

Therapeut die het lichaam zag als 'tijdelijke jas'

Het eeuwige leven Godefrida Hoogenraad-Oberman 1932-2018

Therapeut Godefrida Hoogenraad-Oberman omarmde de gestalt-therapie. Tegelijkertijd maakte ze zaken die zwerig leken voor iedereen begrijpelijk.

Van PETER DE WAARD

Ze beperkte zich niet tot de traditionele Freudiaanse behandeling van de therapeut die passief luistert naar een cliënt op de sofa, zoals die wordt gepersifleerd in de strip Sigmund.

Godefrida Hoogenraad-Oberman koos voor de actieve benadering van de gestalttherapie van de Amerikaan Fritz Perls, maar shopte ook in andere stromingen in de geesteswetenschappen. 'Godefrida zocht een combinatie die het meest effectief was en bij haar paste', zegt haar dochter Ebba Hoogenraad.



GODEFRIDA OBERMAN RV

Als ze voor de gedragsproblemen van een cliënt geen oorzaak kon vinden in de jeugd, onderzocht ze ook vorige levens. Ebba Hoogenraad: 'Ze was ervan overtuigd dat het lichaam een tijdelijke jas is. Maar de ziel gaat door en kan verder groeien door alle ervaringen in het huidige, vorige en volgende levens.' Eerst had ze haar praktijk in Rotterdam, gecombineerd met een ruimte in de Achterhoek voor een driejarige Gestalt-opleidingstraining met tien sessies per jaar voor mensen die hun talenten wilden ontplooiën. Vanaf 2010 exploiteerde ze het trainingsinstituut Tjongeroog in Oudehorne nabij het Friese Wolvega. Ze overleed onverwacht op 29 juni en wordt overleefd door haar drie dochters die ze kreeg met de Rotterdamse advocaat Jan Hoogenraad.

Godefrida Oberman was de jongste van zes kinderen van een Utrechtse

dominee. Na de oorlog studeerde ze klinische en industriële psychologie. Ze opende in de jaren zeventig haar eigen praktijk als psychotherapeut in Rotterdam. Als gevestigd psychotherapeut raakte ze onder de indruk van de Gestalt-methode van Perls. 'Vergelijk het met een druppel zeewater. Analyseer je die, dan heb je een goed beeld van het overige water in de zee. Hetzelfde geldt voor mensen', zei ze daarover zelf. Bij Gestalt is de gevoelservaring van de therapeut zélf tijdens het gesprek, en ook diens levenservaring essentieel in de behandeling. Godefrida voegde daar ook elementen van de bio-energetica en de psychosynthese aan toe, samen met meditaties, spirituele teksten, droomuitleg en regressietherapie.

Het had veel weg van een potpourri. Maar Godefrida Hoogenraad-Oberman - hoewel klein en tenger - had zoveel mensenkennis en overtuigingskracht dat zaken die zweverig leken toch voor iedereen begrijpelijk werden. Cliënten werden als dat passend was ook teruggebracht naar vorige levens, niet door hypnose maar in volle bewustzijn. De centrale boodschap was 'dat ieder mens vele mogelijkheden en talenten heeft'.

Martin Kroon, die vanwege een relatiecrisis bij haar aanklopte, zegt er veel baat bij te hebben gehad: 'Altijd stond voorop: de mens moet zijn eigen pad vinden, binnen een groter spiritueel geheel. Ze had een fenomenaal geheugen en kon zelfs nog na een jaar de dingen herinneren die ze tegen mensen had gezegd, of die men tegen haar had gezegd, zonder dat ze aantekeningen maakte.' Het lukte haar niet alleen bij Kroon 'een gelukkige scheiding' te bewerkstelligen, dankzij haar training kon hij bijvoorbeeld ook beter met moeilijke chefs of collega's omgaan.

Maar Kroon erkent dat niet iedereen er baat bij had. Als haar therapie bij iemand niet werkte, ging ze volgens hem soms te lang door, wat tot het verwijt leidde dat ze te veel de houding van een goeroe zou hebben.

Tjongeroog zal in andere vorm worden voortgezet voor eenieder die zich persoonlijk verder wil ontwikkelen in lijn met Godefrida's gedachtegoed. Op haar overlijdenskaart stond: 'Het leven is een veelkleurig tapijt, geweven met draden van liefde vanuit de Goddelijke Levens- en Liefdesbron. Jij en ik zijn daar een draad van.'
