

GENDLIN'S VISIE OP HET ONBEWUSTE,
AANGEVULD MET DIE VAN WELWOOD

Projectverslag in het kader van het project focusing

Door Meindert Gijzen

Supervisor: Fenneke Jacobs

Tweede beoordelaar: Piet Dijkstra

Rijksuniversiteit Groningen
Vakgroep Klinische Psychologie
Najaar 1983

INHOUDSOPGAVE

1.	INLEIDING	3
	Ontstaansgeschiedenis van het onbewuste als begrip	3
	Hedendaagse ontwikkelingen in de psychologie en een nieuwe visie op het onbewuste	4
2.	GENDLIN'S VISIE OP HET ONBEWUSTE	7
2.1	De achtergronden van Gendlin's werk	7
2.2	Het ervaringsproces	8
2.3	Focussen: een voorbeeld	9
2.4	Focussen: de theorie	10
2.5	Het onbewuste bij Gendlin	13
3.	WELWOOD'S VISIE OP HET ONBEWUSTE	18
3.1	De achtergronden van Welwood's werk	18
3.2	Twee vormen van aandacht	19
3.3	Het onbewuste bij Welwood	21
3.4	Vier niveaus van onbewuste ervaring	24
4.	NABESPREKING	28
4.1	Focussen en inzichtsmeditatie: overeenkomsten en verschillen	28
4.2	Overeenkomsten en verschillen tussen de twee genoemde visies op het onbewuste	30
4.3	Conclusie: over aandacht en bewustwording	33
	Geraadpleegde literatuur	37

1. INLEIDING

In dit projectverslag zal ik trachten om een nieuwe visie op het onbewuste uiteen te zetten zoals deze naar voren komt in het werk van twee hedendaagse auteurs: E.T. Gendlin en J. Welwood. Hun beider visies zijn weliswaar apart van elkaar ontwikkeld, maar stemmen toch in hoge mate met elkaar overeen en vullen elkaar aan. Alvorens hier echter uitvoerig op in te gaan meen ik hier niet voorbij te moeten gaan aan een korte schets van de ontstaansgeschiedenis van het onbewuste als begrip.

1.1. Ontstaansgeschiedenis van het onbewuste als begrip

Het begrip “onbewuste” is in de geschiedenis van het Westerse denken een betrekkelijk jong begrip. In de 19^{de} eeuw leidden klinische observaties van hysterische patiënten de Franse neuroloog Charcot ertoe om te veronderstellen dat bepaalde mentale processen onbewust verlopen. Hij stelde vast dat hysterische patiënten gemakkelijk te hypnotiseren waren en dat de verlammingen, anesthesieën en amnesia’s die spontaan optreden in gevallen van hysterie ook kunstmatig teweeg konden worden gebracht door middel van suggestie door de hypnotiseur, zonder dat het subject zich er bewust van was dat deze stoornissen waren gesuggereerd. Dergelijke klinische en experimentele bevindingen resulteerden in het idee dat onbewuste mentale processen een rol moesten spelen in de productie van neurotische symptomen (zie Nemiah 1978, p. 150).

Freud studeerde onder Charcot en raakte zelf enthousiast voor de bestudering van hysterische symptomen en hypnose. Dit leidde tot zijn samenwerking met Breuer en hun gezamenlijke publicatie *Studien über Hysterie*. In dit werk stond de methode van “catharsis” centraal, die er in bestond om verdrongen traumatische gebeurtenissen die tot de vorming van hysterische symptomen hadden geleid weer bewust te maken door middel van vrije associatie. Dit had de opheffing van deze hysterische symptomen tot gevolg.

Naar aanleiding hiervan werd Freud zich bewust van het cruciale belang van onbewuste processen. In *Die Traumdeutung*, dat gepubliceerd werd in 1900, zette hij voor het eerst zijn theorie van het onbewuste uiteen (zie Hall 1954, p. 16). Deze vroege conceptualisatie wordt aangeduid als het “topografische gezichtspunt” en houdt een

onderscheid in tussen het bewustzijn, het vóórbewuste en het onbewuste. Hierbij is het voorbewuste al datgene waarvan men zich niet bewust is, maar waarvan men zich met enige moeite bewust kan worden, zoals herinneringen, associaties etc. Het onbewuste is echter per definitie onkenbaar. Het bevat die psychische verschijnselen, strevingen etc., *“die als ze tot bewustzijn zouden komen gevaar betekenen en angst oproepen. De strevingen in het onbewuste worden gezien in hun voortdurende tendens tot ontlading, maar dat kan alleen in een gecensureerde vorm. Er zijn krachten die ze onbewust houden en dit deel van de niet bewuste psychische processen wordt het dynamische onbewuste genoemd.”* (Bruggeman 1976, p. 17).

Omstreeks 1920 heeft Freud zijn theorie gewijzigd in wat men het “structurele gezichtspunt” noemt en dat onderscheid maakt tussen Es, Ich en Über-ich. Hierbij correspondeert het Es met het onbewuste in het topografische gezichtspunt. Het Ich is dan dat deel van de menselijke psyche dat gedeeltelijk overeenkomt met het dagelijks waakbewustzijn en wiens functie het is te mediëren tussen de irrationele wensen en strevingen van het Es enerzijds en de eisen die gesteld worden door de realiteit en de door de sociale werkelijkheid opgelegde normen en geboden (Über-ich) anderzijds.

Het zou hier te ver voeren om Freuds theorie uitvoerig uit de doeken te doen. Van belang is echter het feit dat het onbewuste (het Es) volgens zijn opvatting vergeleken moet worden met een reservoir vol primitieve biologische energieën die vooral seksuele en agressieve tendensen omvatten. Hier vloeit dan ook Freud’s overwegend pessimistische mensbeeld uit voort. Indien de primitieve energie van het Es (de libido) ongehinderd haar gang kon gaan, zou de mens leven als een beest. Het is te danken aan het Ich en het Über-ich, die zich in de loop van de groei van zuigeling tot volwassene vanuit het Es differentiëren, dat de mens in staat is om als denkend cultuurwezen te leven. De evolutie van typisch menselijke verworvenheden schrijft Freud dus toe aan dát deel van de menselijke psyche dat de blinde, irrationele en onstuimige impulsen van het onbewuste in toom heeft weten te houden en in juiste banen heeft weten te leiden.

1.2. Hedendaagse ontwikkelingen in de psychologie en een nieuwe visie op het onbewuste

Freud’s opvattingen hebben als weinig andere ideeën de opkomst en ontwikkeling van de hedendaagse psychologie en psychotherapie gevormd. Toch kenmerken belangrijke

nieuwe richtingen in de psychotherapie zich niet door een zelfde pessimistische mensvisie als Freud er op na hield, maar juist door hun nadruk op hogere en onvermoede menselijke mogelijkheden. Met name het werk van o.a. Rogers, Perls en Gendlin wordt gekenmerkt door een visie op psychotherapie, niet zozeer als lapmiddel om neurotische symptomen uit de weg te ruimen, maar als middel om mensen in contact te brengen met nieuwe mogelijkheden in zichzelf en hen in hun “psychologische groei” te stimuleren. Ongetwijfeld hangt een dergelijke visie op psychotherapie ook samen met een in hoge mate van het Freudiaanse denken afwijkende visie op de menselijke psyche en de plaats die het onbewuste daarin inneemt. In de theorieën van Rogers, Perls en Maslow vindt men echter weinig rechtstreekse verwijzingen naar het onbewuste, laat staan een toereikende herformulering ervan.

In het werk van Gendlin ligt dat anders. In een voor het eerst in 1964 gepubliceerd artikel *A Theory of personality change* (Gendlin 1970) geeft hij duidelijk aan hoe uit zijn theorie van persoonlijkheidsverandering ook een van het traditionele model afwijkende herformulering van het onbewuste voortvloeit. Hij keert zich tegen de traditionele opvattingen over het onbewuste die tot uitdrukking komen in wat hij aanduidt als het repressie- en het inhoudsparadigma.

In het repressie-paradigma wordt het onbewuste opgevat als een soort reservoir met verdrongen emoties, voorstellingen e.d. Een persoonlijkheid is zoals deze is en blijft zo, juist omdat de inhoud van het onbewuste een bedreiging vormt voor het ego. Waar Gendlin op wijst is dat persoonlijkheidsverandering in het repressie-paradigma theoretisch onmogelijk en onverklaarbaar is: hoe kan iemand zich gewaar worden van dat wat per definitie verdrongen moest zijn?

Met betrekking tot het inhouds-paradigma doet zich een soortgelijk probleem voor. Hierin wordt het voorgesteld alsof de menselijke psyche bestaat uit een groot aantal “inhouden” waartoe alles wordt gerekend wat zich op ervaringsniveau kan voordoen. Wanneer persoonlijkheid wordt gedefinieerd in termen van inhouden, dan kan een dergelijke theorie wel aangeven wát er veranderd moet worden of welke inhouden in de loop der tijd hebben plaatsgemaakt voor welke andere. Hóe dergelijke veranderingen plaatsvinden blijft echter alweer theoretisch onverklaarbaar.

Wat Gendlin hier tegenoverstelt is een visie op het onbewuste als incompleet proces. De visie die hier impliciet aan ten grondslag ligt is dat de menselijke psyche niet

beschouwd moet worden als een ding dat men eventueel kan opdelen in verschillende compartimenten en/of onderdelen, maar als een voortdurend plaatsvindend proces dat in meerdere of mindere mate ongehinderd voortgang kan vinden. Een verdere uiteenzetting van Gendlin's visie op persoonlijkheidsverandering en op het onbewuste geef ik in hoofdstuk 2.

