ebr/Maart
975

Ont-moeten

Humanistisch Verbond

JACK PRINCE

groetjes Yda
Albert

Febr/Maart
1975

ONT-MOETEN Jaargang 1, nummer 5, Februari/Maart 1975
Informatief tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond, verschijnt 8 keer per jaar, kost f 15,- per jaargang, geen losse nummers verkrijgbaar.

Redactie: Albert Nieuwland, Peter Meeuwse, Jos Schuermans.

Administratie: J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam.
postgiro: 456508 tnv Albert Nieuwland, Amsterdam.

Omslag: Jack Prince.

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde artikelen berust alleen bij de schrijvers ervan.

Ten geleide:

In dit nummer beginnen we met de persoonlijke ervaringen van een deelneemster aan een ontmoetingsgroep. Verder starten we een serie credo's van trainers van ontmoetingsgroepen van het Humanistisch Verbond met een eerste artikel van Martien Janssen: 'Groeien in groepen'. Hierin beschrijft hij zijn gang van een relationele naar een individuele benadering in groepen. De serie wordt in volgende nummers voortgezet.

We vervolgen met het verslag van een enquête, die we hielden onder de deelnemers aan het ontmoetingsgroepenwerk van het Verbond in het seizoen 1973/74. Tenslotte een interessant, maar vanwege het vakjargon moeilijk te lezen artikel van John Heider:'Katharsis in ontmoetingsgroepen', overgenomen uit het najaarsnummer van 'The journal of Humanistic Psychology' (325 Ninth Street, San Francisco). Heider beschrijft hierin het verschijnsel van emotionele ontlading, dat voor kan komen in ontmoetingsgroepen, en dat vaak gepaard gaat met een gevoel van zuivering (katharsis). Hij geeft wegen aan om dit gevoel, dat meestal maar kort duurt te verlengen door middel van bijvoorbeeld meditatieoefeningen.

Redactie.

Ontmoetingsgroep in Amsterdam.

Op Woensdag 16 April start o.l.v. Hans Korteweg en Hanneke Frakhuizen een ontmoetingsgroep op Woensdagavonden. De groep is bestemd voor jongeren èn ouderen en zal relationeel gericht zijn. Bij voldoende belangstelling wil Martien Janssen een wat meer op individuele groei gerichte groep op Dinsdagen leiden. Kosten f 130,- voor 8 avonden plus een lang weekend (excl. kosten eten en huur weekendruimte), voor stud. f 80,-, evt. betalingsregeling mogelijk. Opgaven bij Albert Nieuwland, J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam.

ERVARINGEN VAN DEELNEMERS.

Vorig jaar augustus ben ik een week naar een vormingscentrum geweest. Het thema van de week was "kommunikatie". Er was geen vast programma, want de deelnemers zouden zoveel mogelijk zelf gaan bepalen wat er zou gebeuren. Het enige wat ik van tevoren wist, was dat ik er zelf bij zou zijn, en dat was eigenlijk de enige geruststellende gedachte: als het me te bar zou worden, zou ik altijd zelf kunnen ingrijpen, of, in uiterste noodzaak, zelfs weggaan. Deze overwegingen herhaalde ik eindeloos in mezelf toen ik eenmaal in de trein naar Z. zat. Ik had me min of meer in een opwelling opgegeven, het was nog lang geen augustus en 'ik zou wel zien'. Naarmate de week dichterbij kwam, kreeg ik echter steeds meer bedenkingen. Ik vreesde eindeloze gesprekken over het 'overkomen' van de ene persoon bij de andere, over de bij ongetwijfeld ieder groepslid rijkelijk aan-wezige problemen(1), over de verderfelijke invloed van de Boze Buitenwereld etc. Al dat gepraat, daar zag ik het meest tegenop. Zelf wilde ik het liefst veel dingen dóen: nonverbale oefeningen, dansen, toneelspelen etc.

En ja hoor, toen ik er eenmaal was, wilde ik het liefst onmiddelijk de eerste trein terug nemen. Van de mensen die er waren (2) vond ik het merendeel op het eerste gezicht vervelend, of op z'n minst nietszeggend. De groepsleider leek mij typisch zo iemand die zijn autoritaire instelling verbergt onder een masker van jovialiteit(hij beantwoordde precies aan het beeld dat ik had van De Groepsleider, dat dacht ik althans). Tijdens de week bleek heel duidelijk hoezeer die eerste indrukken bepaald werden door mijn eigen negatieve instelling.

Nu ik nog eens overlees wat ik tot nu toe geschreven heb, zie ik dat ik het alleen maar heb over de rationele kant van mijn toch wel overwegend negatieve houding in het begin. Ik heb het alleen gehad over 'overwegingen' en 'bedenkingen'. Maar dat was niet alles. Natuurlijk was ik ook gewoon bang. Bang voor al die mensen waar ik iets mee zou moeten doen en die iets van mij zouden verwachten. Bang om mezelf bloot te geven, om me te laten gaan. Bang om op een andere, minder rationele(dus minder grijpbare) manier met mezelf geconfronteerd te worden.

Wat er allemaal tijdens de week gebeurd is, kan ik onmogelijk beschrijven. Ik wil proberen op te schrijven hoe het komt dat ik, hoewel ik het minstens de helft van de tijd erg vervelend heb gevonden (zo vervelend dat ik twee keer op het punt heb gestaan om weg te gaan), toch nog steeds zo ontzettend blij ben dat ik níet ben weggegaan - en dat vind ik vreselijk moeilijk.

Het allerbelangrijkste van zo'n week waar iedereen alleen met en voor zichzelf naar toekomt vind ik dit: het voortdurend geconfronteerd worden met het feit dat ik verantwoordelijk ben voor mezelf, dat ik zelf mijn eigen beslissingen moet nemen. Misschien lijkt het een beetje paradoxaal dat ik dat juist zo sterk ervaarde in een groép. Toch is het geloof ik heel logisch. Tot dan toe had ik bijna altijd in groepen gezeten met onderwerpen waar ik me voornamelijk(in welke mate dan ook) rátionaal, theoretisch bij betrokken voelde. Groepen waarin 'kennis van zaken' de belangrijkste factor was.

In deze groep was ieder groepslid zélf het onderwerp,niemand kon de pretentie hebben iemand anders dan zichzelf te vertegenwoordigen: als ik het gevoel had dat iemand anders voor mij een beslissing nam, dan had ik in principe de mogelijkheid daarop te reageren. Deed ik dat niet, dan moest ik daaruit zelf de consequenties trekken. Ik vind dat zo'n belangrijke ervaring omdat ik daardoor heel duidelijk leerde beseffen hoe ontzettend vaak ik in het 'dagelijks leven' mijn eigen lot uit handen geef, hoe groot het deel van mijn leven is dat door anderen bepaald wordt en hoe weinig ik me daar meestal tegen verzet.

Zoals ik al zei, heb ik het ook vaak erg vervelend gevonden. Vaak had ik schoon genoeg van de groepsgesprekken waarin iedereen elkaar toch vooral niet wilde kwetsen, waardoor er vaak om de werkelijke problemen werd heengepraat. Soms was ik wanhopig omdat ik bij god niet meer wist wat ik met al die mensen aanmoest. Soms had ik het gevoel dat al dat lieve, eeuwig begrijpende, aanvoelende gedoe allemaal maar schijn was, dat het voor iedereen één grote ego-trip was. Op een bepaald moment kreeg ik het gevoel dat we het zogenaamde aanrakingstaboe vervangen hadden door een aanrakingsgebod en ervaarde ik bijna elke aanraking als onecht. Soms vond ik dat de agressie die, bij mezelf althans, wel degelijk aanwezig was, te weinig kans kreeg om geuit te worden.

