

'Ik heb het gevoel dat...'

Gevoelens en TGI – aspecten van neurobiologie en zelfregulering

Alexander Trost

Vertaling Phien Kuiper

'Er is geen waarneming zonder gevoel of herinnering en er is geen gevoel zonder geheugen of denken, er is geen wil zonder waarneming, herinnering of waardering' H. Pöppel

In TGI is hoe je met gevoelens omgaat van grote betekenis voor het verloop van groeps- en leerprocessen. Resultaten van onderzoek van neurobiologische ontwikkelingsprocessen, zelfregulering en binding van de laatste jaren bevestigen de juistheid van de TGI-benadering en verklaren het succes van TGI als concept van levend leren.



een verband aan met tactiel-kinesthetische waarneming, en verwijst daarmee naar de altijd ook lichamelijke dimensie van het beleven en uitdrukken van gevoelens. Anders dan affecten zijn gevoelens altijd bewust en verbonden met beoordeling, dus juist niet in – vaak beladen – tegenstelling tot het denken. Beide zijn cognities en hoogstens polen op het continuüm van het scala tussen rationeel en irrationeel, subjectief en objectief, in de praktijk echter altijd met elkaar verbonden.

Gewoonlijk worden gevoelens ingedeeld in positieve en negatieve, daarbij zijn veel gevoelens beslist ambivalent. Een andere dichotomie heeft betrekking op het lust- dan wel onlustkarakter van gevoelens. Woede kan bijvoorbeeld een lustvol negatief gevoel zijn dat na enige tijd meestal verandert in verdriet, schaamte of bevrediging. 'Affect' wordt gedefinieerd als spontane, niet gecontroleerde explosieve gevoels- en gemoedsbeweging, van geringe latentie en dynamiek die energie geeft, en die gepaard gaat met een beperking van de waarneming (vertekening van de waarneming en tunnelblik), eventueel met een overbelasting van de wilscontrole en een sterke uitdrukingskracht. Daar komt bij dat het motorische, vegetatieve en hormonale systeem mee doet.

Het woord 'emotie' wordt soms als synoniem van 'gevoel' gebruikt (van het Latijnse *ex*, 'uit' en *motio* 'beweging', 'opwinding'). Dit is een psychofysiologisch proces dat door bewust of onbewust waarnemen en interpreteren van een persoon of situatie wordt opgeroepen en gepaard gaat met fysiologische veranderingen, specifieke cognities, subjectieve gevoelservaring en een verandering in de actiebereidheid. Een emotie heeft gewoonlijk een cognitieve, een fysiologische, een gevoelsmatige en een motivatiecomponent. Dit betekent dat emotioneel bewogen personen

- oordelende gedachten hebben,
- lichamelijke veranderingen merken,
- een goed definieerbaar en benoembaar subjectief gevoel ervaren,
- in het verlengde van de emoties vergelijkbare gedragswijzen laten zien.

De 'innerlijkheid' van het gevoel onderscheidt zich van de waarneembare uitdrukking van emoties, die op zijn beurt wordt beïnvloed door culturele factoren. Deze emoties zijn nauw gekoppeld aan gelijktijdig optreden van neuronale processen. Men gaat ervan uit dat de fundamentele emoties een nauwe samenhang vertonen met de bijbehorende gezichtsuitdrukking en dat de mimische uitdrukking van de basisemoties universeel is. *Emotioneel intelligent* is iemand in zoverre hij zijn eigen emoties in zijn denken, begrijpen en sociale handelen 'juist' gebruikt (niet perse heel uitgebreid) en in zoverre

