

## **Egbert Monsuur over focussen**

Uit: Site van Integro, Hardenberg, en: <http://wordgroterdandatwatjekleinhoudt.blogspot.com>

### I Taxonomie van typen innerlijke criticus:

- 1 De degraderende criticus
- 2 De bestraffende/beschuldigende criticus
- 3 De veeleisende/controlerende criticus
- 4 De onderdanige capitulator
- 5 De afstandelijke beschermer
- 6 De overcompensator

### II Het idee van een 'felt sense'

### III Wat een felt sense niet of wel is

- 1 Wat een felt sense niet is
- 2 Wat een felt sense wel is

### IV Gevoel is echt gevoeld als er aandacht aan wordt geschonken

### V Inleiding christelijke gevoelsoefeningen

- 1 De aanwezigheid van de Here God in je innerlijke ervaring
- 2 Voorbeeld
- 3 Opmerken en accepteren
- 4 Geconcentreerde levensstijl
- 5 Volhouden
- 6 Vrijheid
- 7 Concentratie is een deel van de vrucht van de Heilige Geest
- 8 Wijs lijfgevoel
- 9 Opbouw van de oefeningen
- 10 Eigenheid
- 11 Algemene instructies
- 12 Samenvatting
- 13 Gevoelsoeffeningen en de relatie met God en met zichzelf
- 14 Iets over mindfulness versus christelijke gevoelsoefeningen

### VI Wat is focussen?

- 1 Inleiding
- 2 Drie kernbegrippen van het focussen
  - 2.1 De gevoelsnotie ('felt sense')
  - 2.2 De contact-makende/houdende grondhouding t.o. wat ik van binnen voel
  - 2.3 Een radicale filosofie over wat verandering voortbrengt
- 3 God en de gevoelsnotie
- 4 Door zorgvuldig te luisteren naar iemand kan er zich een gevoelsnotie vormen
- 5 Wacht eens even
- 6 De empathische aanmoediging: "Daar voel je echt wel iets bij van binnen!"
- 7 Hoe kan het focussen mij helpen om emotioneel dichterbij mijn partner te komen?
- 8 Sterker worden door een juiste betrokkenheid tot wat er in je omgaat
- 9 Kan focussen helpen met psychosomatische klachten?
- 10 Focussen en hechten
- 11 Focussen als vaardigheid bij het helen van diep verwondende verlieservaringen
- 12 Mindfulness en Focusing

## I Taxonomie van types innerlijke criticus

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1 De degraderende criticus                | 4 De onderdanige capitulator  |
| 2 De bestraffende/beschuldigende criticus | 5 De afstandelijke beschermer |
| 3 De veeleisende/controlerende criticus   | 6 De overcompensator          |

De eerste drie types innerlijke criticus zijn vrij gemakkelijk te herkennen voor de therapeut, omdat de cliënt zelf uitdrukking geeft aan zijn nega-tieve, kritische of veeleisende innerlijke stem. De innerlijke criticus kan zich echter ook uiten op een onrechtstreekse manier, via stornissen in de relatie of via zelfbeschermende mechanismen die zich gemakkelijk onttrekken aan de opmerkingsgeest van de therapeut. De onderdanige capitulator, de afstandelijke beschermer en de overcompensator zijn alle variaties van een dergelijke 'verborgen criticus'.

In wat volgt zal ik de verschillende types van innerlijke criticus verder uitwerken en illustreren met praktijkvoorbeelden.

### 1 De degraderende criticus

Men dicht zichzelf voortdurend slechte eigenschappen toe en men brandmerkt zichzelf als 'nietsnut', 'egoïst'; 'sukkelaar', 'narcist', enzovoorts. Dit kristalliseert uiteindelijk uit in een negatief en rigide zelfbeeld. Men voelt zich onvolkomen, incompetent, nietig, waardeloos, onbemind, zwak, fragiel, niet beminnswaardig, vol zelftwijfel, enzovoorts.

Carine is al vier jaar in therapie. De sessies worden vooral gedomineerd door Carines aanhoudende zelfkritiek. In al die jaren therapie is er niets fundamenteels veranderd. Een kort segment kan haar extreem rigide en destructieve criticus illustreren:

C: Mijn leven is zo'n puinhoop. Ik vind het erg dat ik moet toegeven dat ik het zo slecht gedaan heb in het leven. Ik breng er werkelijk niets van terecht! Ik kan niks, ik doe stomiteiten, ik ben niet consequent en ik ben verstrooid.

T: Je moet jezelf precies straffen.... Ik vraag me af wat er zou gebeuren als je jezelf niet zou straffen?

C: Dan zou het helemaal bergaf gaan. Ik ben gewoon niet goed genoeg, ik sta lager dan andere mensen. Daarom moet ik meer mijn best doen dan anderen.

T: Er is een stem in jou die zegt dat je niets waard bent, dat je niet goed genoeg bent.... Zet die stem die zegt dat je niet goed genoeg bent eens voor je neer.... Wat heeft die nog meer te vertellen?

C: Als ik die stem laat spreken, dan zou je schrikken.

Therapeut moedigt cliënt aan om het toch te doen.

C: Het is een etterbuit een nijdig ventje, hij stampet met zijn voeten. Hij maakt me slecht bij anderen, hij heeft me niet graag, hij is bang dat ie niet alle aandacht krijgt. Hij wint altijd. Hij blijft bij me, omdat ik niets goed kan doen.

T: Wat wil hij eigenlijk?

C: Hij wil het liefst dat ik dood ben.

### 2 De bestraffende, beschuldigende criticus

Men meent dat men zichzelf of straf verdient. Men is beschuldigend, be-straffend en beledigend naar zichzelf toe. Men valt zichzelf aan op een onrechtvaardige manier, zonder enig mededogen. Men slaagt er niet in zichzelf te vergeven voor dingen die in het verleden zijn misgelopen.

Kim komt in therapie, omdat ze er niet in slaagt de zelfdoding van haar zus te ver-werken, Ze voelt zich verantwoordelijk voor de dood van haar zus, ze heeft het ge-voel dat ze tekort is geschoten.

C: Iets in mij zegt altijd maar hoe slecht ik ben ... zo van 'ja, je moet nu niet doen alsof je triestig bent, want eigenlijk komt het je wel goed uit, nu moet je je tweede zit niet meedoen'.

T: Aan de ene kant is er de pijn, het verdriet om Esther, aan de andere kant is er precies een stemmetje dat jou verhindert dat volledig te voelen .... Kijk eens waarom je dat nodig hebt, dat stemmetje....

C: Nodig? Dat belemmert mij eerder dan dat ik dat nodig heb... Ik kan dat precies niet loslaten... Misschien is dat een soort boete willen doen, ik weet het niet.... Ook bijvoorbeeld het feit dat ik gestopt ben met de examens... ik probeer dan tegen mezelf te zeggen dat ik moest stoppen, omdat het niet meer ging... maar dat stemmetje noemt dat 'mezelf iets wijsmaken'; dat zegt 'je moet het nu niet verbloemen, je bent gewoon zwak geweest en je bent gestopt omdat je niet meer wou voortdoen en omdat je lui bent en omdat je aandacht wou'.

T: Verwijt die stem je ook dat Esther dood is?

C: Ja. Ik probeer wel tegen mijzelf te zeggen dat ik Esther niet had kunnen helpen, omdat ik niet wist dat ze zo in de put zat -... Maar dan is daar onmiddellijk weer dat andere stuk dat daar bovenop springt en dat zegt van 'neen, dat is maar om jezelf te sussen, je had het moeten zien aankomen, je had meer kunnen doen.'

### 3 De veeleisende, controlerende criticus

Men houdt zichzelf onbereikbare normen en idealen voor. Men meent dat de 'enige juiste manier' van perfect te zijn is, om op een heel hoog niveau te presteren, alles in orde te houden, te streven naar een hoge status, nederig te zijn, andermans behoeften te laten primeren op de eigen behoeften of efficiënt te zijn en geen tijd te verliezen. Men meent dat het verkeerd is gevoelens uit te drukken of spontaan te zijn.

Ria ervaart problemen om zich los te maken van haar moeder. Haar moeder heeft haar leven volledig ingevuld. Zij was de norm waaraan Ria zich steeds heeft gespiegeld, maar die zij nooit kon bereiken. Bovendien werden de domeinen waarin Ria uitblonk, door moeder niet gezien of geminimaliseerd; hierdoor heeft Ria haar eigenheid nooit ten volle kunnen waarderen - 'ze vindt zichzelf nooit goed genoeg'. Een therapiefragment kan dit illustreren.

C: Ik vind van mezelf dat ik een hoop 'halftalenten' heb: ik kan een beetje creatief schrijven, maar dat is niet goed. Ik kan tekenen, ik kan vrij behoorlijk tekenen, maar daar gaat niet echt iets van uit, dat is ook niet goed. Ik kan een beetje zingen, ik zing niet echt vals, maar om te zeggen: ik zou in een koor moeten gaan zingen, dat gaat ook niet.

T: Je hebt het gevoel: ik kan wel veel, maar niets goed genoeg om echt in door te gaan.

C: Ja. Ik heb teveel om niets te doen en te weinig om in verder te gaan. En vanuit die norm van thuis: als je iets doet, dan moet je het goed doen; heb ik altijd liever opgegeven (cliënt geeft hierop enkele voorbeelden).

T: Is het dan zo dat je maar iets doet als je er goed in presteert en niet omdat je het graag doet?

C: Ja, dat zit daar ingebakken. Dan voel ik mij ook zo knoeien, dat is 'tijd vullen'.

T: Als je niet goed presteert, dan is het eigenlijk waardeloos.

C: Ja, en ik doe het dan ook niet meer graag, ik heb er dan ook geen plezier meer aan. Zoals met tekenen, ik heb sindsdien geen potlood meer vastgehad ... en toeneel spelen, ik deed dat heel graag... en ik durf daar nu niet meer aan te beginnen .... De druk wordt te groot op een gegeven moment... En ik kan dan niet meer beantwoorden aan de norm en dan kan ik er ook niet meer van genieten.

### 4 De onderdanige capitulator

Men handelt op een passieve, onderdanige, zelfdepreciërende en bevestigingszoekende manier, uit angst voor conflict en verwerping. Men verdraagt misbruik en een slechte behandeling. Men drukt geen gezonde behoeften of verlangens uit naar anderen, men kiest mensen of men gedraagt zich op zo'n manier dat men zichzelf naar beneden haalt. Men anticipeert op kritiek en verwerping.

An heeft het gevoel niet te kunnen kiezen en niet te weten wie zij is en wat zij wil. Zij probeert anderen ertoe te bewegen voor haar beslissingen te nemen en de zorg voor haar op te nemen. Hetzelfde gebeurt in therapie. An heeft het gevoel dat iets haar belemmert om te beginnen spreken. De therapeut nodigt An uit dat gevoel van belemmering verder te exploreren:

C: Ik denk dat het te maken heeft met iedere keer zelf te moeten beginnen.

T: Eigenlijk zou je graag hebben dat ik zou beginnen?

C: Ja. Ik denk dat het voornaamste is dat het door een ander gebeurt, dat het initiatief v.d. ander komt.

T: Je hebt niet het gevoel dat ik dat voldoende gedaan heb? Ik heb bijvoorbeeld in het begin gevraagd van: 'wat kom je tegen als je naar binnen kijkt?'

C: Ah ja, toen, hmmm....

T: Dat blijkt niet voldoende, dat is niet wat je verlangt?

C: Ik denk eigenlijk dat ik dom en belachelijk ga overkomen met wat ik ga zeggen.

### 5 De afstandelijke beschermer

Men snijdt zijn eigen gevoelens en behoeften af. Men is emotioneel onthecht van andere mensen en men verwerpt hun hulp. Men voelt zich teruggetrokken, afgeleid, niet verbonden, gedepersonaliseerd, leeg en verveeld. Men zoekt naar afleiding, troost, kalmering of stimulatie op een obsessievolle manier. Men heeft een cynische, afstandelijke of pessimistische houding naar mensen of activiteiten.

Ben slaagt er niet in tot een bevredigend relatieleven te komen. Hij heeft de neiging anderen op afstand te houden of zich volledig voor hen af te sluiten, om te voorkomen dat zijn negatieve zelfschema's of de pijn die ermee gepaard gaat, worden geactiveerd. Hij zegt hierover: 'Ik merk dat ik bij mensen die kortbij staan in mijn leven tegelijkertijd op een of andere manier ook een stuk afstand houd. Ik merk dat ik op momenten van dichterbij komen, dat ik daar schrik van heb, dat ik daar een diep wantrouwen naar mensen heb'.

Dit laat ook zijn sporen na in de hier-en-nu-relatie met de therapeut. Zo verloopt, bijvoorbeeld, de zevende sessie moeizaam, omdat Ben zich nors, weerstandig en koppig voelt. Hij wil met rust gelaten worden en hij heeft geen zin om in de structuur te stappen die hem wordt opgedrongen.

C: Ik merk dat er vandaag heel wat weerstand is om mijn aandacht naar binnen te richten...Er is zo'n norsheid, zo van 'bah', zo iets.

T: Er is iets weerspannigs vandaag, iets nors... Kun je een vriendelijke ruimte maken voor die norsheid, dat weerstandige.... Wat zou dat norse, dat weerstandige op dit moment zo voor je kunnen aandragen?

C: Het is heel tegenstrijdig: ik maak daar op een vriendelijke manier plaats voor, maar het is precies alsof het dat wil saboteren, dat norse.... Het is precies zo een koppig, een koppig klein kind .... Zo bereidheid of vriendelijkheid, niks van aan!

T: Hoe is dat in de therapie en in de relatie met mij dan, dat je in dat norse helemaal mag gaan zitten?

C: Ik voel me er zelf ook verveeld mee, want ik heb geen zin om noch mijn tijd noch mijn geld te verliezen, maar hoe ik er nu zit... ik heb er gewoon geen zin in.... Ik moet precies naar hier komen en ik heb er eigenlijk geen zin in.... En wat ik ook wel voel is, dat koppige, dat norske, dat is ook iets wat alleen staat.... ik bedoel, ik ben dan alleen....

T: Je raakt daarmee geïsoleerd?

C: Ja, ik heb dan geen banden.... het is ook een stuk me van banden ontdoen precies.

T: Ah ja, jezelf alleen zetten, ontdoen van banden.... Alsof er daar rond een gevoeligheid ligt, rond die banden hebben, rond verbonden zijn?

C: Het is een heel paradoxaal gegeven, in de zin van .... Ik merk dus een gevoel van: mijn geluk bepaal ikzelf of ik laat mijn geluk niet meebepalen door anderen of door de buitenwereld, want daar valt eigenlijk niet op te vertrouwen. Ik heb liever mijn geluk.... En van de andere kant, denk ik, haal je je juist geluk uit het samen zijn mét anderen, vandaar zo mijn dubbele houding.

## 6 De overcompensator

Men voelt en gedraagt zich grandioos, agressief, dominant, competitief, arrogant, hautain, neerbuigend, neerhalend, overgecontroleerd, controlerend, rebels, manipulatief, uitbuitend, zoekend naar aandacht, zoekend naar status.