Het aantal woorden wat ik tot nu toe besteed heb aan de fijne momenten, staat in geen verhouding tot het aantal dat ik besteedde aan de vervelende. Die fijne momenten zijn op de een of andere manier veel moeilijker in woorden te vangen, terwijl ze voor mij toch het belangrijkste deel van de week waren. Het waren de momenten waarop ik dingen ervaarde die ik nog nooit zo sterk gevoeld had. De momenten dat ik mijn emoties zonder vooraf-geredeneer naar buiten kon brengen: mijn gevoel van onmacht en woede had ik nooit eerder zo goed kunnen uiten als tijdens het vechten (echt vechten,met hart en ziel) met J.; ik wist niet dat het zo ontzettend fijn is om eens heel hard te schreeuwen (jezelf helemaal loslaten en alleen maar een schreeuw zijn); ik wist niet dat ik zoveel verdriet in mezelf verborgen had dat ik nog zo lang en zo intensief kon huilen; nog nooit eerder had ik me een stuk hout voelen worden als ik op hout lag en een distel als ik tussen de distels zat; nog nooit eerder had ik me zo betrokken gevoeld bij een groep mensen.

Toen ik,weer thuis was, vroeg een vriend van me hoe het geweest was en wat ik nou eigenlijk gedaan had. Ik heb toen een beetje proberen uit te leggen wat voor dingen er gebeurd waren, wat voor soort oefeningen we gedaan hadden etc., maar na een hele poos praten, kreeg ik het gevoel dat ik de essentie toch niet kon vertellen. Ik heb toen tegen hem gezegd dat hij,als hij werkelijk geïnteresseerd was, zelf maar eens zoiets moest gaan doen.

(1):Die problemen,daar wil ik toch nog wat meer over zeggen. Ik geloof dat er veel mensen naar dit soort weken toe gaan in de hoop dat hun problemen (contactmoeilijkheden, uitingsmoeilijkheden etc,.) nu eindelijk eens opgelost gaan worden.

Die mensen komen altijd bedrogen uit: je kunt tijdens zo'n week door allerlei ervaringen veel 'leren', maar je kan (gelukkig) geen recepten krijgen voor thuis. Uiteindelijk moet iedereen die ervaringen zelf verwerken en er zelf iets mee doen.
(2): De groep bestond uit ongeveer 16 mensen (toevallig het merendeel vrouwen), in leeftijd varierend van 20 tot 60 en met zeer uiteenlopende dagelijkse bezigheden.

GROEIEN IN GROEPEN

door
Martien Janssen.

In dit artikel wil ik vertellen hoe mijn opvattingen over groepswerk veranderden en aan het veranderen zijn. Hoe mijn belangstelling zich meer en meer richt van de relaties binnen een groep naar iemands bestaan onafhankelijk van een groep en in het bijzonder naar de lichamelijke uitdrukking van zijn bestaan. Behalve zijn persoonlijke ervaringen wil ik in het kort ook de psychologische konsekwenties van de ontmoetingsgroep voor de deelnemer en groepsleider samenvatten. Ik ga er van uit dat de meesten die dit lezen eerder in groepen hebben gezeten; hetzij als deelnemer, hetzij als leider. In een vervolg op dit artikel ga ik in op andere manieren van werken die binnen een groep mogelijk zijn.

Wat staat in een ontmoetingsgroep centraal? Ook al is iedere groepsbeleving steeds weer anders, toch kan ik enkele kernpunten aanwijzen, vooral als ik gebruik maak van een paar sleutelwoorden die in het groepsjargon ontstaan zijn. "Overkomen" en "feedback" zijn er twee en kunnen onder de noemer "relatie" gebracht worden. Om "over" te "komen" heb je iemand anders nodig en voor "feedback" soms een hele groep. Zowel verbaal als non-verbaal gedrag van de deelnemer staat in het brandpunt van ieders belangstelling. "Voelen" is nog zo'n sleutelwoord en duidt op de neiging (vaak ook norm) die bestaat om van een deelnemer te verwachten dat hij zijn gevoel voor anderen uit. Dit gebeurt zowel verbaal als non-verbaal; soms spontaan, andere keren door middel van interaktie-technieken. De belangrijkste techniek is die van de "konfrontatie". Door iemand met de ander te konfronteren, wordt hij met zichzelf geïonfronteerd. Op deze manier komt hij erachter hoe hij overkomt, mits hij door middel van een dergelijke konfrontatie geleerd heeft zich voor "feedback" open te stellen. Hij ervaart in de konfrontatie dat zelfkennis een reflektie is van wat de omgeving hem laat zien en niet een gedachte die hij in stilte en afzondering uitbroedt. Het gedrag van de deelnemer die onbekend is met rechtstreekse konfrontaties en afhankelijk van patronen die opvoeding en maatschappij hem ingeprent hebben, blijkt opeens niet meer te voldoen. In plaats van het aangeleerde gedrag komt het gevoel op de voorgrond te staan. "Niet denken maar voelen" was mijn kredo dan ook. Ik leerde dat denken een direkte ervaring van de ander en mezelf in de

weg staat; en dat een paar dagen groep die denklaag van me af kon pellen, zodat ik me op mijn gevoel en intuitie kon verlaten.

Een van de belangrijkste oorzaken dat iemand naar een ontmoetingsgroep gaat is een identiteitskrisis die verscholen gaat achter gevoelens van eenzaamheid, de motivatie "zichzelf te willen leren kennen", nieuwsgierigheid naar wat sensitivity nu eigenlijk is, de behoefte om te ervaren en te voelen, en vooral de behoefte aan andere mensen. Het meest hoor ik aan het begin van een groep dat men zichzelf wat beter wil leren kennen. Over het algemeen is voor de meeste deelnemers deze identiteitskrisis nog geen krisis in de eigenlijke zin van het woord; m.a.w. ze funktioneren nog "normaal" en ze komen niet voor een rechtstreekse therapie. Toch zijn de symptomen dat men van zichzelf vervreemd is legio. Aan het begin van een groep ontstaat een pijnlijke stilte als ik vraag of iedereen wil vertellen wie hij is, waarom hij komt en hoe hij zich voelt. De reden die dan gegeven wordt blijkt soms in de loop van de volgende avonden helemaal niet meer te kloppen. De werkelijke behoeften komen pas aan het licht, worden bewust, op het moment dat de deelnemer geen houvast meer heeft aan de beginmotivatie. Hoe uitgebreider de motivatie, hoe versluierder de werkelijke behoefte en hoe moeilijker het wordt deze behoefte bewust te maken. Een gevolg hiervan is dat in groepen dan ook vaak nieuwe relaties ontstaan waarin de werkelijke behoeften via de ander bevredigd worden zonder dat deze bewust worden. Men heeft in de ander een nieuwe identiteit gevonden. En tegelijkertijd met dat nieuwe gezicht (je kon voor even het masker afzetten) ook een gevoel van hervonden zekerheid en kracht. Ik merkte aan het eind van week-end of vierdaagse dat ik me 'high' voelde, met frisse moed weer het leven inging. Alsof ik een injektie gekregen had van het een of ander - levenszin. Maar ook merkte ik dat de kracht en energie maar al te snel wegebden in de dagelijkse beslommeringen van het leven. De veranderingen die de deelnemer in de ontmoetingsgroepen ervaart en ondergaat, zijn over het algemeen niet van zo lange duur en niet zo diep geworteld dat hij op eigen benen kan gaan staan en vandaaruit de ander ontmoeten. Dat vergt soms een heel leven.