Inleiding

Het citaat in de titel is waarschijnlijk een van de meest gebruikte zinnen in TGI-groepen. Gaat het hier werkelijk om gevoelens of wat bedoelt de spreker eigenlijk? Zeker is dat gevoelens in TGI een rol van betekenis spelen. Dag geldt sinds kort ook (weer) voor de psychologische wetenschap. Na twee decennia waarin de cognitieve psychologie domineerde zijn de gevoelens enkele jaren geleden herontdekt. Ze waren tegen de achtergrond van – ook weer reactieve – overaccentuering in de humanistische psychologie van de jaren 60 en 70 van de 20^e eeuw in de tussentijd enigszins in een kwaad daglicht geraakt. Ook in de maatschappelijke discours zijn gevoelens in de mode, deels wanneer ze gericht worden ingezet bij economische en politieke processen of wanneer hulpeloos wordt vastgesteld dat de beurs in wezen op basis van gevoelens ('irrationeel') functioneert, deels wanneer ze worden genegeerd: 'cool' als gebrek aan intensieve gevoelens wordt in de jonge generatie gezien als iets dat je moet zien te bereiken.

1. Wat is een gevoel?

Het begrip 'gevoel' wordt gebruikt voor verschillende lichamelijke en geestelijke verschijnselen: zintuiglijke gevoelens, gemoedsbewegingen en emotionele stemmingen, gevoel van eigenwaarde, intuïtief begrijpen ('een eigenaardig gevoel hebben'), zeker weten en zelfs competenties ('... handig in iets zijn'). Het woord geeft

hij de emoties van anderen onderkennen kan en daar adequaat mee omgaat. ‘Emotionele intelligentie’ (Goleman 2004) vormt een model dat contrasteert met de rationele intelligentie van het ‘nuchtere’ verstand; dit wil niet beïnvloed worden door emoties. Intelligentie wordt ‘emotioneel’ genoemd wanneer emoties gebruikt worden of er een onvervangbaar bestanddeel van vormen. Voelen leidt tot ervaringen van betekenis en heeft de volgende functies:

1. Gevoelens, emoties, stemmingen en affecten zijn een deel van de tussenmenselijke communicatie. Ze begeleiden processen van inzicht, beoordelen gebeurtenissen als evident of waarschijnlijk. Ook de intuïtie, waarover nog geen expliciete inzichten bestaan, berust wezenlijk op een ‘bevestigend’ of ‘ontkennend gevoel’.
2. Gevoelens geven aan dat er sprake is van vermoeidheid, overbelasting, stress en ziektes.
3. Gevoelens en emoties laten ons zien of wij met de maatschappelijke gedragsnormen en morele grondregels sporen.
4. Gevoelens bepalen onze motivatie.
5. Het individuele karakter is grotendeels bepaald door een individueel gevoelsprofiel. Neigingen en vaardigheden worden in wezen door gevoelens meebepaald.

2. Neurobiologische aspecten

We zien al langere tijd dat psychische verschijnselen op triviale wijze biologisch, in het bijzonder genetisch worden verklaard. Daarbij is tegenwoordig duidelijk dat genen geen strakke bouwplannen zijn. Zij zijn onderhevig aan psychosociale invloeden; vele worden alleen maar ‘naar behoefte’ ingeschakeld (geëxprimeerd). Geëxprimeerde genen veroorzaken de productie van moleculen zoals bijvoorbeeld neurotransmitters. Dit gebeurt, eenvoudig gezegd, afhankelijk van het gebruik van bepaalde connecties en banen, dat wil zeggen ook van motorische, cognitieve en vooral emotionele versterkingsmechanismen. Hersenonderzoekers zoals Manfred Spitzer (2000), Gerhard Roth (2006) of Gerald Hüther (1998) benadrukken steeds sterker wat er *psychisch* nodig is voor een adequate *somatische* ontwikkeling van de hersenen. Met dergelijke inzichten worden de neurowetenschappen van onschatbare betekenis voor de kijk op de mens en zijn ontwikkeling. De inzichten van de neurobiologie, vooral met beeldtechnieken (‘neuroimaging’) die werkelijke denk-, voel en gedragsprocessen kunnen monitoren, werpen intussen ook nieuwe licht op het leren in groepen. Neuronale processen en zelfs vorming van de structuren worden