Naast vermijdende processen, maakt Ben ook gebruik van compensatorische processen om zijn negatieve zelfschema's het hoofd te bieden. Dit manifesteert zich vooral op professioneel vlak. Ben heeft het gevoel 'nog niets bereikt te hebben' en 'nog nergens te staan'. Hij tracht deze gevoelens het hoofd te bieden door bij anderen waardering en erkenning af te dwingen, vaak op een agressieve manier. In de woorden van Ben: 'Ik ga bijna van anderen waardering eisen, zo van: geef mij alsjeblieft waardering en als je het niet geeft, dan klopt ik erop'. Ook zegt hij: 'Ik ben daar in zekere zin ook wat scrupuleus voor, want als ik dat laat gaan, dan begin ik mensen als Dutroux te begrijpen. Dat is een enorme lading die in de relatie terecht kan komen en die gewoon destructief is, die kapot wil maken en die geen zin heeft in een relatie'. Ook tracht hij te imponeren met prestaties en resultaten om het idee van onvoldoende te presteren, te verhullen. Hij zegt: 'Ik ben iemand die met veel lef iets kan ponenen en soms durf ik dan nogal eens bluffen .... Als ik iets vijf keer gedaan heb, durf ik gerust zeggen dat ik daar vijf jaar ervaring mee heb om mijn dingen meer glans te geven'. In dit verband gebruikt hij het beeld van een roekeloze stuntpiloot -een symbool dat wordt aangereikt in één van zijn dromen. Hij karakteriseert de stuntpiloot als volgt: 'Die piloot heeft zo iets van: voilà, kijk eens wie ik ben en wat ik kan! En dan pataat, dan loopt dat natuurlijk mis en dan stort die naar beneden. 't Is risico nemen, 't is lef en 't is heel opgeblazen ook. 't Is een hoge vlucht proberen te nemen, maar dat is niet onderbouwd door iets authentieks. Het is eigenlijk om aandacht te krijgen, om mezelf te ponenen, om een plek te krijgen'.

## II Het idee van een 'felt sense'

We zijn mensen. Wij ervaren onszelf. Je kunt opmerken hoe je je voelt als je de vraag aan jezelf stelt: Is alles OK? Wij ervaren onze omgeving, de temperatuur, maar ook de sfeer. Wij ervaren ook onze relaties met anderen: we merken op of de sfeer bijvoorbeeld intiem is, of gespannen. Ervaren heeft te maken met gevoel. Het begint met gevoel. Gevoel is een lastig te omschrijven begrip, het omvat een aantal verschillende soorten van ervaringen. Spreken over gevoel kan op zich al verwarrend zijn. In dit artikel wil ik de verschillende soorten van gevoel op een rijtje zetten. Uiteindelijk wil ik het gaan hebben over het speciale gevoel dat in het focussen felt sense wordt genoemd. Felt sense is het kernbegrip uit focussen. Focussen is een toepassing uit de filosofie die gebruikt wordt in wetenschap, psychotherapie, kunst, muziek, sport.

De eerste groep van gevoelens omvat lijfelijke sensaties, bijvoorbeeld pijn, misselijkheid, jeuk, rillingen, tintelingen, duizeligheid, een zwaar gevoel in je maagstreek, het gevoel van gespannen spieren en zenuwachtigheid. Deze gevoelens worden gevoeld in het lijf, ze zijn vaak gelokaliseerd in bepaalde delen van je lijf, alhoewel sommige, zoals zenuwachtigheid en rillingen over heel je lijf te voelen zijn. Zulke gevoelens hebben fysiologische oorzaken, maar ze kunnen daarnaast ook staan voor een emotionele ervaring. Bijvoorbeeld, misselijkheid kan komen doordat je iets verkeerd hebt gegeten, maar het kan ook een reactie zijn als we iets walgelijks zien. Je kunt zelfs misselijk zijn van angst.

Een tweede groep van gevoelens omvat emoties. We moeten daarbij een onderscheid maken tussen emoties die te maken hebben met gedrag en gevoelde emoties. Je hoopt dat het morgen niet zal regenen kan zich manifesteren in het verder gaan met je voorbereidingen voor de wandeling terwijl je ook alternatieve mogelijkheden onderzoekt voor het geval dat het wel gaat regenen. Waarschijnlijk heb je geen speciaal gevoel als je bezig bent met de voorbereidingen voor je vrije dag morgen. Maar als iemand je zou vragen of je werkelijk hoopvol bent gestemd over het weer morgen, zou je bij jezelf kunnen gaan stilstaan en je afvragen: 'Ben ik nou echt hoopvol gestemd of ben ik zo maar wat bezig? ... hmm ... ja ... ik ben echt hoopvol gestemd!' Het op deze manier ervaren van emoties is karakteristiek voor ons als mensen.

Een kat merkt een grote hond op en zet zich aan om weg te springen en weg te rennen. Het is zich bewust van de hond en het is angstig, maar het is zich niet bewust van zijn angst. De kat is op dat moment zijn angst. Het kan niet zoals mensen dat wel kunnen bij zichzelf nagaan en opmerken: 'Hè, daar heb je die angst weer. Ik wou dat ik die niet zo sterk voelde!'. In wat ik nu verder beschrijf wil ik iets duidelijk maken over gevoelde emotie, niet over emotie in gedrag.

Emoties worden gekarakteriseerd doordat ze gaan over iets van jezelf of over iets van een ander. Wanneer je bang bent kun je verschillende lichamelijke ervaringen opmerken, zoals bijvoorbeeld een verstrakt gevoel in je borst. Maar dat verstrakte gevoel kan niet geïdentificeerd worden met de angst. Je kunt zo'n zelfde strak gevoel ook hebben als je boos bent, en het kan ook gebeuren dat je bang voor iets bent terwijl je niet zo'n verstrakt gevoel hebt. Het is niet dat verstrakte lichamelijke gevoel dat iets tot een emotie maakt maar datgene waar de emotie over gaat, waar het mee te maken heeft. Bijvoorbeeld, het verstrakte gevoel is angst als het gaat over een situatie die bedreigend is, het is boosheid als het een gevoel is dat te maken heeft met als iemand over je grenzen heen gaat. Wat het berouwvol maakt is het gevoel dat je iets slechts hebt gedaan en je wilt het recht zetten, het is gêne als ik iets gedaan heb dat sociaal gezien te kort schiet. Als je je ergens over trots voelt kun je een opgewonden en bruisende lijfsensatie opmerken. Maar wat het maakt tot trots is het datgene wat je hebt bereikt en dat jij dat hebt gedaan. Emoties hebben in het algemeen met bepaalde menselijke situaties te maken. De emotiewoorden zijn verwoordingen van gevoelens in gebruikelijke situaties. Minder gebruikelijke situaties hebben geen specifieke verwoordingen maar we kunnen ze wel formuleren zoals bijvoorbeeld 'het gevoel dat je krijgt wanneer iemand je iets geeft dat je eigenlijk niet wilde krijgen'. Dit is ook een te onderscheiden emotie waar we in het Nederlands geen exact woord voor hebben.

Emoties en lichamelijke sensaties zijn duidelijk met elkaar verbonden. Het is duidelijk dat sommige lichamelijke sensaties tamelijk karakteristiek zijn voor sommige emoties. Angst brengt vaak gevoelens van verstrakking of een zwaar en akelig gevoel in de buik met zich mee. Onze lichamelijke sensaties kunnen ons iets duidelijk maken over onze emoties. Bijvoorbeeld, de brok in je keel vertelt je dat je iemand meer mist dan je had verwacht en het brandende gevoel in je middenrif laat je realiseren dat je je diep schaamt voor wat je hebt gedaan. Aan de andere kant is het moeilijk te zeggen welke lichamelijke sensatie berouw onderscheid van schaamte, of trots van blijdschap. Het is ook moeilijk om te zeggen wat de karakteristieken van weemoedigheid zijn. Het is niet het soort lijfsensatie dat een emotie maakt tot wat het is. Maar we kunnen wel zeggen: het is die emotie omdat deze een gevoel is van die soort van situatie.

Emoties zijn gevoelens over een bepaalde situaties die we veranderen wanneer de situatie verandert. Doordat de emotie verandert, verandert ook de situatie. Als we aanvoelen dat onze dominante werkgever eigenlijk in wezen een erg onzekere persoon is, kan onze emotionele respons verschuiven van angst naar medelijden. Dan verandert de situatie ook. Die is niet meer hetzelfde als voor de verschuiving van onze emotionele respons.

Therapie heeft van doen met emotionele verschuivingen of veranderingen in het patroon van onze gevoelens. Het is een belangrijke vraag wat het maakt dat emoties verschuiven en veranderen. Hoe kan angst veranderen in meelijden? Als emoties enkel brokken van gevoelens waren zou verandering niet mogelijk zijn, net zoals je van een stuk lood ook geen stuk kaas kunt maken. Emoties kunnen maar beter niet beschouwd worden als 'dingen' maar wel als aspecten van iets veel meer ingewikkelds. Emoties zijn de gevoelens over situaties en situaties zijn eindeloos complex. We kunnen een situatie als gevaarlijk omschrijven, maar dat geeft alleen in grote trekken weer hoe het zit. Bijvoorbeeld, de situatie is gevaarlijk, maar niet zo erg voor mij als wel voor anderen waar ik van afhankelijk ben; en de dreiging is ook niet onmiddellijk – het is eigenlijk zo dat wanneer er niets aan gedaan wordt, er zich meer dreiging opbouwt; en dan is ook nog zo, dat als het zich werkelijk opbouwt en het komt tot een explosie, het ook nog zo kan zijn dat er iets goeds uit voortkomt, omdat mogelijkheden die eerder genegeerd werden zich weer kunnen laten gelden. Er is al die ingewikkeldheid in die situatie en er is een daarmee corresponderende ingewikkeldheid in de emoties: Ik voel me bang, niet direct om mijzelf, maar wel indirect omdat ik afhankelijk ben van de mensen die bedreigd worden. Het is niet een urgente, paniekerige angst maar meer een angst voor de langere termijn. En het gevoel heeft een zekere verrassende opwindning in zich, die als ik er aandacht aan besteed mij doet realiseren dat het te maken heeft met nieuwe mogelijkheden die zich eventueel aandienen.

De ingewikkeldheid van een emotie is de ingewikkeldheid van de situatie en iedere situatie is onbepaald en onbegrensd ingewikkeld. Hoeveel we ook ervan nauwkeurig omschrijven of expliciet maken, de situatie omvat altijd meer dan wat er over gezegd kan worden. En we kunnen het altijd op verschillende manieren onder woorden brengen – ja, de situatie is gevaarlijk, maar als je van de andere kant bekijkt is het ook opwindend. 'Gevaarlijk' suggereert dat er iets is dat vermeden dient te worden – 'opwindend' suggereert iets meer positiefs. Deze twee omschrijvingen lijken tegenstrijdig, maar de situatie en het gevoel erover, staan beide formuleringen toe en staan ook nog eens open voor verdere formuleringen.

Stel dat ik boos bent. Ik blijf bij de boosheid en probeert aan te voelen wat het maakt in deze situatie dat mij boos maakt. Ik zou kunnen opmerken dat de boosheid voortkomt uit een diep gevoel van pijn of dat ik vooral boos ben op mijzelf, of dat de boosheid meer te maken heeft met een eerder voorval. Als ik dan bij de pijn blijf of bij 'waar deze boosheid echt omgaat' zullen er nieuwe emoties aan de oppervlakte komen, bijvoorbeeld dat ik mij niet zo zeer pijnlijk getroffen voel, maar meer in de steek gelaten, of dat wat ik 'echt' voel vooral verzet is. Als we dieper ingaan op een emotionele respons ontmoeten we subtiliteit of complexiteit of ingewikkeldheid van gevoel. Al snel gaat die voorbij de labels als 'boosheid' of 'verdriet'. We zouden dan onze gevoelens in nieuwe en meer ingewikkelde manieren kunnen formuleren zoals bijvoorbeeld: 'Ik voel een soort van boosheid dat meer gericht is op mijzelf dan op een ander.' Er zou hiervoor een woord gevonden kunnen worden – wellicht dat er een woord in een andere taal hiervoor is. Het zou een woord zijn voor een emotie die meer ingewikkeld is dan boosheid, maar desondanks een woord voor een herkenbare emotie.

Er is altijd meer in een situatie aanwezig dan we kunnen formuleren. In focustermen kunnen we zeggen dat er meer in een situatie *impliciet* is dan *expliciet*. Omschreven emoties zoals angst, boosheid, trots en verdriet zijn *expliciet*, 'gewoon daar' en lijken vaak op 'brokken van gevoelens'. Maar bij ieder duidelijk voorbeeld van een *expliciete* emotie is het zo dat er tegelijkertijd veel meer *impliciet* aanwezig is. En wat er *impliciet* aanwezig is hangt af van de specifieke situatie en alles wat er *impliciet* daar in is. Als we met aandacht bij een emotie blijven, zal iets naar boven komen dat er *impliciet* in aanwezig is. Om het nog eens anders te zeggen: veel van wat we weten en begrijpen is niet in het brandpunt van onze aandacht. Het is 'op de achtergrond' aanwezig. Het is er stilzwijgend, *impliciet*, potentieel. Als we een probleem hebben is er veel in dat probleem dat stilzwijgend is. Als we aandacht geven aan het probleem kunnen we daar verschillende lijnen in zien en verschillende aspecten en facetten daaruit opmaken, die op dat moment *expliciet* zijn. Verder is het ook zo dat de facetten die we eruit opmaken een verschil maken in hoe we het probleem zien, hoe in feite het probleem exact in ons is, in ons leeft en beweegt. Soms is het zo dat de facetten die we er uit opmaken resulteren in een schijnbare onoplosbaarheid. En geformuleerd op deze manier, in termen van deze facetten, kan het ook werkelijk onoplosbaar worden. Alhoewel, dit is niet het einde van het verhaal maar eerder het begin. De *expliciete* versie van het probleem, dat we hebben is onoplosbaar, maar er is meer aan het probleem – aan ieder menselijk probleem – dan datgene dat *expliciet* is gemaakt. Wat op dat moment de weg is, is terug te gaan naar het *impliciete* van het probleem en het onszelf toestaan om enkele nieuwe formuleringen daarin geboren te laten worden en daaruit deze naar boven te laten komen. Doordat we een niet succesvolle formulering geprobeerd hebben is het probleem al een beetje anders – het is een probleem dat een bepaalde oplossing heeft uitgesloten. Wanneer we terug gaan naar het probleem, is het in zijn geheel al een beetje anders.

In het focussen gaan we één stap verder. We gaan achter de ingewikkeldste emoties, of de ingewikkeldste formulering van een situatie. Het is belangrijk, maar niet algemeen bekend dat er dit 'achter' er is. Er is dat waar vanuit al die formuleringen ontspringen. Er is de gehele situatie en het gevoel van die situatie als één geheel. Bijvoorbeeld, je begint met het opmerken van een gevoel van neerslachtigheid. Je vraagt jezelf waarom je je neerslachtig voelt en je realiseert je dan, dat het te maken heeft met een recent verlies van een dierbare in je leven. Maar je voelt ook dat er iets meer is, je merkt ook dat gevoel op. Een beeld uit een droom die je afgelopen nacht had komt erin naar voren. Het is niet duidelijk hoe het verband houdt met het neerslachtige. Op dat moment komt er iets naar boven van hoe je net zo neerslachtig voelde in je jeugd toen je op een zeker moment 'het juiste deed' en een stuk speelgoed weggaf aan een jonger kind dat dit heel graag wilde hebben. Er komen ook woorden uit een gedicht naar boven, die op de een of andere manier ook te maken hebben met dit gevoel. Op dat moment ervaar je iets van de ingewikkeldheid van wat je aanvankelijk – en niet ten onrechte – had benoemd als 'neerslachtig'. Je kunt het geheel van dit neerslachtige gevoel aftasten. Het heeft vele facetten in zich.

