

**Leven  
voorbij  
patronen**





## BAS SNIPPERT

*Patronen zijn de ruggengraat van veel methodieken in ons vakgebied. We gebruiken patronen in de vorm van herhaalbare technieken en protocollen. Maar ook in de beschrijvingen van 'typische' patronen in hoe mensen zich gedragen. Hoewel de taal van patronen erg handig kan zijn, schuilt er ook een risico in het gebruik ervan. Soms verhindert ze ons in het zien van de levende ervaring achter het patroon.*

**P**atronen bestaan niet op zichzelf. Althans, niet zoals wij erover praten en ermee denken. Een patroon is een abstractie, een mentale constructie op basis van geleefde ervaringen. Maar de aard van deze geleefde ervaringen – in het bijzonder die van onze cliënten – is altijd breder en rijker dan de taal waarmee we ze beschrijven. Met dit artikel wil ik hier aandacht voor vragen, om de spreekwoordelijke deur open te houden naar de *geleefde ervaring* waaruit patronen worden gedestilleerd. Het is immers in hun directe belevingswereld waar onze cliënten graag een verandering zouden willen zien, ongeacht hoe wij bijbehorende patronen noemen vanuit ons vak.

### De filosofie van de levende ervaring

*'Logical forms and patterns are incapable of encompassing the intricacy of people and situations.[...] Forms never work alone, always only within a wider and more intricate order.'*

– EUGENE GENDLIN (1991)

Carl Rogers groeide uit tot een van de bekendste namen in de wereld van coaching, counseling en therapie. Zijn minder bekende vroege samenwerkingspartner Eugene Gendlin verdient eveneens onze aandacht. Gendlin werkte aan de universiteit van Chicago als filosoof en psychotherapeut. Hij hielp Rogers onderzoeken wat therapie succesvol maakt. Gendlin ontdekte hierbij dat wanneer mensen een zogenoemde *felt sense* van hun situatie hadden tijdens therapie sessies, dit een sterke voorspeller bleek van daadwerkelijke verbeteringen rondom hun hulpvraag. Een *felt sense* kun je vertalen als het 'ervaren gevoel' of het 'gevoelde gewaarzijn'.

Gendlin (2017) ontwikkelde dankzij zijn inzichten een uniek procesmodel dat hij aanduidde met 'de filosofie van het impliciete'. Impliciet betekent een bepaalde ordening die nog niet expliciet is. Neem als voorbeeld fietsen. Zodra je fietst, gebruik je impliciete 'kennis'. Je lijf 'weet' hoe je moet fietsen. Stel dat

ik niet kan fietsen en ik vraag je het me uit te leggen. Jij zou dan kunnen zeggen: 'Oh, je gaat gewoon zitten op het zadel, je pakt het stuur, dan trap je op de trappers en hoppakee, je fietst!' Dit is niet onjuist. Maar toch is de uitleg onvolledig: ik zit nog niet op de fiets of ik dreig alweer om te vallen. 'Stop, stop!' roep jij en je legt het me opnieuw uit. Nu met nieuwe informatie uit jouw impliciete ervaring van fietsen: je vertelt over hoe ik precies op het zadel moet gaan zitten, hoe ik balans kan houden met m'n bovenlijf, hoe ik subtiel bij kan sturen, waar ik mijn blik moet richten, en ga zo maar door.

*Wat jij vertelt over fietsen werkt voor jou, omdat jij de impliciete kennis al hebt*

Voor je het weet heb je bijna een boek vol over hoe je moet fietsen. Toch is het niet genoeg voor mij en blijf ik steeds weer omvallen. Dit is waarom Gendlin zegt dat onze expliciete kennis nooit op zichzelf staat: deze functioneert altijd binnen een bredere, complexere orde – *het impliciete*. Wat jij vertelt over fietsen werkt voor *jou*, omdat jij de impliciete kennis – vaardigheid – hebt van het fietsen. Hoe goed je het me ook probeert uit te leggen, ik kan het nog niet op dezelfde manier toepassen. Ik mis, wat Gendlin noemt, een 'directe referentie' – een *felt sense*, het ervaren gevoel van fietsen. Ironisch genoeg zal ik dus eerst moeten leren fietsen om jouw beschrijving ervan volledig te kunnen belichamen.

