

Academie voor psychodrama
en groepsprocessen

Maatschap Salomé Finkelstein & De Jonge
Grensligster dr. A.B.P. Salomé Finkelstein



Mindfulness and Togetherness in Psychodrama

Mark de Jonge

2019



Inleiding

Vanaf het allereerste begin is leven interactie en relatie! Ons leven begint met ‘togetherness’. Direct na de geboorte ontstaat een gevoel van zelf en de ander. (Gallagher, S. & Meltzoff, A.N., 1996; Stern, 1985, 2000) Na de geboorte beginnen kinderen met de ontwikkeling van interactiepatronen door gedeelde aandacht met dierbare ouderen en verzorgers. (De Jonge, 2012; Greenspan, 2004)) Door het ontdekken, samengaan en de ontwikkeling van bewustzijn van **H**andelen en spreken, de **E**motionele beleving, de **L**ichaamsbeleving en de **D**enkbeelden en na verloop van tijd ook de taal, ervaren kinderen betekenis in hun leven. Het samenspel van deze vier zijnswijzen noem ik de H.E.L.D. We kunnen deze vier zijnswijzen bewust ervaren door denken en voelen; de twee bouwstenen van bewustzijn. Tijdens de eerste zes levensjaren vindt de cognitieve ontwikkeling bij kinderen spelenderwijs plaats in de vorm van ‘kleine interactieve verhaaltjes’ waarin de H.E.L.D patronen zich ontwikkelen. (De Jonge, 2012) De H.E.L.D. in denken met gevoel vormt een fundament voor mindfulness. Bij kinderen begint de zelfreflectie rond de leeftijd van dertig maanden (Greenspan, 2004) In het eerste hoofdstuk van dit artikel beschrijf ik aan de hand van een bergtocht die ik in Ierland heb gemaakt, hoe we deze H.E.L.D. patronen kunnen ervaren en daar bewust (mindfull) mee om kunnen gaan. In hoofdstuk 2 ga ik dieper in wat mindfulness is. In hoofdstuk 3 beschrijf ik aan de hand van een casus hoe mindfulness en togetherness samen gaan in psychodrama



Inhoudsopgave

	Pagina's
1. De H.E.L.D in denken met gevoel	4
1.1 Denken met gevoel (mindfulness) tijdens een bergwandeling	4
1.2 Emoties zijn integratieve patronen die helpen meer mindfull te zijn	6
2. Mindfulness	8
2.1 Bewustwording en aandacht	8
2.2 Mindfulness is aandachtig aanwezig zijn	10
3. 'Mindfulness en Togetherness op het psychodramatoneel	13
3.1 Wat is psychodrama?	13
3.2 Mindfulness en Togetherness in de psychodramaruimte	14
3.3 De H.E.L.D. op vakantie	15
3.4 Mindfulness and togetherness: gedeelde processen van mentalisatie	18
Literatuur	20



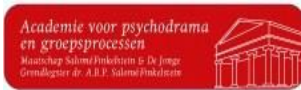
1. De H.E.L.D. in denken met gevoel

Wat is denken? Wat is voelen? Hoe werken denken en voelen samen? Op welke wijze leidt dit tot bewustzijn? Hoe bevordert het samenspel tussen denken en voelen - de bouwsteen van mindfulness - de creatieve en vaak zo fascinerend effectieve relatie tussen lichaam en geest? Waarom zijn momenten van geraakt worden en kwetsbaarheid niet alleen (soms pijnlijk) gevoelig, maar juist vaak zo inspirerend? Het onderzoeken en beantwoorden van deze vragen zijn gedurende 35 jaar een leidraad in de ontwikkeling van mijn werk om mensen, groepen en organisaties te begeleiden in veranderingsprocessen. Verhalen vertellen en naar verhalen luisteren is de mooiste vorm om dat te doen. Dit brengt de mensen dieper in contact met zichzelf en vaak ook dichter bij elkaar (togetherness). Door wat ze vertellen en de wijze waarop mensen hun verhalen vertellen laten ze zien hoe ze, vanuit hun **H**andelen en spreken, hun **E**motionele beleving, **L**ichaamsbeleving en **D**enkbeelden, vorm geven aan de rollen die ze spelen in hun verhalen. In de loop der jaren is me duidelijk geworden - door de vele individuele gesprekken en psychodramasessies die ik heb begeleid - hoe dit de belangrijkste vier zijnswijzen zijn die de mens ter beschikking heeft. Je kunt als begeleider het bewustwordingsproces van de H.E.L.D. bij de verteller of een tijdens een psychodrama ondersteunen door gerichte interventies. Hierdoor kan deze de betekenisgeving van het verhaal vollediger ervaren (De Jonge, 2012). Op deze wijze mensen ondersteunen in hun bewustwordingsproces helpt ze om meer mindfull te zijn en meer regie te hebben in hun dagelijks leven.

1.1 Denken met gevoel (mindfulness) tijdens een bergwandeling

“Basically ‘mindfulness’ is learning how to pay attention in the present moment without evaluation or judgement; it’s using your conscious awareness and directing your attention to observe and only observe.....” Gilbert (2013)

Het maken van een wandeling is voor mij de beste manier om mindfull te zijn. Het beklimmen van een berg kan mij bovendien een enorm voldaan gevoel geven. Ik ervaar een duidelijke inspanning, en lever een tastbare prestatie. Reden tot tevredenheid. Hier helpt het lichaam mij om in het hier en nu te zijn, en bewust te zijn van alles wat ik doe en ervaar. Ik



denk terug aan een van de wandelingen met mijn vrouw en twee zonen in de Ierse bergen aan de Atlantische kust. Tijdens zo'n tocht ga ik steeds meer op in de lichamelijke beleving van lopen, klimmen en vooral ook volhouden. Ik vergis me altijd weer in het Ierse landschap. Ogenschijnlijk ziet het er gemakkelijk uit. Ik moet echter steeds bewust zijn (mindfull) waar ik loop; alert zijn om niet in gaten te stappen en schoenen vol water te krijgen of mijn enkels te verzwikken. Voortdurend zoeken naar de goede balans. Er ontstaat daardoor na lang lopen een intensieve pijnlijke en tegelijkertijd genotvolle relatie met mijn benen. Ik vecht tijdens een steile klim voor ruimte in mijn borst om adem te kunnen halen, ervaar een enorme opluchting als ik op de top van de berg ben. Een overwinningsgevoel neemt bezit van me als ik het grootse uitzicht zie en tegelijkertijd huiver ik als ik langs de steile kliffen 900 meter naar beneden kijk en de diepte aan me voel trekken. Ik zie de prachtige grijsgroene, en zoals ik uit eigen ervaring weet – *ijskoude* - oceaan liggen, die zich uitstrekt tot aan Amerika. 'Next stop is Boston', zoals de Ieren zeggen. Als ik me omdraai voel ik me van binnen zachter worden als het geluid van diepe stilte in de bergen tot me door dringt. Het onderscheid tussen genot en pijn vervaagt. Een gevoel van euforie neemt bezit van me. Ik voel me intens tevreden. Ik krijg zin in de afdaling. En verheug me op een heerlijk glas Guinness. Ik proef de zwarte bittere en romige smaak al in mijn mond. We hebben met vrienden afgesproken in een café. Het is al weer drie jaar geleden dat we ze gezien hebben. Als we na de afdaling bij het café arriveren gaat de deur open en worden we zeer hartelijke begroet met een warme blik, een stevige omarming en een uitnodigend gebaar om naar binnen te komen. We gaan zitten in heerlijke stoelen bij de openhaard, en ademen de geur van brandende turf met volle teugen in. Ik ontspan mijn lichaam na alle inspanning. Mijn rug en benen beginnen aangenaam te tintelen. Ik voel me op mijn gemak, ben volledig in het hier en nu, zit lekker en geniet van dit welverdiende moment van rust na een H.E.L.D.-haftige tocht.