Is datgene wat je nu ervaart een 'emotie'? Nou, er is wel emotie in aanwezig (net zoals beelden, sensaties en gedachten), maar het is een soort gevoel dat verschilt van een emotie in dat opzicht dat het niet een gevoel is over een specifiek soort situaties. Zoals we zagen is angst het gevoel over een bedreigende situatie, trots is het gevoel over een 'dat-heb-je-goed-gedaan situatie', enzovoorts. Maar het soort van gevoel dat we hier ontmoeten is geen gevoel over specifiek soort situaties, maar over deze situatie. Het is de *felt sense* – en om focusterminologie te gebruiken – van 'dat alles', van iets unieks.

Focussen vraagt aandacht voor het feit dat we een situatie kunnen aanvoelen – of aftasten- als één geheel. Dit is iets dat voor iedere menselijke *ervaring* geldt. Een voorbeeld: je bent in een museum en staat voor een schilderij dat je aandacht heeft getrokken. Je merkt een indrukwekkende mix van kleuren en de sterke en scherpe vormen. Je kijkt naar de kaart naast het schilderij waar de naam van staat van de kunstenaar en de titel van het schilderij. De naam van de kunstenaar verrast je – het schilderij lijkt niet op de stijl van de kunstenaar. De titel resoneert ergens met iets in je dat je niet meteen kunt plaatsen. Je merkt iets op aan het schilderij. Het heeft een geheimzinnige korrelige kwaliteit en je vraagt je af wat voor schildertechniek er hier gebruikt is. Daarna doe je stap naar achteren en probeer je het schilderij mee naar binnen te nemen, in je ervaringswereld. Alles wat je tot nu hebt opgemerkt wordt nu *impliciet* zodra je probeert een gevoel van het geheel van dit schilderij te laten vormen.

Je zou gevoelens kunnen ervaren van aantrekkelijkheid of afkeer voor enkele aspecten van het schilderij, maar als je even een minuutje of zo wacht, zul je opmerken dat er zich een *felt sense* van het schilderij vormt, een gevoel van dit als een verweven geheel. Er zijn niet meteen woorden die precies past bij wat je op dit moment ervaart, maar je voelt het, dat. Als je dan vervolgens bij deze *felt sense* blijft kunnen er woorden (of niet) komen. Misschien dat het woord 'wild' erbij komt. Dat is nauwelijks een omschrijving van het schilderij, maar op de een of andere manier past dat toch bij het gevoel over dit. Dan merk je in je gevoel op: 'Hmm... het is niet zoiets als 'wild' als wel 'ongeremd'. Op dat moment komt iemand naar je toe gelopen om je de weg naar het toilet te vragen. En wanneer je teruggekomen bent bij het schilderij is de *felt sense* erover verdwenen. Het schilderij is er nog wel – de kleuren, de vormen, het ongebruikelijke, het geheimzinnige korrelige effect. Maar je weet dat je er een *felt sense* over had en je kunt die terug laten komen. Je zegt tegen jezelf: 'Wat zei ook al weer wat het was? ... O ja, ... ongeremd.' Op dat moment komt de *felt sense* terug – je voelt het opnieuw.

Het centrale gegeven is, dat we naast emoties, gedachten, sensaties, beelden, enzovoorts die we bij een schilderij (of een persoon, of een probleem, of een situatie, enzovoorts) ervaren, ook een *felt sense* over 'dat alles als één geheel' kunnen laten vormen in ons lijf. Op een geheimzinnige manier zijn de emoties, gedachten, sensaties en beelden in de *felt sense*. Ze zijn daar niet *expliciet* maar ze zijn daar op *impliciete* wijze.

De *felt sense* is belangrijk in therapie, omdat we geïnteresseerd zijn in de cliënt als compleet mens en in zijn complete situatie. Tot op zekere hoogte is het mogelijk om te werken aan bepaalde facetten van iemand of van zijn situatie. Bijvoorbeeld, we kunnen werken aan zijn denkmanieren, of aan zijn emoties of gedrag, maar deze facetten zijn facetten van het geheel. Daarom is het zo dat veranderingen in een facet, zoals bijvoorbeeld emotie ook veranderingen zal bewerkstelligen in andere facetten van denken en gedrag. Veel therapeutische scholen werken met een van de facetten, zoals bijvoorbeeld cognities (bepalende gedachten) of gedrag. Wat onderscheidend is aan Focusing-Oriented Psychotherapy, is dat het daarnaast ook werkt aan het gevoel van het geheel.

De *felt sense* is ons voelen van het probleem als een geheel. Het probleem kan niet overdacht worden als een geheel, omdat in denken er over er slechts bepaalde facetten kunnen worden meegenomen – en er zijn eindeloos facetten. De enige manier om 'het te hebben', als een geheel, is door er een *felt sense* ervan te laten vormen.

Cliënten die voortgang boeken in therapie hebben de neiging op bepaalde momenten in therapie langzamer te gaan spreken en te pauzeren. Ze zeggen dan dingen als: 'Ik voel me zo verward ... nee ... het was niet zozeer verwarring maar eerder schaamte ... ja! ...dit gaat diep ... er is iets waar ik echt liever niet naar kijk ... ik wil er toch naar kijken ... maar ... ik heb het wel nodig om me sterk genoeg te voelen voordat ik er naar kijk ... maar ik voel me zo zwak omdat ... ik voel me zo beschaamd ...' In de pauzes die ik heb weergegeven met ... geeft de cliënt nauwkeurig aandacht aan datgene wat hij voelt. Cliënten voelen op zulke momenten iets wat ze niet gemakkelijk onder woorden kunnen brengen. Die woorden die logischerwijs eerst komen conflicteren met elkaar (Ik was zo verward – ik was niet verward. Ik wil er niet naar kijken, ik wil er wel naar kijken), maar er is tegelijkertijd een niet meteen logisch proces bezig. In de pauzes tussen de woorden daalt de cliënt af in het onmiddellijke gevoel van de situatie, er vormt zich een *felt sense*, hij maakt er contact mee, hij komt er mee in relatie en de *felt sense* maakt het '*felt sense-standpunt*' duidelijk. Natuurlijk is het ook zo dat we niet in alle pauzes in een therapie-sessie geïnteresseerd zijn. De cliënt kan ook even vast zitten of afgeleid of bezig zijn met dagdromen, of ze zijn bezig na te denken over wat er logischerwijs zal volgen vanuit datgene dat ze net onder woorden hebben gebracht. We zijn geïnteresseerd in pauze waarin de cliënt aandacht geeft aan zijn *ervaring*. Vanuit de pauze komt er een formulering ... daarna pauzeren opnieuw en gaan ze na of het paste wat ze zeiden ... daarna komt er iets nieuws ... Ze 'luisteren van binnen', geven aandacht aan iets, tasten met hun aandacht hun *felt sense* af.

Net zoals in het geval van emoties is de ... tot op zeker opzicht te voelen in het lijf. In het museum kan je het 'ongeremde' ... van het schilderij in je lijf voelen. Er is een sensatie van ongeremd zijn in de vorm van een gevoel of vrijkomen van een spierspanning in je borst of in het gewaarworden van een diepe zucht. In dit voorbeeld ervaar je de *felt sense* in je borst. Het heeft een lijfelijke plek. In het algemeen ervaren we *felt senses* in die delen van ons lijf waar we emoties waarnemen. Als je opschrikt door een plotseling geluid zul je waarschijnlijk de schrik voelen in je borst of buik en niet in je oren of ellebogen. Maar ieder mens is weer anders. Een pianist zei eens tegen me dat hij zijn muziek in zijn vingers voelde. In zijn boeken benadrukt Eugene Gendlin de centrale plek van de *felt sense* in de buikhersenen aan, het gebied van je middenrif. Andere focusingtrainers zoals Ann Weiser Cornell geven aan dat sommige mensen de *felt sense* ook wel eens ergens anders in het lijf voelen. Uit persoonlijke ervaring weet ik dat dit laatste klopt.

Je zou je ook nog kunnen afvragen of de *felt sense* altijd in het lijf gevoeld zou moeten worden. Ik denk dat het antwoord hierop parallel loopt met diezelfde vraag over emoties. Er zijn sommige emoties waarin het *lijfelijke gevoel* prominent aanwezig is, speciaal wanneer er intense gevoelens zijn zoals angst of woede. In zulke gevallen kunnen er sensaties zijn van weke knieën, misselijkheid in de maagstreek, een dichtgeknepen keel en ga zo maar door. Met andere emoties is de lijfelijke kant minder duidelijk, zoals wanneer je hoopt dat het morgen niet zal regenen, of wanneer je dankbaar bent voor wat iemand lang geleden voor je deed.

Emoties zoals deze zijn merkbaar in het gedrag: je hoop dat het niet zal regenen manifesteert zich in het voorbereiden van een wandeling terwijl je tegelijkertijd ook regenkleding opzoekt om mee te kunnen nemen. Je dankbaarheid toon je door de brieven en foto's van iemand te bewaren en op verjaardagen en feestdagen een kaartje te sturen. En je kunt je aandacht richten op hoe 'dat alles' voor je voelt, en je kunt dan bijvoorbeeld een lijfelijk gevoel opmerken van een lichte opwindning dat verband houdt met je opwindning en een zachte ontroering die verband houdt met je dankbaarheid.

Hetzelfde zien we ook in het geval van *felt senses*. Soms wordt een *felt sense* duidelijk opgemerkt in een bepaald deel van het lijf – bijvoorbeeld in 'dat doordringende en zware gevoel in mijn maag wanneer ik hierover denk'. In andere gevallen kan het een algeheel lijfelijk gevoel zijn zoals 'dat alles geeft mij dat kronkelige gevoel'. of het kan een gevoel zijn dat uitdrukking krijgt in 'er is iets niet goed met dit argument – ik kan het voelen, maar ik weet niet wat het is.' Een gevoel als dat hoeft niet speciaal een lijfelijk te lokaliseren gevoel te zijn – maar zelfs dan denk ik dat zo'n iemand wel een soort fysiek ongemakkelijke gevoel ergens heeft. Ik geef hier een spectrum aan mogelijkheden weer, maar ik ben geneigd aan te nemen dat het ervaren van een emotie of een *felt sense* altijd wel iets van een fysiek te onderscheiden gevoel met zich mee brengt. Gevoelde emoties en *felt senses* zijn gevoeld, en gevoel heeft naar het schijnt altijd wel een lijfelijk aspect aan zich.

De verwijzingen in de focusliteratuur naar de *body sense* kan soms grote problemen opleveren voor mensen die voor het eerst iets horen over het focussen. Ze kunnen zeggen: 'Ja, ik heb werkelijk een gevoel over dit onderwerp, een gevoel van het geheel ervan, maar ik voel het niet in mijn lijf – maar ik heb er heus wel een gevoel van hoor!' Er moet nog meer onderzoek gedaan worden naar de individuele verschillen en als het zo zal zijn dat na het onderzoeken van je eigen response op de situatie je echt denkt dat je geen *felt sense* in je lijf kunt ervaren, dan betekent dat niet dat je niet kunt focussen. Dan kun je nog steeds aandacht besteden aan dat 'aparte grappige gevoel als ik hem ontmoet'.

Het is soms moeilijk te weten of een lijfelijke sensatie een *felt sense* is of niet. Het cruciale verschil is dat een *felt sense* een sensatie is van of over of in verband met een situatie of probleem. Het verschil van een sensatie die veroorzaakt wordt door een situatie. Bijvoorbeeld, als ik mijn schouders in een bepaalde houding houdt vanwege een hardnekkige angst om bekritiseerd te worden op mijn werk, kan dat resulteren in pijnlijke spieren. Zulke pijn of gespannenheid is een gevolg van de situatie waarin ik ben, maar dat is geen *felt sense* van de situatie. De *felt sense* van de situatie zou een gevoel van beklemming kunnen zijn, waarschijnlijk ergens in de borst of buik, die zich vormt wanneer ik denk over de situatie. Een manier om een *felt sense* te onderscheiden van een andere sensatie is door je voor te stellen dat een probleemsituatie is opgelost en je daarbij af te vragen: 'Nu, wat voel ik?' Als het een *felt sense* is van de situatie zal in de voorgestelde verandering van de situatie de *felt sense* veranderen. Het je imaginair iets voorstellen kan op zich niet de spierspanning wegnemen die veroorzaakt is door een situatie.

### III Wat een felt sense niet of wel is

In dit artikel wordt nader ingegaan op de felt sense, het gevoel waarop tijdens het focussen de aandacht wordt gericht, wordt verwoord en diep wordt onderzocht. Het artikel bevat onder andere vertaalde gedeelten uit Gendlin's boek *Focusing Oriented Psychology*.

#### 1 Wat een felt sense niet is

1. De felt sense is geen emotie. Een emotie is duidelijk: Bang, boos, verdrietig, blij etc. Een felt sense is eerst onduidelijk en heeft zijn eigen mening, maar is gewoonlijk met ingewikkeld en complex dan hetgeen we met gebruikelijk taal en uitdrukkingen onder woorden kunnen brengen.

2. Het is ook geen visualisatie. Een visualisatie is een visuele ervaring, een plaatje voor je geestesoog. Een felt sense is een sensatie in je lijf, zoals bijvoorbeeld een ongemakkelijk en meestal vaag gevoel dat je laat weten dat een probleem in je leven, waarvan je dacht dat het opgelost was, toch nog niet helemaal opgelost is.

3. Het is ook geen fysieke sensatie zoals pijn of jeuk. Er zijn fysieke sensaties die veroorzaakt worden door een situatie die tegelijkertijd ook reden kunnen zijn voor het vormen van een felt sense. Gespannen schouders of een huiverig gevoel kunnen duidelijk lijfelijke reacties zijn op een moeilijke situatie. We kunnen wel een felt sense uitnodigen over fysieke sensaties, waardoor de pijn of jeuk in heftigheid kunnen afnemen,

4. Het is ook geen angst. Angst op zich is weinig informatief, je weet al waar je bang voor bent, wat je ziet, voelt en denkt.

5. Het is ook geen hypnose. Het vinden van en in contact komen met een felt sense heeft slechts een kleine gelijkenis met hypnose. Alleen op het moment van stil worden toont het enige gelijkenis. In plaats van verdere relaxatie, zoals bij hypnose, blijft het focussen op een felt sense op normaal niveau van relaxatie. Op dat niveau blijven is helemaal het tegenovergestelde van hypnose. Op het niveau waarop een felt sense zich vormt en iets je duidelijk wil maken zijn hypnotische suggesties niet effectief of mogelijk. Het lijf gehoorzaamt deze suggesties niet; in plaats daarvan spreekt je diepste gewetensvolle wezen zich uit, reageert het terug via de felt sense in je lijf- en voor het focussen op een felt sense is dat nu precies waar het om gaat. Het geweten is een allesomvattend gevoel met een zachte een eerlijke innerlijke stem.