De aanzet die Gendlin geeft voor een herformulering van het onbewuste is echter vrij summier in vergelijking met de traditionele psychoanalytische geschriften en tot op heden (d.w.z. november 1983) heeft hij deze nog niet aangevuld met nieuwe publicaties hierover. Een visie op het onbewuste die omvattender is dan die van Gendlin, maar waarin die van Gendlin wel is geïncorporeerd, is echter die welke door Welwood wordt ontwikkeld in een artikel uit 1977: *Meditation and the unconscious*. Zoals de titel al aangeeft is Welwood's benadering gebaseerd op ervaringen met en geschriften over meditatie, in het bijzonder die vorm van meditatie die haar oorsprong vindt in het Boeddhisme en die men aanduidt als "vipassana-" of inzichtsmeditatie.

Welwood conceptualiseert het onbewuste niet als onvoltooid proces maar als impliciete ervaringsachtergrond. Verder onderscheidt hij opeenvolgende "lagen" in het onbewuste die telkens als achtergrond dienen van de voorgaande laag. Door middel van meditatie is het mogelijk om de opeenvolgende lagen te ontdekken en te ervaren, zodat deze niet langer onbewust blijven. Zo heeft een overmatige preoccupatie met denkprocessen bijvoorbeeld vaak tot gevolg dat bepaalde emoties onbewust blijven. Wil men zich hiervan bewust worden, dan betekent dit dat de aandacht zich als het ware dient te verbreden en een ruimer, meer omvattender ervaringsveld moet gaan omvatten. Zo kunnen emoties of gevoelens worden ontdekt waarvan men niet wist dat ze er waren. Welwood noemt dit "meditatie"; Gendlin noemt het "focussing". Beiden schijnen te verwijzen naar een zelfde soort proces, al hoewel de richtlijnen en technieken die ze toepassen op verschillende wijzen zijn ontwikkeld.

Welwood's visie op het onbewuste beschrijf ik in hoofdstuk 3. In hoeverre Gendlin's en Welwood's visies op het onbewuste wel of niet met elkaar in overeenstemming zijn en welke nieuwe vragen dit oproept zal ik ter sprake brengen in hoofdstuk 4.

2. GENDLIN'S VISIE OP HET ONBEWUSTE

2.1. De achtergronden van Gendlin's werk

De vraagstukken waar Gendlin zich in zijn geschriften mee bezighoudt zijn voor het domein van de psychologie betrekkelijk nieuw. In plaats van uit te gaan van een klassieke vraag als “hoe zit de menselijke psyche in elkaar?” gaat hij uit van de vraag: “hoe zijn psychologische veranderingen te verklaren?” De benadering die hij hierbij hanteert is eveneens betrekkelijk nieuw in de psychologie; deze heeft namelijk de subjectieve ervaring als uitgangspunt in plaats van het experiment of de klinische observatie.

Aangezien Gendlin zowel filosoof als psycholoog is, was hij is de gelegenheid om zijn ideeën over psychotherapie te enten op een filosofie van het ervaren. Als filosofische voorlopers noemt hij o.a. Kierkegaard, Dilthey, Husserl, Heidegger, Sartre en Merleau Ponty – allen existentieel-fenomenologisch georiënteerde denkers. In het existentiële en daaraan nauw verwante fenomenologische denken staat de concrete subjectieve ervaring van het individu centraal. Deze subjectieve ervaring werd door Husserl tot uitgangspunt gemaakt voor een geheel nieuw soort menswetenschap: de fenomenologie. Na een periode van opbloei verwerd deze tot een enigszins verlaten terrein. Het scheen zo dat een positivistische benaderingwijze sneller direct bruikbare kennis opleverde.

Het is dan ook opvallend dat de fenomenologie weer opduikt in een land waar de positivistische wetenschap zo sterk haar invloed heeft doen gelden: de Verenigde Staten. Als reactie op het gevestigde cultuur- en wetenschapspatroon ontstonden daar de humanistische psychologieën en psychotherapieën, waarbij men opnieuw inspiratie putte uit het Europese existentieel-fenomenologische denken. Voor Gendlin betekende de humanistische psychotherapie van Rogers een vruchtbaar uitgangspunt voor zijn eigen werk. Zijn filosofie van het ervaren begint precies daar waar de fenomenologen en existentialisten ophielden, namelijk bij het probleem van de relatie tussen lichamelijk ervaren en symbolische processen. Dit probleem behandelt hij zeer uitgebreid in het boek *Experiencing and the creation of meaning* (Gendlin 1964), waarin hij de filosofische basis legt voor zijn latere werk op het gebied van de psychotherapie.

Gendlin geeft met zijn opvattingen aan vele onopgehelderde filosofische kwesties een interessante wending. Hij doet dit door duidelijk te maken dat het lichamelijke

ervaringsproces de enige basis is, niet slechts van ons “zijn-in-de-wereld” zoals de existentialisten zeggen, maar ook voor de authentieke keuze voor bepaalde waarden (zie Gendlin 1967) en van elk individueel groeiproces. Kort gezegd maakt Gendlin duidelijk dat het bewustzijn niet losgekoppeld kan worden van het lichamelijk ervaren: Elke verandering in het bewustzijn is gekoppeld aan veranderingen in de lichamelijke belevingswereld. De essentie van psychologische groei is in Gendlin’s visie een steeds verdergaande interactie tussen de pre-conceptuele, lichamelijke beleving en symbolische processen, zodat deze steeds meer een harmonisch geheel vormen. Gendlin’s theorie van persoonlijkheidsverandering is vooral een theorie over psychologische groei. Als zodanig sluiten zijn denkbeelden ook aan bij die van Maslow.

2.2 Het ervaringsproces

Zoals in de inleiding al werd gesteld zet Gendlin zich af tegen de verouderde, mechanistische visie op de mens zoals deze tot uiting komt in het repressie-paradigma en het inhouds-paradigma. In plaats daarvan neemt hij zijn uitgangspunt in de subjectieve ervaring en beschrijft hij die als een voortdurend plaatsvindend proces dat hij “experiencing” noemt. Dit ervaringsproces heeft de volgende kenmerken (zie Gendlin 1961):

(1) Het is veeleer een gevoeld proces dan dat het iets te maken heeft met denken.

(2) Het vindt plaats in het hier-en-nu.

(3) Men kan de aandacht er direct op richten als “datgene wat ik nu voel”. Gendlin zegt: “*Experiencing can be directly referred to by an individual as a felt datum in his own phenomenal field.*” (Gendlin 1961, p. 235) Gendlin noemt voorbeelden van therapie-sessies met cliënten waarin deze spreken over “iets” dat in hen omgaat zonder dat ze kunnen benoemen wat het is.

(4) Men kan het onder woorden brengen, waarbij het dient als criterium voor de “juistheid” van dergelijke verbalisaties. Het dient dus als leidraad voor conceptualisering.

(5) Het is impliciet betekenisvol. Alhoewel de betekenis ervan niet in symbolen is vervat, is deze wel voelbaar aanwezig. Gendlin spreekt over “gevoelde betekenissen” en duidt daarmee aan dat deze zich nog op pre-conceptueel, ongedifferentieerd niveau bevinden. Gendlin zegt hierover:

“A book might be written about all the meanings which are implicitly contained in this one datum of directly referred to experiencing (...). Although not conceptualized, all these meanings may be in the process of changing. Such meanings are felt as a single “this way I feel”; the implicit meanings can be complex, multiple, and can contain all sorts of perceptions and differentiations of circumstances, past and present. Thus, present experiencing is an implicitly meaningful felt datum.”

(Gendlin 1961, p. 238)

(6) Het is een preconceptueel organismisch proces. Dat wil zeggen dat de impliciete, gevoelde betekenissen die hierboven ter sprake kwamen zich op lichamelijk niveau aandienen en als het ware de wijze vormen waarop het organisme zich uitdrukt. (Denk bijvoorbeeld aan een kind dat zich bedrukt voelt: zijn hele lichaam en houding drukken deze stemming uit.) Gendlin zegt hierover:

“In the therapeutic process, certain few differentiated meanings do play an important role. However, a vital role is played also by organismic processes, as these are at any given moment felt. They constitute a present inner datum, a direct referent. Change in therapy does not concern only those few conceptual meanings which the individual thinks or puts into words. Therapeutic change occurs as a result of a process in which implicit meanings are in awareness, and are intensely felt, directly referred to, and changed, without ever being put into words.”

(Gendlin 1961, p. 239)

2.3. Focussen: een voorbeeld

De hoeksteen van Gendlin’s theorie van persoonlijkheidsverandering wordt gevormd door een psychotherapeutische techniek die hij focussen noemt. Focussen kan algemeen

omschreven worden als dat proces dat op gang komt wanneer iemand bewust en op geduldige wijze aandacht schenkt aan een lichamenlijk gevoelde betekenis, zonder er onmiddellijk een naam of een verklaring aan te geven. Het is deze ontdekking, die in Gendlin's werk centraal staat, dat het ervaringsproces intenser wordt en zich ten slotte in betekenissen ontvouwt, wanneer men er op deze wijze aandacht aan schenkt. Alvorens te beginnen met een theoretische beschrijving van focussen allereerst een praktisch voorbeeld:

Ik heb een gesprek met iemand die ik voor het eerst ontmoet. Tijdens het gesprek merk ik dat ik me niet op mijn gemak voel en wanneer het gesprek ten einde is en ik met andere bezigheden aan de slag ga, merk ik hoe een vaag, onaangenaam gevoel mij bij blijft – een soort rusteloosheid die verhindert dat ik mij op mijn werk kan concentreren. Ik zet mijn bezigheden even aan de kant en ga er eens voor zitten. “Wat is er eigenlijk aan de hand met mij?” vraag ik mezelf. De onaangename gewaarwording is er nog steeds en wanneer ik mijn ogen sluit en mijn aandacht naar binnen richt, merk ik hoe gespannen ik me voel in mijn ledematen en mijn gezicht. Het gesprek van daarnet is me nog steeds bij en terwijl ik daar zo zit, wordt het me geleidelijk aan duidelijk dat het gezicht van die persoon mij niet beviel. Maar wat beviel mij niet? Terwijl er dan een duidelijk voelbare, lichamenlijke ontspanning intreedt, gaat het ineens door me heen: “Hij nam me helemaal niet serieus!” en ik voel iets van woede in me opkomen: “De schijnheilige klootzak, hij zat me te belazeren waar ik bij zat!” Op dat moment voel ik mijn hart bonzen en ik spring op uit mijn stoel.