Een *felt sense* is meestal vaag, belichaamd, veranderend, op z'n minst deels onbewust en holistisch – het bevat het geheel van je ervaring van een bepaalde situatie. Het is nog niet expliciet, oftewel letterlijk nog niet 'uitgedrukt' in de vorm van gedachten, woorden of andere symbolische vormen van uitdrukking. Meestal als we in ons vakgebied praten over patronen, doen we

dat met expliciete communicatie. We bespreken patronen in taal, tabellen en tekeningen die je ongetwijfeld hebt liggen uit je opleidingen. Het risico van deze expliciete kennis en informatie is om de landkaart aan te nemen voor het gebied – in de woorden van de linguïst Alfred Korzybski. Eugene Gendlins filosofie en levenswerk kan ons een nieuwe manier van denken bieden om bewust terug te keren naar het daadwerkelijke terrein.

### Het leven impliceert zichzelf voort

Gendlin heeft in zijn filosofie van het impliciete een aantal handige termen ontwikkeld, waaronder *voortbrengen* (*carrying forward*) en *impliceren* (*implying*). Gendlin laat met zijn filosofie zien dat het levensproces – jij – altijd een volgende stap van leven *impliceert*. Je longen impliceren de lucht die ze ademen. Je voeten impliceren de grond waarop ze lopen. En ga zo maar door.

Maar soms raakt een proces gestopt. Als de benodigde voorwaarden om het voort te brengen ontbreken. Je wilt eten, maar de koelkast is leeg. Je wilt assertief een grens aangeven, maar je bent bang dat dit dingen juist erger maakt. Hoewel een onderdeel van je levensproces hier tijdelijk stopt, *impliceert het zichzelf nog steeds verder*. De honger impliceert het eten. Je sluimerende irritatie impliceert de aan te geven grens. Om erachter te komen wat het levensproces impliceert, moeten we op verkenning uitgaan in het levende lijf – daar waar het impliceren plaatsvindt. Laten we als voorbeeld een versimpelde casus uit mijn praktijk nemen.

### *Om erachter te komen wat het levensproces impliceert, moeten we op verkenning uitgaan in het levende lijf*

Michiel komt voor de eerste keer mijn praktijkruimte binnen. Als je zou meekijken zie je vanaf een afstandje dat hij met een aardig verslachte houding aan komt lopen. Zijn hoofd en schouders hangen wat naar voren en je ziet dat hij niet in de volle lengte van zijn ruggengraat overeind loopt. Hij geeft een relatief ‘slappe’ handdruk. Hij maakt vluchtig oogcontact. En hij wacht in de interactie op mijn initiatief – hij spreekt pas als ik iets vraag, hij loopt pas verder zodra ik voorstel om te gaan zitten.

Je zult ongetwijfeld al een patroon herkennen bij deze schets. Zijn hele houding impliceert iets. Wat impliceert Michiels houding volgens jou? Welke indruk krijg jij van hem tot zover? Zie je een ‘type’ in mijn korte schets van hem? Neem als je wilt een momentje om even hierop te reflecteren.

Misschien is je indruk dat Michiel relatief hoog zal scoren op depressieve klachten, veel piekert, moeite heeft met sociaal contact en dat hij wellicht komt vanwege problemen met grenzen, assertiviteit en zelfexpressie. Afhankelijk van je achtergrond zou je Michiels casus misschien beschrijven vanuit typische terminologie zoals:

- passief, teruggetrokken en afhankelijk;
- coping met vermijding;
- sterke innerlijke criticus;
- (subklinische) depressieve persoonlijkheidsstoornis;
- schizoïde of masochistische karakterstructuur.

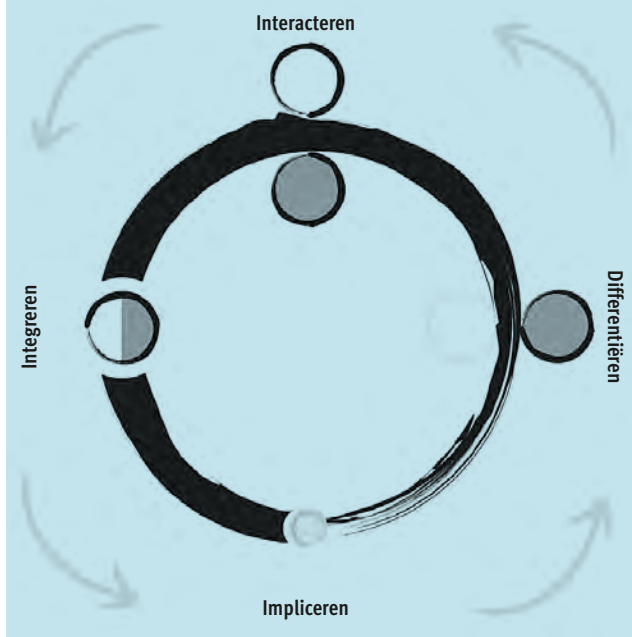
Als we Michiel op basis van bovenstaande patronen zouden voorzien van ‘inzicht’ in zijn situatie, lopen we risico dat Michiel zichzelf reduceert tot dergelijke concepten. In het ergste geval werken we pathologisering in de hand, door iets wat mijn leraar Steven Hoskinson (2020) de ‘wat is er mis’-aandacht noemt. Toegegeven, soms willen cliënten *zelf* juist graag weten wat er ‘mis’ met ze is. Dat geeft tijdelijke opluchting – ‘eindelijk weet ik wat er mis met me is’ – maar belemmert een fundamentele oplossing of ontwikkeling voor hun situatie. De ‘wat is er mis’-aandacht leidt repetitief naar de pijn en problemen. Onze taal rondom patronen kan daar een grote rol in spelen. Daarnaast verhult het zo de aanwezige potentie voor positieve verandering.

