

Aaffien de Vries

Focussen en Mindfulness: overeenkomsten en verschillen, 2015

Samen met collega-trainer Marjan Hulshof kreeg ik de uitnodiging een werkweekend te organiseren voor psychiaters in opleiding. Het eerste deel stond in het teken van Mindfulness (Jon Kabat-Zinn), het tweede deel in het teken van Focusing (Gene Gendlin). Niet eerder werd me zo duidelijk hoe Focussen en Mindfulness van elkaar verschillen én hoe ze elkaar kunnen verrijken.

Net als bij Focussen begint Mindfulness met bewustwording van het lichaam. Bij Mindfulness wordt gesproken van de "bodyscan". In Focussen wordt vaak de term "met je aandacht naar binnen gaan" gebruikt.

Bij Mindfulness wordt de beoefenaar vervolgens uitgenodigd met vriendelijkheid te kijken naar hoe hij of zij de dingen doet en beleeft. Aandachtig kijken en vervolgens terug naar de ademhaling. We zijn niet onze gevoelens, we zijn niet onze gedachten, je kunt ze laten voor wat ze zijn en je aandacht opnieuw richten op je ademhaling. Het fijne is dat je niet hoeft te veranderen en jezelf niet hoeft te bekritisieren....

En daar zit een belangrijke overeenkomst. Ook in het Focussen worden we uitgenodigd te stoppen met onszelf te bekritisieren en onszelf te willen veranderen. En we merken op wat er in ons leeft en wat ons bezighoudt of alsmaar bezig blijft houden. Ook hierbij zijn vriendelijkheid en niet-oordelen essentieel. Daarna gebeurt er iets anders.

Bij Mindfulness ga je vervolgens terug naar de ademhaling. Bij Focussen ga je juist met je aandacht toe naar dat wat je bezighoudt en treedt in relatie met dat wat zich in jou afspeelt. Na de begroeting wordt dat wat voelbaar is, nader verkend. Hoe voelt dat aan? "Oh als een scherpe steek zo van links naar rechts in mijn buik." We blijven erbij, op een benieuwde manier. Daar is iets gaande in ons lijf en onze ziel en dat heeft ons iets te brengen. We hebben er aandacht voor en als we écht bereid zijn te ontvangen en ruimte maken voor hoe het voor ons is dán komt er een volgende stap. Een stap die ons verder op ons pad van groei brengt. Het leven in ons wil verder, wil tot volle wasdom komen. En dat is voelbaar. Ieder stapje in de goede richting geeft in het lichaam een soort frisse lucht, als een soort van opluchting, een gevoel in de richting van 'He, ja!, Zo. En dat is wat we zoeken bij Focussen. Mindfulness brengt rust en aanwezig zijn in het moment. Focusing maakt bovendien de weg vrij voor de natuurlijke drang tot groei van het organisme. Focusing brengt op die manier rust én levenslust.

Er zijn verschillen in achtergrond. Mindfulness, in feite het hart van de Boeddhistische meditatie, wordt in het westen veelal gebruikt voor het reduceren van stress. In deze vorm is het vooral gericht op rust en (soms ook) inzicht en het ontwikkelen van een milde houding voor het zelf.

Focussen is bekend geworden door het onderzoek van Gene Gendlin naar het succes van psychotherapie. Focussen is meer gericht op tot volle wasdom komen van het organisme.

In Mindfulness kán soms in de ontstane ruimte vanzelf een verandering tot stand komen. Soms ook leidt het bij mensen tot de vraag, ja maar wat nu? Ik merk het mindful op maar dat verandert er nog niets aan.

Focussen biedt de handvatten om het organisme te helpen de oorspronkelijke stroom van groei weer te laten hernemen. In de filosofie van het impliciete, waar het focussen is ingebed, gaat men er van uit dat lijden, onplezierige of ongewenste gevoelens een teken zijn dat er iets is dat de natuurlijke ontwikkeling in de weg staat. Focussen, zou je op deze manier kunnen zeggen, gaat door waar Mindfulness ophoudt.

De mens heeft het vermogen om met onverdeelde aandacht in het nu te zijn, gewaar van wat zich binnen en buiten hem afspeelt. In Mindfulness wordt dit vermogen getraind. Ook in Focussen wordt die vaardigheid beoefend, zijn bij hoe het nu in het lichaam aanvoelt. Dat kan overigens heel goed over gebeurtenissen uit het verleden gaan. De focusser leert niet alleen het vermogen te ontwikkelen om op te merken maar ook de randvoorwaarden te creëren waarbinnen het impliciete zich verder kan ontploegen. Focussen is een vaardigheid die de mens van nature heeft maar veelal afgeleerd is door een overwaardering van het denken en onderwaardering van voelen. Er bestaat soms angst voor gevoelens, die zijn niet altijd fijn en wat we niet fijn vinden willen we liever weg hebben. Zowel in Mindfulness als in Focusing wordt geoefend om in contact met het lichaam te zijn en met de onverdeelde aandacht in het nu te zijn. Focussen reikt bovendien handvatten aan om een verbinding aan te gaan met wat zich van binnen aandient. Dat kunnen overweldigende emoties zijn maar ook het contact zoeken met juist weggestopte emoties.