6. Focussen op een felt sense is ook geen meditatie. Er zijn veel verschillende vormen van meditatie, bijvoorbeeld christelijke en boeddhistische meditatie. In een breed verspreide vorm van meditatie zoals Yoga, gaan de beoefenaars te diep in relaxatie om, waardoor er zich geen felt sense kan vormen.
7. De felt sense is ook niet een van Jung's vier functies: sensaties, gevoelens, intuïtie en gedachtelevens.
8. De felt sense is ook niet bedoeld om te komen tot catharsis.

## **2 Wat een felt sense wel is**

Wie wil begrijpen wat een felt sense inhoudt moet deze van binnenuit leren opmerken. Het van binnenuit opmerken is voor sommigen aanvankelijk onduidelijk. Het is het gezichtspunt van aftasten van een innerlijk ervaringsveld. We vinden daar gedachten en waarnemingen en daarbij wordt in het middengebied van je lijf een gevoelde lijfelijke ervaring gevormd en opgemerkt. We kunnen acht karakteristieken onderscheiden:

### **2.1 Het is een direct gevoelde 'bron'**

Wat is de bron van een actie, gedachte of emotie? Komen ze uit het onbewuste als reactie op een situatie? Komt het uit je ziel? Is je geest erbij betrokken? Het is in ieder geval mogelijk om de bron direct te voelen, het is een directe gewaarwording van iets in het grensgebied tussen het bewuste en onbewuste. Als ik huil kan ik de bron van de tranen opmerken, lijfelijke gevoeld. Of als ik een sterke emotie ervaar, kan ik mij richten op het gevoel in mijn lijf waar deze emotie deel van is. Als er zich een beeld in mij ontpopt, kan ik mij ook richten op dit in mijn lijf te voelen gevoel, waar dit beeld deel van is. Tijdens een gesprek kan ik mijn aandacht ook naar binnen richten. Er kan zich iets vormen, iets wat onder woorden wil gebracht worden. Het is rijker dan datgene wat er al van onder woorden gebracht is. Het is impliciet. Als het onder woorden is gebracht is het meer expliciet en kan het zich opnieuw als een impliciet gevoel vormen.

### **2.2 Het is aanvankelijk onduidelijk**

Vaag, 'mistig', niet als een duidelijk herkenbaar of vertrouwd gevoel: Desalniettemin is het wel op te merken en kun je er wel stil bij gaan staan. Je kunt een probleem vertellen aan een ander en op een gegeven moment merk je iets van binnen op. Het is vaag, ongemakkelijk, het vraagt je aandacht. Als je het met aandacht aftast volgt er een kleine verschuiving in het gevoel vergezeld door een kleine zucht van opluchting. 'O ja, dit is er ook nog. Daar heb ik helemaal nog niet aan gedacht...' "Dit is zoiets als, ... , hoe moet ik dat nou zeggen, iets als een rare opwinding met een angstig kantje." Wat vaag begint, wordt gaandeweg door het met aandacht af te tasten duidelijk. Veel mensen vinden het moeilijk hun aandacht naar binnen te richten en een felt sense te vormen bij een bepaald gevoel. Ze praten maar en praten maar, ze blijven buiten zichzelf en betrekken hun hart niet bij wat ze beleven in moeilijke situaties. Het levert hun veel verlies van levenskracht op, waardoor ze niet verder komen met een probleem. Hoe kun je stoppen, naar binnen gaan en een direct ervaren gevoel (felt sense) dat eerst vaag aanvoelt laten vormen?

### **2.3 Het vormt zich lijfelijke**

op de rand van je bewustzijn kan een felt sense als een fysieke of somatische sensatie ontstaan. Je vindt het in het gebied van je keel tot en met je heupen, meestal in of om het middenrif. Het is een speciale lijfelijke ervaring. Gek genoeg kunnen veel mensen hun lijf niet van binnenuit aftasten. Het helpt om een bodyscan te doen. Meestal begin ik met de aandacht naar mijn voeten te brengen en volg ik mijn aandacht zo van beneden naar boven en naar mijn borst, middenrif en buik. In het gebied van mijn borst, middenrif of buik vind ik dan dat unieke lijfelijke gevoel. Meestal begint het als een onduidelijk gevoel, maar al gauw toont het de bron in de ziel te zijn van waaruit een ervaringsgerichte en waardevolle complexiteit aan wijsheid met betrekking tot een bepaald onderwerp zich ontspruit.

Waar ik aan wil refereren is een laag in ons onbewuste die naar voren komt getreden. Je voelt het eerst lijfelijke, maar je hebt er eerst geen weet van en het heeft zijn boodschap ook nog niet duidelijk gemaakt. Je kunt erover praten, associëren, het interpreteren of het valideren. Dat kan helpen om het te openen. Maar je kan ook rechtstreeks je aandacht naar binnen richten, weg van je woorden en gedachten, en op directe wijze het gevoel aftasten. Sommige mensen doen dat van nature, andere kunnen het zich met een klein beetje hulp van buitenaf aanwenden om er eerder en vaker aandacht aan te besteden. Je kunt het zo zien: Soms kun je besluiten dat je hongerig bent omdat je al een tijd niets gegeten hebt. Maar gewoonlijk voel je direct in je lijf of je wel of geen honger hebt. Op diezelfde manier kun je ook bij jezelf nagaan of je op dit moment rustig bij jezelf in je situatie bent.

Een direct, aanvankelijk onduidelijk lijfelijke gevoel op de rand van je bewuste is niet een gewone lijfelijke sensatie; het is geen emotie, geen gedachte, het heeft geen definieerbare inhoud.

In onze gebruikelijke manier van denken verdelen we de menselijke ervaring in zich onderscheidende entiteiten: gedachten, emoties, herinneringen, verlangens, lijfelijke gevoelens en ga zo maar door. Al deze ervaringen onderscheiden zich van de andere ervaringen. Maar stel jezelf nou eens de vraag: "Hoe voel ik fysiek gezien deze situatie nou als één geheel?" Een verwarrende vraag. Het vraagt om op een ongebruikelijke manier te voelen, om af te tasten. We zijn gewoon om fysiek en lijf te refereren aan bekende sensaties. Kunnen we op fysieke wijze een situatie aanvoelen? Gewoonlijk denken we bij 'een situatie' dat dit iets buiten onszelf is en dat we ons loskoppelen van ons innerlijke gevoel.

Stel je eens voor dat de riem om je buik te strak aanvoelt. Je maakt het wat losser en dat voelt beter. Dat strakke was een fysieke ervaring. Maar stel nou eens dat je de riem wat losser had gemaakt maar dat het strakke gevoel zou blijven? Nou dat kan dan jouw fysieke gevoel zijn van een situatie.

Als we het over gevoel hebben gaat het meestal over bekende emoties zoals 'angst' of 'boosheid'. Maar iemand kan ook een duidelijk waar te nemen gevoel hebben dat zich nog niet geopend heeft, dat zijn inhoud nog niet geopenbaard heeft. Dat is een lijfelijke felt sense.

Soms hebben we ervaringen die de scheidslijnen kruisen tussen gedachten, gevoelens, verlangens, beelden en helder te omschrijven lijfelijke sensaties. Maar dat gebeurt niet vaak. Het is ook niet zo dat een felt sense een combinatie is van al deze ervaringen. Het kan wel meekomen met een van deze ervaringen of ook een van deze ervaringen oproepen. Maar een felt sense onderscheidt zich wel van al deze andere ervaringen. Het is een lijfelijk gevoel van een bepaalde situatie, of van een probleem, of van een bepaald aspect van iemands leven.

Gewoonlijk moet een felt sense toegestaan worden om te komen; het is op dat moment nog niet aanwezig. Een felt sense is nieuw. Het is niet reeds aanwezig als een lijfelijk gevoeld object. Het komt nieuw en fris op een manier zoals verdriet of verlangen in op opkomt.

De felt sense is geen angstig gevoel, misschien dat angst wel een deel ervan is, net zoals alle andere aspecten van het gehele probleem of van de situatie. Het is niet het bonken van het hart, niet de herinnering, niet het verlangen om het te benaderen, niet de boosheid over je onvermogen. Als de aandacht gericht is op het midden van je lijf kan de felt sense toegestaan worden zich te vormen en te tonen. Het komt zogenaamd 'rond' of 'onder de boosheid of 'het komt mee' met het bonzen van je hart of mee met de fysieke kwaliteit die een herinnering met zich meebrengt.

Met een beetje ervaring opdoen met deze rare ervaring kun je vertrouwt raken met de felt sense. Veel mensen hebben het in psychotherapie geleerd, anderen hebben het ergens anders geleerd. Een beetje toewijding kun je het gaan opmerken. Je hoeft heus niet met allerlei psychische problemen te zitten. Het is een efficiënte methode ter verdieping van jezelf en het begeleiden van allerlei creatieve processen.

#### **2.4 De felt sense is één geheel**

een karakteristiek van de felt sense is dat het ervaren wordt als een ingewikkeld complex geheel. Je kunt voelen dat het heel veel ingewikkelde kanten en gezichtspunten in zich heeft. Het is niet zoals een gelijkmatig stuk boter of ijzer. Het is eerder een ingewikkeld geheel, een veelvoudig impliciete geheel in één enkel gevoel.

Met het ontstaan van zo'n enkel lijfelijk gevoel komt ook opluchting mee, alsof het lijf (je hart en je ziel) je dankbaar is om z'n standpunt op z'n eigen manier als één geheel aan je te mogen tonen. Het lijfelijk gevoel wordt iets opzichzelfstaands, een feit, een gegeven, iets dat er is. Iemand heeft dat 'iets dat hij of zij daar - in het lijf - voelt.' Het is iets dat je hebt, maar niet iets dat je bent. Daarvoor was je op die manier in proces. Nu beleef je het op een nieuwe voortvarende manier. En die voelt anders aan.

#### **2.5 Er komen veranderingstappen vanuit de felt sense**

Wanneer een verandering komt vanuit de felt sense transformeert dat de hele constellatie. Het kan misschien een grote dramatische stap zijn of misschien een heel klein stapje, maar in beide gevallen is het een verandering in het wezen van het geheel. Alhoewel ik zie dat het een samenspel is van alles - geest, ziel en lijf, God en situatie, behoefte en gaven, en ga zo maar door - wordt deze verandering (verschuiving is ook een goed woord) onmiskenbaar ervaren in het lijf. Iedereen heeft een gevoel van continuïteit van leven. Het gevoelde geheel is een constant veranderend gevoel. En ieder van ons voelt dit veranderende direct en fysiek.

#### **2.6 Een stap, verandering of verschuiving brengt iemand dichterbij zichzelf**

Er is meer dat nog gezien wil worden over wat 'zelf' betekent op deze manier van een veranderingstap. Zo'n stap is een (wellicht kleine) ontwikkeling van het meest wezenlijke van een mens.

Als iemand zoekt naar een felt sense van dit geheel als een object komt er een onderscheid tussen hemzelf en dat gevoel. 'Het is daar. Ik ben hier'. Er is een concrete disidentificatie (dat is een manier om het uit te leggen). 'O, ... Ik ben niet dàt!'

Een felt sense laat iemand ontdekken dat hijzelf niet de felt sense is. Wanneer iemand een felt sense heeft, wordt hij meer zichzelf.

#### **2.7 Stappen zijn in de richting van groei**

Een stap heeft zijn eigen groeirichting. Niemand kan die van te voren bepalen. Toch is het erg behulpzaam om te weten wat een geestelijke groeirichting is.

Iemand ontwikkelt zich wanneer het verlangen om te leven en dingen te doen diep uit hem of haar ontspruit, wanneer iemands eigen dromen en verlangens opborrelen, wanneer iemands eigen waarnemingen en evaluaties een nieuwe zekerheid met zich meebrengen, wanneer het vermogen om het eigen leven in te richten zich ontwikkelt en wanneer iemand de behoeften van anderen en van zichzelf kan onderscheiden. Het laatst genoemde is trouwens niet in tegenspraak met het eerder genoemde. Zo'n iemand voelt zijn eigen onderscheiden bestaan stevig genoeg om dichtbij de ander te kunnen zijn op een manier die erkenning geeft aan de ander zoals die in werkelijkheid is. Het getuigt van ontwikkeling wanneer iemands aandacht getrokken wordt naar iets dat interesse oproept en wanneer iemand daar mee wil bezig gaan. Het getuigt van ontwikkeling wanneer iets opborrelt dat eerst lange tijd verlamd was en monddood, in elkaar gekrompen en bijna verstorven. En dat juist daar nu levensenergie vloeit op een nieuwe manier!

Maar hoe is deze groei tot stand gekomen? Het is gemakkelijk om het resultaat te kennen waarnemen van iets waarin de groei al een hele tijd bezig is. Maar hoe kun je nou een beginnende groei opmerken, zodat je er verzorging aan kunt bieden of ten minste het niet beperken in zijn groei? Wat zijn de eerste groene scheuten? Wat doet iemand? Op het eerste gezicht lijkt het niet dramatisch, maar uiteindelijk leidt dit wel tot resultaat!

Voordat zo'n ontwikkeling duidelijk is zijn er vaak kleine beroeringen, veel sprankeltjes energie die er naar streven te leven en te ontwikkelen. Ze kunnen met iedere kleine stap meekomen. Een voorbeeld ter verduidelijking uit een intakegesprek:

C: Ze zegt dat ik zo ongevoelig was. Ze zei dat al jaren voordat we gingen scheiden zo over mij. En het is waar, zij zag al die verschillende dingen in andere mensen terwijl ik daar zelf niets van opmerkte.

T: Het leek wel waar. Datgene wat ze over je zei...

C: Ja, het was waar. Ik zou graag mijn ongevoeligheid willen veranderen. Dat is een van de redenen waarom ik in therapie wil. Ik wil geen ongevoelig iemand zijn. Ik ben van ver gekomen, toch? Toen ik jong was wist ik niets over gevoelens.

T: Als je terugkijkt voel je je er tevreden over hoe je van zo ver bent gekomen...

C: Ik heb het zelf zo ver geschop in mijn baan, dat ik nu vlak onder de topmanagers van het bedrijf functioneer. En ik sta er om bekend dat ik geen hardvochtig mens ben.

T: Je hebt dit bereikt zonder een slecht mens te zijn.

C: (huilend) Ik zal wel vervloekt zijn. Ik weet niet waarom ik huil. Zo stom!

T: Er komt iets naar boven borrelen dat tegen je zegt: 'Ik ben geen slecht mens.'

C: Zou het dat zijn?

Er zijn therapeuten die het niet oppikken dat hij zelf voelt dat hij al een lange weg is gegaan (zie zijn schuingedrukte uitspraak). Dan zou hij ook nooit de andere positieve dingen gezegd hebben. Sommige therapeuten hebben de gewoonte alleen aan de slag te gaan met wat er verkeerd zit bij mensen. Ze negeren vaak de positieve aanzetten die je kunt opmaken uit wat de cliënt vertelt.