In levende lijve

Voelen en gevoelsuiting gebeuren door middel van het lichaam. Gevoelens zijn lichamelijk. Zelfs als ik niets voel is dat een lichamelijke toestand waarin mijn lichaamsenergie erg laag is geworden, en waarin de energiestroom geblokkeerd is. Gevoelens bewegen zich door het lichaam. Emotie is een ander woord voor gevoelstoestand en betekent letterlijk "beweging uit" (afgeleid van het latijnse "e-movere"). Iemand met vrij stromende gevoelens is energiek. Deze energie voel je meteen bij zo iemand omdat je eigen energie erop reageert. Ik voel me down worden als ik te lang met iemand omga die neerslachtig is. De belangrijkste graadmeter voor deze energie is de ademhaling. Hoe dieper de ademhaling, des te groter de zuurstof opname en daarmee ook de verbrandingsprocessen in het lichaam.

Bovenstaande is me vooral duidelijk geworden in de ervaringen die ik tijdens bio-energetische oefeningen had (waarover meer in het volgende stuk).

Als ik me energiek voel interesseer ik me voor de wereld om me heen. Ik ben lekker bezig en ben met het juiste been uit bed gestapt. Mijn gedachten zijn helder en in zekere mate voel ik me opgewonden. Ook in ons taalgebruik wordt de relatie die tussen geest en lichaam bestaat geuit : ergens je buik vol van hebben, voet bij stuk houden, op eigen benen staan enz.. Ik kan me met mijn gevoelens identificeren in de mate dat ik me bewust van mijn lichaam ben. Dit is een ander soort identifikatie dan identifikatie op grond van de relatie die ik met iemand anders heb. De informatie die ik nodig heb om me te identificeren, te weten wie ik ben, bereikt me door middel van mijn lichaam inplaats van dat de ander mij informatie over me geeft. In ontmoetingsgroepen leer ik hoe ik met anderen omga en hoe mijn houding t.o.v. de ander is; in de bio-energetika hoe ik met mezelf(mijn lichaam) omga en hoe mijn verhouding ermee is. Eerst genoemde identifikatie is afhankelijk van veranderende relaties, de tweede is daar niet afhankelijk van en in zóverre is hij dieper geworteld.

Van relatie tot lichaam was een stap met tamelijk grote konsekwenties voor mijn leven en werk in groepen. Mijn aandacht richt zich nu meer op de bewustwording van het lichaam en minder op de bewustmaking van relaties. De groep kreeg een andere funktie: inplaats van relatie mogelijkheid en identiteitsbevestiger of ontkenner werd hij de lens voor de aandacht (energie) die nodig is voor de bewustwording van je eigen lichamelijke bestaan. In het brandpunt van deze lens ontstaat de warmte en beschutting die lichamelijke verstarring kan doen smelten. Zo werd de ontmoeting met de ander (en daarom met jezelf) meer een ontmoeting met je lichaam.

Als gevolg van deze verandering kreeg ik binnen de groep ook een andere plaats. Ik kon mijn lichaam gaan gebruiken om iemand anders bewust te maken van zijn blokkades (plaatsen waarin gevoel, energie, tegengehouden wordt).

Wel of geen therapie?

Een van de stelregels van de ontmoetingsgroep (vooral in groepen die ik voor het Hum.Verbond doe) is dat de groep geen therapie beoogt. Iedere deelnemer is zelf verantwoordelijk voor wat er in de groep gebeurt. Therapie en zelfverantwoordelijkheid worden op deze manier afgeschilderd alsof ze elkaars tegengestelde zijn. Het woord therapie is in ontmoetingsgroepen taboe omdat het gelijkgesteld wordt met het afgeven van eigen verantwoordelijkheid aan degene die de groep leidt.

Enige tijd geleden deden Hans Korteweg en ik een groep voor leiders van ontmoetingsgroepen. Er ontstond een diskussie over harde en zachte groepen en we werden "paniekzaaiers" genoemd, omdat we het niet schuwden de groep uit de hand te laten lopen. Ik denk dat angst voor werkelijke verandering wel de belangrijkste reden was. Het was misschien ook wel de zelfde angst die men voor therapie heeft. Therapie associeert men met ziek zijn; therapie is voor mensen die niet normaal zijn, depressief, of nog erger, psychotisch zijn. Impliciet ligt in deze

redenatie de gedachte dat normaal-zijn een soort eind-toestand is. Volwassenheid is dan letterlijk opgehouden zijn met wassen (groeien). Voor mij is therapie werken aan een ontmoeting met mezelf zodat ik kan groeien en leren uit de beperkingen die ik heb. Deze beperkingen heb ik nodig voor mijn groei omdat ze vorm geven. Zonder beperkingen verandert groei in kanker.

Een opmerking die Barry Goodfield(amerikaanse gestalt-video therapeut) aan het begin van een groep maakte kan ik helemaal onderschrijven: "Some will grow, others not . That's their business, not mine." Het betekent dat de groepsleider geen tovenaar is die met zijn techniek en kunsten de deelnemer in zijn macht heeft; de macht bezit om de ander te veranderen. Dat moet je nog altijd zelf doen. Niemand kan voor iemand anders zijn leven leven.

Konklusie.

Ontmoetingsgroepen zijn een eerste stap naar zelfkennis en zelf-expressie. De deelnemer leert dat oude gedragspatronen veranderen kunnen, maar ervaart tegelijkertijd dat nieuwe patronen even goed norm-bepaald zijn; de normen van de groep. Wil men verder gaan dan enkel norm-verandering dan moet de deelnemer op direktere wijze met zichzelf in kontakt gebracht worden. Een middel hiervoor is de bewustmaking van het eigen lichaam, van de remmingen en blokkades die chronisch geworden zijn en daardoor onbewust. Dit gebeurt o.a. door het richten van de aandacht, door bio-energetika, lichaamsoefeningen en ademhalingsoefeningen. Toch zijn technieken alleen niet voldoende omdat menselijke groei alleen in een klimaat van vertrouwen kan plaatsvinden. Daarvoor is het nodig dat de onderlinge konflikten binnen een groep geuit worden en het ruwe materiaal leveren voor verdere groeiprocessen. In een volgend artikel ga ik verder in op de technieken, de rol van de leider en de aandacht die een brug slaat tussen deze twee.

ENQUETE RELATIONEEL VORMINGSWERK 73/74.

Na de vorige enquête (zie de Humanist van 15-2-'74) hebben we ook de deelnemers aan het relationeel vormingswerk van het Hum. Verbond van het seizoen 73/74 een aantal vragen voorgelegd, waar ze anoniem op konden antwoorden. We stuurden de formulieren 2 maanden na afloop van de groep toe, om een zo 'objectief' mogelijk resultaat te krijgen. Helaas antwoordden slechts 50 van de 250 deelnemers van de ongeveer 30 groepen, en heeft de uitslag dus maar zeer beperkte geldigheid.