Wat in het voorgaande voorbeeld duidelijk tot uiting komt, is dat iets in mij geregistreerd heeft wat mij gedurende het gesprek zelf was ontgaan. Dat iets, dat zo gevoelig was om dat te registreren, functioneerde en uitte zich op lichamenlijk niveau. Pas nadat ik aandacht schonk aan mijn gespannenheid werd me duidelijk wat er aan de hand was en het lichamenlijk onwelbevinden verdween: de boodschap was doorgekomen.

2.4. Focussen: de theorie

Gendlin geeft op verschillende plaatsen ietwat verschillende beschrijvingen van focussen. Daarbij is er nog een onderscheid tussen de focus-handleiding in zijn verschillende versies,

en de beschrijving van focussen als een van nature plaatsvindend proces. Hier zal ik me baseren op een beschrijving van de laatstgenoemde soort (zie Gendlin 1970).

Gendlin omschrijft focussen als *“the whole process which ensues when the individual attends to the direct referent of experiencing.”* (Gendlin 1970, p. 141) Nu is de term “direct referent” erg moeilijk in het Nederlands vertaalbaar. Op andere plaatsen heeft hij het over “felt meaning” of “felt sense”. Al deze termen verwijzen naar de pre-conceptuele ervarings sfeer, waarin betekenis een impliciet functioneren, zonder in woorden of symbolen te zijn vervat. Als gangbare vertaling zal ik hier de woorden “lichamelijk gevoelde betekenis” hanteren, of meestal simpelweg “gevoelde betekenis”. Opgemerkt dient te worden dat het woord “voelen” hier niet verwijst naar gevoelens of emoties (al hoewel een gevoelde betekenis meestal wel een duidelijke emotionele component heeft), maar hier gebruikt wordt in de betekenis van “gewaar worden”.

In het focussen onderscheidt Gendlin vier fasen:

Fase 1:

Het de aandacht richten op een gevoelde betekenis. Vaak blijken mensen het al moeilijk te vinden om hun aandacht niet onmiddellijk af te laten dwalen naar iets anders, bijvoorbeeld door een verklaring te gaan bedenken of door een oordeel te vellen: “wat raar” of “wat stom van me” etc. Wanneer iemand erin slaagt om zonder commentaar “bij het gevoel te blijven”, is hij vaak in staat om er na verloop van tijd een globaal aspect van te benoemen, waarna het gevoel vaak sterker en levendiger wordt. Op dit punt is “dat gevoel” niets vaags, maar juist buitengewoon tastbaar en duidelijk hier-en-nu aanwezig. Slechts de symbolische betekenis ervan is onduidelijk. Opmerkelijk is dat mogelijke angsten die op de gevoelde betekenis betrekking hebben hierdoor niet toe, maar juist af schijnen te nemen.

Fase 2:

De gevoelde betekenis komt tot ontplooiing en opent zich als het ware, waardoor er een stroom van nieuwe gewaarwordingen ontstaat. Dit roept soms reacties van bijvoorbeeld herkenning of verbazing op. Er blijkt meer of iets anders achter te zitten dan men wist. Meestal gaat dit gepaard met een duidelijk merkbare fysieke ontspanning, hetgeen Gendlin aanduidt als “felt shift”. Soms gaat het gehele proces zo snel in zijn werk dat de derde en de vierde fase van focussen in deze tweede fase als het ware worden “meegenomen”.

Andere keren komt de gevoelde betekenis enkel een stukje tot ontplooiing. Gendlin noemt dit “carrying forward”: de persoon in kwestie krijgt wat meer duidelijkheid omtrent wat de gevoelde betekenis nu werkelijk te betekenen heeft, en de beleving ervan verandert hierdoor. Dit hoeft niet noodzakelijkerwijs te betekenen dat de beleving ervan ook gemakkelijker of prettiger wordt, maar in ieder geval wel duidelijker.

Fase 3:

De persoon begint de nieuwe manier waarop hij tegenover dit probleem staat en zichzelf ervaart toe te passen op andere levensgebieden. Allerlei herinneringen, gedachten en losse associaties gaan door hem heen en veel van wat eerst onduidelijk of problematisch was, wordt ineens begrijpelijk en inzichtelijk. Toch is inzicht slechts een bijproduct van dit proces, waarbij het impliciete functioneren van de gevoelde betekenis in allerlei opzichten verandert. Gendlin noemt deze fase “global application” en zegt erover:

“Insight and better understanding are the results, the by-products, of this process, as a few of its very many changed aspects call attention to themselves. One can be sure that for every relation or application the individual here explicitly thinks, there are thousands which he does not think of, but which have, nevertheless, just changed.”

(Gendlin 1970, p. 147)

Fase 4:

Nadat de eerste drie fasen van focussen zijn doorlopen, vindt er meestal een ingrijpende verandering in de gevoelde betekenis plaats. Er is een verschuiving opgetreden waardoor een nieuwe gevoelde betekenis de plaats heeft ingenomen van de voorgaande, welke opnieuw tot uitgangspunt kan dienen voor een volgende cyclus van focussen.

“The individual distinctly feels a change in the quality of the felt referent. It is not only a change but a directly experienced “give” or “movement” which feels right and welcome. Its tremendous importance lies in the fact that after such a referent movement (even very small), the implicit meanings are now different. The “scenery” as it were, which one confronts, changes.”

(Gendlin 1970, p. 148)

Gendlin legt er de nadruk op dat de bovengenoemde vier fasen van het focussen in werkelijkheid nooit zo netjes van elkaar zijn te onderscheiden. De verschillende fasen overlappen en gaan vloeiend in elkaar over, waarbij soms een fase schijnbaar helemaal wordt overgeslagen. Wat richting geeft aan het focussen is de verschuiving of “referent movement” en de daarmee gepaard gaande fysieke gewaarwordingen van ontspanning en een groter welbevinden.

In het voorbeeld van paragraaf 2.3. (p. 10) kunnen de vier fasen als volgt worden onderscheiden: **Fase 1:** Nadat ik heb geconstateerd hoe een vaag, onrustig gevoel me in mijn werkzaamheden blijft achtervolgen, neem ik de gelegenheid te baat om mijn volledige aandacht er eens aan te schenken. **Fase 2:** Ik realiseer me dat het gevoel met het gesprek van daarnet te maken heeft en wel in het bijzonder met het gezicht van de persoon tegenover mij. **Fase 3:** Ik vraag me nog steeds af wát aan het gezicht van die persoon mij niet bevalt. Daarbij ontdek ik nieuwe gevoelde betekenissen, die met de context van de situatie en met mijn relatie met die persoon te maken hebben. **Fase 4:** Op een bepaald moment is er dan ineens een duidelijke ontspanning in mijn lichaam voelbaar en er dringt iets tot me door wat ik me tot dat moment nog niet realiseerde: dat deze persoon mij kennelijk niet serieus nam. Het onaangename gespannen gevoel van daarnet heeft nu plaatsgemaakt voor een zekere kwaadheid. Een kwaadheid overigens die ik duidelijk als aangener beleeft dan dat onrustige, gespannen gevoel.

2.5. Het onbewuste bij Gendlin

De belangrijkste onderscheiding die Gendlin maakt, is niet het traditionele onderscheid tussen bewust en onbewust, maar het onderscheid tussen het pre-conceptuele, impliciete ervaringsniveau dat in nauw verband staat met lichaamsprocessen en het conceptuele, symbolische ervaringsniveau dat meer in verband staat met het denken. Zoals uit de voorgaande beschrijving van focussen blijkt, is vooral het pre-conceptuele ervaringsniveau belangrijk in het proces van persoonlijkheidsverandering. Dit proces wordt door Gendlin gekarakteriseerd als een proces van interactie tussen gevoelde betekenissen op pre-conceptueel niveau en symbolische uitingvormen (meestal is dit de taal). Wat Gendlin duidelijk maakt is dat de lichamelijke gevoelde betekenissen die hierbij betrokken zijn niet slechts worden benoemd, maar in zekere zin worden voltooid: *“Implicit meanings are*

incomplete. Symbolic completion –or “carrying forward”- is a bodily process. There is an interacting, not an equation, between implicit meaning and symbols.” (Gendlin 1970, p. 140).

Om dit te verduidelijken vergelijkt Gendlin impliciet gevoelde betekenissen met de gewaarwordingen in de maag die iemand als honger herkent. Deze gewaarwordingen zijn in de eerste plaats de uitdrukking van een organismische behoefte. Pas wanneer deze gewaarwordingen de aandacht krijgen waar zij in zekere zin om vragen (dus wanneer ik bijvoorbeeld niet langer in beslag word genomen door het typen van dit verslag), dringt het tot mij door dat ik honger heb en kan ik hier iets aan gaan doen. Bij bepaalde vormen van psychopathologie, bijvoorbeeld Anorexia Nervosa, is de relatie tussen het lichamelijke, pre-conceptuele ervaringsniveau en symbolische processen zozeer verstoord geraakt dat het symbool “honger” er niet meer aan te pas komt en dit kan in extreme gevallen dan ook tot de dood leiden. Gendlin zegt hierover:

“The symbol “hunger”, like other aspects of the search for food or my sitting down at a table, is a learned step of the digestive process and carries that process forward. Before that occurs, the feeling of the muscle movement implicitly contains the body’s patterned readiness for organized interaction but not the formed conceptual units. Implicit bodily feeling is preconceptual. Only when interaction with verbal symbol (or events) actually occurs, is the process actually carried forward and the explicit meaning formed. So long as it is implicit, it is incomplete, awaiting symbols (or events) with which it can interact in preorganized ways.”