In dit voorbeeld is het gemakkelijk om te zien wat ik met een groeirichting bedoel omdat hij meer positieve dingen zei en omdat het resultaat dramatisch was. Zijn innerlijk wezen komt tot leven en zijn goede motieven en pogingen worden opgemerkt door de therapeut en door hemzelf. Als hij met zijn aandacht naar binnengaat, begint hij te huilen.

Je hoeft geen partij te kiezen. De therapeut zei niet tegen hem dat hij een slecht mens was, of dat zijn ex-vrouw het verkeerd had. Het was genoeg om te reageren op de waarneming van de cliënt van zichzelf onderscheiden van anderen. Iemand merkt op dat die waarnemingen innerlijke coherente betekenissen hebben. In ons voorbeeld krijgt deze veel bekritiseerde man herkenning en erkenning van zijn eigen waarnemingen. Het helpt de cliënt ook om zijn eigen waarneming te herkennen. Als gevolg hiervan zal zijn innerlijk wezen, dat tot dan toe terneergedrukt en monddood was, gaan opleven. Hij is hierdoor verrast en weet niet hoe dit in hem gebeurt.

Maar zo iets als dit kan ook minder zichtbaar gebeuren. Het is in het algemeen goed om datgene wat de cliënt zegt mee naar binnen te nemen en de positieve dingen waarmee de cliënten willen leren omgaan terug te vertellen. Dit werkt ook zo bij alles waar cliënten speciaal in geïnteresseerd zijn, alles waar ze van houden of iedere kant die uniek is aan hen. We kunnen al dan niet hun innerlijke beroering zien, maar we kunnen voelen dat positief reageren op die zaken een moment van contact creëren met de persoon daar van binnen.

Niets is meer belangrijk dan de persoon die daar van binnen is. Therapie is er voor de persoon daar van binnen, het heeft geen ander doel. Wanneer het innerlijk tot leven komt, of maar even tot beroering, is dat van groter belang dan welke diagnose of beoordeling dan ook.

We hebben geen metafysische aanname nodig dat menselijke processen altijd richting gezondheid gaan. We gaan niet mee in een ongefundeerd optimisme. Met zoveel lijden om ons heen, is optimisme een aanval op degenen die lijden moeten ondergaan. Maar pessimisme is een aanval op het leven zelf. Het leven heeft altijd zijn eigen vooruitstrevende richting, wat er ook kan gebeuren.

Het volgen of bemoedigen van een vooruitstrevende groeirichting is wezenlijk verschillend van het promoten van een serie van waarden, van een idee van goed of kwaad. Inhouden blijven niet statisch altijd hetzelfde. Wat slecht lijkt (dus niet blijkt) te zijn kan plots anders blijken uit te pakken en verandert datgene waarvan wij denken dat het slecht is. Daarom moeten goed en slecht iedere keer opnieuw doordacht worden, trouwens net zoals we dat met alles in het leven moeten doen.

### **2.8 Stappen kunnen alleen maar achteraf verklaard worden**

Wat een processtap doet, kan niet van te voren bepaald of besloten worden. Het is bijna altijd veel meer specifiek en verweven met een situatie dan welke theorie ook zou kunnen aanreiken. Achteraf gezien heeft er zich een stap voorgedaan. En het is achterafgezien mogelijk om die stap verder te nuanceren en in relatie te zien met hoe het probleem zich toonde nog voordat de stap genomen was. Na de verandering kan iemand de vooruitgang begrijpen. Maar van te voren kan iemand dat niet helemaal voorstellen. Hij moet eerst wachten totdat er concreet een stap gezet wordt.

## IV Gevoel is echt gevoeld als er aandacht aan wordt geschonken

Rik verzucht: 'Je moet niet zo op je gevoel afgaan, ik heb liever dat je wat rationeler op mij reageert.' Weer springen de tranen in de ogen van Anja: 'Maar ik voel me op zulke momenten ook zo eenzaam en boos!'

Ik wil in dit artikel graag licht op de discussie over gevoelens werpen. Vaak hoor ik mensen zeggen dat gevoelens niet betrouwbaar zijn. Maar ik vraag dan of dit niet evenzo geldt voor menselijke gedachten. Wat is er dan wel betrouwbaar? Als we op het 'pad der waarheid' willen wandelen, moeten we ons dan uitsluitend richten op bronnen buiten onszelf, bijvoorbeeld de bijbel? Of moeten we gevoelens en gedachten maar aan onszelf laten voorbij gaan zoals mindfulness ons wil leren?

Mensen kunnen gemakkelijk in onbalans met zichzelf komen. Momenten van heftige gevoelens wisselen soms met momenten waarin weinig of niets gevoeld wordt. Onze gedachten kunnen gemakkelijk in piekeren terechtkomen, de zorgen benaauwen ons op zulke momenten. Soms klagen we onszelf aan, zoals Anja, de vrouw in ons voorbeeld. Haar man Rik lag na zijn nachtdienst de hele dag te slapen. Zij vocht vanaf het begin van de middag tegen haar eigen gevoel van eenzaamheid en werd boos omdat haar man haar geen aandacht gaf. Vaak dacht ze dat ze zich niet zo moest aanstellen en dat haar gevoelens nergens op sloegen. Maar uiteindelijk liep de boosheid toch zo hoog op, dat ze hem vaak wakker maakte en hem met heftige verwijten ging overladen. Hij begreep er niets van. Hij klapte dicht en trok zich na deze ruzie urenlang terug.

Gevoelens staan nooit op zichzelf. Ze zijn verbonden met heel ons leven, met wie we zijn, met hoe het leven ons gevormd heeft en met onze leefwereld. Naast onze gevoelens en gedachten en impulsen is er nog een gevoel, meer lijfelijk. Ik noem dat het innerlijk gevoelde besef. Dit gevoelde besef heeft gerichte aandacht nodig.

Wat bedoel ik met dit innerlijk gevoelde besef? Laten we en leuk oefeningetje doen: Denk eens terug aan het mooiste moment in je leven. Kijk tegelijkertijd met je aandacht naar binnen. Je zou er wellicht heel veel over kunnen vertellen. Waar je was, wat er gebeurde, wie er bij waren, wat je voelde, wat je dacht, hoe dit moment je leven heeft beïnvloed, enzovoorts. Maar als je jezelf toestaat om er ook een gevoeld besef bij te krijgen, dan gebeurt er iets meer. Dan gaat het dieper. Vaak begint zo'n gevoel als een vage lijfelijke sensatie, meestal ergens in je middenrif. In de medische wereld wordt dit gebied soms 'de buikhersenen' genoemd. Vaak duurt het even voordat dit besef zich laat voelen. Neem er maar de tijd voor, zo'n minuutje of twee. Wees er maar benieuwd naar! En wanneer het ontluikt, zeg er dan maar 'hallo' tegen en je zult merken dat de 'glimlach' in je ziel zich ontvouwt. Wauw, dit gevoel zegt meer dan duizend woorden kunnen zeggen! Er is een heel lijfelijk gevoel over, er passen beelden en symbolen, gedachten en herinneringen bij. En de emoties laten je wat weten. Mooie momenten verdienen het om opgemerkt en gevoeld te worden.

Dit gevoelde besef is belangrijk in ons leven! Aandacht voor dit besef helpt je op milde manier de gevoelens ontdekken. Het rationaliseren van akelige gevoelens werkt niet. Er niet aan willen denken werkt ook niet. Vaak ga je er toch wel aan denken, of je ontwikkelt allerlei psychische of psychosomatische klachten. Door weer terug te keren naar dit lijfelijk gevoelde besef komt het geheel van de menselijke gevoelens weer in beweging.

Rik leerde zijn gevoeligheid te accepteren en kwam in relatie met zijn eigen gevoel. Telkens weer richtte hij zijn aandacht in zijn lijf en keerde daarbij terug naar wat er voor hem echt toe deed. Hij ging ook de gevoelens van zijn vrouw op milde wijze tegemoet treden. Hij werd benieuwd naar wat haar 'overweldigende' gevoelens haar en hem duidelijk wilden maken. "Het zal wel niet voor niets zijn dat ze zo heftig om aandacht vragen!"

Het gevoelde besef hielp Anja om overweldigende gevoelens te verdragen. Niet meer weg te lopen voor wat je werkelijk voelt lucht meestal op. Overweldigende gevoelens worden veel milder door ze in het lijf op te gaan merken, er vriendelijk voor te zijn en ze te verwoorden.

Anja ging haar aandacht richten op haar lijfelijke gevoelde besef. De overweldigende gevoelens leerde zij op deze manier te steunen door een zorgvuldige houding. Ze begon haar gedachten en emoties te verwelkomen, ze zei "hallo" tegen wat ze in haar lijf voelde. Ze werd vervolgens benieuwd: Wat is dit? Wat wil dit mij duidelijk maken? Het gevoel luchtte op. Er kwam een beeld, een herinnering aan haar moeder. De angst kreeg nu een stem. Het werd haar duidelijk wat ze niet wilde en wel wilde. Ze wilde niet zo reageren op haar man zoals haar moeder op haar vader reageerde. De boosheid werd nu een positieve kracht die haar hielp om op te komen voor wat er werkelijk van waarde was. Deze boosheid was ook voor haar man te vatten. Rik en Anja zijn door aandacht voor het gevoelde besef een stuk dichter bij elkaar gekomen.

Wat je diep bij jezelf wegstopt blijft altijd hetzelfde. Wanneer het gevoeld wordt door er gerichte aandacht aan te geven, verandert het. De meeste mensen weten dit niet! Ze denken dat het niet toestaan van moeilijke gevoelens hen goed zal doen. Maar het tegenovergestelde is waar, juist dat maakt het moeilijke zo onveranderlijk, jaar na jaar. Terwijl enkele momenten van het jezelf gunnen om het in je lijf te voelen, al duidelijke verandering geeft. Als er iets in je is dat slecht, ziek of uit balans is, durf dan eens het gevoelde besef in je lijf te voelen en geef er eens lucht aan.

## V Inleiding christelijke gevoelloefeningen

Wat zijn christelijke gevoelloefeningen? Ik wil je graag vertellen wat het inhoudt, wat het doel ervan is en hoe je de oefeningen in je dagelijkse leven kunt gebruiken. Het kan je helpen om een aantal keren deze uitleg te lezen, zodat de essentie van deze gevoelloefeningen je duidelijk wordt.

### 1 De aanwezigheid van de Here God in je innerlijke ervaring

Christelijke gevoelloefeningen bestaan uit het opmerken van de gevoelens en gedachten die er op dit moment zijn. Je komt tot jezelf, je kunt verwerken en tot rust en dankbaarheid komen. Christelijke gevoelloefeningen brengen je in de aanwezigheid van God.

De bijbel zegt dat we bijna goddelijk zijn. Maar we laten ons zo vaak door onze negatieve impulsen leiden. De apostel Paulus noemt dat leven in het vlees. God kent onze strijd, Hij is zelf mens geworden. Jezus de Messias heeft de weg vrijgemaakt om weer volledig kind van God te zijn.

We voelen onze ziel en ons hart in ons lijf, meestal in het gebied van je keel tot en met je heupen. We zijn met Jezus de Messias geborgen in God. Ons lijf is een tempel van de Heilige Geest. We kunnen dus in ons in onze ziel, in ons lijf de kracht van de Heilige Geest laten werken. In ons is een plek waarin we de Here God kunnen ontmoeten en waar Hij ons helpt om door de bril van genade, hoop, vertrouwen en liefde naar onszelf te kijken, waardoor we tot onszelf mogen komen, vrede en rust gaan ervaren en kunnen verwerken, veranderen en tot aanbidding kunnen komen. Ik noem die plek de Godsruimte. Daar mogen we onze gevoelens, gedachten en doe-impulsen opmerken. Daar kunnen vastgesloten negatieve gewoontepatronen zoals paniekipulsen, verslavingsimpulsen, piekeren en depressief en/of agressief gevoelens doorbroken worden op het moment dat ze de kop op steken.

### 2 Voorbeeld

Een voorbeeld van het doorbreken van negatieve gewoontepatronen kan dit verduidelijken. Het is een dagelijks voorbeeld. Stel, je krijgt kritiek van iemand. Dat levert direct een onaangename spanning op. Gedachten schieten in je hoofd en in je lijf voel je een beklemming rond je borst. Een snellere hartslag. Je merkt dat je warm wordt en een kleur krijgt. Misschien merk je wel iets op dat boos of bang voelt. Je slikt in wat je eigenlijk zou willen zeggen. Uren later heeft het voorval je nog in de greep. Je maakt door over wat er precies is gebeurd, wat je eigenlijk had willen zeggen, maar niet durfde en hoe je het een volgende keer zou kunnen aanpakken. Deze christelijke gevoelloefeningen helpen je eerst om in de genaderuimte te komen. In de aanwezigheid van de Heilige Geest kom je tot jezelf, tot rust. Je kunt vervolgens vriendelijk en benieuwd je automatische patronen bewust gaat worden. Je zou bijvoorbeeld kunnen opmerken: 'O ja, ik merk op dat er iets diep geraakt is in mij. Ik merk het op. Ik merk mijn gepieker op. Ik merk mijn gevoelens op. Mmm. Boos? Verdrietig? Is het daar bang vanbinnen? Ik merk nu ook weer de vriendelijke aanwezigheid van de Heilige Geest op. Ja, dat helpt mij ook vriendelijk en benieuwd te zijn en contact te maken met wat er in mij leeft. Het heeft genade nodig, er hoeft even niets... Dat verandert al iets. Ik merk dat wel op, het lucht al iets op. O ja, ik mag het ook loslaten. Ik mag aan de Here God vragen om mij de volgende keer met liefde en kracht te reageren en niet dicht te hoeven klappen. Dat besef van Zijn hulp geeft mij hoop. Wat een opluchting! Ik merk op dat ik in een andere sfeer terecht ben gekomen, dat ik in mijn innerlijk de liefdevolle aanwezigheid van de Here God ervaar. Mijn houding naar mezelf en de persoon die mij kritiek leverde is nu veranderd. Dat voelt een stuk beter!'

### 3 Opmerken en accepteren

Je leert vanuit de gevoelde aanwezigheid en steun van de Here God de telkens terugkerende deuntjes in je hoofd op te merken en accepterend te erkennen. Je merkt ook de kant in jezelf op die hier moeite mee heeft en die niet wil voelen wat je voelt. Je merkt dat deze kant van je tot doel heeft om onaangename en pijnlijke gevoelens kwijt te raken. We staan voortdurend in een doe-stand, we denken en doen, we piekeren en compenseren met onze verslavingen. Dit allemaal om onze onaangename gevoelens kwijt te raken. We zijn steeds bezig om in het doen en denken iets voor elkaar te krijgen. Maar helaas lukt het niet. We komen zoals de bijbel het zegt in vleselijke impulsen qua denken, voelen en doen terecht.