Van deze 50 was iets meer dan de helft onder de 30 jaar oud, waren er evenveel mannen als vrouwen en waren er 10 lid van het H.V. (allen ouder dan 30).

Op de vraag: "Wat heeft U voor uzelf aan de groep gehad?" kwamen vrijwel alleen positieve reacties. Om enkele ervan te citeren: meer inzicht in mezelf

gevoelens makkelijker te tonen

warmte, stimulering om aan mezelf verder te werken, behoefte aan meer contact met het Hum. Verbond, wat hopelijk zal leiden tot iets vruchtbaars.

aanknopingspunten gevonden voor moeilijkheden, daardoor is oplossing van problemen niet gemakkelijker geworden, wel dringender, ben er mee bezig.

Vooral heb ik er geleerd mijn zelfbeeld wat realistischer te zien, o.a. door de ervaring dat ik in al mijn onzekerheid door de anderen wordt geaccepteerd. Dit was al een hele ervaring.

Versterkt zelfvertrouwen.

Ben tot de ontdekking gekomen en er in sterke mate mee gekonfronteerd, dat er meer mensen zijn die met problemen zitten die ik ook heb.

Ik weet nu dat ik niet de enige ben die de schurft heeft aan de manier waarop mensen zogenaamd met elkaar moeten omgaan. Ik ken weer wat andere facetten van mensen.

Oefening van een sterk verwaarloosd gebied: het gevoel.

Enkele negatieve reakties waren:

Ik zou het niet weten, verder onbehagen en ergernis.

Niet zoveel, wel ergernis over het non-verbale.

Op de vraag: "Wat heeft u eraan gehad voor uw thuis- en/of werksituatie?" kwamen 16 positieve en 7 neutrale tot negatieve reakties: Enkele citaten:

Veel strubbelingen met de jongen, waarmee ik ga. Uiteindelijk een beter van elkaar accepteren zoals we zijn.

Ik zie de zaken duidelijker

In enkele werksituaties kon ik verruimder starten, bijv. groepsbesprekingen, een heel klein stapje naar het weten een inbreng te kunnen hebben.

Minder letten op wat gezegd wordt. In plaats hiervan beter letten op de gedragingen van de mensen.

Thuis: door te vertellen van de trainingsavonden zijn er met mijn ouders veel goede gesprekken los gekomen. Ikzelf heb ook wat meer begrip gekregen voor hun manier van leven. Op school: het kontakt met zowel leer-

lingen als leeraren werd soepeler. Ik heb gemerkt dat als je jezelf open stelt, je open mensen ontmoet.

Iets van mijn gevoel van vervreemding t.o.v. mijn studiesituatie is weggenomen.

Thuis helpt het wel, in de werksituatie niet.

In mijn thuissituatie heb ik geleerd directer te communiceren, in mijn werk(maatschappelijk werk) heb ik veel ervaringen uit de groep naar mijn clienten kunnen gebruiken.

Enkele negatieve reacties:

Niet veel, omdat mijn problemen thuis te groot waren.

Is me nog niet duidelijk.

Thuis: besprak voor de groep alle moeilijkheden met mijn ouders, erna is het contact wat minder geworden, er kwamen ook wat spanningen naar boven.

Verder hebben we expliciet gevraagd: "Welke bezwaren heeft u tegen de opzet van de groep?". De antwoorden waren, kort samengevat:

Geen bezwaren (10)
Geen mening (3)
Onduidelijkheid (2)
te groot (10)
te weinig intensief (10)
te kort (2)
te groot verschil in deelnemers (6)
te weinig ingrijpen van begeleiders (4)
te weinig maatschappelijke bewustwording (1)

Concluderend kunnen we zeggen, dat, gezien het toenemend aantal deelnemers (250 i.p.v. 200 vorig seizoen) in een groeiend aantal plaatsen (Apeldoorn, Wageningen, Utrecht, Amsterdam, Leiden, DenHaag, Rotterdam, Goes en Eindhoven) er blijkbaar behoefte bestaat aan betaalbare, gematigd intensieve groepen relationeel vormingswerk, die verspreid in het land gehouden worden. Wat dit betreft doet het H.V. trouwens uniek werk in Nederland. De groepen mogen niet veel groter zijn dan 12 man, ze beslaan 8 wekelijkse avonden met een week-end, waarbij dit laatste liefst midden in de cyclus geplaatst moet worden om de intensiteit van de groep iets te vergroten. Voor intensievere en meer specialistische groepen, zoals Gestalt-, transactionele analyse-, bio-energetische groepen, enz. zijn de specialistische instituten geschikter. De groepen van het H.V. zijn weliswaar laboratoriumsituaties, maar moeten de band met de maatschappij niet verliezen. De link met de leef- en werksituatie moet dan ook regelmatig gelegd worden en de groepen zouden opgenomen moeten zijn* in een pakket groepen van andere aard; zoals groepen op het gebied van levensbeschouwelijk, maatschappelijk, en cultureel vormingswerk (Jack Tsang), op het gebied van trainingen in het geven van humanistisch vormingsonderwijs (Wieberen Koopmans) en op die van geestelijke verzorging (Paul Kruyswijk en Jaap Bregman). Er valt nog veel te doen maar we zijn op de goede weg!

Albert Nieuwland

* zoals dat al het geval is in b.v. Amsterdam, Den Haag en Rotterdam.

KATHARSIS IN ONTMOETINGSGROEPEN.

DOOR JOHN HEIDER
Vertaling en bewerking: Jan Hein Mooren
uit: Journal of Humanistic Psychology
Fall 1974 (vol.14 no 4.)

In dit artikel zal ik de gangbare methode van de katharsis bespreken en onze pogingen het terugvallen na de katharsis te boven te komen met behulp van geestelijke oefeningen zoals meditatie.

De katharsis is niet eigen aan alle werk m.b.t. ontwikkeling van menselijke mogelijkheden. Het gebruik ervan is echter ook niet beperkt tot encountergroepen. De bio-energetica (Lowen 1971), Synanon game (Yablonsky, 1965), primal therapy (Janov, 1971), en de Gestalt-therapie (Perls, 1969) maken er gebruik van.

Van mijn gezichtspunt uit is de katharsis een relatief makkelijke en betrouwbare manier om piekervaringen teweeg te brengen (Maslow, 1962), een periode van zelf-overstijging. Gedurende deze periode vinden genezing en persoonlijke groei sneller plaats dan gewoonlijk.

Katharsis in de ontmoeting.

Gedurende een encountergroep ervaren de deelnemers herhaaldelijk een katharsiese ontlading van opgekropte emoties of spanning, gevolgd door een ongewoon, zelfs ecstaties, gevoel van wel-zijn - een gevoel van gezuiverd of herboren te zijn.
In deze post-katharsiese toestand zijn de voorwaarden voor genezing, groei en zelf-overstijging ongewoon gunstig: psychosomatiese symptomen vallen weg, inzicht in persoonlijk gedrag komt als vanzelf, en een transcedent gevoel van eenheid met de kosmiese orde is gewoon.

Het is onnauwkeurig te zeggen, dat mensen enkel aan encountergroepen meedoen, vanwege de gelegenheid om een katharsis te ervaren. Groepen bevredigen ook behoeften aan het ontdekken van het zelf, het uitdrukking geven aan fysieke en emotionele intimiteit, en het vrijelijk uiten van diepe of verborgen angsten en verlangens. Algemener gezegd bieden encountergroepen een rijkere menselijke ervaring en een hoger werkelijkheidsnivo dan eigentijds toneel, literatuur of religieuse diensten.