voor een groot deel zowel door levenservaringen als door betekenisvolle ervaringen in en met groepen bepaald. Het toverwoord luidt ‘gebruiksafhankelijke plasticiteit van de hersenen’. Psychische, sociale en biologische factoren en invloeden zijn in wederzijdse afhankelijkheid met elkaar vervlochten. De eeuwenlang in stand gehouden scheiding van lichaam en ziel is even weinig juist als het onderscheid tussen organische en psychische oorzaken van psychische stoornissen. Daarmee is ook duidelijk dat de primaire en secundaire socialisatiegroepen, gezin, peuterspeelzaal en school van aanzienlijke betekenis zijn voor de vorming van hersenstructuren die relevant zijn voor het leren. Daarmee is het zelfs voorstelbaar dat psychotherapeuten, of misschien ook leiders van intensieve groepsprocessen, door hun werkzaamheden specialisten worden voor doelgerichte verandering van de hersenfunctie bij bepaalde stoornissen: interventies worden triggers voor de reorganisatie van neuronale schakelingen (Hüther & Rüter 2004). Drie, deels met elkaar samenhangende aspecten onderbouwen de ethiek, de axioma’s en ook de methodiek van TGI natuurwetenschappelijk.

1. De functie van emotionele processen voor een hersenontwikkeling die een mens zijn met een volledig psychosociaal en creatief potentieel mogelijk maakt.
2. De betekenis van het nog maar onlangs ontdekte spiegelneuron.
3. Voorwaarden voor goed leren vanuit neurobiologisch zicht.

2.1 *Emotionele processen* vormen een wezenlijk bestanddeel voor het richten van de aandacht, het verwerkingsniveau van gebeurtenissen en voor de motivatie. Een gemiddeld peil van prikkeling schijnt daarbij het gunstigste effect te hebben. ‘Wat ons mensen voortdrijft zijn niet feiten en gegevens maar gevoelens en vooral andere mensen’, zegt Hüther. De betekenis van aandacht en motivatie voor leren in de context van groepen of van begeleiding kan niet hoog genoeg worden geschat. Maatregelen die de aandacht verbeteren leiden tot meetbare veranderingen van de neuronale activiteit in de voor het uitvoeren van taken relevante gebieden van de cortex. De hersenstructuren die primair van betekenis zijn voor bovengenoemde functies worden samengevat met het begrip ‘limbisch systeem’. Het bestaat uit vele verschillende gebieden die functioneel samenhangen. Het vervult de volgende opgaven:

- a. Regulering van vegetatieve basisfuncties zoals rust, activiteit, inspanning.
- b. Regulering van affectieve toestanden zoals vlucht, verdediging en aanval.

- c. Beheersing van de voedselopname, voortplanting, broedzorg, stressregulering.
- d. Emotionele conditionering, motivationele sturing en beoordeling van het gedrag.
- e. Emotionele sturing en beïnvloeding van cognitieve en uitvoerende prestaties.

Vooral de hogere prestaties (d, e) worden geleverd met substantiële medewerking van de prefrontale cortex (het voorhoofd, waar we soms 'een bord voor' hebben!). Bij het ouder worden krijgt dit prefrontale gebied langzaam de sturingsfunctie van hogere orde over het limbische systeem. De oudere hersenen leren langzamer, maar integreren beter. De jonge 'driftkikker' en de 'wijsheid komt met de jaren' zijn dus helemaal niet 'alleen maar' psychologische fenomenen; ze berusten veeleer op neurobiologische ontwikkelingsprocessen.