Nu komt het hoopvolle. We kunnen onze geestelijke mens trainen! De christelijke gevoelloefeningen leren ons eerst te zijn, in aanwezigheid van de hemelse Vader. We zijn in Christus geborgen in de Here God. Het krampachtig vechten in eigen kracht mag ophouden. In de Godsruimte is een sfeer van overgave en loslaten, een sfeer van er mogen zijn. Het is de sfeer van de aanwezigheid van God zelf, van het eeuwige leven. Er moet niets, er is genade, hoop, vertrouwen en vooral liefde. De Heilige Geest kan hier door je problemen en situaties heen komen. We laten eerst alle ervaringen toe, ook degene die we niet willen hebben, in plaats van daarop automatisch en impulsief te reageren en tegen ongewenste gevoelens en gedachten te vechten. Hierdoor verliezen oude en ingesloten reactiepatronen hun kracht. Je krijgt door de Heilige Geest, die in je woont, de vrijheid en de gelegenheid om te veranderen en anders te reageren.

### 4 Geconcentreerde levensstijl

Deze christelijke gevoelloefeningen zijn een programma om je te trainen in het tot jezelf komen en het jezelf zijn in de aanwezigheid van God. Je innerlijk is ook de Godsruimte. Je leert deze geconcentreerde levensstijl een onderdeel te laten worden van je dagelijkse leven. Vier á vijf keer per week vijftien minuten is een mooi begin. Van daar uit kun je later je oefeningen uitbreiden.

## **5 Volhouden**

Met deze christelijke gevoeloefeningen beginnen is net als het beginnen met sporten of het beginnen met het spelen van een muziekinstrument. Je maakt het jezelf het meest eigen door het met regelmaat en op vaste tijdstippen te doen.

## **6 Vrijheid**

De oefeningen en de toepassingen in je dagelijkse leven vormen een training om minder automatisch te reageren vanuit oude ingesleten patronen. Het doel van de oefeningen is je vrijheid en vrede in Christus te beleven en uit te bouwen. Het gaat niet eerst om de bevrediging van je behoefte aan geluk. Geluk en voorspoed komen van de Here God en dienen zijn Koninkrijk. Geluk en ontspanning kunnen een prettig neveneffect zijn van deze oefeningen.

## **7 Concentratie is een deel van de vrucht van de Heilige Geest**

De christelijke gevoeloefeningen helpen je allereerst je vermogen te ontwikkelen om je verantwoord en goed te concentreren. Het gaat om dat deel van de vrucht van de Heilige Geest dat zelfbeheersing heet. Dat is de beginfase van de training. Doordat de oefeningen achtereenvolgens op verschillende innerlijke ervaringen gericht zijn, zoals lijfelijke sensaties, geluiden en gedachten, leer je je innerlijk beter kennen en train je je geest steeds nauwkeuriger waar te nemen wat er in je ziel zich afspeelt. Je leert dat je in allerlei omstandigheden, vooral als er heftige gevoelens opkomen, steeds reageert met lijfelijke reacties, een innerlijke dialoog van woorden en zinnen en met beelden, fantasieën en herinneringen. Het doel is vooral dat je tot jezelf komt in de aanwezigheid van de Heilige Geest. Je merkt iets bij jezelf op. En je merkt de sfeer van de Here God op. Dat helpt om niet samen te vallen met heftige gevoelens en in-beslag-nemende gedachten. Achter je automatische gedachten, je kritische innerlijke stemmen, je snelle gevoelsreacties en je doe-impulsen ontwaakt of vormt zich in de sfeer van je innerlijke ruimte een wijs gevoel dat zich laat kennen in passende emoties, woorden, zinnen en symbolen.

## **8 Wijs lijfgevoel**

Je bewustwording van en inzicht in je eigen functioneren worden groter. En dat is een voorwaarde voor verandering. Als je allereerst niets doet en ervaart wat er is, dan blijkt er ruimte te zijn voor het vormen van een wijs gevoel met een andere en betere reactie. Vergelijk het met penalty schieten in een belangrijke voetbalwedstrijd. Hoe meer een voetballer moet scoren van zichzelf, hoe meer hij zichzelf in de weg zit. Als die voetballer zichzelf openstelt en alles toestaat, de spanning in zijn lijf en de negatieve gedachte in zijn hoofd en niets hoeft, dan valt het schot en het doelpunt als het ware vanzelf, vanuit zijn in-geconcentreerd-contact-staan met zijn wijze lijfgevoel. Alle kennis en ervaring is immers al in dat gevoel aanwezig.

## **9 Opbouw van de oefeningen**

De christelijke gevoeloefeningen staan in de volgorde van makkelijk naar wat moeilijker. Je kunt deze volgorde aanhouden of een andere keuze maken als dit het oefenproces voor jou gemakkelijker maakt. Probeer in elk geval een oefening die je kiest enkele keren te doen voordat je overstapt op een andere. Vaak duurt het even voordat je de smaak te pakken hebt. Nadat je met alle oefeningen kennis hebt gemaakt kun je zelf de keuze maken voor één gevoeloefening of een combinatie van twee gevoeloefeningen, die je over een langere periode dagelijks blijft doen. De oefening van het komen in aanwezigheid van God is los van de andere gevoeloefeningen te gebruiken. Je kunt er vanaf de eerste week mee beginnen. Het is een praktische gevoeloefening die je direct in het dagelijkse leven kunt gaan toepassen. De twee speciale oefeningen, gevoelens benoemen en de gevoeloefening voor momenten met een moeilijkheid kun je gebruiken als de omstandigheden daarom vragen.

## **10 Eigenheid**

Als je jezelf de instructies eigen hebt gemaakt, kun je de gevoeloefeningen ook gaan doen zonder begeleiding. Zet een timer op vijftien minuten of wat langer als je wilt en ga je gang. Regelmatig oefenen is nodig bij alles wat je wilt leren. Probeer dagelijks op een vaste plaats en tijd deze gevoeloefeningen te doen. Wanneer is afhankelijk van je persoonlijke omstandigheden. 's Ochtends voor het ontbijt is een optie, net zoals in de lunchpauze, in het begin van de avond, of 's avonds laat voor het slapen gaan. Elk tijdstip heeft zijn voor en nadelen. Maak een keuze, probeer het een tijdje en pas zo nodig het tijdstip aan.

## **11 Algemene instructies**

Doe deze gevoeloefeningen in een stoel, waarin je gemakkelijk met een rechte rug kunt zitten. Liggend deze gevoeloefeningen doen of achteroverleunend maakt dat je gemakkelijk afgeleid wordt of geneigd raakt om te gaan doezelen in slaap te vallen. Zet je voeten plat op de grond. Leg je handen in je schoot. Sluit gerust je ogen. Als je je ogen open wilt houden, laat dan je blik rusten op de grond. Probeer het maar uit. Met je ogen dicht is er wat minder afleiding en kun je de aandacht wat gemakkelijker naar binnen, in je ziel richten. Er staat tegenover dat als je wat vermoeid bent in de sluimerstand komt en in slaap kunt vallen. Het is prima als je tijdens de gevoeloefeningen je houding wat gaat aanpassen, vooral als je met een kromme rug zit of wat ongemak voelt. Pas je houding, indien nodig, met zorgvuldige aandacht aan. Maar geef niet direct toe aan elke impuls. Laat het er eerst even zijn. Merk het vriendelijk op.

## **12 Samenvatting**

Nog een keer samengevat: Christelijke gevoelstraining houdt in dat je in de aanwezigheid van God komt en dat je daarvanuit opmerkzaam wordt voor datgene wat je op dit moment ervaart, en deze ervaringen met een houding van genade en radicale acceptatie toe te laten, zonder automatisch vanuit piekeren of impulsief reageren tegen deze ervaringen maatregelen te nemen.

## **13 Gevoelsoefeningen en de relatie met God en met zichzelf**

Je kunt in God geloven, maar heb je er ook een ervaring mee? Veel mensen hangen een overtuiging aan, onderschrijven de dogma's van de geloofsrichting, maar hebben ze ook een relatie met God? Vaak hoor ik zeggen: "Ik kan God niet voelen..." Gelukkig hangt God's liefde en kiezen voor ons niet af van ons vermogen om Hem gevoelsmatig te ervaren. Het is me echter wel opgevallen dat mensen met deze klacht moeite hebben om op een open wijze naar zichzelf te kijken. Als ik zeg dat ik een relatie met God heb, pretendeer ik dan iets? Bestaat het wel dat je een relatie met God kunt hebben? Ik probeer mensen door middel van gevoelsoefeningen te helpen in hun zoektocht naar het ervaren van God en het hebben van een relatie met Hem. Veel van deze oefeningen zijn erop gericht om je vaardigheden om met je innerlijk om te gaan te verbeteren. Mijn hypothese is dat deze oefeningen een positief effect zullen hebben op het opmerken van de Here God in je leven.

Veel mensen hanteren een tekortschietende cognitieve stijl, wat depressie, onnodige angst en relatieproblemen veroorzaakt. Ik ga er van uit dat wanneer je de cognitieve stijl van je leven verbetert, dit ten goede zal komen van het begrijpen van jezelf en je geloofsbeleving. De gevoelsoefeningen kunnen je helpen om helderder en gevoeliger op te merken wat er in je omgaat aan gedachten, emoties en doe-impulsen. Het helpt je om in communicatie met dierbaren en anderen volwassen, ge hecht en met rust en vrede te reageren. Het zijn christelijke gevoelsoefeningen die je allereerst in de rust en de vrede van de Here God willen brengen. Daar kun je tot jezelf komen. In de Aanwezigheid van Here kun je wedergeboorte en verandering ontdekken en kun je leren dit in je gedrag tot uitdrukking te brengen.

## **14 Iets over mindfulness versus christelijke gevoelsoefeningen**

"Forget the Boeddha" hoor ik vaak zeggen door hulpverleners die via aandachtgerichte cognitieve therapie (bijvoorbeeld ACT, AGCT) werken. Met andere woorden: "Mindfulness kun je scheiden van de andere pilaren van het Boeddhisme. Mindfulnessoefeningen zijn eigenlijk alleen maar psychologische oefeningen." Ik wens dit te betwijfelen. Boeddhisme is een religie zonder God (non-theïstisch). Ik kan veel van het Boeddhisme waarderen. Maar het uitzichtloze, hopeloze accepteren van lijden vind ik passief en zelfs koud en leeg. Je kunt God niet ervaren in het Boeddhisme. God is in het Boeddhisme geen mens geworden. Religie is nooit waardevrij. God heeft ervoor gekozen om de waarde van zijn gerechtigheid en zijn liefde voor ons te gelde te maken door in Jezus de Messias zelf mens te worden. Ik kies voor christelijke waarden die gebaseerd zijn op de werkelijk ontmoeting tussen de mens en zijn Schepper. Het zijn relationele waarden. Vanuit deze waarden wil ik in het tot mezelf komen ook beseffen dat ik ten diepste dan ook tot God wil naderen en in zijn aanwezigheid wil zijn. Het tot mezelf komen heeft de waarden nodig van:

- genade (het niet mezelf afstraffen of afgestraft worden door God),
- hoop (Jezus is opgestaan en in mij is het proces op te merken van het opstaan uit de dood, van wedergeboorte,
- de liefde (oprechte, verdragende en dragende liefde).

Mijn fundament is dus niet de leegte en het niets, maar de Opgestane Mens, de Zoon van God, die voor mijn zonde gestorven is. Jezus de Messias laat mij in de omgang met Hem ervaren dat er een open houding is van God (Hij is de Deur), dat er verzoening is, dat mijn zonden vergeven zijn. Ik mag iedere dag op grond van zijn Leven innerlijke reiniging, verandering en groei ontdekken. Ik heb het nodig om door dit besef heen te geloven en tot mezelf te kunnen komen. Dat is opluchting! Ik heb goed gekeken naar mindfulness. Maar in iedere gevoelsoefening wil ik je eerst bewust maken van en brengen in de aanwezigheid van de Here God. Stille is geen leegte, maar biedt ruimte aan het diepst van onszelf om een diep gevoelde betekenis in onze ziel te laten vormen. Het geeft de Heilige Geest ook de gelegenheid zijn aanwezigheid te laten gelden. Dat geeft ons een beter perspectief om vriendelijk te zijn voor onszelf en ons te laten veranderen.

Het is mijn wens ten slotte dat je dichter bij jezelf mag komen en dichter bij de Here God. Als we meer lijken op Jezus de Messias zal dat een diepe invloed hebben op onze omgeving.

## VI Wat is focussen?

### 1 Inleiding

Misschien heb je de gratis cursus 'Word groter dan dat wat jou klein houdt' gedownload. "Word groter dan dat wat jou klein houdt" heeft veel te maken met de vaardigheden van het focussen. Mensen vragen mij wel eens hoe ze aan anderen kunnen uitleggen wat focussen is. Je kunt wel zeggen dat focussen begint met een kort moment van bezinning te nemen, om na te voelen in je lijf en daarbij te verwoorden wat je voelt, maar meestal begrijpen ze het dan nog niet meteen.

Ik vertel aan anderen over focussen ook waar het mij mee heeft geholpen: focussen is een vriendelijk proces van voelen van binnen naar hoe het met mij gaat. Als ik ergens mee zit of psychisch in vast ben gelopen, dan helpt focussen om opluchting te vinden en verandering. Focussen helpt mij om een rustige en bedachtzame relatie op te bouwen met mijn emoties. Het helpt me ook om een bewust besef over mezelf en mijn relaties te ontwikkelen.

Het is zelfs mogelijk, afhankelijk van de persoonlijke situatie, om een kleine demonstratie te geven. Een paar minuten zijn al genoeg. Je kunt het voordoen hoe je zelf met aandacht in je lijf gaat door hardop jezelf naar binnen te begeleiden en aan te geven dat je met aandacht in het gebied van je keel tot-en-met je heupen komt. Daar stel je jezelf de vraag: 'Hoe gaat het op dit moment met mijn leven, is alles OK, is er iets wat mijn aandacht vraagt...'; 'Ik ga bij mezelf na of er iets naar boven komt in mijn lijfelijke gevoel, meestal eerst iets vaags...'; 'Ik wil het begroeten...'; 'Passen er misschien woorden of beelden bij? Kan ik er iets uit opmaken?'

Als iemand anders er voor open staat, zou je ook kunnen suggereren: 'Misschien wil jij ook even de aandacht naar binnen brengen en nagaan of het iets is wat je aandacht vraagt en waar je bij wilt zijn met aandacht.' Mijn ervaring is dat veel mensen er meteen voor open staan. Je zou ze ook kunnen vragen of ze misschien eerst willen focussen op een positieve ervaring in het leven, bijvoorbeeld "de mooiste dag in het leven". Ook daar merken mensen al snel dat ze hier een gevoelsnotie over zien naar boven komen door middel van een lijfelijke gevoel en een bijpassende emotie. Ik vertel er dan bij dat deze gevoelsnoties de potentie hebben om ons leven dat nieuwe en verdiepte inzichten te brengen, die heel opluchtend en opwindend voelen, soms dwars door onze angsten heen.

Ik raak er eigenlijk steeds meer van overtuigd dat iedereen kan focussen, ook mensen die aangeven moeilijk met een eigen gevoelens om te kunnen gaan, of die vaak atypisch reageren op vragen over wat ze voelen, wat er in hen omgaat.

### 2 Drie kernbegrippen van het focussen

#### 2.1 De gevoelsnotie ('felt sense')

Als ik met focussen bezig ben, dan gaat het over meer dan mezelf. Focussen heeft iets wat met hele leven te maken heeft. Het gaat over degene die focust en over zijn of haar leven in zijn of haar 'omgeving' (ik zal dat woord een andere keer toelichten). Focussen gaat ook over het leven met anderen. En persoonlijk heeft ook over alles te maken met hoe ik God zoek, zie en ervaar. Ik leef met God, mag me in Christus geborgen weten in God en de Heilige Geest woont in mij.