(Gendlin 1970, p.141)

Wanneer lichamelijk gevoelde betekenissen bewuste aandacht ontvangen en de betekenis ervan wordt herkend, benoemd en tot uitdrukking gebracht, kan het organismische proces waar de gevoelde betekenissen onderdeel van uitmaken, worden voltooid (net zoals de lichamelijke behoefte aan voedsel pas bevredigd kan worden nadat ik aandacht schenk aan het hongergevoel en dit als zodanig herken).

In een groot aantal gevallen is de natuurlijke, harmonische bevrediging van organismische behoeften aan banden gelegd en verstoord geraakt door maatschappelijke waarden en normen, de opvoeding etcetera. De seksualiteit als uitdrukking van de

organismische behoefte aan voortplanting kan hier als voorbeeld dienen. Freuds diepgaande onderzoek naar de seksualiteit bracht aan het licht hoe bij velen van zijn tijdgenoten vrijwel alles wat met seksualiteit te maken had was verdrongen en verstoord geraakt, hetgeen volgens Freud leidde tot talrijke uitingen van psychopathologie. De psychoanalyse is erop gericht deze verdrongen ervaringsgebieden weer bewust te maken.

Gendlin geeft met zijn theorie van persoonlijkheidsverandering een expliciete verklaring van dit bewustwordingsproces: wanneer bepaalde gevoelde betekenissen aandacht ontvangen en worden benoemd, dan heeft dit automatisch tot gevolg dat andere, hiermee verband houdende en tot op dat moment uitsluitend impliciet functionerende belevingsaspecten, zich in de vorm van gevoelde betekenissen aandienen en om aandacht vragen. Wat eerst verdrongen, oftewel onvoltooid en geblokkeerd proces was, gaat op deze wijze weer onderdeel uitmaken van een levende stroom gewaarwordingen en symbolisaties. Gendlin noemt dit de reconstituering van het ervaringsproces. Subjectief gesproken zal iemand bijvoorbeeld zeggen dat hij het gevoel heeft van binnen weer tot leven te komen.

Vaak is er sprake van hele ervaringsgebieden die samenhangen met bepaalde thema's die op deze wijze zijn geblokkeerd, dat wil zeggen, niet voor de bewuste aandacht toegankelijk. Gendlin's term hiervoor is "frozen wholes". Vaak leiden deze tot ongewenste symptomen zoals onnodige fysieke en emotionele spanningen, angsten etcetera. "Frozen wholes" kenmerken zich doordat belevingen en gedragingen die ermee samenhangen in sterke mate worden bepaald door vaste structuren. In de traditionele psychoanalytische opvattingen zou men het hebben over verdrongen, onbewuste impulsen en hiermee corresponderend "acting out"-gedrag. Deze onbewuste impulsen zouden zich met andere woorden bevinden in een duistere, ontoegankelijke ruimte van de psyche.

Gendlin wijst erop dat er inderdaad iets is dat niet doordringt tot het bewustzijn, maar dat dit iets van volkomen andere aard is dan de stroom van gevoelens, gewaarwordingen en betekenissen die zou ontstaan wanneer dit iets in proces zou geraken. Hij herformuleert het onbewuste naar aanleiding hiervan als incomplete proces. Juist het feit dat het oorspronkelijke ervaringsproces is onderbroken of geblokkeerd leidt ertoe dat de energie van het onderbroken proces zich ophoopt en afvloeit door middel van andere processen: spanningen, depressiviteit, lichamelijke pijnen, misselijkheid, vreetbuiten

etcetera. Gendlin hanteert in dit verband de metafoor van een elektrisch circuit dat wordt onderbroken:

“The unconscious consists of the body’s stopped processes, the muscular and visceral blockage – just as a stopped electric current does not consist of a current that is going under cover, but rather of certain electric potentials which build up in various parts (not only at the interruption) of the circuit.

When a conductor re-establishes the electric current, different events occur than were occurring in its interrupted condition – yet of course, the two are related. We may say that this is the electrical energy which existed (in static form) before the current was reconstituted. This is “the unconscious”.

(Gendlin 1970, p. 162)

Een voorbeeld verduidelijkt dit: ‘s Morgens heb ik een gesprek met iemand die mij niet zo ligt. Hij probeert me met woorden te dwarsbomen en lacht vergenoegd wanneer dit lukt. Ik ben echter vastbesloten om de zaak op een redelijke en rustige manier af te handelen. Gedurende het gesprek merk ik echter dat ik zweet in mijn handpalmen, dat mijn hart bonst, en dat ik het zowaar wat benauwd krijg. Ik loods de persoon zo snel mogelijk beleefd de deur uit, terwijl ik me afvraag wat er met mij aan de hand is. De rest van de dag voel ik me wat lusteloos, terwijl ik niet weet waardoor. ‘s Avonds praat ik er met iemand over en terwijl ik dat doe, wordt het me geleidelijk duidelijk dat ik eigenlijk nog steeds woedend ben op de persoon van die ochtend. Ik besef dan pas dat ik eigenlijk wel had willen schreeuwen en met mijn vuist op tafel had willen slaan, die ochtend. Gendlin zegt hierover:

“The process was not occurring, and that made for a physiological condition which is only now altered. When “structure bound” experience “goes to completion” we feel that we now know what it was then; we did not know it then, because the ongoing process of now is different from the stopped condition of then.”

(Gendlin 1970, p. 163)

Op grond van het bovenstaande is het nu mogelijk om drie verschillende soorten onbewuste processen te onderscheiden:

- (1) Ten eerste die processen die oorspronkelijk wel voor de bewuste aandacht toegankelijk waren, doch die ten gevolge van de opvoeding en maatschappelijke waarden en normen zijn geblokkeerd en daardoor onbewust zijn geworden. Dit soort van oorsprong bewuste, maar nu onderbroken processen oefenen vervolgens een negatieve invloed uit op het functioneren van het gehele organisme, doordat de onderbroken energiestroom kennelijk haar uitweg zoekt via andere kanalen: neurotische en/of psychosomatische symptomen. Het is dit soort onbewuste processen die men associeert met psychopathologie in het algemeen.

- (2) Ten tweede die processen van lichamelijke en/of emotionele aard die, hoewel zij van oorsprong onbewust waren, potentieel voor de bewuste aandacht toegankelijk blijken te zijn. Wanneer deze processen zich op subjectief niveau aandienen in de vorm van lichaamssensaties of lichamenlijk gevoelde betekenissen, kan men de aandacht erop richten en is er interactie mogelijk met symbolen: we geven de gewaarwording een naam en ontdekken er een betekenis in. Op deze wijze raken wat men in traditionele termen lichaam en geest noemt meer geïntegreerd tot een harmonisch geheel en is er een psychologisch “groeiproces” mogelijk.

- (3) Ten derde die processen die van oorsprong onbewust zijn en dit ook altijd zullen blijven. Dit betreft dan bepaalde lichaamsprocessen van zuiver biologische aard. Wanneer ik bijvoorbeeld loop, ben ik me geenszins bewust van de ontelbare coördinerende processen in mijn perifere en centrale zenuwstelsel die het lopen mogelijk maken. Dergelijke processen dienen het organisme als geheel, zonder dat het bewustzijn eraan te pas komt of hoeft te komen.

3. WELWOOD'S VISIE OP HET ONBEWUSTE

3.1. De achtergronden van Welwood's werk

De uitgangspunten en ideeën die Welwood hanteert in zijn visie op de psychologie zijn bij de meeste academische instellingen, zeker in Nederland, niet erg gebruikelijk. Welwood baseert zijn ideeën op een transpersoonlijke benadering zoals deze in de jaren '60 en '70 in de V.S. voortkwam uit de toen heersende belangstelling voor existentieel-humanistische psychologie en voor wat Maslow noemde: "the farther reaches of human nature" (Maslow 1971).

Dit betekent dat hij zijn voornaamste uitgangspunten met Gendlin gemeen heeft, met dit verschil dat hij hieraan op expliciete wijze nog een belangrijk uitgangspunt toevoegt. Terwijl Gendlin wijst op het grote belang van het pre-conceptuele ervaringsniveau naast het conceptuele ervaringsniveau, gaat Welwood nog een stap verder door achter het pre-conceptuele, lichamelijke ervaringsniveau zoals Gendlin dat beschrijft (en dat Welwood aanduidt als "body/mind"), nog een fundamenteler en omvattender ervaringsniveau te veronderstellen. Zoals Gendlin uiteenzet hoe men door middel van focussen in contact kan komen met het pre-conceptuele, lichamelijke ervaringsniveau, zo wijst Welwood erop hoe door middel van meditatie niet alleen het pre-conceptuele niveau, maar ook dit nog fundamentelere niveau van "mind-at-large" ervaren kan worden.