In deze bergtocht zijn mijn handelen, denken en voelen nauw verbonden. Ik voel steeds meer bewust hoe ze samenwerken. Ik voel met mijn voeten en beenspieren hoe ik sta. Denkend, bewegend en voelend met mijn voeten onderzoek ik het landschap, leer ik het landschap tastzintuiglijk - op bijna intieme wijze - kennen. Hierbij zijn ook steeds emoties betrokken. Ik beweeg voorzichtig, voel me alert, schrik als de steen - waarop mijn voet steunt - begin te bewegen, word blij als ik over een plas ben gesprongen en mijn voeten droog heb gehouden. Op een ander moment stap ik vastberaden door om tempo te maken. Dan weer raak ik geïrriteerd als ik uitglijd en met mijn knie in de modder beland. Een groot scala aan emoties

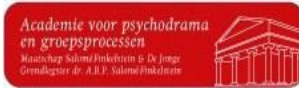


verschijnen op het toneel van mijn wandeling in de Ierse bergen. Emoties komen enerzijds voort uit wat mijn bewegingen in mijzelf en de omgeving teweeg brengen, emoties sturen anderzijds ook weer mijn motoriek. Ik beweeg geschrokken, blij, geïrriteerd, opgewekt, alert, Door het lichamelijke actief zijn is mijn lichaamsbeleving enorm toegenomen en ervaar ik mijn emoties in mijn gehele lichaam; als een emotionele - lichamelijke staat van zijn. Sommige emoties ervaar ik krachtig en bewust en verwoord ik in gedachten. Of ik kijk achterom en zeg tegen mijn oudste zoon “ik schrok me een ongeluk”. Het is een voortdurend samengaan van **Handelen/ spreken**, **Emotionele beleving**, **Lichaamsbeleving** en **Denkbeelden** en taal; de **H.E.L.D.** in denken met gevoel in de bergen!

1.2 Emoties zijn integratieve H.E.L.D -patronen die helpen meer mindful te zijn.

Landschap kan de geest verruimen en extase veroorzaken, het kan de tijd en ruimte doen oplossen en de mens in een andere staat van bewustzijn brengen. Andersom beïnvloedt de geest het landschap door er betekenis aan te geven. (Arita Baaijens, Zoektocht naar het paradijs, 2016)

Een belangrijke motor in ons leven, vaak nog meer als onze bewuste gedachten, zijn onze emoties (Greenspan, 2004; Damasio, 2001, 2003, 2010). Emoties komen – zoals zo duidelijk werd in de bergwandeling - tot uitdrukking in de motoriek, kunnen min of meer worden ervaren in de lichaamsbeleving en de denkbeelden en taal. Emoties vormen door vele interacties op deze wijze integratieve H.E.L.D. - patronen die als zodanig cognitief worden opgeslagen in onze hersenen. Hoe vollediger en vaker we ze bewust hebben ervaren des krachtiger ze zijn als cognities. Fonagy, P. et al. (2005) spreken hier van ‘mentaliteit’. Het geeft ook de mogelijkheid meer contact in jezelf met positieve emoties te maken. Als je terug denkt aan een moment waarop je iemand hartelijk begroet hebt, voel je de hartelijkheid in je lichaam, en hoe je de hartelijkheid uitdrukt in je gebaren, en deze tot uiting komt in de expressie van je gezicht en de klank van je stem. We kunnen de cognitie ‘hartelijkheid’ oproepen, door ons situaties te herinneren waar we hartelijk waren. Ook de herinnering aan de hartelijkheid van anderen kan ons er meer mee in contact brengen. In dit samenspel van lichaam en geest zijn vier basisbegrippen - zelfreflectie, cognitieve zelfsturing, zelfgevoel en zelfregulatie - die behulpzaam zijn dit proces concreet inzichtelijk te maken. Dit begint met *cognitieve zelfsturing* waarmee de herinnering wordt opgeroepen, door ons vermogen van *zelfreflectie* kunnen we ons ‘terugbuigen’ naar de eerdere ervaring, deze cognitief herinneren



waardoor deze opnieuw tot leven kan komen. Het herbeleven van positieve emoties komt pas echt op gang wanneer we deze beleven alsof het *nu* gebeurt. Het is meer dan een visuele herinnering, we beleven het dan emotioneel - lichamenlijk. Er vinden hier door *zelfregulatie* fysiologische veranderingen plaats. Dit noem ik een kinesthetisch proces¹. Ik kan in gedachten terug gaan naar het Ierse landschap. Ik heb daar twintig jaar gewandeld en geklommen. Als ik mijn ogen dicht doe kan ik mij moeiteloos voorstellen dat ik daar werkelijk loop. Ik kan voelen hoe ik mijn spieren aanspan om de berg op te komen, mijn hart begint daadwerkelijk sneller te kloppen, ik kan de opluchting en euforie voelen als ik op de top ben aanbeland. Ik ervaar een sterk en positief *zelfgevoel*. Op deze wijze kan ik positieve emoties als H.E.L.D. patronen oproepen en opnieuw ervaren. Hoe meer ik dit oefen, hoe gemakkelijker ik dit ervaar. Het is als Mark Huizinga de Nederlands kampioen judo, wanneer die kinesthetisch bepaalde judoworpen oefent en zich dat zo levendig voorstel alsof hij op de judomat staat. Het is wetenschappelijk onderzocht dat wanneer je jezelf kinesthetisch dagelijks twintig keer opdrukt dat je werkelijk je spieren traint. Je wordt er sterker van. Deze techniek wordt tegenwoordig ook bij revalidatie toegepast. Dertig jaar geleden las ik in een boek van over het mediteren met een glimlach. Stel je voor –terwijl je met gesloten ogen zit – dat je glimlacht naar een kind. Je kunt dit doen met positieve emoties als genegenheid, met warmte, met plezier, met liefde. Voel de glimlach om je mond, ervaar de glimlach rond je ogen, voel het sprankelende plezier of de zachtheid van genegenheid in je ogen. Je maakt gebruik van al je herinneringen aan momenten dat je geglimlacht hebt met een van deze positieve emoties. Sindsdien doe ik dit elke dag wel een paar minuten. Het is een bijzondere prettige ervaring geworden die in korte tijd mijn gehele lichaam vult met een *zelfgevoel* van geluk.