Maar het is juist, dat de transcedente ervaring de kroon is van de groepservaring. Er bestaat geen eenvoudiger manier om de transcedente ervaring in een groep teweeg te brengen dan met behulp van de katharsis, aangenomen dat we voorbijgaan aan het gebruik van psychdeliese drugs.

Knox(1961) wijst erop dat bijna iedere nieuwe religieuse sekte gebaseerd is op de ontdekking of herontdekking van praktijken welke leiden tot een katharsiese bevrijding.

Ook de psychoanalyse begon met het onderzoek van de katharsis of het afreageren, om hysteriese symptomen te verminderen. Freud(1963) beschrijft zijn vroegere werk met Breuer: "We leiden de aandacht van de patient direkt naar de traumatiese scene waarin het symptoom is ontstaan, in een poging het geestelijk konflikt te vinden dat er inherent aan is en het onderdrukte gevoel vrij te maken." Freud noemt dit de "katharsis-methode".

Ik kan niet met zekerheid zeggen, waarom religieuze enthousiastelingen en psychoanalytici hun bewegingen begonnen met de katharsis. Maar leiders van encountergroepen hebben de katharsis onderzocht, omdat ze gemakkelijk te weeg te brengen is, geweldig is om waar te nemen en opmerkelijke korte-termijn effekten oplevert.

Men kan zich iedere persoon voorstellen als een theeketel met kokend water en een kurk in de tuit. Energie in de vorm van stoom wordt in bedwang gehouden door de ketel en de kurk. Als door een of andere gebeurtenis de kurk losschiet, de ketel lek raakt, of de hitte van het vuur toeneemt, dan zal de energie op dramatiese wijze vrijkomen.

In het psychoanalytiese systeem wordt de ketel repressie genoemd en de stoom het libido. Vroeger was het de taak het libido vrij te maken. De christenen beschreven op hun beurt de strijd om de katharsis als een strijd tussen lichaam en ziel, tussen goed en kwaad. Het hoogtepunt, zo getuigden zij, was het proces van het vrijkomen van de geest uit de beperkingen van het lichaam, en de resulterende vreugde kenmerkte de overwinning van de geest.

De grieken hadden een dergelijke opvatting. Dodds(1966) beschrijft "de universele angst voor bezoedeling (miasma) en het daarbij behorende verlangen naar rituele reiniging (katharsis)". Ze gebruikten de katharsis om mensen te vrijwaren van de ziekteeffekten van ingehouden impulsen. Hij haalt de geschiedenis aan van een genezing, verricht door Melampus, "die de Dionysiese waanzin van de vrouwen van Argos genas 'door middel van rituele kreten en een soort bezetenheidsdans'(p.77)"

Vandaag de dag hanteren we een aangepaste verklaring, grotendeels ontleend aan Wilhelm Reich (1968): Vrees voor het uiten van een gevoel of gedrag leidt tot lichamelijke spanning. Ik dring, bijvoorbeeld, mijn tranen terug, opdat ik mijn innerlijke bedroefdheid niet zal uiten. Het handhaven van deze controle maakt me verstard en niet meer in staat tot voelen. Als er iets gebeurt, dat enerzijds leidt tot een doorbraak van de spanning, of anderszijds tot het sterker worden van de emotie, dan barsten of stromen de tranen uit me weg, me achterlatend met een gevoel van verlichting van de spanning en een hernieuwde mogelijkheid om te ervaren en me weer vrij te bewegen.

Natuurlijk is het uiten van verdriet slechts één voorbeeld van innerlijke angsten of verlangens welke worden ingehouden. Seksuele of agressieve impulsen kunnen worden tegengehouden, evenals uitingen van tederheid,affektie of religieus vuur. In feite kan ieder gedrag ingehouden worden. Dit beheersen is noodzakelijk voor het leven, en een gezonde capaciteit van het organisme.

Het gevaar ontstaat, als een persoon geen tijd en geen plaats heeft waarin spanningsontlading is toegestaan. Dan wordt de somatiese spanning chronies en deze chroniese spanning leidt tot een min of meer permanent verlies van de bekwaamheid te kunnen ervaren, voelen, bewegen, relaties aan te gaan, soepel te kunnen leven. Uiteindelijk leidt chroniese spanning tot een achteruitgang van het funktioneren in organen, in personen, en zelfs in maatschappijen. Vandaar dat de katharsis een proces is om de spanningen en de angst voor het vrije uiten welke deze spanningen vertegenwoordigen of aan de dag leggen, weg te nemen.

In de encounter brengen we de katharsis op veel verschillende manieren teweeg. Voor de duidelijkheid zal ik deze methodes indelen in drie dynamiese kategorien:

ten eerste kan de weerstand tegen het vrije uiten worden verzwakt, vergelijkbaar met het aantasten van de theeketelwand; ten tweede kan de impulszoekende expressie worden versterkt, alsof we de hitte onder de ketel opvoeren; ten derde kunnen we het komplex in beweging brengen, hetgeen het tegelijkertijd bewustmaken is van zowel de ketel als de kurk en de stoom.

In de praktijk worden deze drie dynamieken niet noodzakelijkerwijs in pure vorm gebruikt. Gewoonlijk is er sprake van kombinaties. Zo kan iemand, wiens verdediging verzwakt is, door excessieve of langdurige prikkeling gebracht worden tot een ontlading doordat hij een ander emoties ziet uiten.

In het eerste geval worden de beheersingskrachten gereduceerd; angst, langdurige prikkeling, vasten, slaapdeprivatie,[1] sensoriese deprivatie of een sensories 'bombardement', deprivatie van gewoonte-drugs zoals nicotine, ongewone fysieke stress of oefeningen, blootstelling aan de elementen of aan fysieke extremen (heet en koud water) verhogen de kans op katharsis. Bijna iedereen in een vijfdaagse groep zal een katharsis ondervinden als de derde dag een vastendag is en die dag geen nicotine gebruikt wordt. Een 24-uur zitting maakt iedereen een beetje licht en duizelig en zeer ontvankelijk voor encounteren, d.w.z. zeer makkelijk in beweging te brengen.

Steven Stroud en ik 'ontdekten' een ander oud middel om een katharsis te produceren door de deelnemers afwisselend onder te dompelen in zeer heet en zeer koud water (Schutz 1971). Eerst wordt de persoon ondergedompeld in de hete ton en wordt hem verteld door te gaan met ademen. Na een paar minuten gaat hij snel in zeer koud water. Het koude water geeft een schok. De deelnemer haalt snel adem, hijgend. Het hijgen wordt schreeuwen. Zeer sterke spierkrampen volgen. Zijn of haar geest wordt overspoeld met levendige herinneringen, vaak van scènes of incidenten uit de vroegste jeugd of kindertijd.

Een diepgaande somatiese relaxatie volgt. Gewaarwordingen van heet of koud veroorzaken niet langer angst of trillingen. Waar eerst versuffing en flauwvallen was, treedt nu een delikate en doordringende gewaarwording op van elektriciteit of magnetisme. De deelnemer voelt zich totaal anders en lijkt te stralen.