Als de basis voor een psychologie die het gehele terrein van menselijke ervaringen zou kunnen omvatten noemt Welwood zelf-kennis, als kennis die voortvloeit uit ervaringen met een andere vorm van aandacht dan de gewoonlijke, een aandacht die o.a. kan worden ontwikkeld door middel van meditatie. Hij wijst erop hoe dergelijke zelfkennis principieel verschilt van kennis verkregen door middel van introspectie en hiervan in ten minste twee opzichten belangrijk afwijkt (zie Welwood 1979a, p. 37):

- (1) Introspectie is gebaseerd op de analyse van ervaringen door deze op afstandelijke wijze te observeren en te behandelen als van de observator afzonderlijke verschijnselen. De essentie van die vorm van aandacht die Welwood beoogt is echter juist de versmelting van observator en geobserveerd verschijnsel, oftewel

subject en object: *“The mark of such a contemplative awareness is that the knowing faculty becomes so completely aligned with the process of life as it is flowing through us that at that moment there is no longer any separate knower which must conceptualize this awareness or appreciate it as an experience.”* (Welwood 1979a, p. 26)

- (2) Iedereen kan de methode van introspectie onmiddellijk op zichzelf toepassen en op deze wijze “zelf-kennis” verkrijgen. De vorm van aandacht waar Welwood over spreekt en de daardoor resulterende zelf-kennis kan echter uitsluitend verkregen worden door middel van een langdurige en gedisciplineerde training, onder leiding van anderen die deze weg al eerder zijn gegaan: *“Thus self-knowledge seems to depend at least in part on the development of an active attention that can penetrate the veils of self-deception and self-indulgence. The development of this attention is analogous to the training that one has to undergo in order to perform scientific experiments in an acceptable manner.”* (idem, p. 38)

Een dergelijke integratieve, transpersoonlijke psychologie, met als basis deze vorm van zelfkennis, zou zich erop moeten toelagen om niet slechts de meer “exotische”, veranderde bewustzijnstoestanden te bestuderen, maar tevens het gehele terrein van menselijke ervaring, teneinde een omvattend raamwerk te ontwikkelen waarbinnen de verschillende ervaringen in hun juiste context kunnen worden bestudeerd.

3.2. Twee vormen van aandacht

Welwood wijst erop hoe de aandacht die ons alledaagse waakbewustzijn kenmerkt zich slechts op enkele aspecten van de werkelijkheid tegelijkertijd kan richten en grotere gehelen slechts kan waarnemen als series van vele afzonderlijke gebeurtenissen. Deze vorm van aandacht, die hij “focal attention” noemt, wordt in hoge mate beïnvloed door voortdurend plaatsvindende denkactiviteit. Vandaar dat ons alledaagse waakbewustzijn over het algemeen door zowel leken als filosofen gelijk wordt gesteld aan denken (neem bijvoorbeeld Descartes’ uitspraak “ik denk, dus ik ben”).

Tussen de verschillende opeenvolgende gedachten bevinden zich gewoonlijk echter pre-verbale gaten of overgangsmomenten, die men gewoonlijk over het hoofd ziet. De psychische activiteit op dergelijke momenten wordt door Freud als “primair proces” omschreven, waarmee hij een primitieve en voornamelijk onbewuste vorm van psychische activiteit bedoelt zoals men deze aantreft in dromen en tijdens vrije associatie. Het primaire proces staat bij Freud in contrast met het secundaire proces, waarmee hij de bewuste, rationele denkactiviteit bedoelt. Welwood spreekt van “undifferentiated mind-moments” (zie Welwood 1976, p. 90) en wijst erop hoe deze momenten voor onze normale, focale aandacht haast onkenbaar, maar desalniettemin van groot belang zijn:

“Thus focal attention, man’s analyzing capacity, can easily fall into error when it fails to recognize its interdependence with the pre-articulate aspect of mind that can be experienced fleetingly in the transitive moments of the stream of consciousness.

So far we have seen that there are gaps of transitional moments in the thought process that are difficult to apprehend through focal attention. If we look closer, it becomes evident that each differentiated moment of thought or perception actually takes on its specific quality by virtue of these spaces surrounding it, just as the objects in a room can only be appreciated in the proper context, with the proper element of spaciousness around them.

(Welwood 1976, p. 91/92)

Door middel van een meer diffuse, globale aandacht is het echter mogelijk om deze pre-verbale, ongedifferentieerde momenten in de bewustzijnsstroom te leren kennen. Wat men dan ontdekt is een rijkdom aan ongedifferentieerde gevoelde betekenissen, zoals Gendlin deze beschrijft. Deze tweede vorm van aandacht kan ontwikkeld worden door middel van meditatie en kan zich verdiepen waardoor het mogelijk wordt om een meer fundamenteel bewustzijnsniveau te ontdekken, voorbij dat van gevoelde betekenissen:

“Normally during meditation there is an awareness of differentiated thoughts and perceptions, as well as the more global currents of felt meaning (...). But occasionally there is a moment of deeper awareness: a momentary flash of non-personal awareness free of thought and feeling, a glimpse of a spacious quality of

mind in which the boundaries of self and other are relaxed, and one's separateness is not felt so distinctly."

(Welwood 1976, p. 94)

Deze tweede vorm van aandacht associeert men in het algemeen met een meer holistische ervaringswijze; dat wil zeggen dat hierbij niet zozeer het analytisch denkvermogen op de voorgrond staat, maar het vermogen om grotere gehelen in hun samenhang tegelijkertijd te overzien. In alle menselijke culturen kan men sporen van een dergelijke ervaringswijze ontdekken in de vorm van beschrijvingen van religieuze en/of mystieke ervaringen etcetera. De essentie van deze tweede vorm van aandacht is echter niet, zoals wel eens wordt verondersteld, een zich-terugtrekken-uit-de-wereld teneinde geheel en al op te gaan in persoonlijke, subjectieve belevenissen, maar juist een contact met een grotere en objectievere werkelijkheid dan die van onze persoonlijke belevenissen:

"It is not an escape from reality, an ignoring of things and retreating inside oneself. Forgetting everything means simply not dwelling on thoughts past the point

where they refer to what is immediately real. Then the mind is empty of struggle, which allows for seeing things as they are, unclouded by preferences and beliefs about how they should be."

(Welwood 1976, p. 95)

3.3 Het onbewuste bij Welwood

In zijn artikel "Meditation and the unconscious: a new perspective" begint Welwood met uiteen te zetten hoe de traditionele opvattingen over het onbewuste van Freud en Jung niet toereikend zijn om tot een juist begrip te komen van meditatieve en transcendentale ervaringen. Deze worden namelijk opgevat als onderdompelingen in een – al dan niet collectief – onderbewustzijn, terwijl de essentie van de meditatieve ervaring juist gelegen is in een dieper contact met de werkelijkheid en een toename van bewustzijn.

Bij zijn visie op het onbewuste hanteert Welwood enkele basisassumpties omtrent de mens die tamelijk goed overeen blijken te komen met Gendlin's opvattingen. Deze basisassumpties zijn:

- (1) De mens kan altijd begrepen worden als een voortgaand proces in de context van een situatie. *“From this perspective, all organismic processes are ways of organizing relationships. Psychological events must be understood as forms of interaction, rather than as separate mental phenomena.”* (Welwood 1977, p. 8)
- (2) Het woord organisme verwijst hierbij naar de totaliteit van het voortgaande proces. Bij dit holistische mensmodel, waarin psychologische functies nooit een apart doel nastreven afgezien van het totale organismische proces, beroept Welwood zich o.a. op de bioloog Goldstein.

Het onbewuste en het bewuste worden door Welwood naar aanleiding hiervan opgevat als twee verschillende wijzen waarop het organisme zijn interactie met de situatie structureert. Deze twee vormen van interactie met de situatie zijn niet aan elkaar tegenovergesteld, maar zijn complementair en beiden altijd tegelijkertijd aanwezig.

De eerste vorm van interactie, die welke men gewoonlijk het bewuste noemt, wordt gekenmerkt door de al eerder genoemde focale aandacht en het feit dat hierdoor slechts een beperkt gebied tegelijkertijd binnen ons aandachtsveld kan vallen, terwijl grotere gehele slechts als series van vele afzonderlijke gebeurtenissen worden waargenomen. Deze vorm van interactie speelt zich echter altijd af tegen de achtergrond van een andere vorm van interactie, die wij wel niet zo direct waarnemen maar die desalniettemin voortdurend aanwezig is. Deze andere vorm van interactie is holistisch en globaal, en berust meer op organismische, lichamelijke processen:

“This new approach to unconscious functioning, (...) is based on a notion of organismic process as already relating to its world in global ways prior to the articulations of thinking mind. The sense of being encompassed by a wisdom greater than oneself, which may be ascribed to an “unconscious mind”, comes from this dependence of focal intelligence on the wider organismic process that is always operating beyond its range.”