Gerald Hüther verklaart dat 'liefde een natuurwet is en de hersenen een sociaal orgaan', dat wil zeggen ze zijn van meet af aan geoptimaliseerd voor de ontwikkeling van tussenmenselijke verhoudingen en niet bijvoorbeeld primair voor het denken (Hüther 1999). Onze hersenen hebben in de eerste levensjaren emotionele zekerheid nodig om alle hogere functies te kunnen opbouwen, te beginnen bij de waarneming en de motoriek. Hüther heeft vele jaren onderzoek gedaan naar de bases van stoornissen in de ontwikkeling van de hersenen en heeft ontdekt dat een wezenlijke oorzaak daarvan gelegen is in een gebrekkige zorg, een gebrekkige geborgenheid. In een wereld waarin geborgenheid en betrouwbare regelmaat verloren gaan kan de ontwikkeling van de hersenen niet meer normaal verlopen. We blijven gezond en in leven zolang onze regelsystemen de storingen die van buiten komen kunnen compenseren. Naast biologische storingen hoort daar vooral psychosociale stress bij. Onze hersenen kunnen verstoringen die buitensporig veel stress geven op den duur niet meer compenseren. Dit betekent stilstand in de ontwikkeling, regressie naar primitievere gedragniveaus en als laatste consequentie ziekte, dood, uitsterven.

René Spitz toonde al in zijn studies naar deprivatie in de jaren 40 van de 20^e eeuw aan dat hersenfuncties onherstelbare schade lijden wanneer tijdens de vroegkinderlijke ontwikkeling interactie met de omgeving ontbreekt, bijvoorbeeld bij tactiele of visuele waarnemingsprocessen. Hetzelfde geldt voor emotionele deprivatie. De nog jonge discipline van de psychoneuroimmunologie toont aan dat langer durende psychosociale stress ook lichamelijk ziek maakt: het immuunsysteem wordt aangetast. Intussen is empirisch bewezen dat emotioneel belastende ervaringen in de kindertijd het

risico van epidemiologisch betekenisvolle stoornissen zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes bijna lineair verhogen (Egle e.a. 2002, Felliti 2002).

Hüther meent dat we afscheid moeten nemen van een wereldbeeld en een maatschappij die alleen inzetten op concurrentie, wedstrijd en materiële waarden als wij onze plastische, complexe hersenen – die in staat zijn tot leren – tot op hoge leeftijd willen ontwikkelen. De luid gepropageerde materiële en psychische onafhankelijkheid als hoogste waarde van de postmoderne levenswandel leidt op den duur tot verval. Alleen als de sociale verankering van een mens breed genoeg is en als deze persoon over omvangrijke kennis en veelzijdige, in het bijzonder ook emotionele competentie beschikt, zal zich datgene ontwikkelen wat een maatschappij bijeen houden kan: de vaardigheid sociale verantwoording op zich te nemen. Ik vind het bepaald inspirerend dat de wetenschap ons natuurwetenschappelijke bewijzen biedt voor een mens- en maatschappijbeeld dat vanuit de humanistische psychologie werd ontwikkeld en dat Ruth Cohn tot de basis van haar methode heeft gemaakt. Eindelijk wordt wat mensen ondervinden bevestigd door gezaghebbende instanties die vandaag de dag worden geaccepteerd, en niet gediskwalificeerd! Natuurlijk zijn we nog ver verwijderd van een politieke vertaling hiervan, maar in elk geval geeft het een basis voor argumentatie. Positieve ontwikkelingen vinden alleen plaats wanneer ze worden ingekaderd door emotionele structurering die bij de ontwikkeling past. Alleen dan kan zich vertrouwen ontwikkelen als basis voor een sociaal groeiproces.

2.2 Spiegelneuronen: de neurobiologische basis voor een 'goede' menselijke ontwikkeling ligt aan de ene kant in het samenspel van het limbische systeem en de prefrontale hersenschors, aan de andere kant in de door netwerken verbonden activiteit van de pas kortgeleden ontdekte 'spiegelneuronen'. Bij de mens sturen spiegelneuronen niet alleen de waarneming en uitvoering van bewegingen, ze spelen ook een grote rol bij het begrijpen en aanleren van bewegingssequenties, en enkele onderzoekers schrijven zelfs het ontstaan van taal en menselijke cultuur aan de spiegelneuronen toe. J. Bauer (2005) vat samen:

- spiegelcellen van onze hersenen voorzien ons van intuïtief weten over de bedoelingen van mensen wier handelingen we observeren, ze maken een denken mogelijk 'vanuit de ander' (Theory of Mind).
- Ze melden ons wat mensen in onze nabijheid voelen en laten ons hun vreugde of verdriet meebelevan.
- Ze zijn beslissende bemiddelaars bij het ons non-verbaal verstaanbaar maken (lichaamstaal).