De 'blow-out-at-the-bath' zoals we dit noemden, combineert verhoogde excitatie met een aanval op beheerste spanning. Maar er zijn een aantal oefeningen die nauwelijks betrekking hebben op de beheersing van spanning en bijna uitsluitend de nadruk leggen op vrijmaken van energie of impulszoeken. De meeste ademhalings- en zangoefeningen verhogen de prikkeling.

De 'heilige' lettergreep "OM" heeft, bijv., weinig betekenis voor de deelnemers aan encountergroepen, toch heeft het grote mantra-waarde, wat wil zeggen, dat de trilling geproduceerd door de klank OM, gekombineerd met ademhalingscontrôle, welke noodzakelijk is om deze lettergreep herhaaldelijk te zingen, zeer energie-gevend is. (Om alle suggestie van specifiek religieuze inhoud te verwijderen, hebben we het zingen gedaan met een simpel neuriend geluid.)

De zangers voelen dat hun lichaam zich zachtjesaan opent. Ze voelen het effekt van het ademen. Spoedig zal iemand, een labiel persoon, beginnen te huilen. Het huilen kan overgaan in snikken en het snikken in hysteries schreeuwen. Maar soms zal de bevrijding de vorm aannemen van gelach; niet te onderdrukken

[1]) deprivatie : onthouding.
sensories: zintuiglijk.

gegiegel groeit uit tot bulderend gelach en steekt de hele groep aan.

De OM-zang is een vriendelijke oefening, een geleidelijke maar doordringende oplader. We kunnen het zwaarder maken door de geluiden met aanblazing uit te spreken, zodat elke uitspraak een licht trekken van het lichaam vereist. Het herhalen van de lettergreep "Ho...Ho...Ho..." zodanig dat de buik bij elke explosive klank zeer snel schokt, brengt een voorbereide groep in een toestand welke (tamelijk) angstig en duidelijk opwindend kan zijn. De Ho-zang neemt in kracht toe tot de deelnemers zeer primitieve emoties en gedragingen laten zien.

Behalve zingen bestaan er vele andere energie opwekkende procedures waaronder ritmies ademen, verbeeldings oefeningen, spelen waarbij men risico's neemt en zelfs gemakkelijke of moeilijke lichaams-houdingen en -handelingen die direkt trillingen veroorzaken, dan schokken en tenslotte epileptoide[1] ontladingen.

Er zijn veel meer mahieren om de stoomdruk in de ketel op te voeren dan ik ken of hier kan opnoemen. Belangrijk is dat, hoe ook bewerkstelligd, toename van de prikkeling de kans op katharsiese ontlading doet toenemen, net zo zeker als die procedures welke de beheersing verminderen dat doen.

Tenslotte kunnen we katharsis bewerkstelligen door 'het komplex in beweging te brengen'. Jones definieert het komplex als "een groep aan emoties gebonden ideeen die gedeeltelijk of geheel onderdrukt zijn".(Hinsie&Campbell,1960).
Om Freud (1963) te parafraseren:'iedere gebeurtenis welke de aandacht van de betrokkene op het komplex richt, kan er toe dienen het onderdrukte affekt of de emotie vrij te maken. Dit kan opzettelijk of, zoals vaak, toevallig gebeuren.'
Bewustwording gebeurt met opzet, als de groepsleider of een deelnemer iets aanvoelt of door heeft dat betrekking heeft op een andere deelnemer. Als het inzicht geuit wordt, kan de persoon, als het inzicht juist is, dit erkennen en tot een ontlading komen.

Er zitten opmerkelijk weinig gevaren vast aan de katharsis, hoe deze ook wordt opgeroepen. De leden van een nieuwe groep kunnen, in de eerste dagen van hun samenzijn, zeer bevreesd zijn als ze zien dat een van de leden diepverborgen gevoelens vrijmaakt. Maar als regel rapporteert de betrokkene geen gevoelens van angst zelfs op momenten dat hij het meest angstig leek; het is alsof er een apart staande observator is die weet dat het proces natuurlijk is en zelfs noodzakelijk.

Toch bestaat er, als de groepsleider en de leden een premie zetten op de katharsis-act, de verleiding mensen tot huilen of boos worden te brengen of ze een of andere zonde te laten bekennen. Terwijl een dergelijke druk vaker niet dan wel werkt, veroorzaakt het een onplezierige atmosfeer in de groep.

Het ergste gevaar dat we kennen komt voort uit de angsten van de groepsleider. Veronderstel dat iemand in katharsiese ontlading zit. De katharsis zal normaal uit zichzelf voortgaan naar een harmonies einde, tenzij ze onderbroken wordt. Maar als de leider tracht de ontlading, om zo te zeggen, midden in de stroom te stoppen, kan de deelnemer bevriezen in angst. De groepsleidersrol is als die van een vroedvrouw, enkel aanwezig om te assisteren en soms om een natuurlijk proces op gang te zetten waarbij het onverstandig is te proberen het reeds begonnen geboorteproces te stoppen.

[1]) epileptoied: lijkend op verschijnselen bij vallende ziekte.

Een hiermee in verband staand, maar heel ander, probleem doet zich voor als een deelnemer blijft steken in een staat van hoge energie of in een impasse en zich niet kan, of precieser niet wil laten gaan.

In dat geval zijn dagen en soms weken nodig om de interne druk te doen afnemen. Dit wetende kan de groepsleider in de verleiding worden gebracht een konfrontatie te forceren. Dit werkt zelden. Ik geloof dat het voorkeur verdient de deelnemer toe te staan de angst over een langere tijdsduur tegemoet te treden inplaats van de keizerssnede toe te passen. Als de leider vermoedt dat de deelnemer de langdurige konfrontatie niet kan verdragen, en bijv. zichzelf of anderen kwaad zou doen, dan is het toegestaan de katharsis te forceren. Zo'n situatie komt echter zeer zelden voor, en in de gewone praktijk moet men het geduld vinden om de situatie zichzelf op te laten lossen op z'n eigen tijdstip, of dit nu snel gaat of langzaam.

De oorspronkelijke en traditionele bezwaren tegen de succesvolle katharsis liggen niet in het vrijmaken, ook niet in de roes direkt hierop volgend, maar in de latere stadia van de postkatharsiese periode. Onderzoek van deze periode zal aan het licht brengen waarom door de geschiedenis heen zoveel geestdriftigen van de katharsis teruggekomen zijn en waarom we de beoefening ervan tegenwoordig in dienst hebben gesteld van oefeningen van lichaam en geest die de deelnemers voorbereiden op vrijwording.

DE POSTKATHARSIESE PERIODE.

Kenmerkend maar niet onvermijdelijk is, dat iemand na de zware emotionele ontlading van de katharsis een ecstase ervaart, dan een depressie en tenslotte een terugkeer naar het normale.

De toestand van gelukzaligheid, 'mini-satori', hoe kortstondig ook, wordt gezocht en gekoesterd door zowel leiders als deelnemers.

De symptomen van dit eerste stadium van de postkatharsiese periode zijn prakties identiek aan die welke Maslow (1962) beschrijft in zijn studie van piek-ervaringen.(zie ook Johnson,1953; R.M.Bucke,1969;en M.Laski,1961.)

Kortgezegd, na de katharsis ziet het individu er, voor anderen, stralend,zelfs lichtgevend uit. De ogen zijn ongewoon helder; spieren zijn ontspannen en toch vol energie; fysieke bewegingen en verbale expressie zijn sierlijk, zelfs mooi, en zeer adekwaat.