¹ Damasio (2001) spreekt hier van de alsof-lus. We worden geraakt door onszelf – door een herinnering - wat dezelfde fysiologische en emotionele processen op gang brengt als wanneer we in de werkelijkheid door externe prikkels geraakt worden. Deze fysiologische en emotionele processen leiden vervolgens tot bewustwording door de gevoelsontwikkeling – het neurologisch proces van bewustwording.



2. Mindfulness

'We think more than we can say. We feel more than we think. We live more than we can feel. And there is much more still.' Gendlin, (2003)

2.1 Bewustwording en aandacht

"Laat mij denken en ik ben blij. Mijn fijnste vakanties zijn die waar ik een stap in mijn denken maak, dat er onderzoekslijnen bij elkaar komen. Ik ga ook wel eens in bad om even heerlijk te kunnen denken. Je denkt: wetenschappers hebben eureka-momenten, nou ik niet, ik ben altijd lang aan het wikken en wegen." vertelt Eveline Crone (op 6 oktober 2018) tijdens een interview in de Trouw. De industrieel designer Robert Bente vertelde mij dat hij niet alleen een tekentafel maar ook een soort mentaal atelier heeft, waar hij regelmatig in verblijft en zijn ontwerpen grotendeels heeft uitgedacht. Bewust denken kan dus een creatieve beleving en een ruimtelijke ervaring zijn, niet alleen van taal maar waarbij we ook beelden vormen. We kunnen doordenken, overdenken, nadenken, gedachtesprongen maken en opgaan in denken. Regelmatig verliezen we ons in gedachten, gaan gedachten met ons op de loop, en raken ook regelmatig opgesloten in denken. Denken gaat bovendien niet altijd samen met bewustzijn - Dijksterhuis (2007) spreekt bijvoorbeeld van de dominantie van het onbewuste denken - , maar bewust denken kan zeker bijdragen aan het proces van bewustwording dat we mindfulness noemen (Aleman, 2017).

De bekende bewustzijnspsycholoog William James (1842 - 1910) heeft aan het eind van de negentiende eeuw al gezocht naar wat nu de juiste woorden zijn voor het bewustzijnsproces. Eerst gebruikte hij het woord 'denken'. Maar hij realiseerde zich al snel dat je wel kunt zeggen: Ik denk pijn, of ik denk blij, maar dat dit een andere betekenis heeft als ' ik voel pijn' of 'ik voel me blij'. Denken kan niet het volledige bewustzijnsproces weergeven. Uiteindelijk koos hij voor de woorden 'beleven' en 'voelen' als synoniemen voor bewustzijn. Deze woorden gaven voor hem de essentie weer van actief bewustzijn, meer nog dan denken (Linschoten, 1959). Stern (2004, 2010) en Gendlin (2008) spreken hier over de 'the felt experience' in het 'hier en nu. Volgens Stern (2004, 2010) bevinden we ons tussen twee en tien seconden in het hier en nu. Dit zijn momenten waarop we ons in de stroom van gewaarzijn (Geurtz, 2013 ; Lambrechts, 2003; Stern, 2004) bevinden. Wanneer we 'gevoelde ervaring' verwoorden – en de zelfreflectie begint - worden we deze meer bewust; op dat



moment verlaten we het ‘hier en nu’. Bewust gericht denken en voelen zijn een vorm van *aandachtig* aanwezig zijn. In de wijze van aandachtig aanwezig zijn in denken en voelen maakt Geurtz (2013) een onderscheid in: (ik-) bewustzijn en gewaarzijn. “ De spirituele theorie noemt twee aspecten van de onze fundamentele bestaansgrond: openheid en gewaarzijn. Die openheid is als de ruimte: zonder enige vorm en begrenzing, zonder substantie of beperking, vrij van enig obstakel. Ze wordt soms aangeduid met de term leegte..... Het tweede aspect, gewaarzijn, is helder weten..... het kent alles wat zich in zijn ruimte voordoet, en het kent zijn eigen open natuur, het omhelst alles in gewaarzijn.” Deze twee kenmerken: openheid en gewaarzijn, zijn niet van elkaar te scheiden.” Geurtz (2013: 72, 73). Op moment van bewustwording door het verwoorden van je ervaring verlaat je de ‘stroom van gewaarzijn’ en is er sprake van ik-bewustzijn. Onze aandacht is opgebouwd uit de stroom van afwisselend ik-bewustzijn met momenten van gewaarzijn.

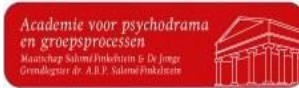
Bewust denken en voelen betekent *gericht en ruimtelijk aandachtig* aanwezig zijn. De gerichte aandacht die we bij bewust denken en voelen nodig hebben komt voort uit een zowel mentaal als ook emotioneel en senso-motorisch proces. Gefocust zijn ofwel geconcentreerd zijn kan daar een onderdeel van zijn. Tegenwoordig wordt veel gesproken over zoveel mogelijk focussen, om effectief te kunnen zijn in je werk, waarbij je vooral de voortdurende concentratie ervaart in je voorhoofd. De Amerikaanse psychiater Pillay (2017) spreekt daarom over de noodzaak van ontfofocussen voor meer creativiteit, succes en plezier in je leven. “ *Laat je gedachten de vrije loop, dagdroom, rommel wat aan en probeer gewoon maar wat.* ” Aandacht vraagt ook je openstellen, waarbij je vooral je achterhoofd nodig hebt. “ *Bekijk het eens zo: als je focust, gebruik je de zaklantaarn van je brein. Maar hoewel een heldere en smalle lichtstraal recht voor je uit zeer handig is als je daar moet kijken, gebeuren er ook dingen in je perifere gezichtsveld, iets verder van je vandaan.* ” Pillay (2017:10) Een favoriete oefening van mij om te ontfofocussen en meer innerlijke aandacht en ruimte te ontwikkelen is de volgende: *Sluit je ogen, voel je voorhoofd neem de concentratie en spanning waar. Voel daarna de nekspieren en ga met je aandacht naar je achterhoofd. Leun voelend terug in je achterhoofd. Nestel je zo ontspannen mogelijk tegen deze innerlijke hoofdsteun. Voel de afstand tussen je achterhoofd en je voorhoofd. Ervaar op deze wijze de ruimte in je hoofd. Laat in deze ruimte je gedachten en beelden opkomen. Kijk er naar en speel ermee.* ” Het is fysiek waarneembaar - door de motoriek, de lichaamshouding en de tastbare spanning van de



huid - wanneer iemand aandachtig is. Aandacht is zowel ruimtelijk, ontvankelijk, gericht en tastbaar! Je voelt – ondergaat - de aandacht die iemand voor je heeft. Evenzo voelbaar is de aandacht in en voor jezelf. De synthese van gerichte en open aandacht is de basis voor mindfulness.