- Spiegelzenuwcellen zijn de basis van emotionele intelligentie en het vermogen lief te hebben.
- Spiegelingsverschijnselen zijn van centrale betekenis voor de opname en het doorgeven van kennis, want ze vormen de neurobiologische basis voor het 'modellieren'.

Biologisch gearde spiegeling doordringt de gehele biologie, te beginnen bij de geërfde substantie DNA met zijn spiegelend aangelegde dubbele helix tot aan complexe systemen zoals de mens. Spiegeling, dat is Bauers conclusie, lijkt de 'wet van de zwaartekracht van levende systemen' en een 'leidende gedachte van de evolutie' te zijn. Niet 'survival of the fittest', maar 'survival of resonance' is de diepere zin van de evolutie.

'Resonans' is ook een mooie omschrijving van goed lopende groepsprocessen in TGI. Het principe van de echo / weerklank van wat anderen ervaren, denken en voelen vormt het samenspel van het Ik, Wij en Het in de context van elk seminar. De TGI-methodiek is doordrongen van veel elementen die spiegeling opwekken, mogelijk maken, juist vereisen. Daarbij horen rondjes, oefeningen in tweetallen en kleine groepen met aansluitend plenum met hetzelfde thema, eigenlijk alle feedback-interventies. Het resultaat van goed TGI-werk bestaat niet zelden juist in een gemeenschappelijk ervaren van resonans, elkaar begrijpen en toch verschillend kunnen zijn. De aandacht voor lichaamssignalen bevordert dit begrijpen.

2.3 *Leerprocessen*: leren is niets anders dan een verandering in de representatie van gebeurtenissen, respectievelijk kennis in uiterst complexe netwerken van neuronen. Afhankelijk van de intensiteit, de duur en de affectieve inbedding van de leerprikkel kan deze verandering zich voltrekken op het niveau van vluchtige activiteitspatronen, van relatief stabiele neuronale representatie van inhouden, en zelfs op structureel anatomisch niveau. De rol van de neurotransmitter dopamine, in het zogenaamde beloningssysteem, is daarbij beslissend. Kort gezegd: er wordt geleerd – in de zin van nieuwe mogelijkheden, uitbreiding van handelingsmogelijkheden, technieken die bij onze beschaving horen –, als *positieve* ervaringen worden opgedaan. Daarbij leren mensen altijd al in gezelschap. Handelen met anderen samen is een betekenisvolle 'versterker' (Spitzer 2004). Leren is daarmee altijd ingebed in emotionele beoordeling door anderen en door mijzelf.

Spitzer benoemt de belangrijke bemiddelingsfunctie van de *hippocampus* voor leerprocessen en de representatie daarvan in het langetermijngeheugen. De hippocampus is de 'waarnemingssorteermachine' van het limbisch

systeem. Hij is nauw verbonden met affectieve motivatiesystemen, bovendien een belangrijk werktuig ter oriëntering en training van de grote hersenschors bij het opslaan van leerprocessen. Chronische stress verstoort neuronestructuren van de hippocampus en veroorzaakt op die manier leerstoornissen die een organische oorzaak hebben. Bij stress grijpen we terug op eenvoudige, archaische reguleringspatronen gericht op overleven; patronen die vaak diametraal staat tegenover wat voor een genuanceerde persoonlijke en sociale groei van belang is. Anderzijds is een goed georganiseerde leeromgeving, gericht op de mens als geheel, gunstig voor de vorming van stabiele executieve functies in de zin van een functioneel effectieve 'samenwerking' tussen de hippocampus, de amygdala (amandelkern) als emotioneel boordelend centrum en de voorhoofdherenen: aandacht en motivatie worden beter evenals het voor de lange termijn opslaan van nieuwe inzichten.