Focussen heeft met beleven te maken. In de kerk hoorde ik vaak het oude woord bevindelijkheid, een woord dat met beleving te maken heeft. Bevindelijkheid is niet een emotie of een affect. Emotie is er een deel van. Bevindelijkheid is ook geen stemming. Het is ook niet een soort van schuldig of verbroken voelen dat God nodig zou hebben om ons te accepteren. Bevindelijkheid is hoe iemand zichzelf vindt. Als iemand gaat focussen dan kijkt hij hoe hij zichzelf daar binnen aantref. Hij geeft zichzelf de mogelijkheid om na te gaan hoe het voelt voor het lijf. Het lijf laat daarbij een gevoelsnotie ontstaan, waarvan hij kan aflezen hoe hij zichzelf vindt. En dat kan in iets kleins zijn en ook in de breedste zin van het woord.

Met de gevoelsnotie ontstaat ook het besef van het standpunt van God. Bevindelijkheid is ook hoe God mij vindt. Ik word gevonden in al mijn zoeken, zoals ik het goed of zelfs ook verkeerd doe.

Daarmee kom ik bij het eerste kernbegrip in focussen: de gevoelsnotie (mijn vertaling van het Engelse "felt sense"). Het focusproces brengt de aandacht in het lijf om daar een gevoelsnotie te (be)vinden. Simpel gezegd, je merkt daarbinnen dan een soort lijfelijke kriebel, of onrust, die betekenis heeft. Iedereen is zich daar wel eens van bewust geweest op enig moment in zijn of haar leven. Misschien merk je regelmatig iets van zo'n gevoelsnotie op.

Stel je eens voor dat je aan de telefoon bent met iemand waarvan je houdt en waarmee jij je verbonden voelt. Hij is ver weg. Je mist hem echt. Je hebt net vernomen in het gesprek dat het nog wel een tijdje zal duren voordat je hem weer in levende lijve zult zien. Het gesprek eindigt en je voelt iets van binnen, iets in het gebied van je borst en hart. Of stel je eens voor dat je in een volle kamer met mensen zit. Ieder krijgt zijn of haar beurt om iets te zeggen. Je bent bijna aan de beurt. Je merkt een soort gespannenheid op in je maag, alsof het een beetje strak wordt daar, steeds strakker. Of het zou kunnen zijn dat je buiten in de regen loopt. Plotseling wordt het droog, je ziet de zon. Een je ziet een prachtige regenboog verschijnen. Het zien van de regenboog raakt je, het geeft je een soort van opgewonden bij gevoel. Het wordt warm van binnen. Bij alle drie de voorbeelden merk je een gevoelsnotie op!



De gevoelsnotie geeft aan emoties kleur en betekenis. Deze angst, die ik hier voel... Deze agressie, die hier kolk... Je kunt jezelf de suggestie geven om bij de gevoelsnotie na te gaan wat het NIET wil en wat het WEL wil. Zo krijgt het zijn gezicht, kun je de betekenis er uit op maken. Je kunt de aandacht naar je lijf brengen, waar het lijfelijke gevoel de emoties kleurt.

De gevoelsnotie is iets uit de filosofie (met name de fenomenologie-tak) en de experiëntiële therapie (Rogers, Gendlin, Greenberg). Ik kom het niet tegen in de meeste bekende therapeutische stromingen (oa. Cognitieve gedragsTherapie, ACT, Psychoanalytische Psychotherapie). En in de theologie heb ik het ook niet gevonden. Heel onbegrijpelijk, want volgens mij hebben bidden en focussen heel veel met elkaar van doen. Misschien wint het christelijke geloof veel door aandacht gegeven aan deze dimensie in het beleven die ik bevindelijkheid noem. Misschien wordt het veel levendiger, met meer passie voor de Here God! Juist hier krijgen woorden als genade betekenis en wordt er verandering en opluchting gevonden. Dan overstijgen deze begrippen hun denkconcepten en worden ze levend. Ze worden dan namelijk ervaren in het lijf, waardoor het een veel persoonlijker betekenis krijgt.

De gevoelsnotie is iets essentieels voor de menselijke ziel. Het lijf laat je weten hoe je ziel zich voelt in jouw omgeving en jouw omstandigheden. Het laat je ook weten of je al of niet in het reine bent met jezelf, wat je wilt bereiken en vermijden. De gevoelsnotie heeft zelf een gezichtspunt en het nodigt je door middel van het focussen uit om dat op te merken. Je zou daarbij ook aan de gevoelsnotie kunnen voorleggen wat het nodig heeft om verder te komen.

De gevoelsnotie begint meestal als een vaag gevoel. Vaag is altijd impliciet. Impliciet is het tegenovergestelde van expliciet. Expliciet is duidelijk, impliciet is nog vormend, eerst vaag en onduidelijk. Maar het heeft een speciale van God gegeven scheppende kracht in zich! Het verschilt van het verstandelijke in die zin dat het meer gevoeld wordt in je leven dan dat het door je brein gedacht wordt. Wanneer ik bijvoorbeeld aan je vraag: "Hoe gaat het met je?", dan spreek je niet alleen vanuit het feitelijke, maar ook vanuit een meer lijfelijk gevoelde impliciete complexiteit. Daar kun je daarna natuurlijk wel op reflecteren, maar dat is weer een andere stap.

Bij intuïtie is er wel een gevoelsnotie, maar wordt deze niet opgemerkt. Het meer een impulsief reageren vanuit iets wat je vanbinnen voelt, maar niet opmerkt en ook niet in zijn impliciete complexiteit wordt afgetast. Intuïtie heeft het nodig om een gevoelsnotie te laten ontstaan.

De gevoelsnotie helpt ook om minder impulsief te reageren, om steeds minder in de verslaving (zonde) te vervallen. Door een gevoelsnotie te laten ontstaan verandert het gevoel achter de verslaving en kom je weer tot jezelf en in contact met God en de werkelijkheid. Het innerlijke landschap verandert, de zuigende zoeken verdwijnt.

Je bent er altijd slechts een stapje bij het vormen van een gevoelsnotie vandaan. Wanneer je je ogen sluit en je aandacht volgt naar binnen kun je iedere keer bij jezelf nagaan of er ook een gevoelsnotie zich vormt. Wat meestal begint als een vaag impliciet gevoel, wordt al gauw meer expliciet en betekenisvol. Je hoort je vanbinnen zeggen: 'O ja, nu begrijp ik het!' Het brengt je iedere keer een stukje verder in je proces van beleven. Je vindt jezelf iedere keer weer anders. En het is ook alsof je iedere keer weer opmerkt dat je gevonden wordt, door jezelf en als je dat deelt ook door de Here God en de ander. En dat bedoel ik in positieve zin.

## **2.2 De contact-makende/houdende grondhouding tegenover wat ik van binnen voel**

Deel 2.1 ging over het essentiële voor de menselijke ziel, namelijk de gevoelsnotie (felt sense). Dit impliciete (dus meestal vaag beginnende) gevoel heeft een verrassende wijsheid in zich. Ik wil in deel IIB nagaan hoe we dit gevoel kunnen benaderen en er mee in contact kunnen komen en blijven.

Maar eerst: Er zijn twee redenen waarom het focussen op de gevoelsnotie niet zo bekend is.

Ten eerste door het onbekende ervan. Veel mensen hebben niet geleerd om een pauzemoment te nemen om vanbinnen een gevoelsnotie op te laten komen of te ontwaren.

Ten tweede door het aanvankelijke 'onaantrekkelijke' ervan. Als ik last heb van een negatieve stemming vecht ik tegen de symptomen hiervan, ik wil dat gevoel niet. Ik probeer anders te denken, probeer me anders te voelen. Maar dit vechten tegen het negatieve gevoel belemmert mij naar de gevoelsnotie ervan te gaan en opluchting te vinden.

Maar wat helpt mij wel om bij zo'n negatieve stemming of negatief gevoel te komen? Andersom gezegd ook: Wat zou dat gevoel helpen, zodat het zich wel opent voor een verandering?

Iemand die focust toont een speciale kwaliteit van aandacht ten aanzien van zijn gevoel. Hij komt tot zichzelf en buigt zich belangstellend naar de gevoelsnotie toe. Er is een geloof in hem aanwezig dat wanneer hij het lijfelijke van het negatieve gevoel benadert, er een gevoelsnotie ontstaat, waarbinnen het opluchting en vooruitgang zal vinden. Hij zegt bijvoorbeeld: "Hoi..., ik wil het daar vanbinnen beter leren kennen." Met dit geloof en met deze interesse liften ook geduld, genade en acceptie mee. Dit is de houding van de liefde! Deze contact-makende houding is in staat om blijvend contact te houden met de gevoelsnotie.

Door verwelkomend en met vertrouwen contact te maken met iets in jezelf, stel je jezelf open voor wat daar impliciet is, met dat wat nog niet expliciet onder woorden is gebracht. Dit proces heeft een soort tijdloos geduld nodig. Dat vraagt om structuur om te oefenen en aanmoediging. Focussen biedt deze structuur. Je verlangen om die tijd daar voor vrij te maken beloont zich. Het is bevrijdend om een moment te vertoeven bij dat vage plekje, waar iets zich vormt en zich aan je begint te tonen. Je weet het eerst nog niet, je blijft er geduldig met je vriendelijke aandacht op gericht. Vanuit liefde en genade komt er geduld en acceptatie. Er hoeft niks! Het opent zich, toont zich verder. Langzamerhand begin je meer op te merken en te voelen.

Het lijkt wel een beetje hetzelfde als je in een donkere kamer gaat zitten. Je ogen moeten eerst nog wennen aan de duisternis, maar langzamerhand raak je gewend aan de duisternis en begin je van alles te ontwaren en te voelen. Er ontstaat een ander licht. Het is het behoedzame, het zorgvuldige, het geïnteresseerde, je verlangen om het te leren kennen, dat je helpt de gevoelsnotie te laten komen en te leren kennen.

Het focusproces draagt acceptatie in zich. Wat er zich vormt aan gevoelsnotie, is op dit moment zoals het is. Er hoeft niks geforceerd te worden. We willen dat wat aandacht vraagt leren kennen zoals het is en datgene wat er aandacht vraagt wil niet geforceerd worden maar benaderd worden met radicale acceptatie.

Het focusproces is vernieuwend proces. Door benieuwd te zijn, door het vertrouwen en acceptatie te schenken, kun je er van op aan dat deze gevoelsnotie zal veranderen op zijn eigen wijze. Het lijfelijke en het emotionele van de gevoelsnotie veranderen als het opgemerkt wordt. De betekenis vormt zich en wordt steeds helderder als het zich kan duidelijk maken. De gevoelsnotie komt in een verwerkingsproces. Symptomatische gedragingen, gedachten en emoties die er eerst waren (je had er last van), zijn niet meer begrijpelijkerwijs noodzakelijk en verdwijnen. Daarvoor in de plaats komen betere gedragingen, gedachten en emoties. Het is vaak een stap voor stap proces, maar het kan ook in een keer als een totale verandering ineens plaats vinden.

Wie vanuit liefde en genade met een grondhouding van vriendelijke interesse naar binnen gaat naar de gevoelsnotie zal merken dat de innerlijke wereld van de ziel het nooit statisch is. Deze aandacht helpt iets wat daar zit, hoe geblokkeerd ook, zich te ontvouwen en in beweging te zetten. Stapje voor stapje.

Een vrouw is bezig met focussen. Ze merkt een zwaar gevoel op in haar borststreek. Ze maakt er meteen al op uit dat het te maken heeft met de relatie met een vriendin. De focusser is onlangs van werk veranderd. En ze heeft zojuist te horen gekregen dat haar vriendin gesolliciteerd heeft naar deze baan. Ze probeert zich te kalmeren door tegen zichzelf te zeggen dat dit niet belangrijk is voor haar is, ze werkt er immers toch niet meer. Maar het gevoel verandert hier niet door.

Ze volgt haar aandacht naar binnen, naar het gebied tussen haar keel en haar heupen. Ze merkt al snel het zware gevoel op en beseft ook dat het al de hele week speelt, maar extra ging opspelen na het berichtje over haar vriendin. Ze zegt er 'hoi' tegen en benadert het voorzichtig: Ze kan er een beschrijving bij vinden.: "zwaar... maar ook strak... met name in de buik en borststeek." Ze neemt de tijd om er met interesse en geduld bij te gaan zitten. Ze beseft dat interesse en geduld het tegenovergestelde is van wat ze eerst zei, dat "dit niet belangrijk is". Ze wacht geduldig, ze zoekt de juiste manier om er contact mee te krijgen. Ze merkt dat acceptatie voor dit gevoel belangrijk is.

Ze merkt er ook iets van boosheid bij. Iets met: "Hoe kon ze dat doen? Hoe durft ze!? Mijn vriendin!" Ze weet dat ze snel geneigd is om te zeggen dat boosheid niet goed is. Maar dit is focussen en zij laat die plek met boosheid weten: "Ik hoor je..." Ze blijft wachten met acceptatie en interesse. "Is er misschien iets meer dat het duidelijk wil maken?"

Na een minuutje begint ze ook op te merken dat ze zich er wat bedrukt bij voelt en ook verdrietig. Dat is opmerkelijk. Ze geeft aan dat ze benieuwd is naar wat het zo bedrukt en verdrietig maakt. Ze merkt vrijwel meteen een verschuiving op. Het is alsof ze iets van voelt dat zich laat aflezen met 'niet serieus genomen worden'. Ze wacht, er komt meer. "Oh, het voelt zich niet geloofd!" Wanneer ze dat gaat voelen en beseffen gaat dat vergezeld met allerlei herinneringen. Ze had regelmatig aan haar vriendin verteld hoe moeilijk er viel samen te werken met haar baas. "Het is alsof ik niet serieus genomen werd, niet geloofd." Het wordt duidelijk voelbaar.

De focusser voelt nu opluchting. Er is een stapje genomen. Het naar boven komen na de boosheid van het bedrukte en verdrietige was ook al een stap. Focussen is meestal een reeks van veranderingsstapjes, waarbij bij iedere stapje een soort van inzicht laat groeien, opluchtend, vernieuwend. Een 'o, dát!!'-ervaring.

Is dit het helemaal? Ze zal kunnen stoppen op dit moment. Maar als ze door zal willen gaan kan ze terug gaan naar dat 'alles' over niet serieus genomen en niet geloofd worden. Dat gevoel zou dan weer met acceptatie en interesse benaderd kunnen worden. Er is een zekere gevoeligheid in haar omtrent 'niet serieus en niet geloofd worden'. Ze kan er behoorlijk onder gebukt gaan bij tijd en wijle. Geen wonder! Er zijn zoveel momenten in haar leven geweest waar ze dit zo moest ervaren: wéér niet serieus genomen worden; wéér niet geloofd. En plotseling weet ze ook dat haar man haar juist wel serieus neemt en meteen doorvraagt als ze iets gevoelig ter sprake brengt. Ze voelt zijn steun, dat is haar dierbaar. Het lukt haar om beide ervaringen naast elkaar te zetten. Ze tast beide indrukken af en de gevoelsnotie verandert met een diepe zucht van opluchting. Er is plotseling iets grondigs veranderd!