2.2 Mindfulness is aandachtig aanwezig zijn

Mindfulness is een begrip uit het boeddhisme. Een belangrijk aspect van de boeddhistische praktijk is volgens Boccio (2008) het cultiveren en onderhouden van bewuste aandacht. Bewuste aandacht dient zich volgens hem altijd aan in de context van relatie – binnen in ons zelf en met andere mensen of dingen. *“Het is niet een techniek of een hulpmiddel die we gebruiken maar een inherente kracht of aanleg die we verzorgen en cultiveren.”* (Boccio, 2008:87) Het begrip ‘mindfulness’ is niet eenvoudig onder woorden te brengen. Volgens Webster betekent mindful ‘bearing in mind’, en ‘inclined to be aware’. In het Nederlands kun je dit vertalen als ‘gewaars zijn’ en ‘aandachtig zijn’. Het is geen afstandelijke of klinische houding. Mindfulness is niet oordelend waarnemen, maar aandachtig zijn met zowel distantie als met betrokkenheid. Volgens Boccio (2008:90) is het: *“een observeren van dingen zoals ze zijn, zonder te kiezen, zonder te vergelijken en te oordelen.”* Het is een vrije en ontvankelijke vorm van bewust zijn vanuit een positief gevoel: *“Mindfulness zou je kunnen omschrijven als milde open aandacht. Het is een onbevangen en open toelaten van wat er is: zowel in jezelf als in je omgeving. Daar is een zekere mildheid voor nodig. Zowel naar jezelf toe, zodat je ook de minder fraaie emoties en gevoelens in jezelf toelaat als ook naar je omgeving toe, zodat je niet al geoordeeld hebt voordat je goed hebt waargenomen wat zich nu werkelijk aandient”* (Leget, 2008:134) Wat is aandacht? Hoe ontstaat aandacht? Aandacht kunnen we bewust richten, maar volgt gemakkelijk – als een rivier die zich kronkelend in, maar ook buiten haar bedding beweegt - waar onze belangstelling naar uit gaat. Aandacht plooit zich naar wat onze interesse heeft – hoe oppervlakkig ook – en welt regelmatig op uit de dominante dagelijkse behoeften in ons zelf. Zoals de aandacht die nodig was tijdens mijn bergwandeling. Hierbij ontstonden ook allerlei andere emoties opgeroepen door het landschap waar ik liep. Emoties die mij aanstuurden - door wat ik te horen en te zien kreeg – in dit landschap. Wederom een samenspel van biologische en cognitieve processen door zelfregulatie, zelfgevoel, zelfreflectie en zelfsturing. De wijzen van aandachtig aanwezig zijn in denken en voelen, worden bepaald door de drie vormen van waarnemen:



1. Perceptie, een *perceptie* die ons overkomt en vooral wordt gevormd door de processen van fysiologische en emotionele zelfregulatie bij de verwerking van de zintuiglijke prikkels; een vogel die onverwachts vlak voor mijn voeten opvliegt, een irritante zwerm kleine vliegjes rond mijn hoofd bij een vlaai opgedroogde koeienpoep, de enorme herrie die me overspoelt als ik de HEMA inloop, het gedender van de snelweg.
2. Apperceptie, een perceptie die we zelf kunnen richten met een zekere wilskracht door cognitieve zelfsturing (Wundt 1832 -1920). Dit is een vorm van concentratie, een puntig gerichte aandacht; bewust tast ik af met mijn voeten waar ik kan staan in het drassige landschap, ik richt mijn aandacht naar boven om te kijken wat de beste route is, ik zoek naar een boek in de bibliotheek, kijk waar er een vrije stoel is in de trein, luister vooral naar het gitaarspel van Keith Richards bij een optreden van de Stones, en proef de bitter frisse smaak van een Belgisch biertje in een luidruchtig café
3. Happerceptie, een perceptie die ruimtelijk en omvattend is, en die we volgens Frans Veldman kunnen uitbreiden zowel naar binnen als naar buiten toe; tijdens de afdaling op mijn fiets vormen mijn innerlijke ruimte en de omgeving een geheel.

Door ons vermogen van zelf-organisatie, het samenspel van lichaam en geest, kunnen we sturend zijn in de wijze waarop we ‘aandachtig’ zijn. Zoals bij meditatie. Voortvloeiend uit positieve emoties kunnen we onze positieve aandacht oproepen, toelaten en vormgeven. We krijgen meer cognitieve zelfsturing over onze aandacht wanneer deze gedragen wordt door positieve emoties. Wanneer we goed verankerd en in balans zijn dan kunnen we gemakkelijker aandachtig zijn in wat we doen en positieve aandacht voor anderen hebben. Optimale positieve aandacht kan worden opgebouwd uit de volledige hiërarchie van positieve emoties. Je bent verankerd in je lichaam – tevreden daar waar je bent en met wie je bent - je hebt zin om aandachtig te zijn, je kunt er zelfs van rustig van genieten. Je bent wellicht serieus, maar toch ook opgewekt, enthousiast (de uitgaande emoties) en je ervaart – afhankelijk van de situatie, en wie er tegenover je zit - belangstelling, interesse, sympathie, empathie, genegenheid of zelfs liefde (de relationele emoties). Je kunt vanuit deze relationele emoties spontaan, geïnspireerd en creatief (de innoverende emoties) reageren.

De werkelijke bron van onze aandacht ligt ingebed in de diepste kompas uit ons leven; onze intentionaliteit. Het ‘Woordenboek van de Psychologie’ van Reber (1997) definieert intentionaliteit als volgt: *“Het kenmerk van bepaalde interne of cognitieve gesteldheden die naar buiten gericht zijn op objecten, gebeurtenissen en kwesties in de echte wereld.”* Maar



intentionaliteit heeft nog een dieperliggende betekenis. Met de term ‘logica van gevoel’ benadert Arnold Cornelis (1997) voor mij daarin nog het meest de essentie van intentionaliteit. Volgens hem stuurt het gevoel ons vanuit de interne leerprocessen. De wereld bestaat niet uit feiten maar uit mogelijkheden om te leren en ons gevoel te volgen. *“We dragen als individu een uniek verborgen programma, als aangeboren, maar onbewuste logica van gevoel, dat ons de weg wijst. Als we er naar luisteren in de vertraagde tijd, naar de kennis die we zelfsturend kunnen ontwikkelen om op eigen wijze mens te zijn. Unieke programma’s kunnen niet sociaal, op een gestandaardiseerde wijze worden gestuurd. Zelfsturing is de enige weg naar gezondheid, welzijn, intelligentie en geluk.”* (Cornelis, 1997) Waarbij hij doelt op de zelfsturing die niet louter cognitief is, maar gevoed wordt door de innerlijke zoektocht – de logica van gevoel - om dat te kunnen leren wat we nodig hebben, zodat we kunnen worden wie we in essentie zijn. Deze zoektocht is de krachtigste motor van onze aandacht, die kan leiden tot bewustzijn.