Focussen en Mindfulness zijn geen van beide op zichzelf staande therapievormen. Wel zijn ze van onschatbare waarde in de therapeutische praktijk. Mindfulness wordt vaak ingezet in stress reducerende programma's en met veel succes. Focussen is niet verbonden aan een bepaalde problematiek of behandelvorm maar kan in allerlei situaties heel therapeutisch werken. Uit het onderzoek van Gendlin blijkt het zelfs een vaardigheid die medebepalend is voor het succes van therapie, in welke vorm dan ook.

Behalve in therapie zijn zowel Focussen als Mindfulness beide bijzonder waardevol in het dagelijks leven. Door het groeiende vermogen om op te merken in plaats van samen te vallen en door de vriendelijke, luisterende houding en het mededogen zowel voor de persoon zelf als diens omgeving. Focussen kan daarnaast actief toegepast worden in het continue proces van persoonlijke ontwikkeling en bij creatieve processen en samenwerkingsituaties in het werkzame leven.

Zowel Mindfulness als Focussen spelen zich af op een wat 'lager' bewustzijnsniveau dan ons gewone dagelijkse bewustzijn dat vaak gekenmerkt wordt door een hoge snelheid en sterke gerichtheid op de ratio. Het vraagt iets van vertraging, even stilstaan. In de vertraging krijgt ook de ziel de kans om meer betrokken te raken bij ons dagelijks leven. Het hoofd kan snel maar is ook beperkt. Als we alleen ons hoofd gebruiken missen we veel. Het lichaam komt daar tegen in opstand en we worden moe of ontevreden of zelfs ziek. Even pauzeren, even stil staan is een eerste stap om ook de stillere lagen van ons bewustzijn er weer bij te betrekken.

Het brengt ons weer in het nu en het helpt om ons niet te identificeren met emoties. En stapje terug doen, ons niet meer identificeren geeft ons meer innerlijke ruimte.

Focussen geeft bovendien handvatten om in contact te komen met gevoelens waarvan we afgesneden zijn. Toch is er wel iets verschil tussen de 'laag' waar Focussen zich afspeelt en waar Mindfulness zich afspeelt. Gendlin heeft in dat verband wel eens de beeldspraak gebruikt van een lift. Voor Focussen stap je dan één verdieping hoger uit dan voor Mindfulness. De focusser wil niet voorbij dat wat zich in het lijf aandient maar er juist naar toe.

Focussen en Mindfulness hebben ieder eigen kwaliteiten en kunnen veel brengen. Ze kunnen ook uitstekend samen gaan. Bijvoorbeeld door te focussen op dat wat je in de mindfulness-beoefening niet los kunt laten en je bezig blijft houden. Anderen gebruiken het andersom, eerst focussen om meer rust te ervaren zodat er een bodem ontstaat waarop de meditatie beter, makkelijker gaat en meer diepte brengt.

Het is goed dat er vele benaderingen zijn die ons kunnen helpen op ons levenspad. We kiezen allemaal onze eigen weg, de weg die het beste past, op dit moment. Soms kiezen we (een poosje) voor één benadering, soms combineren we een en ander. Ik wil ervoor pleiten niet te snel te oordelen of te denken dat Dit hetzelfde is als Dat. Op die manier loop je het risico bijzondere verrassingen missen.

Zoals zo vaak in het leven liggen ook hier de overeenkomsten en verschillen wel iets genuanceerder dan hier in twee A4-tjes beschreven. Zo bestaan er natuurlijk verschillende vormen van Mindfulness. De meeste bekende vorm van Mindfulness in het westen is de Mindfulness zoals door Jon Kabat-Zinn (en anderen) toepasbaar gemaakt in stressreductieprogramma's. In mijn vergelijkingen ben ik vooral uitgegaan van deze vorm. Minder bekend maar minstens zo belangrijk is de Mindfulness zoals deze voorgeleefd en uitgedragen wordt door de Boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh. In deze traditie wordt de beoefenaar niet zozeer uitgenodigd om zijn gevoelens los te laten maar meer om er met liefdevolle aandacht bij aanwezig te zijn. Mijn zeer gewaardeerde collega Eveline Beumkes (Mindfulness- én Focusing trainer) zegt hierover: "Thich Nhat Hanh leert ons dat we onze gevoelens moeten omarmen; Focussen leert ons hóe we dat kunnen doen."

Focussen en Mindfulness – er zijn verschillen én er zijn overeenkomsten. Buiten de verschillen is er die gemeenschappelijkheid van een vriendelijke, milde en niet oordelende houding ten aanzien van alles wat in ons leeft. En dat alleen al kan een enorm verschil maken voor ons gevoel van welzijn!

Zeer globaal overzicht

Overeenkomsten	Verschillen		
	Focusing (GG)	Mindfulness TNH	Mindfulness JKZ
Lichamelijk ervaren			
Opmerken			
Vriendelijke houding			
compassie – geen oordeel			
	Contact maken met wat voelbaar is in het lijf	Opmerken en begroeten	Opmerken en naar kijken
	Felt sensing – relatie aangaan	Erbij blijven vanuit de bewuste ademhaling	Loslaten en terug naar ademhaling
	Zoekend naar wat het wil, óf het iets wil		
	Actief, verbonden 'Erbij zijn' in het lijf		