De hier genoemde inzichten bevatten fundamentele kennis voor mensen die de TGI-opleiding volgen: TGI schept met zijn groepswerk leerruimte en een gunstig leerklimaat. Levend leren kan plaatsvinden als het individu zich in de groep zozeer gesteund en geleid voelt dat hij het vertrouwen kan ontwikkelen om zich op de leeropgave te concentreren. Storingen worden zo gauw mogelijk herkend en opgelost, omdat anders de belasting door stress tot gevolg heeft dat de behoefte aan primaire zekerheid het wint van het leren van iets nieuws. Veel elementen dragen bij tot het geven van vertrouwen: het kiezen en inleiden van het thema, de verbale en non-verbale signalen van degene die leidt, de aandacht voor de balans in het vier-factorenmodel, de verschillende settingen waarin gewerkt wordt etc.

3. Zelfregulering

Het begrip 'zelfregulering' dat uit het onderzoek bij zuigelingen afkomstig is, heeft intussen zijn plaats ingenomen in de pedagogische, psychologische en neurobiologische discours. Zelfregulering begint vermoedelijk al prenataal en kan als voorloper en vormende component van de ontwikkeling van de binding worden gezien. Bevorderen van de zelfregulering geldt tegenwoordig als de centrale opgave van de ontwikkeling van het kind. Een wezenlijke ontwikkelingsstaak van de eerste levensjaren lijkt het leren reguleren van affecten. Daarvoor heeft het kind echter eerst een vaste andere persoon nodig die mee-reguleert en die intensief en adequaat met het kind communiceert. Daniel Stern (1998) noemt dit proces, dat al in de loop van het eerste levensjaar steeds meer een dialoog wordt, *het afstemmen van*

afecten. Het welslagen hiervan hangt van veel factoren af: aan de kant van het kind zijn het temperament, geestelijke en lichamelijke gezondheid, aan de kant van de verzorgende personen een fijngevoelig gedrag (Ainsworth 1977), de bereidheid vast te houden ('holding', Winnicott 1977) en de beschikbaarheid van 'intuïtieve ouderlijke competenties' (Papoušek, M. 2001). Deze omvatten een spectrum van typische gedragspatronen zoals bijvoorbeeld de afstand tussen de pratende volwassene en de zuigeling die afhankelijk is van de leeftijd van de baby. Daar horen ook bij de manier van praten tegen de baby, een standaard melodie en mimiek en het elkaar over en weer imiteren. Deze competenties zijn intuïtief in zoverre dat de verzorger automatisch aanpassingen en uitbreidingen van het gedragspatroon aanbrengt die passen bij de ontwikkelingsfase (Papoušek 1995).

Als het moederschap slaagt, onder voldoende ontspannen omstandigheden en met voldoende hulpbronnen, komt het na de geboorte tot een 'individueel afgestemde orkestratie van de beschikbare partituur' (H. Papoušek 1993), dat wil zeggen zuigeling en moeder stemmen in zeer complexe feedbackprocessen op elkaar af. Terwijl de zuigeling deze ervaringen in het procedurele geheugen opslaat en tot – preverbale – basis van het 'werkmodel' van zijn ervaringen met binding maakt betreft de moeder, onbewust maar niet zonder uitwerking, haar eigen ervaringen met binding bij het communicatieproces.¹⁾ Affectief-emotionele leerprocessen structureren op deze manier het beleven van de externe en interne wereld van het kind.