Bewustzijn is dus een ruimtelijk fenomeen. Om dit beter te begrijpen kun je de hoedanigheid van bewustzijn vergelijken met de lucht. En alle gedachten, emoties, lichaamservaringen en beelden kun je zien als de wolken die door de lucht gaan, zonder dat de lucht ingrijpt. We hebben de neiging om ons te identificeren met de wolken en daardoor de lucht te vergeten. En ons zelfs zodanig in de wolken te verliezen dat het onze waarneming bepaald. Het trainen en cultiveren van bewustzijn wordt meditatie genoemd. *“De manier van beoefening van mindfulness, concentratie en inzicht zoals dat in het boeddhisme gebeurt, heeft veel weg van wetenschapsbeoefening. We gebruiken geen dure instrumenten, maar onze heldere geest en de stilte in ons om diep te kijken en de werkelijkheid voor onszelf open en zonder vooringenomenheid te onderzoeken. We willen weten waar we vandaan komen en waar we naar toegaan. Maar vooral willen we gelukkig zijn.”* Thich Nhat Hanh (2017:14) Voor Thich Nhat Hanh was mindfulness een wijze van zijn. Hij stond als monnik midden in het leven. Hij was betrokken bij het opzetten van vele sociale projecten en meditatiecentra over de gehele wereld. Aan hem is het volgens Leget (2008) te danken dat het begrip mindfulness zo weid verbreid is in de wereld. En vond mindfulness via de Amerikaanse moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn draagvlak in de wereld van de wetenschap en geneeskunde.



3. 'Mindfulness and Togetherness' op het psychodramatoneel.

We karakteriseren de menselijke nabijheidswerelden als surreële ruimten om daarmee aan te geven dat zelfs niet-ruimtelijke verhoudingen als sympathie en begrip de gedaante van ruimtelijke verhoudingen aannemen om voorstelbaar en leefbaar te worden” (Peter Sloterdijk, 2009: 10)

3.1 Wat is psychodrama?

Psychodrama is ontwikkeld door de Weense psychiater J.J. Moreno (1889-1974). Daar waar Freud mensen liggend op de sofa associërend hun innerlijke ruimte liet verkennen, nodigde Moreno mensen uit hun innerlijke ervaringen, hun verhalen, spontaan op het toneel vorm te geven. Kenmerkend voor psychodrama is namelijk dat je alles wat je in jezelf wilt onderzoeken, kunt 'neerzetten en uitspelen' in de groepsruimte met behulp van groepsleden. De innerlijke belevingen van de hoofdrolspeler komen letterlijk op het toneel te staan. De verhalen van de hoofdrolspeler worden zeer tastbaar en levendig. Je kunt zeggen dat de persoonlijke verhalen, concreet ruimtelijk en inhoudelijk, zichtbaar worden door de spelers, die een rol vertolken in het verhaal, in het psychodrama.

In 1990 maakte ik voor het eerst kennis met psychodrama in een groep bij Adeline Salomé Finkelstein. Opvallend vond ik het, hoe door deze werkwijze binnen korte tijd een hartelijke sfeer ontstond in de groep. Ik raakte erg onder de indruk van de intensiteit van de persoonlijke verhalen van de groepsleden. De verhalen werden vaak op zeer creatieve en levendige wijze uitgespeeld. Ik kon heel sterk ervaren wat mensen voor elkaar kunnen betekenen in de verschillende rollen, die we met en voor elkaar vervullen. Dit samenzijn tijdens psychodrama heeft me op de gedachte van het woord 'togetherness' gebracht. In de psychodramagroep werden vele aangrijpende, verrassende, vrolijke, onverwachtse, lange en korte verhalen uitgespeeld. De psychische werkelijkheid wordt letterlijk omgezet in rollen waarin handelen/spreken, emotionele beleving, lichaamsbeleving en denken gezamenlijk op het 'toneel' tot uitdrukking komen. Dit ondersteunt het proces van 'mindfulness' bij de individuele groepsleden. Het toneel is de vrije ruimte voor de geest om zich uit te drukken en tot spontaan handelen te inspireren. In psychodrama gaan 'mindfulness' en 'togetherness' hand in hand. De begeleider wordt hier 'director' genoemd, en de cliënt, de hoofdrolspeler van het verhaal, naar het oude Griekse theater: de 'protagonist' en de tegenspeler de 'antagonist', verder kunnen groepsleden de rol van hulpego's vervullen, die alles uit de innerlijke wereld kunnen vormgeven



3.2 Mindfulness en togetherness in de narratieve ruimte

In psychodrama kun je aan den lijve ervaren hoe spel de bron is van spontaniteit waardoor je onverwachte situaties beter tegemoet kunt treden en oplossen. Spel kan ons ook in contact brengen met vernieuwende antwoorden op oude situaties. Spel, plezier en blijdschap initiëren nieuwe ideeën om de wereld te leren kennen, in en met zich zelf en vooral samen plezier te beleven. In het bijzonder samen met de ouders. Spel komt tot uiting in de wijze van bewegen, van kijken; komt ook direct voort uit het lichaam, of uit het brein zo je wilt. Panksepp (2012) noemt niet voor niets ‘play’ een van de zeven basisemoties. Hiermee wordt je als kind geboren. Al voordat de zelfreflectie van het kind zich ontwikkelt op de leeftijd van ongeveer 30 maanden, zijn de speelse interacties tussen ouders en kind een belangrijke bron van leren. Een stromende uitwisseling van positieve, emoties, maar ook negatieve emoties als verdriet en boosheid tussen ouders en kind. Hier wordt de basis gelegd van gedeelde aandacht en de narratieve ruimte tussen mensen waarbinnen we verhalen kunnen delen. Moreno beseftte dat aandacht niet alleen van binnen uit één mens gericht is naar de andere mens. Het is ook een ontmoeting tussen mensen. Aandacht voor elkaar, wederzijdse aandacht. We worden geraakt door elkaar. We spreken dan ook wel van gedeelde aandacht. Dit is de grond waar *mindfulness and togetherness* zich kan ontwikkelen, in psychodrama gebeurt dit vooral door wat Moreno als zijn belangrijkste techniek beschouwde: de rolwissel. In psychodrama ontwikkelt men het vermogen om in de schoenen van de ander te gaan staan, door de ogen van de ander naar ons zelf te kijken. Hierdoor wordt een echte dialoog tussen mensen mogelijk. Dialoog is gebaseerd op wederzijdsheid. Waarbij men niet alleen meer bewust wordt van zichzelf (mindfulness) maar daarbij ruimte maakt voor de ander, en meer oog heeft voor het belang van de ander. Men is daadwerkelijk betrokken bij elkaars standpunt. Men wordt geraakt door elkaar en er is openheid in contact. Dit is de grond van ‘togetherness’. Hierdoor ontstaat een gevoelsveld waar open vragen worden gesteld waardoor de standpunten en beleving daadwerkelijk verdiept worden. In de gemeenschappelijke ruimte van het gevoelsveld kun je ervaren hoe we als mensen op het meest elementaire niveau met elkaar verbonden zijn. Je ervaart de een positieve samenhang dankzij de verschillen, wanneer we ons in de ruimte tussen ons en de anderen kunnen begeven. De groep gaat functioneren als een spontaan brein. Je ervaart de kracht van positieve emoties juist wanneer er sprake is van diepe verschillen, moeilijke conflicten en aangrijpende gebeurtenissen. Dit is de dynamiek van het