(Welwood 1977, p. 10)

Het is deze laatste vorm van interactie met de wereld die, omdat zij niet direct kenbaar is, wordt aangeduid als onbewust. Deze bewuste en onbewuste vormen van interactie

verhouden zich tot elkaar zoals een figuur zich verhoudt tot zijn achtergrond. Dit betekent dat deze verhouding gekenmerkt wordt door de volgende aspecten:

- (1) Figuur en achtergrond maken samen deel uit van een voortdurend veranderend continuüm. Datgene wat nu eens in het centrum van de aandacht staat en als figuur dient, verdwijnt na verloop van tijd vanzelf weer in de achtergrond van het onbewuste, waarna er vanuit die achtergrond weer nieuwe figuren opduiken. Bij de vorming van dergelijke figuren kunnen organismische behoeften een belangrijke rol spelen: het gevoel van honger dverdwijnt vanzelf nadat ik heb gegeten. Ook andere “behoeften”, die niet zozeer lichamelijk als wel psychologisch bepaald worden, spelen hierbij echter een rol: mijn behoefte om dit verslag te voltooien bijvoorbeeld.
- (2) De achtergrond is altijd impliciet in de figuur aanwezig. Hoewel onze bewuste aandacht volkomen in beslag genomen wordt door een scherp afgegrensde figuur, wordt hierbij de achtergrond waartegen deze figuur zich aftekent, altijd *voórondersteld*. *“In this sense the iunconscious ground does not “have a mind of its own”, or live separately from consciousness, but is actually present implicitly in whatever is going on at the moment.”* (Welwood 1977, p. 10)
- (3) Hoewel wij met onze normale, focale aandacht slechts opeenvolgende figuren kunnen onderscheiden, is het niet onmogelijk om grotere gedeelten van de achtergrond waar te nemen. Door middel van de al eerder beschreven diffuse, globale aandacht kan men een groter gedeelte van het ervaringsveld tegelijkertijd ontwaren, zonder dat dit hierbij wordt opgesplitst in discrete eenheden van figuur/achtergrond. (In feite is focussen een manier om in contact te komen met een gedeelte van deze achtergrond.)
- (4) Ook de achtergrond is voortdurend veranderlijk en dus nooit solide of statisch. *“Insofar as this ground is not solid, but a changing flux of meanings, it is also a ‘groundless ground’.*” (Welwood 1977, p. 10)

Na het voorgaande komt Welwood tot de onderscheiding van vier niveaus van onbewuste ervaring. Deze vierdeling is natuurlijk arbitrair en de vier onderscheiden niveaus moeten niet opgevat worden als afzonderlijke gebieden. De meer “frontale” gebieden tekenen zich daarentegen af tegen de achtergrond van de erachter liggende, meer omvattende gebieden. Zo kan elk onderscheiden niveau, met uitzondering van het meest omvattende en fundamentele niveau, opgevat worden als een deelverzameling van het erachter liggende niveau. Het is omdat de menselijke aandacht altijd slechts een beperkt gebied kan ontwaren, tegen de achtergrond van wat op dat moment functioneert als het onbewuste, dat we van verschillende niveaus spreken.

“The word “levels” here has no topological significance, but refers instead to “fields within fields” or “grounds within grounds”. The wider fields, or levels of ground, shape what we are conscious of moment to moment in an encompassing, global way, and are difficult to experience directly, at least in our linear culture, without some kind of special direction or practice. At the same time the more “frontal” fields express aspects of the wider grounds underlying them, just as the words of any given sentence one speaks express many underlying levels of experiential structuring all at once (...).”

(Welwood 1977, p. 11)

3.4. Vier niveaus van onbewuste ervaring

De vier niveaus van onbewuste ervaring die Welwood op deze wijze onderscheidt zal ik hieronder kort bespreken.

(1) De situationele achtergrond

Dit meest toegankelijke niveau van onbewuste ervaring wordt volgens Welwood gevormd door het netwerk van gevoelde betekenissen die in mijn belevingswereld allen verweven zijn met een bepaalde situatie. De manier waarop ik deze situatie beleef, wordt direct bepaald door deze impliciet functionerende gevoelde betekenissen. Welwood verwijst bij de beschrijving van dit niveau van onbewuste ervaring naar Gendlin’s omschrijvingen van begrippen als “felt meaning” en “felt sense” en zegt zelf: *“A felt sense is the cognitively*

undifferentiated, pre-articulate way in which the organism feels a network of relationships. (...) Felt meaning normally functions as the immediate situational background against which focal attention articulates particular objects of interest.”
(Welwood 1977, p. 11/12)

Het is belangrijk om hierbij op te merken dat Welwood's interpretatie van Gendlin's ideeën niet noodzakelijkerwijze overeen hoeft te komen met hoe Gendlin hier zelf over denkt.

(2) De persoonlijke achtergrond

Dit niveau van onbewuste ervaring is al minder toegankelijk en heeft te maken met de wijze waarop persoonlijke betekenissen en associaties, zoals deze gedurende de levensloop zijn ontstaan het bewuste ervaringsniveau beïnvloeden. Ieder individu heeft zijn eigen unieke levensstijl, visie op de wereld en manieren waarop hij zich tot anderen verhoudt, welke in het algemeen hun neerslag vinden in vaste gewoonte- en gedragspatronen. De holistische tendens van het organisme bestaat hierin dat het onbewuste op dit niveau een compenserende werking op dergelijke patronen uitoefent en de vervormingen van het bewuste ervaringsveld corrigeert door middel van o.a. dromen, fantasieën, neurotische trekjes etcetera. Welwood zegt hierover:

“Overemphasizing any extreme at the expense of the balanced whole sets an opposite tendency in motion as part of a larger equilibrium process. Ego tends to get out of alignment with the whole organism by selectively carving out and attending to only certain meanings from the organismic totality, thereby creating its mirror reversal in that part of the experiential field not taken account of. “Messages of the unconscious” may be re-interpreted as manifestations of the play of opposites inherent in all dynamic systems (e.g. in electricity, magnetism, kinetic laws, and weather patterns). Insofar as mind is part of the total natural process, it must also participate in these same cycles.”

(Welwood 1977, p. 13)

(3) De transpersoonlijke achtergrond

Dit niveau van onbewuste ervaring heeft betrekking op de wijze waarop een menselijk organisme functioneert als lichaam-in-de-wereld, als onderdeel van een groter, levend

systeem. Volgens Welwood zijn de Jungiaanse archetypen uitdrukkingen van dit ervaringsniveau, als universele patronen van lichaam-in-de-wereld: *“For instance, the meaning of up and down, the very notion of “higher” states of consciousness, derive from the transpersonal meaning of being an upright body rooted to the earth by the force of gravity. Thus being “high” – physically or psychologically – carries with it archetypal overtones that are exciting and/or frightening.”* (Welwood 1977, p. 14) Ook de natuurlijke wijsheid van het lichaam, door Rogers “the organismic valuing process” genoemd, vindt haar oorsprong op dit niveau. Ervaringen die volgens Welwood uitdrukking van dit onbewuste niveau zijn, zijn o.a. plotselinge inzichten, creatieve inspiratie, droomvisioenen en oplossingen van persoonlijke problemen: *“These phenomena seem to arise out of an incubation process during which the organism feels out and integrates whole textures and networks of relationships, in ways that are impossible for the serial method of focal attention. This “organismic resolution of problems” is an essential factor in therapy or healing.”* (Welwood 1977, p. 15)

Als voorbeelden van rechtstreekse ervaringen van dit niveau noemt Welwood mystieke ervaringen, waarin iemand zich volledig opgenomen voelt in het omringende universum. Kenmerkend aan deze ervaringen is wat Welwood noemt een gevoel van “basic aliveness” (zie Welwood 1979b), het gevoel van hier en nu in contact te staan met de omringende wereld:

“For instance, as I listen to a bird singing, my attention is normally on the differentiated sounds and tones of the song (focal meanings), the feelings the song arouse in me (situational felt meanings), or the association and memories that may arise (personal meanings). Unless I am directed to it, I tend to ignore the sheer vividness of the being here that underlies and surrounds this experience (transpersonal meaning).”

(Welwood 1977, p. 17)

(4) De basis-achtergrond

Dit niveau van onbewuste ervaring is *“the deep nature of consciousness, which is not solely limited to the boundaries of one’s body, but which expresses universal qualities of existence and principles of life embodied in the natural world as a whole”* (Welwood 1979a, p. 25) en wordt in verschillende mystieke of religieuze tradities aangeduid als

“primordial awareness”, “original mind”, “no-mind” etcetera, en wordt vaak omschreven als een toestand van puur gewaar-zijn, zonder dat de subject-object dualiteit aanwezig is. Volgens Welwood kunnen flitsen ervan gedurende meditatie worden ervaren.

4. NABESPREKING

4.1. Focussen en inzichtsmeditatie: overeenkomsten en verschillen

De vraag die naar aanleiding van de voorgaande hoofdstukken rijst, is: Wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen Gendlin's en Welwood's visie op het onbewuste en in hoeverre zijn eventuele verschillen te herleiden op verschillen tussen focussen en de door Welwood bedoelde vorm van meditatie? Welwood zet in het artikel "*Reflections on psychotherapy, focusing and meditation*" (zie Welwood 1980) de belangrijkste overeenkomsten en verschillen tussen focussen en deze vorm van meditatie op een rijtje. Alvorens hierop in te gaan is het goed om deze vorm van meditatie, die hij "mindfulness meditation" noemt maar ook wel vipassana- of inzichtsmeditatie heet, met een paar woorden te kenschetsen:

"To describe this practice in the briefest terms, the meditator directs his attention to his breath while simply noticing whatever thoughts and feelings may arise, without getting caught up in them. This kind of meditation is practice at being with ourselves completely. As we observe our thoughts, which graphically portray what is driving us, we get a very intimate sense of the areas of our life where we are afraid, fixated or grasping too tightly. At the same time, by releasing our attention from these concerns and coming back to the breath, we may also glimpse how we are already free from their grip. Thus mindfulness is a practice of letting go, dropping our problem-centered focus and returning to simply being here."

(Welwood 1980, p. 130)

Vervolgens noemt hij de volgende overeenkomsten en verschillen:

Overeenkomsten:

(1) Zowel bij focussen als bij inzichtsmeditatie gaat men geen worsteling aan met problemen, maar tracht men daarentegen een frisse, ongedwongen kijk te nemen naar wat zich in het moment aandient, zonder er iets aan te willen veranderen. Welwood noemt dit "the light touch", terwijl Gendlin het heeft over 'setting down the burdon' (Gendlin 1981,

p. 74). Beiden doelen op een innerlijke houding van ongedwongen en op geïnteresseerde wijze laten zijn wat is.

(2) Zowel bij focussen als bij inzichtsmeditatie ontwikkelt men een houding van skepticisme ten aanzien van routinematige gedachten en emoties, opdat men er niet in meegezogen wordt.