Wanneer het afstemmen van affecten chronisch mislukt kan dit leiden tot ingrijpende problemen in de oriëntatie op de sociale respectievelijk materiele omgeving: door teveel en te weinig stimulering wordt de ontwikkeling van het vertrouwen van het kind, nodig voor de vorming van nieuwsgierigheid en belangstelling, geremd. Dit zijn echter hulpbronnen die noodzakelijk zijn om zich op veranderingen in de omgeving in te stellen en de eigen ontwikkeling actief vorm te geven. Neurobiologisch geformuleerd betekent dat: aanhoudend negatieve ervaringen met relaties in de vroege kindertijd verhinderen de ontwikkeling van de hersenen en de vaardigheid te leren in alle opzichten. Ze leiden tot onzekerheid over binding, waardoor steeds weer dat wat ze van andere mensen en van de wereld verwachten eenvoudigweg ongunstig wordt gestructureerd. K.H. Brich (1999) heeft in zijn boek 'Bindingsstoornissen' voor het eerst aan de hand van psychotherapeutische casuïstiek van

alle leeftijden aangetoond dat binding een levenslang thema is. De meeste psychische stoornissen kunnen tegenwoordig beschreven worden als bindingsstoornis; misschien is het juist de stijl van werken van TGI die verbinding tot stand brengt die er voor zorgt dat juist bij belaste mensen die latere rijping stimulerend en genezend werkt.

Het chairpersonpostulaat is bijna synoniem met het begrip van de zelfregulering: 'Kijk naar binnen, kijk naar buiten en neem dan je beslissing!' Evenwel kent TGI het utopische karakter van dit postulaat: 'Het duurt nooit langer dan zolang je leeft, als je er vandaag mee begint!' (Cohn 1975b).

Wat de afstemming van affecten betreft: in de TGI-context hebben we gewoonlijk niet met zuigelingen te maken, toch speelt stemmigheid in de zin van orkestratie van de thematische partituur van een cursus bijvoorbeeld een grote rol. Telkens weer stemt het Ik af op het Het en de groep, het Wij. Het individu maar ook het hele organisme 'groep' geeft de leiding aan of een subthema of een oefening afgesloten kan worden, deels verbaal, voornamelijk echter langs analoge weg. Deze afstemming van affecten in de groep gebeurt deels bewust, deels ook onbewust. Ook hier ontstaat, net als in de interactie tussen moeder en kind, een gevoel van op dreef zijn en verbondenheid in het proces van werken. Teveel stimulering in groepssituaties, zoals bijvoorbeeld een snelle opeenvolging van niet organisch op elkaar afgestemde oefeningen en verschillende settings, of te weinig stimulering zoals bijvoorbeeld een vervelende voordracht waar maar geen eind aan komt, laten bij de 'slachtoffers' vaak dezelfde gevoelens achter als die bij kleine kinderen beschreven worden. Er zijn zeker verschillen in intensiteit en bewustwording van deze afstemming, afhankelijk van de vraag of het om een groep met een therapeutische thematiek gaat of om een groep met een zakelijk thema. Storingen signaleren het – gedeeltelijk – mislukken van de afstemming: bewerken van de storing maakt een nieuwe 'tuning in' mogelijk. Het mensbeeld van TGI zoals geformuleerd in de axioma's, ontvouwt een suggestieve hypnotische kracht als het geloofwaardig door een TGI-leider wordt belichaamd. Goed TGI-werk vertrouwt op het ontwikkelingspotentieel van het individu en de groep, pakt aanwijzingen van ontwikkeling op en stimuleert deze. Ook de leider van TGI-groepen heeft zoiets als intuïtieve competenties nodig, die voortbouwend op de biologisch aanwezige competenties, door een solide TGI-opleiding worden verworven en door ervaring versterkt en verfijnd. Daarbij hoort gedegen kennis van de fasen van een groepsproces, de manieren van reageren en angsten

¹ De rol van de vader, die even betekenisvol is, kan helaas wegens plaatsgebrek hier niet worden toegelicht.