gevoelsveld. Er ontwikkeld zich een natuurlijk verlangen om elkaar te helpen, wat niet alleen essentieel is voor creativiteit en productiviteit, maar ook voor ons levens geluk.

Psychodrama is gefundeerd in spel en spontaniteit! In psychodrama kan spel op allerlei creatieve manieren ruimtelijk vormgegeven worden; niet alleen aan gebeurtenissen in de buitenwereld die we ons herinneren maar ook aan onze H.E.L.D.-patronen. Emotie en gedrag kunnen op deze wijze een ruimtelijke beleving worden. In psychodrama kunnen op heel goede en effectieve wijze dilemma's of verwerking van traumatische gebeurtenissen uitgespeeld en opgelost worden. Maar dat is niet de essentie van psychodrama. Moreno, de grondlegger van psychodrama, vond spelend leren en ontdekken, de creativiteit, de spontaniteit en de verbinding tussen mensen het belangrijkste. Hij heeft het samenspel van 'mindfulness and togetherness' als het ware uitgevonden! Het brengt het beste tussen ons mensen naar boven.

3.3 De H.E.L.D. op vakantie

Vanaf het allereerste begin is leven interactie en relatie! Betekenisgeving (door emoties en denkbeelden, taal) is een interactief en intersubjectief proces. (De Jonge, 2012; Gergen & Gergen, 2008; Greenspan, 2004; Schore, 1994; Stern, 1985, 2004) Waar en met wie we ook zijn er is altijd sprake van een emotioneel- lichamelijk en sociaal toneel. Emoties komen voort uit biologische en psychologische processen, en vormen zich in de sociale context. In psychodrama kan elk emotioneel toneel uitgespeeld worden met behulp van integratieve rollen. De kracht van psychodrama is dat het een actietechniek is. Lichamelijk bewegen, de senso-motoriek die volgens Panksepp een belangrijke rol spelen bij de gevoelsontwikkeling - het neurologisch proces van bewustwording - speelt tevens een belangrijke rol bij het oproepen en ervaren van emoties (Panksepp, 2012). **H**andelen/ spreken, **E**motionele belevenis, lichamelijke belevenis, denkbeelden en taal kunnen in psychodrama steeds samen gaan. En steeds worden er ook groepsleden gevraagd om mee te spelen in het psychodrama een van de protagonist (de hoofdrolspeler). Soms neemt de volledige groep deel aan het verhaal. Hierdoor ontstaat ook grote onderlinge betrokkenheid. Een psychodrama begint met het samen rondlopen van protagonist en director. Hiermee begint het proces van *mindfulness and togetherness* van de director en de protagonist. Door deze gezamenlijke lichaamsbeweging worden emoties, gedachten en herinneringen actiever en sneller bewust bij de protagonist en kan de director zich goed afstemmen op het verhaal en de betekenisgeving. De director heeft daarbij ook de rol van regisseur om het verhaal neer te zetten op het



psychodramatoneel. Zoals bij een oudere vrouwelijke protagonist, Hermien, die vertelt over haar sombere stemmingen. Ze heeft geen plezier meer in haar leven. Hermien beschrijft hoe ze thuis op de bank zit en tot niets komt. We richten in de groepsruimte haar – overigens erg gezellige - woonkamer in. En ik vraag haar op de bank te gaan zitten. En aan iemand uit de groep te vragen haar *somberheid* te zijn, en deze een plaats in de woonkamer te geven. Ik vraag haar vervolgens van rol te wisselen en haar somberheid te worden, en alle sombere gedachten hardop uit te spreken. Haar schouders zakken voorover en haar ogen krijgen een lege blik, en ze vertelt met een hopeloze stem dat het leven haar geen uitdaging meer biedt. Ze woont alleen en vindt het leven maar saai. Nergens heeft ze nog zin in. “Ik heb er zo genoeg van” zegt ze terwijl gezicht verstrakt, in haar hals krijgt ze rode vlekken en dan staat ze opeens met een boze blik op. Ik vraag haar op dat moment van rol te wisselen met degene – de regisseur - die op de bank zit en ook iemand voor haar boosheid te vragen en deze ook een plek in de ruimte te geven. Daarna vraag ik haar opnieuw in haar boosheid te stappen. Onmiddellijk verandert haar lichaamshouding en ze schreeuwt vervolgens met luide en boze stem:” Ik ben gewoon niet meer mijzelf. Ik was altijd actief en had vroeger altijd zo’n plezier. Waar is dat gebleven? Ik wil mijn plezier terug!” Ik vraag haar om weer uit haar boosheid te stappen door van rol te wisselen en op de bank te gaan zitten als regisseur. Ze kijkt naar haar boosheid en somberheid die door twee groepsleden uitgebeeld worden. Plotseling licht haar gezicht op en ze roept: “ Ik moet denken aan mijn fantastische vakantie in Zuid Afrika!”. Ze wordt blij en begint stralend te vertellen. Haar sombere stemming en boosheid verdwijnen tijdens het vertellen over deze vakantie – mede doordat ze door de groepsleden worden gerepresenteerd - in haar bewustzijn steeds meer naar de achtergrond. Er ontwikkelt zich in plaats daarvan een zelfgevoel vol positieve emoties :” Er was zo’n prachtig strand waar ik elke dag wel even naar toe ging. Ik speelde met honden op het strand, er was mooie swingende muziek, ik ontmoette leuke mensen.” Ik stel haar voor de woonkamer te verlaten en naar dit mooie strand in Zuid –Afrika te gaan.“ Ik laat mijn somberheid ook hierachter. Geen zin om die mee te nemen”: roept ze luidkeels. Een ander vrouw wordt in haar wakker. De groepsruimte wordt door haar op energieke wijze omgebouwd tot een mooie strand. Twee groepsleden spelen de honden op het strand, twee andere groepsleden worden de band in de muziek tent even verderop. Andere groepsleden spelen de mensen die ze op het strand heeft ontmoet. De groepsleden die nog langs de kant zitten maken het geluid van de zee. Iedereen uit de groep doet mee! Ze loopt bijna als een verleidende vrouw op het strand, virtuoos dansend op de muziek. Wat een speelsheid en spontaniteit! Er wordt veel gelachen en



