

Woord vooraf

We kunnen zo bezet zijn door gepieker over werk, toekomst, relaties, eenzaamheid, dat we het contact met ons zelf dreigen te verliezen. Zelfs als we ons bezighouden met onze persoonlijke problemen en werkelijk contact hebben met wat er in ons omgaat, hebben we nog de neiging onze lijfssignalen te verwaarlozen. Ziek worden is dan vaak nog beter, want dan meldt dat lijf zich tenminste en kunnen we er niet omheen het aandacht te geven.

Bovendien plakken we vaak een aantal voor de hand liggende etiketten op ons zelf, om zo het een en ander nog beter op te poten: ik ben bang, ik voel me verdrietig, ik ben teleurgesteld. Onze 'moedertaal' heeft er een hele voorraad van ter beschikking. Het blijven dikwijls van buitenaf toegevoegde woorden, andermans of andervrouws woorden. Meestal brengen ze geen verandering op gang. Ze bieden ons slechts een voorlopig en beperkt onderdak. In dit soort benamingen kunnen we ons nooit helemaal herkennen en thuisvoelen, omdat de vele nuances van onze ervaringswereld erin verloren gaan. Ook als we precies weten waar die woorden op slaan, komen we vaak nog niets verder. We blijven steeds maar weer met datzelfde bekende gevoel zitten, altijd maar depressief, of telkens weer datzelfde onbehagen, of dat al te vertrouwde gevoel van kwaaiigheid, wrok of ontevredenheid.

Eugene Gendlin gaat met die binnenkant, de belevingskant, heel anders om. Hij begint ermee te helpen om eerst ruimte te creëren om ons heen en in onszelf. Dat is op zich al verademend. Daarbij leert hij ons om luisterend op die plaats in ons zelf te verwijlen, waar nog geen woorden ter beschikking staan. Daar kunnen we de nog onbenoembare roerselen van ons eigen lijf gewaar worden. Daar ligt de oorsprong van onze eigen - op dat moment nog onheldere, maar lijfelijik waar te nemen - belevingen. Van daaruit kunnen woorden in onze eigen oorspronkelijke taal naar

boven komen als een weerklank van die belevingen. Dit 'heen en weer' tussen woord en beleving brengt weer nieuwe woorden aan het licht en maakt weer andere belevingen fysiek ervaarbaar. Wat dan in eerste instantie alleen nog maar lijfelijik voelbaar is krijgt dan ineens reliëf, waaruit weer nieuwe belevingen te voorschijn komen.

Gendlin heeft een rijk en origineel boek geschreven. Het brengt je in contact met een niveau van jezelf, dat pre-verbaal, als het ware pre-nataal is. Hij maakt ons vertrouwd met een - eigenlijk heel herkenbaar - proces, dat zich binnen handbereik in onszelf af kan spelen, maar waar weinig mensen tot nu toe weet van hadden: je aandacht richten op wat aanvankelijk vaag, onhelder, chaotisch verward en onbenoembaar is en alleen maar lijfelijik te voelen. Als dat binnen onze aandacht komt ontstaat daardoor al een fysiek te ervaren verandering, we komen dan werkelijk een stap vooruit.

Tenslotte is ieder mens ook via zo'n groeiproces tot leven gekomen. Voor de naamgeving hadden we al een hele rit achter de rug. Dit boek is op zijn beurt weer een markante fase in een langdurig groeiproces. In een grote reeks zeer boeiende voorstudies is Gendlin - in een respectvolle luisterhouding - op zoek geweest naar wie de mens is en wat hem of haar beroert.

Dit boek inspireert tot tegemoet treden van je eigen innerlijke leefmilieu met respect en aandacht, maar dan op een nieuwe manier: luisteren naar wat eerst nog onhelder is en slechts lijfelijik ervaarbaar, en open staan voor de manier waarop je lijf een probleem of situatie beleeft.

René Maas