Tot de innerlijke symptomen behoren een opmerkelijke gevoeligheid voor kleur en geluid; een ongewone waarneming van somatise gebeurtenissen; een doordringend gevoel van energie; en een gevoel van diep-gaand wel-zijn, van gemak en van vertrouwdheid met de steeds maar doorgaande existentiele levensstroom.

Alle ongewone krachten en bekwaamheden welke worden toegekend aan ecstatiese zijns-toestanden worden in de encounterervaring bevestigd. Na de katharsis beleeft de persoon een ongewoon aantal coincidenties en andere tekenen van paranormale waarneming of begrip. Genezingen en andere z.g. wonderen of gaven manifesteren zich. Psychologiese, somatiese en spirituele pathologien kunnen plotseling weggevaagd zijn alsof ziekte op de een of andere wijze tegengesteld zou zijn aan deze schitterende toestand.

Ik gebruik de volgende theoretiese formulering om de ecstase en de begeleidende symptomen te verklaren: alledaagse spanningen en repressie breken de natuurlijke vitaliteit af. Dit uiteenvallen wordt ervaren als psychologiese, somatiese en spirituele malaise: een gevoel van disharmonie en uit de gratie zijn. De katharsis ruimt deze beletsels voor natuurlijk stromen en harmonie op. De ontlading staat herstel toe van transcendent funktioneren, een staat van genade. Vanuit dit gezichtspunt zijn de processen van genezing, groei en zelfoverstijging identiek aan elkaar.

Ik heb een experiment bedacht om dit te illustreren. Ik neem een microfoon en plaats die tegen het hart. De hartslag wordt versterkt weergegeven in de ruimte. Bij de meeste mensen klinkt het geluid eerst gedempt en afgeknepen door spanning. Meditatie maakt je zachter van binnen, de borstspieren zetten zich uit en het geluid van het hart wordt rijk en vol, harmonieus en krachtig.

De pragmatiese overweging voor groepsleiders is deze: gedurende de postkatharsiese periode zijn de voorwaarden voor genezing en groei opmerkelijk gunstig. We noemen dit een goede werk-'ruimte'. In een goede werkruimte vinden veranderingen gemakkelijk plaats.

We zeggen dat het individu in deze periode gedeconditioneerd is, of gedeprogrammeerd en dat herkonditionering of herprogrammering kan plaats vinden volgens nieuwe ideeen en waarden. Het is alsof de deelnemer teruggekeerd is naar de toestand van de pasgeborene, open en ontvankelijk voor het proces van indrukken ontvangen zoals dat door de karakterkundigen is beschreven.

Omdat het individu in deze periode zo ontvankelijk is voor indrukken, kunnen zelfs onbewuste waarden van de groepsleider of van de culturele gebeurtenis welke de katharsis veroorzaakte overgenomen worden. De verantwoordelijkheid van degene die programmeert is zeer groot.

In de echte encounter vereist de ethiek dat de deelnemer in de open toestand waarin hij verkeert, wordt uitgenodigd in zichzelf te zoeken naar richtlijnen. Dit standpunt vloeit voort uit het geloof dat in iedere persoon een essentieel zelf schuilt, de Christus of god in hen, welke de bron is van betrekkelijk zuivere wijsheid. In veel gevallen spreekt de deelnemer vanuit dit essentiele zelf en is helemaal niet gevoelig voor waarden en ideeen van anderen. Het individu dat in kontakt staat met het essentiele zelf heeft vaak een diepgaande geestelijke en genezende invloed op anderen.

Gewoonlijk is deze stralende, bovennatuurlijke, ecstatiese toestand niet blijvend. De gloed dooft uit. De capaciteit voor inzicht verdwijnt. De ervaring zakt weg in de herinnering. Voor diegenen die geloofden dat ze blijvend verlicht waren, door wat in feite een voorbijgaande piekervaring was, is dit verlies diep teleurstellend.

Na de piek volgt maar al te vaak een depressie, een dal, a.h.w. om de piek af te lossen. In de traditionele mystiek werd deze depr essie "de duistere nacht van de ziel" genoemd (Underhill,1955), gedurende welke al het oude ongemak weer kan terugkeren, soms in sterkere vorm.

De vroege psychoanalitici merkten op dat de wonderbaarlijke effekten van de katharsis niet blijvend waren, en speciaal, dat symptomen terugkeerden. Dientengevolge keerden deze pioniers zich af van de katharsis-methode behalve in gevallen van enkelvoudige, te identificeren trauma's zoals de oorlogsneurose(Alexander & French,1946).

Andere groepen, zoals de Quakers, ontdekten en verkenden de katharsis en verwierpen haar tenslotte eveneens.

Ook leiders van encountergroepen zijn zich in toenemende mate bewust geworden van de nadelen van de katharsis. Hoewel de katharsis gemakkelijk pieken teweeg brengt lijken de effekten hiervan willekeurig; niemand kan zeggen wie werkelijk zal veranderen en wie slechts zal proeven aan de mogelijkheid ertoe.

Maar nog erger is dat de nadruk op de katharsis zowel de leiders als de deelnemers brengt tot het zoeken naar steeds krachtiger middellen in de bedriegelijke hoop uiteindelijk het permanente high-zijn te ontdekken. We werden verslaafd aan een model van groei en transcendentie dat gebaseerd was op het concept van de plotselinge 'satori'.

Onvrede over het zoeken naar de plotselinge 'satori' veroorzaakte een belangrijke verschuiving van accenten in het encounter werk. We begonnen veel waarde te hechten aan geestelijke oefeningen , zowel als voorbereiding voor het vrijmaken van spanningen alswel als programma dat was ontwikkeld om de wenselijke effekten van de encounterervaring te vermeerderen en te continueren.

Ik ontdekte in mijn eigen werk dat als het encounteren werd voorafgegaan door meditatie en zorgvuldig werken aan het ontspannen en openen van het lichaam en het omhooghalen van energie, de ontladingen vloeiender, minder explosief en langduriger waren. Bovendien konden de deelnemers de verlangde effekten makkelijker vasthouden als ze de meditatieve en lichaams oefeningen na de encounterervaring voortzetten.

Als gevolg van deze 'ontdekking',die in het geheel niet origineel was, veranderde ik mijn werk. Ik veroorzaakte niet langer doelbewust een katharsis en ook ging ik het niet tegen.

Meditatieve en somatiese oefeningen kunnen worden gezien als processen waarbij geleerd wordt energie en bewustzijn in het hele lichaam door te laten dringen, op een zó geleidelijke wijze, dat gewone weerstanden langzaam wegsmelten en er geen beheersingssystemen oor noodtoestanden worden opgeroepen. Op deze wijze wordt de behoefte aan de katharsiese explosie net zo zeker omzeild als bij het verwijderen van de papieren cylinder van een rotje voordat de lont wordt aangestoken. Bij afwezigheid van diepe weerstanden wordt geen enorme spanning ontwikkeld en als gevolg daarvan zijn explosies minder frekwent.

Het duidelijkste experimentele voorbeeld dat ik ken, kan worden gevonden in de seksuele Tantra meditatie(Gaskin,1970). Hierbij vindt geen orgasme of katharsis plaats. Man en vrouw zitten in een meditatie houding, de man met gekruiste benen en de vrouw op zijn schoot. Er is genitaal kontakt, maar het paar blijft betrekkelijk bewegingsloos, terwijl ze doorgaan met de meditatieve ademhaling.