iedereen heeft plezier. Alle groepsleden beginnen positieve en vooral ook speelse emoties te vervaren en te delen met elkaar in de rollen die ze vervullen in het spel. Na enige tijd vraag ik Hermien welke positieve emoties ze op dit strand heeft ervaren en stel voor die vervolgens met de groepsleden in een persoonlijkheidsstructuur² neer zetten. Hermien zet haar humor, levenslust, genegenheid, speelsheid, rust, uitdagend zijn, moed, nieuwsgierigheid en vertrouwen in de groepsruimte neer. Door rolwissel met elk van deze emoties maakt ze nog meer bewust contact hiermee. Dan vraag ik haar deze positieve emoties in een cirkel vlak om haar te zetten, haar ogen dicht te doen, en zich door deze positieve cirkel zachtjes rond te laten bewegen. En hierbij te leunen op de handen van de groepsleden – als representanten van haar positieve emoties - die om haar heen staan. En dan vraag ik de groepsleden die de positieve emoties spelen haar op liggend te tillen, te dragen en te wiegen. Hermien voelt zich dan letterlijk gedragen door haar positieve emoties. Er ontstaat op dit moment in de groep en krachtig positief gevoelsveld, waarvan zij het centrum is. Dit gevoelsveld krijgt nog meer vorm tijdens de sharing, waarbij de groepsleden - als afsluiting van het psychodrama - iets delen van wat ze herkennen uit hun eigen leven. De meeste groepsleden³ zullen tijdens en na dit psychodrama vooral positieve emoties ervaren, maar er is ook ruimte voor gedeeld verdriet, angst en boosheid. De gehele hiërarchie van positieve emoties is tijdens dit proces geactiveerd; in de basis veiligheid, tevredenheid, vertrouwen en verder natuurlijk door het spel de uitgaande emoties als enthousiasme, uitbundigheid, blijdschap als basis ook voor de innoverende emoties speelsheid, creativiteit en spontaniteit tijdens het spel, en positieve emoties jegens elkaar zoals betrokkenheid, empathie, genegenheid en daardoor ervaren de groepsleden veel onderlinge herkenning en groeit een sterke verbondenheid. Er zijn vele H.E.L.D. momenten!

²Adeline Salome Finkelstein werkte in psychodramagroepen met een techniek die de ‘persoonlijkheidsstructuur’ wordt genoemd. Moreno sprak hier van het interne atoom. Hierbij kan de protagonist zijn verschillende ‘ikken’ met behulp van de groepsleden in de ruimte opstellen. Deze ‘ikken’ komen voort uit de innerlijke wereld van de protagonist. Dat kunnen eigenschappen, gedachten, emoties of bijvoorbeeld kwaliteiten zijn.

De ‘ikken’ kunnen tijdens het werken in de persoonlijkheidsstructuur, uitgebeeld door de groepsleden, met elkaar praten. Op deze wijze kan de protagonist in korte tijd zichzelf beter leren kennen en kunnen bijvoorbeeld innerlijke dilemma’s worden opgelost. Tijdens mijn samenwerking, vanaf 1992, met Hannah en Adeline Salomé hebben we deze techniek verder ontwikkeld door deze ‘ikken’ op een steeds meer lichaamsgerichte en emotionele wijze te laten vormgeven. Dit was het begin van werken met de H.E.L.D in psychodrama. Hierdoor werd concreet zichtbaar hoe deze ‘ikken’ zich in interactiepatronen uitdrukken door: lichaamshouding, motoriek, gezichtsexpressie, stemgebruik en gedachten. De Jonge (2012: 62)

³ Hoewel groepsleden ook tijdens een positief psychodrama in contact kunnen komen met bijvoorbeeld verdrietige verhalen of geconfronteerd kunnen worden met angsten.



3.4 Mindfulness and Togetherness: gedeelde mentalisatie van H.E.L.D patronen in psychodrama

Psychodrama biedt de mogelijkheid om alles wat de cliënt psychisch ervaart met behulp van groepsleden in de groepsruimte uit te beelden. (Moreno, 1985) De groepsruimte wordt als het ware de psychische ruimte van de cliënt, het toneel waar het verhaal uitgebeeld kan worden. Hieraan nemen de groepsleden deel. In psychodrama is de protagonist zelf de regisseur, de acteurs en de schrijver van het verhaal. De regisseur vertegenwoordigt het actieve ‘Ik-aspect’ dat belangrijk is in de vorming van de persoon.

Een ‘Ik’ dat mindfull is, een ‘Ik’ dat keuzes maakt. Een ‘Ik’ dat zichzelf kan waarnemen, Het ‘Ik’ als de denkende, voelende, willende, handelende, observerende en evaluerende instantie in de persoon. Het ‘Ik’ is dus meer proces als inhoud. (Fonagy e.a., 2005, Verhofstadt - Denève, 2001) Het ‘IK’ kan zich door cognitieve zelfsturing en zelfreflectie identificeren met een emotie en vervolgens weer eruit stappen en afstand nemen door Ik-Mij-reflectie Het feit dat alles concreet wordt uitgebeeld en de dynamiek van de rolwissel in psychodrama ondersteunt deze ik-mij reflectie op zeer concrete wijze. Zelfs zodanig dat een protagonist zich tijdens het bleven van het verhaal van meer emoties of ook rationele standpunten tegelijkertijd bewust kan zijn. Er speelt zich op het psychodramatoneel dus voortdurend een wisselwerking af tussen het opgaan in de stroom van gewaarzijn in het ‘hier en nu’, en de momenten van bewustzijnsontwikkeling (Geurtz, 2013; Stern, 2004) door de Ik - mij reflectie waarin de ervaring vaak verwoord wordt. Doordat de protagonist tijdens het psychodrama zo mindfull is kan deze de ervaring ook mentaliseren.