van de deelnemers die daarmee gepaard gaan en de competentie om daar constructief mee om te gaan. Ruth Cohn stelt al vroeg vast: 'TGI bevat een aanpak voor pedagogisch-therapeutische opvoeding en na-opvoeding.' Bonnie, een jonge collega, vertelt dat zij zelf en mensen die aan haar TGI-groepen deelnamen, zich in de loop van het gezamenlijke werken sterker, vrolijker en effectiever hadden gevoeld en dat was ook door anderen in hun dagelijks leven zo ervaren (Cohn 1975a). Dit klinkt als een persoonlijk en gemeenschappelijk groeiproces dat inderdaad een sterk bevrijdend effect heeft. Blijkbaar biedt TGI in houding, methode en instrumentarium de noodzakelijke maat aan mogelijkheden om relaties aan te gaan, aan bouwvast en oplossingsgerichtheid (Trost 2007), die deze heilzame krachten kan vrijmaken. 'Neurobiologisch' gesproken: ...dat het levenslang voorhanden zijnde ontwikkelingspotentieel van onze hersenen stimuleert en tot integratieve rijpingsprocessen aanzet.

Literatuur

- Bauer, J.** *Warum ich fühle, was Du fühlst.* Hamburg (Hoffmann & Campe) 2005
- Cohn R.C.** *Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion.* Stuttgart, Klett-Cotta, 1975a
- Cohn R.C.** *Arbeitsblatt für die erste Sitzung eines Gruppenleiter-Workshops an der L'Ecole d'humanité,* 1975b
- Egle, U.T., Hardt, J., Nickel, R., Kappis, B., Hoffmann, S.O.** Früher Stress und Langzeitfolgen für die Gesundheit. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* 48. 2002 S. 411-434
- Ekman, P.** *Gefühle lesen - Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren,* Spektrum Akademischer Verlag, München 2004
- Felitti, V** Belastungen in der Kindheit und Gesundheit im Erwachsenenalter: Die Verwandlung von Gold in Blei. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* 48. 2002 S. 359-369
- Förstl, Hautzinger, Roth (Hg)** *Neurobiologie psychischer Störungen.* Heidelberg (Springer) 2006
- Goleman, D.** *EQ – Emotionale Intelligenz.* dtv, München 1997
- Hüther, G, Rüther, E.** Die nutzungsabhängige Reorganisation neuronaler Verschaltungsmuster im Verlauf psychotherapeutischer und psychopharmakologischer Behandlungen. In: Schiepek, G.: *Neurobiologie der Psychotherapie.* Stuttgart (Schattauer) 2004
- Hüther, G.(2001)** *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn,* Göttingen:
- V&R, und: Hüther, G.(1998)** *Biologie der Angst.* Göttingen: V&R
- Hüther, G.** *Die Evolution der Liebe,* Göttingen 1999
- Papoušek, M.** *Intuitive elterliche Kompetenzen – Ressource in der präventiven Eltern-Säuglings-Beratung und Psychotherapie.* 2001. <http://www.liga-kind.de>.
- Pöppel, H.** *Grenzen des Bewusstseins. Wie kommen wir zur Zeit und wie entsteht Bewusstsein?* Frankfurt (Insel) 1997
- Robert C. Solomon** *Gefühle und der Sinn des Lebens,* Frankfurt am Main 2000, S. 109).

Roth, G., Dicke, U. Funktionelle Neuroanatomie des limbischen Systems. In: Förstl, Hautzinger, Roth (Hg): *Neurobiologie psychischer Störungen.* Heidelberg (Springer) 2006, S. 65

Spitzer, M. *Geist, Gehirn und Nervenheilkunde,* Stuttgart: Schattauer 2004

Spitzer, M. Neuronale Netzwerke und Psychotherapie. In: Schiepek, G.: *Neurobiologie der Psychotherapie.* Stuttgart (Schattauer) 2004

Over de auteur: Alexander Trost, specialist kinder- en jeugdpsychiatrie & -psychotherapie & psychosomatische geneeskunde. Professor aan Hogeschool, systemische gezinstherapeut, NLP-master/practitioner, supervisor (DGSv), TGI-opleider voor het RCI International. Leider van een nascholingsinstituut voor systemische begeleiding & therapie (www.sinnsystem.de).

Adres: An der Siep 44, 41238 Mönchengladbach, alexander.trost@t-online.de