Langzaamaan wordt de prikkeling groter en groter. Maar daar er, in het ideale geval, geen grenzen voor de prikkeling bestaan, vindt er ook geen sterke opeenhoping van spanning plaats, en de ontspannen hoge-energie toestand blijft bestaan zonder een orgasme gevolgd door een laag energie nivo.

De persoon of het paar dat niet voorbereid is kan deze ervaring niet langer dan een paar minuten verdragen. Zij worden meegesleept door de toenemende prikkeling, beginnen seksuele bewegingen te maken en ervaren een orgasme. Met training en oefening echter leidt seksuele meditatie tot een toestand van ecstase welke het orgasme overtreft.

Belangrijker is dat de geoefende persoon die de oefeningen doet om zulke seksuele meditatie te volbrengen, leert te leven in de heldere postkatharsiese toestand. Hij leert gevoelig te zijn voor intense lichamelijke ervaringen en in het leven van alledag te funktioneren met een open, energie-geladen lichaam, zonder de behoefte aan onbewuste of niet te beheersen chroniese lichamelijke spanningen.

Deze waarneming geeft inzicht in het feit dat mensen na een katharsis snel het verlangde effekt verliezen. Ze kunnen namelijk het plotselinge verlies van kontrôle niet verdragen, daar ze geen ervaring hebben in leven in de wereld in een zo open en voor indrukken ontvankelijke toestand, hoe zalig dit eerst ook mag lijken. Als de kontrôle weg is flap ik er gevoelens uit die ik beter in had kunnen houden en vertoon ik gedragingen die ik beter had kunnen onderdrukken. Alleen met aanzienlijke oefening leer ik normaal funktioneren in de open toestand.

De meditatieve en lichamelijke disciplines waar ik op doel vereisen over het algemeen langdurige oefening. Ze omvatten Zen-meditatie, Hatha Yoga, Tai Chi Chuan, Aikido en aanverwante praktijken.

Tegenwoordig gebruik ik deze disciplines in de encounterpraktijk dagelijks. Prakties gezien betekent dat, dat de deelnemers dagelijks een uur of langer besteden aan meditatieve en lichaamsoefeningen. Het volgende is een korte beschrijving van een voorbeeld van een trainings-sessie zoals deze iedere morgen gedurende een workshop kan worden gehouden.

De groepsleden staan vroeg op en komen in stilte naar de ruimte van samenkomst. We beginnen met lichte ademhalingsoefeningen welke dienen voor opwekking zonder overmatige prikkeling. Na de ademhalingsoefeningen doen we 15 of 20 minuten lang fysieke oefeningen, welke de nadruk leggen op spieren strekken, balans, coördinatie en op bewustzijn van de somatiese gewaarwordingen welke de bewegingen vergezellen. Volgend op de periode van motoriese aktiviteit, doen we systematiese ontspanningsoefeningen, waarbij we leren hoe we ons vrij moeten maken van spanningen en fijnere prikkelingen, die door ons lichaam gaan, moeten voelen. Tot slot zitten we gedurende 15 à 20 minuten in stille meditatie. Meditatie-instructies bevorderen het bewustzijn van de vele lichamelijke gewaarwordingen welke worden opgeroepen door de voorafgaande oefeningen.

Encounteren en meditatie hebben een belangrijke wisselwerkingsfunktie: encounteren brengt gevoelens in beweging, terwijl meditatie iemand in staat stelt de opgeroepen gevoelens te verteren. Om deze reden kan ik soms midden in een zitting verzoeken om een periode van stilte,; bovendien maakt dit, later tijdens de zitting, grotere prikkelingen mogelijk.

Omgekeerd stimuleert encounteren de ontwikkeling van meditatie door ervaringsgebieden wakker te maken die geblokkeerd zijn en waar anders jarenlange oefening voor nodig zou zijn om ze te openen en laten ontdooien.

Ik maak duidelijk aan de deelnemers dat ik de disciplines van lichaam en geest in mijn leven van alledag beoefen en dat de aard van mijn groepsleiderschap hiermee samenhangt. Ze zijn in staat duidelijk te zien wat de uitwerking van de ochtendarbeid op hen en op het groepsproces is. Ze begrijpen bovendien dat het high-zijn van de groep na de workshop zal vervagen. Ik moedig ze aan om aan lange-termijn training te gaan doen nadat ze thuis ge-

komen zijn door persoonlijke rituelen te ontwikkelen op grond van disciplines als Hatha Yoga, Zen-meditatie, Tai Chi Chuan en andere vormen.

Op deze wijze proberen we de gewenste symptomen van de post-katharsiese periode te begrijpen en disciplines te gebruiken om het nivo van de vlakte tussen piek-ervaringen te verhogen. Door deze verschuiving in nadruk hoeven we ons niet van de katharsis af te keren maar kunnen we deze vrijelijk gebruiken indien het optreedt als elk ander aspekt van een normaal menselijk energeties proces. Net zoals de katharsis ons hielp onszelf te bevrijden van psychedeliese drugs, hebben de spirituele disciplines ons geholpen om ons over de afhankelijkheid van de katharsis heen te helpen.

Bovenal hebben we geen afstand gedaan van de goede werkruimte van de post-katharsiese periode. Maar we hebben disciplines overgenomen die ons helpen ons voor te bereiden op de zijns-toestanden in de werkruimte, en die ons helpen deze te handhaven als de groep al weer uiteen is. Op deze wijze hebben we gepoogd het algemene nivo van energie en bewustzijn bij de groepsleden afzonderlijk en bij de groep als geheel te verhogen.

Ik geloof dat het billijk is deze ontwikkeling te beschrijven als een verschuiving van de nadruk van het belang van de katharsis naar de postkatharsiese periode en de middelen om de gewenste effekten van die periode te voeden door het gebruik van geritualiseerde disciplines en oefeningen van lichaam en geest.

Literatuur:

Alexander, F., & French, T.: Psychoanalytic therapy. New York: Ronald Press, 1946.

Bucke, R.M.: Cosmic consciousness. New York: Dutton, 1969.

Dodds, E.: The greeks and the irrational. Berkeley: University of California Press, 1966.

Freud, S.: The history of the psychoanalytic movement. New York: Collier Books, 1963.

Gaskin, S.: Monday night class. Santa Rosa, Calif.: Book Farm, 1970.

Hinsie, L. & Campbell, R.J.: Psychiatric dictionary. New York: Oxford University Press, 1960.

Janov, A.: The primal scream. New York: Delta, 1971.

Johnson, R.C.: The imprisoned splendor. London: Hodder & Stoughton, 1953.

Knox, R.A.: Enthusiasm. New York: Oxford University Press, 1961.

Laski, M.: Ecstasy. Bloomington, Ind.: Indiana University Press, 1961.

Lowen, A.: The language of the body. New York: Collier, 1971.

Maslow, A.: Toward a psychology of being. Princeton: Van Nostrand, 1962.

Perls, F.: Gestalt therapy verbatim. Lafayette, Calif.: Real People Press, 1969.

Reich, W.: Wilhelm Reich: Selected writings. New York: Farrar, Straus, Cudahy, 1968.

Schutz, W.C.: Here comes everybody. Nw York: Harper&Row, 1971.

Underhill, E.: Mysticism. New York: Dutton, 1955.

Yablonski, L.: Synanon: The tunnel back. New York: Macmillan, 1965.