(3) Zowel bij het focussen als bij het mediteren ligt de nadruk op een bepaalde kwaliteit van aandacht. In beide gevallen gaat het om een globale, diffuse aandacht, die vooral lichamelijk wordt ervaren.

(4) Zowel bij focussen als bij inzichtsmeditatie worden obstakels als hulpmiddel gebruikt om het proces verder voortgang te laten vinden. *“For instance, fear and resistance to focusing on a problem can themselves become the object of focusing. And in meditation, obstacles such as distracting noises, wandering thoughts, and the desire to run away can all be used to wake us up and remind us that we have drifted off elsewhere, so that we can return to the practice of being here again.”* (Welwood 1980, p. 132)

(5) Zowel bij focussen als bij inzichtsmeditatie doet iemand de ontdekking dat achter alle verwardheid, negatieve emoties, angsten etcetera uiteindelijk toch een innerlijke bron van kracht en nuchterheid (“sanity”) schuilgaat. Welwood merkt op dat niets zo slecht is in onszelf als onze vermijding of afwijzing ervan. Zoals ik het zelf zou formuleren is het idee dat hieraan ten grondslag ligt dat het altijd positief uitwerkt om de werkelijkheid te zien zoals deze is. Rogers drukt een soortgelijk standpunt uit wanneer hij stelt: “The facts are friendly.” (zie Rogers 1961, p. 25)

Verschillen:

(1) Verruiming versus loslaten van identiteit

Terwijl focussen tot resultaat heeft dat iemands besef van identiteit wordt verruimd, en gefundeerd raakt in een diepere ervaringslaag van lichamenlijk gevoelde betekenissen, is het bij inzichtsmeditatie zo dat men het besef van identiteit, van “ik” als afzonderlijk persoon

met die en die eigenschappen, geleidelijk aan leert los te laten. *“Mindfulness practice often results in the discovery that there is in fact no solid, stable, or even detectable “I” behind one’s thought and feeling process.”* (Welwood 1980, p. 133)

(2) Persoonlijke problematiek versus openstaan voor de wereld

Terwijl focussen vooral op de eigen persoonlijke problematiek is gericht, heeft inzichtsmeditatie tot resultaat dat de preoccupatie met persoonlijke problemen geleidelijk plaatsmaakt voor een opener houding tegenover de omringende wereld. Deze ruimere wijze om de wereld waar te nemen is van oorsprong de betekenis van de term vipassana: *“Vipassana is a more panoramic way of including the surrounding environment as an essential part of our awareness, which helps us orient our actions more toward the needs of the whole situations we are part of than toward how those situations refer back to “I”.*” (Welwood 1980, p. 134)

(3) Symbolisering versus niet-symbolisering

Terwijl bij focussen de nadruk ligt op verwoording en/of symbolisering van gevoelde betekenissen, ligt bij inzichtsmeditatie de nadruk op het woordeloze ervaren van wat zich in het moment aandient.

(4) Probleem-oplossend versus laten-zijn-wat-is

Is focussen een therapeutische techniek, waarmee men in principe toch een uitweg of een oplossing tracht te vinden voor problemen, inzichtsmeditatie heeft uitsluitend tot doel om te laten zijn wat is: *“This practice of letting be – allowing thoughts and feelings to arise while continually coming back tot one’s sense of aliveness through the breath – is also a practice of letting oneself be vulnerable and open to whatever comes along.”* (Welwood 1980, p. 135)

4.2. Overeenkomsten en verschillen tussen de twee genoemde visies op het onbewuste

Na de overeenkomsten en verschillen tussen focussen en inzichtsmeditatie op een rijtje te hebben gezet, zal het bij de vergelijking van de twee hiervoor besproken visies op het onbewuste waarschijnlijk duidelijker zijn welke aspecten daarvan te herleiden zijn op de

verschillen tussen focussen en inzichtsmeditatie, en welke aspecten hierbij een wezenlijk verschil in zienswijze in houden. De overeenkomsten tussen de twee genoemde visies op het onbewuste zou ik in de volgende punten willen samenvatten:

(1) Zowel bij Gendlin als bij Welwood maakt de visie op het onbewuste deel uit van een positief en in zekere zin optimistisch mensbeeld. Beiden verwerpen het “stoomketel-model” van de mens zoals dat bij Freud naar voren komt, waarbij onbewuste impulsen zo nu en dan niet langer door het Ich in toom kunnen worden gehouden en uit het Es ontsnappen, om vervolgens seksuele en agressieve driften en psychopathologie te veroorzaken.

Gendlin geeft met behulp van zijn proces-model een heel duidelijke verklaring van psychopathologie. Zo onbewuste impulsen al een gevaarlijke of ongewenste uitwerking hebben, dan is de oorzaak hiervan niet gelegen in de aard van deze impulsen zelf maar juist in het feit dat deze impulsen door het intellect worden afgewezen als gevaarlijk of ongewenst. Ten gevolge van deze afwijzing wordt de mogelijkheid teniet gedaan dat de onbewuste werkzaamheid van deze impulsen in het licht van de bewuste aandacht komt te staan. Gebeurt dit allemaal, dan ondergaat de werkzaamheid van deze impulsen een radicale wijziging, door Gendlin de reconstituering van het ervaringsproces genoemd.

Welwood's proces-model is veel minder uitgewerkt in dit opzicht, maar spreekt dat van Gendlin in geen geval tegen. Beide auteurs zien het onbewuste niet langer als uitsluitend de bron van al het kwade en primitieve in de mens, maar wijzen erop dat het onbewuste juist ook de bron van het goed is: een reservoir van onontdekte en ver reikende groeimogelijkheden.

(2) Zowel Gendlin als Welwood zien het onbewuste als potentieel kenbaar. Wat onbewust is, hoeft dat niet te blijven. Het proces van bewustwording is een diepgaand persoonlijk veranderingsproces. Hierin is het optimistische element van Gendlin's en Welwood's mensvisie gelegen.

(3) Zowel Gendlin als Welwood zien het onbewuste als potentiële bron van wijsheid. In tegenstelling tot Freud, die het Es beschouwde als een primitievere vorm van intelligentie dan het Ich, beschouwen zij de wijsheid van het lichaam, dat over de mogelijkheid tot een

holistische, organismische kenwijze beschikt, als in veel opzichten superieur aan de wijsheid van het intellect. De oorzaak van het feit dat het intellectuele weten zo vaak faalt wanneer het om alledaagse levenskwesies gaat (en niet om technische problemen) is volgens beiden juist gelegen in het feit dat het intellect, als voornaamste component van ons alledaagse waakbewustzijn, meestal is afgesneden van de diepere vorm van wijsheid die in ons organisme, ons lichaam haar oorsprong heeft. Welwood legt er bovendien de nadruk op dat deze organismische intelligentie onderdeel uitmaakt van een hogere vorm van intelligentie, die het leven als geheel omvat. Evenals men een cel niet kan bestuderen zonder deze in verband te brengen met het orgaan of lichaam waar deze deel van uitmaakt, zo kan men in zijn opvatting de mens niet los zien van de meer omvattende, transpersoonlijke context waarin hij leeft. (Zie Welwood 1979a, p. 34)

De verschillen tussen de twee genoemde visies op het onbewuste zou ik in de volgende punten willen samenvatten:

(1) Incompleet proces versus ervaringsachtergrond

Gendlin komt tot een herformulering van het onbewuste als incompleet proces, vanuit de vooronderstelling dat het hier om het verdrongen onbewuste gaat (zie Gendlin 1970, p. 162). Vanuit deze vooronderstelling komt hij er ook toe om te stellen dat lichamelijke gevoelde betekenissen pas worden gecompleteerd wanneer deze aandacht ontvangen en er een interactie op gang komt met symbolische uitingsvormen (hetgeen hij “carrying forward” noemt). Over de vraag of het onbewuste altijd als incompleet proces gedefinieerd moet worden spreekt hij zich (naar mijn weten) niet uit. Zo er dus niet een principieel verschil is tussen Gendlin’s herformulering van het onbewuste als incompleet proces en Welwood’s herformulering van het onbewuste als ervaringsachtergrond, dan is er in ieder geval een verschil in accent en invalshoek.

Dit verschil in accent hangt ongetwijfeld ook samen met Gendlin’s nadruk op symbolisering van gevoelde betekenissen, waaronder men meestal verwoording moet verstaan. Wanneer immers de verwoording van gevoelde betekenissen als voornaamste doel van het bewustwordingsproces wordt beschouwd, dan zullen niet onder woorden

gebrachte maar desalniettemin duidelijk waarneembare ervaringsgegevens als “onaf” worden beschouwd.

Welwood legt er daarentegen de nadruk op dat het onbewuste ook gekend kan worden zonder dat symbolische uitingsvormen eraan te pas komen. Hij gaat er zelfs vanuit dat men het onbewuste beter en tot op diepere niveaus kan leren kennen wanneer men symbolisering achterwege laat. In Welwood’s opvatting hoeft “kennis” niet per se iets met woorden of symbolen te maken hebben – een idee dat tamelijk vreemd aandoet in onze Westerse cultuur. Dit verschil in zienswijze hangt duidelijk samen met het verschil in benaderingswijze tussen focussen en meditatie.

(2) Het onbewuste als persoonlijk domein versus het onbewuste als meer dan uitsluitend persoonlijk domein.

Terwijl Gendlin zich voornamelijk bezighoudt met het onbewuste als persoonlijk domein, en zich over verschijnselen en/of ervaring die daarbuiten vallen in zijn geschriften althans niet uitlaat, gaat Welwood ervan uit dat het onbewuste verder reikt dan het persoonlijke, door lichaamsgrenzen bepaalde domein. Maar ook in het persoonlijke domein maakt hij echter al een onderscheid tussen verschillende niveaus: de situationele en de persoonlijke ervaringsachtergrond. De twee nog verder reikende niveaus van onbewuste ervaring die hij noemt, de transpersoonlijke achtergrond en de basis-achtergrond, vallen echter buiten Gendlin’s definitie van het onbewuste.