Zoals bij het neerzetten van de woonkamer en somberheid, en daarna de strand scene van Hermien. Alles wat de protagonist in zo’n scene heeft beleefd kan door cognitieve zelfsturing door hem zelf en met behulp van de groepsleden worden neergezet en tot leven worden gebracht. De emoties met bijbehorende lichaamsbeleving kunnen in de ruimte neergezet worden als H.E.L.D.-patronen⁴ in dynamiek van de persoonlijkheidsstructuur. Zoals Hermien die zich identificeert met haar somberheid, en de emoties en gedachten kan verwoorden die daar in de ‘stroom van gewaarzijn’ uit voortkomen. Hermien verliest zich dan niet meer in de emotie, maar kan deze door de cognitieve zelfsturing belichamen en er uiting aan geven, er

⁴ Op het psychodramatoneel noemen we deze H.E.L.D.-patronen integratieve rollen.



ontstaat daardoor voldoende gevoelsontwikkeling⁵ en zelfreflectie zodat ze kan verwoorden wat de somberheid voor haar betekent. De emotie kan daarna meer een cognitie (opgeslagen emotie op afstand) worden, waar als een soort object naar kan worden gekeken. Op dit moment is de ik-mij reflectie optimaal. Er ontstaat bij Hermien – als de stroom van gewaarzijn' zich voortzet- dan de nieuwe emotie 'boosheid' die ze belichaamt en uitdrukt en van waaruit ze een andere keus maakt; haar levenslust terug vinden! Cognitieve zelfsturing en zelfreflectie maken het door techniek van de rolwissel mogelijk, niet alleen de emotie te ervaren maar ook letterlijk van een emotie afstand te nemen. Dit is een mentalisatieproces (Fonagy e.a., 2005). Er ontstaat een reflectieve distantie van de belichaamde emotie. Er is dan weer meer ruimte om stil te staan bij het cognitieve aspect, waarbij een eventueel andere emotie zoals bij Hermien opeens haar boosheid de ruimte inneemt. Door deze H.E.L.D.-patronen op het toneel als integratieve rollen (H.E.L.D.-patronen waar de protagonist bewust in en uit kan stappen) bewust op te roepen, in de ruimte naast andere emoties te plaatsen in een persoonlijkheidsstructuur krijgt de protagonist meer zelfkennis en regie over zichzelf. Omdat op deze wijze de integratieve rollen op het toneel zodanig gementaliseerd worden dat de mogelijkheid tot zelfsturing en het maken van andere keuzes toeneemt. Er is letterlijk meer ruimte om te kiezen voor positieve emoties.

Door het uitspelen in psychodrama van een positieve herinnering zoals de vakantie van Hermien kan er gemakkelijk en intensief contact gemaakt worden met positieve emoties. Door de positieve emoties in het verhalen daarna nog eens afzonderlijk als integratieve rollen (H.E.L.D.-patronen) - met behulp ook van groepsleden -in een persoonlijkheidsstructuur, worden ze in het dagelijks leven nog meer toegankelijk. **Psychodrama is een mooie methodiek die je helpt een H.E.L.D. te worden in positieve emoties samen met anderen in de groep: mindfulness and togetherness gaan hand in hand.**

⁵ Volgens Damasio (2003) komt de gevoelsontwikkeling – het neurologisch proces van bewustwording - voort uit lichaamsveranderingen en emoties. Hierdoor worden we bewust van onze lichamelijke, emotionele maar ook onze mentale ervaring. Hierdoor is zelfreflectie mogelijk. Damasio beschrijft hoe door processen van zelfregulatie een geestelijke werkelijkheid zich ontwikkelt.



Literatuur

- Aleman, A. (2017) *Je brein de baas. Over de rol van bewust denken.* Amsterdam, Antwerpen. Atlas Contact.
- Boccio, F.J. (2009) *Mindfulness Yoga.* Rotterdam. Asoka.
- Damasio, A.R (2003) *De vergissing van Descartes. Gevoel, verstand en het menselijk brein.* Amsterdam. Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam
- Damasio, A.R. (2001) *Ik voel dus ik ben. Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen.* Amsterdam. Wereldbibliotheek
- Damasio, A.R. (2003) *Het gelijk van Spinoza. Vreugde, verdrieten het voelende brein.* Wereldbibliotheek.
- Damasio, A.R. (2010) *Het zelf wordt zich bewust. Hersenen, bewustzijn, ik.* Amsterdam. Wereldbibliotheek
- Dijksterhuis, A (2007) *Het slimme onbewuste. Denken met gevoel.* Amsterdam. Bert bakker.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2005) *Affectregulation, Mentalization, and the development of the self.* London/ new York. Karnac.
- Gilbert, 2013) *The compassionate mind.* London Constable
- Goleman, D., Davidson J.R. (2017) *Meditatie. De blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen.* Amsterdam, Antwerpen. Atlas.
- Gendlin, E. (2008) *Focussen. Gevoel in je lijf.* Toorts Bv
- Greenspan, S.I & Shankar, P. S.G (2004) *The first idea. How symbols, language, and intelligence evolved from our primate ancestors to modern humans.* Cambridge. Da Capo Press
- Geurtz, J (2013) *Verslaafd aan denken. De weg naar verlichting en levensgeluk.* Amsterdam. AMBO/Anthos
- Goldberg, E (2010) *Het sturende brein. Onze hersenen in een complexe wereld.* Amsterdam. Wereldbibliotheek.
- Hermans, H.J.M. (1996) *Het verdeelde gemoed. Over de grondmotieven in ons dagelijks bestaan.* Baarn. Nelissen.
- Gallagher, S. & Meltzoff, A.N. (1996) *The earliest sense of self and others: Merleau-Ponty and recent developmental studies.* *Philos Psychol.* 9 (2) P.1-21
- James, W (2003) *Vormen van religieuze ervaringen. Een onderzoek naar het wezen van de mens.* Amsterdam. Abraxas.
- Jonge, M de (2012) *De Psychodramaturg. H.E.L.D. in denken met gevoel.* Arnhem. Academie Psychodrama en groepsprocessen.



- Lambrechts, G (2001) De gestalttherapie. Tussen toen en straks. Berchem. EPO
- Linschoten, J (1959) Op weg naar een fenomenologische psychologie. De psychologie van William James. Utrecht. Erven J Bijleveld.
- Lyaker, P and Lysaker, J (2008) Schizophrenia and the fate of self. Oxford. University Press
- Pillay, S (2017) Minder focus – meer effect – voor meer creativiteit, succes en plezier in je leven. Utrecht/ Antwerpen. Kosmos uitgevers.
- Richardson, R, D. (2006) In the Maelstrom of American Modernisme. Massachusetts. Houghton Mifflin Company
- Sloterdijk, P (2009) Sferen. Schuim. Amsterdam Boom
- Sharpiro S.L.& Carlson L.E. (2009) The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the helping Professions. Washington, DC, American Psychological Association
- Stern, D.N. (1985, 2000) The Interpersonal World of the Infant. A view from Psychoanalysis & Developmental Psychology. New York. Basic Books.
- Stern, D.N.(2004) The present moment in psychotherapy and everyday life. London. Norton & Company inc.
- Stern, D, N. (2010) Forms of vitality. Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development. Oxford. University Press
- Thich Nhat Hanh (2008) Leven. Over de weg van geluk, begrip en liefde. Utrecht. Ten Have.
- Tulku, T (1978) Open bewustzijn. Amsterdam. Karnak
- Verhofstadt-Denève, L (2001). Zelfreflectie en persoonsontwikkeling. Een handboek voor ontwikkelingsgerichte psychotherapie. Leuven / Leusden. Acco
- Williams, M, Teasdale, J, Segal, Z, kabat-Zinn, J. (2007,2008) Mindfulness en bevrijding van depressie. Voorbij chronische ongelukkigheid. Amsterdam. Uitgeverij Nieuwezijds.