### Onder het patroon zit een gestopt levensproces

Laten we terugkeren naar de filosofie van Gendlin. Gendlin (2007) trekt met zijn filosofie van het impliciete een radicaal optimistische conclusie:

*‘Het levensproces is inherent constructief. Inherent structurerend. Het impliceert een volgende stap van leven, niet sterven. Van verbinden, niet vernietigen. Het levensproces is inherent positief.’*

Dat wil niet zeggen dat het levensproces soms niet verdraaid, verstoord en verstopt kan raken – bijvoorbeeld zoals bij Michiel. Bij heel wat mensen raken aspecten van hun levensproces al vroeg verstoord en verstopt – tegenwoordig bekend onder de



**Figuur 1.** Een symbolische weergave van werken met het levensproces. Van impliceren (een 'iets'), naar differentiëren (expliciet uitdrukken van het 'iets'), naar interacteren met het impliciete (bijvoorbeeld via een woord, beeld, tekening, enzovoorts) en het integreren van verschuivingen in het innerlijke proces (verteren van de ervaring en inzichten).

noemer ontwikkelings trauma (Heller & Lapiere, 2019). Maar als we bereid zijn diepgaand te kijken in de innerlijke wereld van de ander, zullen we het impliceren ontdekken van een volgende stap van *leven*. Een impliciet 'iets' dat als intentie heeft het leven van deze persoon voort te brengen.

Laten we kijken hoe dat eruitziet in de casus van Michiel. Michiel leert aanvankelijk om zijn felt sense te gebruiken – een simpele instructie hiervoor vind je in *Focusing* (1978), de methode die Gendlin zelf ontwikkelde – waarmee Michiel zijn innerlijke beleving van het gestopte proces leert te vinden, volgen en uiteindelijk voortbrengen (zie figuur 1). Voorbij patronen als depressie, vermijding of schizoïde structuur, leren we het volgende vanuit Michiels impliciete, ervaren gevoel van zijn situatie.

Michiel maakt onder begeleiding contact met het impliceren in hemzelf – een vaag 'iets' wat hij vanbinnen merkt. Dit 'iets' begint hij in het gesprek te differentiëren, door er *van binnen*

*naar buiten* over te praten. Michiel wordt aangemoedigd een nieuwsgierige houding aan te nemen: dingen uitproberen die lijken te passen bij het 'iets', net zolang totdat er iets klikt. Na enkele poging klikt zijn uitspraak 'er voelt iets vanbinnen als een grote, zware deken'.

Daarna volgt een fase van interactie met het 'iets' op basis van deze eerste verheldering. Ik vraag wat Michiel wellicht *onder* de deken opmerkt. Ook daar zit 'iets'. Nu komt de andere kant van de medaille op: onder het 'iets' zit een drukkend gevoel, maar niet onprettig ... Michiel spreekt met tussenpauzes verder: een stuwing, iets bruisends en met veel energie erachter ... er lijkt iets te gebeuren vanbinnen en opeens zegt hij: 'het is iets wat ten diepste wil leven'.

Dit raakt hem. Het interacteren met zijn innerlijke ervaring en het hardop uitspreken hiervan, ontroert hem met een diepe zucht tot gevolg.<sup>1</sup> Als je ook hierbij zou meekijken, kun je een verandering in zijn houding waarnemen. Een zichtbare verlening in zijn ruggengraat, verwijding van zijn schouders en, iets subtieler, de terugkeer van meer kleur in zijn huid.<sup>2</sup> Dergelijke significante verschuivingen in de cliënt noemt Eugene Gendlin een *felt shift*: een verschuiving die aanduidt dat iets wat voorheen geïmpliceerd werd zojuist daadwerkelijk is voortgebracht. Het brengt letterlijk en figuurlijk een voorwaartse beweging in het proces (zie figuur 1).