Dit verschil in zienswijze hangt samen met het verschil in benaderingswijze tussen focussen en inzichtsmeditatie, zolang als men ervan uitgaat dat door middel van inzichtsmeditatie inderdaad ervaringsniveaus ontsloten kunnen worden waartoe men door middel van focussen geen toegang heeft.

4.3. Conclusie: over aandacht en bewustwording

Het meest opvallende verschil tussen de voorgaande twee visies op bewustwording is dat Gendlin hierbij de interactie tussen gevoelde betekenissen en symbolische processen centraal stelt, terwijl Welwood de nadruk legt op een bepaalde kwaliteit van aandacht, en

symbolisering kennelijk als overbodig bijverschijnsel beschouwt. Anders geformuleerd: Gendlin gaat ervan uit dat de essentie van het bewustwordingsproces naast het vermogen om de aandacht te richten is gelegen in de interactie tussen gevoelde betekenissen en symbolische processen, terwijl Welwood niet zozeer het vermogen om de aandacht te richten als wel een diffuse, globale aandacht en het gewaar-zijn-van-wat-is als essentiële factoren in het bewustwordingsproces ziet.

Nu is het wel zo dat volgens Gendlin het schenken van aandacht op zich al een symbolische functie vervult (zie Gendlin 1962), en hij wijst er op hoe alleen hierdoor al een duidelijke verschuiving in de beleving kan optreden (zie Gendlin 1970, p. 144). De conclusie lijkt daarom gerechtvaardigd dat een bepaalde kwaliteit van aandacht zo niet een afdoende, dan toch een strikt noodzakelijke voorwaarde vormt voor het ontstaan van een bewustwordingsproces. Onder bewustwording versta ik hierbij letterlijk: het zich bewust worden van voorheen onbewuste ervaringsaspecten of –niveaus.

De vraag is nu: wat voor kwaliteit van aandacht? In paragraaf 3.2 ben ik hier in het kader van Welwood's visie op het onbewuste al enigszins ingegaan. In de slotparagraaf van dit projectverslag wil ik dit vraagstuk van de essentie van het bewustwordingsproces, naar aanleiding van het voorgaande, ook nog met behulp van enkele andere auteurs toelichten.

De eerste observatie die ik hier wil noemen en die door alle op bewustwording gerichte leringen wordt vermeld, is dat de automatische en ondoelmatige denkactiviteit die het grootste deel van ons alledaagse waakbewustzijn in beslag neemt, de mogelijkheid van een ruimere, meer omvattende vorm van aandacht volstrekt teniet doet. Anders gezegd: deze overbodige en ondoelmatige denkactiviteit sluit ons in hoge mate af van de werkelijkheid. Perls noemde dit "fantasy activity", daarmee aangevend dat deze vorm van denkactiviteit op den duur niets meer met de werkelijkheid te doen heeft:

"As activity involving the use of symbols, it derives from reality, since symbols themselves are initially derived from reality. Symbols begin as labels for objects and processes; they proliferate and grow into labels for labels and labels for labels for labels. The symbols may not even be approximated in reality, but they start in reality." (Perls 1973, p. 12)

Een andere observatie die men bij verschillende auteurs terugvindt, is dat de aandacht die voortvloeit uit concentratie altijd verdeeld en dus onvolledig is. Bruno Mertens definieert concentratie – in een uiterst praktisch boekje over vipassana-meditatie (zie Mertens 1980, p. 28) – als *“een alle aandacht buitensluitende opmerkzaamheid op één ding na, namelijk die ene taak of gedachte waarop de opmerkzaamheid gericht is.”* Hij maakt het onderscheid tussen twee vormen van concentratie: ten eerste die welke zojuist is genoemd en die hij onbewuste of ego-gemotiveerde concentratie noemt. De andere vorm van concentratie die mogelijk is, noemt hij *“vanuit-onze-aandacht-bewust-gegroeide-concentratie”*. Hierover zegt hij:

“Als wij dus bewust ons concentratievermogen willen gebruiken, zetten wij dit vermogen met al onze aandacht in die vanuit ons bewustzijn-op-dat-moment ter beschikking staat. Maar als ons vermogen tot concentratie niet bewust in ons gebruikt wordt, bestaat het gevaar dat concentratie heel gemakkelijk (en dus ongewild) in ons als vanzelf werkzaam kan zijn. De oorzaak daarvan is de afwezigheid van aandacht en het hiermee gepaard gaande ego-centrisch gerichte bewustzijn. Het zal tot gevolg hebben dat alle aandacht op lange termijn afwezig en verbrokkeld zal zijn en hierdoor ook de mogelijkheid om lief te hebben.” (Mertens 1980, p. 29/30)

Wat hieruit blijkt is dat wij het overgrote gedeelte van ons alledaagse waakbewustzijn doorbrengen in een toestand van wat Mertens noemt: ego-gemotiveerde concentratie. Dit betekent dat we denken, handelen en leven vanuit een klein fragment van wat ons totale bewustzijn op dat moment uit zou kunnen maken zodat onbewuste impulsen, ongemerkt en ongewild, hun werk kunnen doen.

Die bijzondere kwaliteit van aandacht die door Welwood als een diffuse, globale aandacht wordt omschreven, wordt door Mertens een *“alles insluitende opmerkzaamheid”* genoemd. Afwijzing en gehechtheid zijn de twee polen waartussen onze normale aandacht voortdurend heen en weer geslingerd wordt. Déze vorm van aandacht wordt mogelijk in de mate waarin men erin slaagt om alles wat zich binnen het veld van aandacht aandient gelijkelijk gade te slaan, terwijl bovendien de aandacht zich aan geen van deze gewaarwordingen in het bijzonder hecht. Inzichtsmeditatie is het proces van vallen en opstaan, waarbij deze automatische processen van afwijzing en gehechtheid in onszelf

worden gadeslagen, waarbij de aandacht na zich telkens vast te hebben gezogen in de een of andere gedachte of gewaarwording, weer terugkeert naar de verankering in het lichaam en de gewaarwording van de ademhaling. Levine beschrijft iets van het bewustwordingsproces dat dan ontstaat (zie Levine 1979, p. 28):

“When mindfulness becomes very keen we begin to see thoughts in a new way, literally experiencing them arising and passing away as though they had a frame around them. It’s as though we’d taken a movie film, which we had been watching projected on a screen, and examined it frame by frame, investigating the discrete elements of what had previously been imagined to be a single, continuous flow. We see the arising and passing away of consciousness, of everything that we considered to be self. It allows a microscopic examination of moment-to-moment mind, of being, as it unfolds. Then, what is unconscious becomes conscious. Nothing is blocked and nothing is added, the whole universe presents itself as it will and we are graced to perceive it.”

GERAADPLEEGDE LITERATUUR

- Bruggemans, J.A. Psychoanalyse: theorie en praktijk
In: Psychotherapie in Nederland, red. A.P. Cassee, P.E. Boeke en J.T. Barendregt, Deventer 1976
- Gendlin, E.T. Experiencing: a variable in the process of therapeutic change
In: American Journal of Psychotherapy, 15, p. 223, 1961
- Gendlin, E.T. Experiencing and the creation of meaning
The Free Press of Glencoe, New York 1962
- Gendlin, E.T. Experiential explication and truth
Paper presented at Third Annual Meeting, Society for Phenomenology and Existential Philosophy, Yale University, October 23, 1964
- Gendlin, E.T. Values and the process of experiencing
In: Mahrer: The goals of psychotherapy, New York 1967
- Gendlin, E.T. Focusing
In: Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 1969, Vol. 6, p. 4-15
- Gendlin, E.T. Experiential psychotherapy
In: Corsini, R. Current Psychotherapies, Itasca Illinois, F.E. Peacock Publishers Inc., 1976
- Gendlin, E.T. A theory of personality change
In: Hart, J.T. & Tomlinson, T.M.: New directions in client centered therapy, Boston, 1970
- Gendlin, E.T. Focusing
Revised edition, Bantam Books, New York 1981
- Hall, Calvin S. A primer of Freudian psychology
Mentor book edition 1979

- Levine, Stephen A Gradual Awakening
Anchor Books, New York 1979
- Maslow, A.H. The farther reaches of human nature
The Viking Press, New York 1971
- Mertens, Bruno Vipassana meditatie
Uitgeverij De Ster, Eindhoven 1980
- Nemish, John C. The dynamic bases of psychopathology
In: The Harvard guide to modern psychiatry, ed. Armand M. Nicholi, Jr., 1978
- Perls, Fritz The gestalt approach & eye witness to therapy
Science and behavior books, Palo Alto 1973
- Rogers, Carl R. On becoming a person
Houghton Mifflin Company, Boston 1961
- Welwood, John Exploring mind: form, emptiness and beyond
In: Journal of transpersonal psychology, 1976, Vol. 8., No. 2
- Welwood, John Meditation and the unconscious
In: Journal of transpersonal psychology, 1977, Vol 9, No. 1
- Welwood, John Self-knowledge as the basis for an integrative psychology
In: Journal of transpersonal psychology, 1979a, Vol. 11, No. 1
- Welwood, John Befriending emotion: self-knowledge and transformation
In: Journal of transpersonal psychology, 1979b, Vol. 11, No. 2
- Welwood, John Reflections on psychotherapy, focusing and meditation
In: Journal of transpersonal psychology, 1980, Vol. 12, No. 2
- Welwood, John Vulnerability and power in the therapeutic process: existential and Buddhist perspectives
In: Journal of transpersonal psychology, 1982, Vol. 14, No. 2