Dit is natuurlijk pas het begin van Michiels proces. Na het verteren – oftewel integreren – van deze verschuiving, begint het proces schijnbaar weer opnieuw. Schijnbaar, want Michiels impliceren is zojuist veranderd. Zijn innerlijke levensproces gaat nu weer een stap verder met impliceren wat er *nu*, in dit nieuwe moment, nodig is om het proces verder voort te brengen.

1 Het impliciete luistert altijd mee naar het expliciete. Je kunt de bewustwording hiervan aanmoedigen, bijvoorbeeld door te vragen: "... en hoe reageert je lijf erop als het jou dit hoort uitspreken?"

2 Dit zijn geen schijnveranderingen, maar is een indicatie dat het autonome zenuwstelsel van Michiel verschuift richting meer balans tussen sympathisch en parasympathisch. Activiteit van het parasympathische zenuwstelsel verwijdt de bloedvaten in de huid, waardoor kleur en warmte toeneemt. Ook de spiertonus van gezichtsspieren, inclusief rondom de ogen, verandert met parasympathische activiteit, wat meer kalmte, levendigheid en 'sprankel' terugbrengt in de expressie.

In de tweede ronde integreert Michiel ook de informatie uit de zware deken: er komen beelden vrij die hem vertellen hoe hij vreest met harde, strenge en beschamende opmerkingen beantwoord te worden, zodra hij meer tot leven komt in het bijzijn van anderen. We zien hier in het kort de rijkheid waar Gendlin het over heeft: de depressieve symptomatic hangt intricaat en betekenisvol samen met het verlangen naar levendigheid. Namelijk door Michiel te beschermen tegen harde afstraffing van zijn – voor hem kwetsbare – levendigheid.

### *De verschuiving in zijn innerlijke ervaring leidt ook tot een verschuiving in zijn lichamelijke houding*

Deze inzichten waren ongetwijfeld te voorspellen op basis van het patroon dat je zag bij Michiel. Maar het daadwerkelijke veranderproces in Michiel werd voortgebracht doordat *hij* dit zelf ontdekt – van binnenuit. Wij kunnen als coach gunstige condities creëren, maar uiteindelijk groeit het levensproces altijd van binnen naar buiten – niet andersom.

### **Diepgaand vertrouwen**

Onze kennis over patronen hoeft niet deur uit. Het herkennen en bespreken van patronen heeft overduidelijk een waardevolle functie in ons werk. Wat mij betreft is het belangrijk om Gendlins woorden ten harte te nemen, namelijk dat patronen nooit op zichzelf staan. Wat wij aanduiden met patronen bestaat *altijd* binnen het bredere, meer intricate levensproces van de cliënt. Juist dat levensproces is waar we in ons werk aan hopen bij te dragen. En juist dat levensproces is waar de *generatieve* bron van verandering aanwezig is. Vanaf moment één in het werken met iemand. En ik hoop dat die wetenschap ons een diepgaand vertrouwen geeft, om het ongekende leven in de ander tegemoet te treden. Voorbij patronen.

### **Bronnen**

- Gendlin, E.T. (1978). *Focusing*. New York: Everest House.
- Gendlin, E.T. (1991). *Thinking beyond patterns: Body, language and situations*. Focusing Institute.  
[http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2159.html](http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2159.html)
- Gendlin, E.T. (2007). *Beyond Words*. Explorations in the implicit dimension of psychoanalysis conference, New York City. Lynn Preston. [www.youtube.com/watch?v=DZ\\_QPBcTBf4](http://www.youtube.com/watch?v=DZ_QPBcTBf4)
- Gendlin, E.T. (2017). *A Process Model*. Evanston, Ill: Northwestern University Press.
- Heller, L., & Lapierre, A. (2019). *Ontwikkelingstrauma helen: De invloed van vroegkinderlijk trauma op zelfregulatie, zelfbeeld en het vermogen tot relaties*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- Hoskinson, S., & Ho, B. (2022). A non-directive positive reinforcement framework for trauma and addiction treatment. *International body psychotherapy journal the art and science of somatic praxis*, 1(21), 13.

Bas Snippet, MSc is stress- en vitaliteitexpert. Hij is auteur van *De Vitaliteitrevolutie* (2020) en werkt als hoofd leren & ontwikkelen bij het Nederlands Expertisecentrum Vitaliteit. Met zijn bedrijf Optimize Me geeft hij coaching en training richting meer vitaliteit op het werk. En in zijn praktijk Shift Happens ondersteunt hij mensen bij het verwerken van traumatische stress en burn-out.