Focussen brengt een moeilijk gevoel verder, het geeft opluchting en rust in het emotionele brein en de lijfbeleving. Het brengt ook nieuw gedrag voort, het oude is niet meer nodig. In het voorbeeld hierboven zouden we ons kunnen voorstellen dat haar manier van omgaan met haar vriendin nu meer openheid zou kunnen opleveren. Er is nu meer vertrouwen ontstaan om ook moeilijker gevoelens te kunnen delen, zonder dat scherpe en pijnlijke kanten haar natuurlijk er toe dwingen deze moeilijker gevoelens te negeren.

Ook andere terreinen in haar leven waarin dit 'niet gehoord en niet geloofd'-gevoel zullen haar nu niet meer zo zwaar en scherp overkomen. Dit veranderde gedrag is een natuurlijke verandering in haar emotionele beleving van zichzelf in relaties. Het heeft zich kunnen openen. De nieuwe, tegenovergestelde ervaring van het omgaan met haar partner is daar nu ingekomen. Er was geen wilskracht voor nodig, geen vechten tegen, geen geforceerd aanleren van nieuw, beter gedrag.

Het tweede kernbegrip, de contact makende en contact houdende grondhouding creëert een samenhang in de beleving waardoor het lijf en de gevoelsnotie een spontane verandering kunnen ondergaan. Meer hierover volgende week in deel 3 van de kernbegrippen over het focussen. Ik wil daarna ook iets vertellen over de overeenkomst van het focusproces met het scheppingsproces zoals de bijbel ons dat probeert duidelijk te maken in Genesis 1.

### **2.3 Een radicale filosofie over wat verandering voortbrengt**

Focussen onderscheidt zich van alle andere methoden voor gewaarwording en persoonlijke groei door zijn radicale filosofie over datgene wat verandering voortbrengt.

Hoe veranderen wij? En ook: Wat zorgt er voor dat we (nog) niet veranderen? Behoor jij ook tot de mensen die weleens vastzitten of geblokkeerd zijn in een bepaald aspect van je leven? Er is vast wel iets in je leven, of in je omstandigheden, of in je gevoelens of reactiepatronen, dat je zou willen veranderen. Eigenlijk is dat dus heel gewoon. Laten we nu eens twee manieren van benadering van deze wens om te veranderen duidelijk tegen over elkaar stellen. Beide manieren zijn aanvullend, maar bijten elkaar soms ook.

De ene manier gaat er van uit dat als je iets wil veranderen, dat je je daar moeite voor moet doen. We zouden dat de 'doe-manier' of 'oplossings-manier' kunnen noemen. Door nieuw gedrag je voor te stellen en dat dan te doen, leer je nieuwe dingen.

De andere manier, die we de 'erbij zijn-manier' of ook wel de 'toestaan-manier' zouden kunnen noemen, gaat er vanuit dat verandering een natuurlijk gang van zaken is. En wanneer iets niet wil veranderen, heeft het aandacht en gewaarwording nodig. De attitude die hierbij past is 'het toestaan er te zijn zoals het is'. De ontdekking die je dan doet is dat je jezelf op deze manier de gelegenheid geeft om een gevoelsnotie te vormen. En deze gevoelsnotie heeft het in zich dat het zich opent voor zijn eigen volgende stappen in het proces. En er verandert op deze manier ook iets in je innerlijke landschap.

Ons dagelijks leven wordt volgens mij te veel bepaald door de doe- of oplossings-manier. Wanneer je aan een vriend een probleem vertelt, is de reactie meestal dat hij je advies geeft over hoe je het probleem kunt oplossen. Veel van de populaire hedendaagse therapieën dragen ook deze aanname in zich. Cognitieve therapie bijvoorbeeld, vraagt je om je manier van praten over jezelf te veranderen. Hypnotherapie brengt vaak nieuwe beelden en opvattingen om daarmee de oude te vervangen. Mijn mening is dat nieuw gedrag dat je hebt aangereikt gekregen ook een gevoelsnotie nodig heeft waar je bij stil kunt staan. Je moet nadat je lessen hebt gehad om te leren autorijden het je ook eigen kunnen maken. Misschien leer je sneller en beter autorijden als je ook voor en na de rijles erbij focust op de gevoelsnotie.

De erbij-zijn-en-toestaan-filosofie, zoals dat in het focussen voorop staat, is een radicale filosofie. Het zet onze gebruikelijke aannames, verwachtingen en kijk op de wereld op zijn kop. Het is alsof je zegt dat de stoel waarop je nu zit kan veranderen in een olifant als je er maar benieuwde aandacht aan schenkt. Wat een knettergek idee! Zo klinkt het tenminste wel voor enkele diepgewortelde delen van onszelf, wanneer we horen dat een angst die we hebben kan transformeren in iets dat in het geheel geen angst bevat. En dat alleen maar doordat er benieuwde aandacht aan geschonken wordt.

Wanneer mensen die bekend zijn met focussen spreken over 'de wijsheid van het lijf' dan bedoelen ze het volgende: de gevoelsnotie 'weet' wat het nodig heeft om verder te komen, te veranderen. Net zoals een baby weet dat het warmte en verzorging en eten nodig heeft. Zo zeker als een zaadje van een radijs weet dat het uitgroeit tot een radijs.

De bekende filosoof Eugene Gendlin vraagt wel eens: "Hoe leren peuters lopen?" Vaak is de reactie dat: "Ze zien het volwassenen voordoen." Eugene Gendlin zegt dan: "Dat zal misschien ook wel een beetje meespelen, maar het is toch vooral zo dat het gaan lopen in hen zit. Eerst, als baby was het lopen er niet. Maar langzamerhand door allerlei tussenfasen heen ontstaat het draaien, kruipen, staan en daarna lopen."

Wat kunnen we hier van leren met betrekking tot veranderen?

We hoeven de gevoelsnotie niet te vertellen wat er uit moet voortkomen, wij hoeven die verandering niet te forceren. We hoeven slecht de condities te hanteren die verandering toestaan, zoals een goede tuinman zorgt voor voldoende licht, vruchtbare grond en water. Maar het werkt niet als we tegen een zaadje van een radijsje zouden zeggen dat het een komkommer moet worden.

Nog een voorbeeld van dat de gevoelsnotie laat zien dat het verandering in zich heeft en dat verandering niet geforceerd hoeft te worden: Als een ouder tegenover het kind dat zijn eerste stapjes los van de ander gaat zetten met open armen gaat staan, dan raakt dat het verlangen van de gevoelsnotie van het kind om te gaan lopen. Er ontstaat bij het kind een gevoelsnotie dat het nu die eerste stapjes los kan zetten. De condities hiervoor zijn aanwezig in de veilige context van de opvangende aanwezigheid van zijn vader, moeder, broertje of zusje.

Misschien wil je eens bij jezelf nagaan wat het voordeel zou zijn om eerst een gevoelsnotie te laten ontstaan op momenten dat er iets niet gemakkelijk verandert in je leven. Zou dit een verrassende invalshoek kunnen zijn als je daarmee ontdekt dat verandering vanuit deze gevoelsnotie komt?

### **3 God en de gevoelsnotie**

Degene die God vroeg hoe Hij deze aarde heeft geschapen kreeg een heel persoonlijk verhaal te horen. Niet alleen wat er gebeurde, maar ook hoe het gebeurde. En hij herkende zich hierin. En het hielp hem om zich deel van deze aarde te voelen. Hij kreeg, net zoals God, er een gevoelsnotie bij die hem duidelijk maakte dat het klopte, dat het goed was. Dat er precies was gebeurd wat er op dat moment nodig was.

In het begin –genesis- schiep God de hemel en de aarde. En de aarde 'nu' was woest en leeg. Een sinistere situatie. Probeer je het maar voor te stellen. Er was duisternis die op de watervloed lag. Niet zo maar een duisternis. De Geest van God zweefde boven het wateroppervlak. Opmerkelijk. Hij is deel van deze wereld door er te zijn, zwevend over het wateroppervlak. Zo wordt Hij deel van deze aardse situatie. Zo begint God met het scheppen van deze wereld. Niet van buiten af, observerend maar door er deel van te zijn.

Mensen kunnen zo ook scheppend bezig zijn. Maar doen we het ook zo? Ik zie vaak dat mensen gescheiden en vervreemd zijn van hun situaties. Het is net alsof ze de wereld zien door een venster. Zo iets als de belastingdienst die aan de hand van gegevens die wij hebben verstrekt ons vertelt hoeveel belasting wij moeten betalen. Van buiten af wordt iets opgelegd. Ze zijn niet werkelijk deel van je leven of jouw bedrijf. Gegevens kun je overal vinden. Over hoeveel mensen er honger lijden, over de opwarming van de aarde. Maar dat scheidt niets. Je krijgt alleen maar afstandelijke informatie.

En nu zeg ik iets wezenlijks: je kunt pas iets scheppen of veranderen/aanvullen als je er bij betrokken raakt. Als jouw geest eerst over de wateren van jouw project gaat zweven. Dat is moeilijk. Het is vaak zelfs moeilijk te verdragen. Je kunt het nog niet vóór je zien. Het is eerst duisternis. Maar jij zweeft erover. Betrokkenheid vinden tot iets en dan kan zich er iets vormen. Een lijfelijk gevoeld besef, dat ik de gevoelsnotie noem. Die weet precies wat nodig is!

Breng je aandacht maar eens naar je lijf. Je geest is als een lamp die in je lijf kan gaan en kan opmerken wat er daar in je leeft.

- Sluit je ogen maar. Begin maar bij je voeten. Hoe voelen ze aan? Druk ze maar op de grond. Hoe voelt dat. In je schoenen? Onder je schoenen? Het maakt uit of je voeten op beton staan, of op een dik tapijt, of op zand of gras. Jij duwt met je voeten op de grond en de grond drukt als het ware terug. Je bent op deze manier één met de omgeving/grond.
- Volg je aandacht naar je kuiten, voel ze maar aan de binnenkant, het gevoel van je spieren en je scheenbeenen. Hoe voelt het daar? Hebben we daar woorden voor in onze taal? Misschien een beetje trekkerig, of vermoeid of zo. Het maakt ons niet zo veel uit hoe we het noemen. Maar merk het lijfelijke gevoel wel op! Laat die plek door je aandacht weten dat je het opmerkt, dat het mmm ... of zo iets voelt.
- Ga maar verder met je aandacht, naar je knieën, je bovenbenen en je zitvlak. Merk maar op met je aandachtsvermogen dat je gedragen wordt door de stoel of bank en dat je gewicht op de kussen van de stoel of bank drukt en dat de kussen van de stoel of bank dat gewicht ook ergens terugduwt.
- Volg je aandacht maar naar je rug. Zo langs je wervelkolom cirkelend naar boven. Je schouders..., volg je aandacht ook maar door je armen naar je handen. Merk maar op waar je handen rusten en hoe ze aanvoelen. En ga weer terug door je armen heen naar je schouders. Hoe voelen je schouders aan? Nee, je hoeft je gevoel niet te veranderen. Gespannen schouders hoeven niet te ontspannen, dat komt later wel. Er hoeft niets. Je hoeft alleen maar op te merken.
- Volg je aandacht naar je nek. Sta er eens bij stil hoe jouw nek voelt. En je hoe het voelt in je hoofd op je nek: in je hersenpan, rond je ogen, in je oren in je mond.
- We komen nu in een belangrijk gevoelsgebied. Volg je aandacht ook maar naar je keel, door je keel naar je borst, naar je middenrif en buik. Dit gebied is de plek waar gevoelsnoties worden geboren. Ook al zweef je op zoiets als duister water, ook al voelt het chaotisch en leeg. (misschien een analogie voor onze verwarring, paniek en agressie?) Als je met aandacht in het gebied tussen je keel en je heupen bent en je je opent voor het vormen van een gevoelsnotie, dan gebeurt er iets dat je een diep besef geeft. De zich vormende gevoelsnotie vraagt aandacht! Het begint als een vaag gevoel in je lijf. Het uit zich in beelden, gedachten, emotionele kanten. Daar kun je iets uit opmaken. Als je het juiste erop uit maakt, komt er een zucht. Alsof het bevestigd dat dit goed is. wat eerst impliciet aanwezig is, wordt nu expliciet. En er gebeurt iets.

Je voelt het dus eerst als een klein gevoel. Het vormt zich in je lijf, meestal in het gebied tussen je keel en je heupen. Neem rustig de tijd om het op te merken. Er vormt zich een gevoelsnotie die rechtstreeks komt uit het diepste van je ziel. Met een besef van het geheel.

Zou de Here God via deze weg ook iets duidelijk maken. Mijn ervaring is dat Hij dit wel doet. Ik heb het vaak zo ervaren. In de bijbel staat dat het lijf een tempel is van de Heilige Geest. Ik denk dan dat God ook gevoelsnoties in je lijf, zijn tempel, wil laten ontstaan. Daar is niks charismagisch of charismanisch aan. Als je zorgvuldig je aandacht naar binnen brengt en de zich vormende gevoelsnotie opmerkt, dan zal je ook iets van Gods stem in jou gaan opmerken en herkennen. Hij is deel van je leven en je omgeving en omstandigheden. Tenminste als je Hem als Here God hier in toelaat. Hij wil een genodigde Gast zijn. Hij wil er liefdevol ook deel van zijn.

God en focussen, ik wil voorzichtig zijn. Focussen brengt je eerst tot aan de deur van spiritualiteit. Als je focussend door die deur gaat en op het terrein van de beleving van de aanwezigheid van God, doe dat dan in alle bescheidenheid. Opmerkzaam en bewonderend.

#### **4 Door zorgvuldig te luisteren naar iemand kan er zich een gevoelsnotie vormen**

Iemand mailde me de vraag: "Ik voel niet zo gemakkelijk iets. Hoe kan ik een gevoelsnotie laten ontstaan?" Gevoelsnoties kunnen spontaan opkomen. We dienen ze te koesteren en te steunen met onze benieuwde aandacht en empathische aanmoediging. Sommige mensen krijgen niet op spontane wijze een gevoelsnotie. Hoe kun je iemand helpen hiermee?

Laat ik eerst zeggen dat ik zelf het meeste aan het focussen heb als ik samen met iemand ga focussen. Het is net alsof gevoelsnoties zich dan veel eerder uitgenodigd weten en naar boven komen. Mijn focusmaatje helpt me ook om bij deze gevoelsnoties te blijven, om ze zorgvuldige in de aandacht te vangen. Ik noem het focusmaatje in dit artikel de focusbegeleider. En dit artikel wil je aanmoedigen om te leren focussen met een focusmaatje, want dat helpt als je moeilijk een gevoelsnotie kunt krijgen.

Hoe kun je een gevoelsnotie uitnodigen, laten ontstaan en naar boven laten komen? Wat helpt hierbij? Hoe kunnen jij en je focusbegeleider elkaar daarin wederkerig steunen? Hoe kunnen jij en je focusbegeleider elkaar helpen om ook bij de gevoelsnotie te blijven, bij dat eerst vage en onduidelijke gevoel, zodat deze niet wegglijpt of onbegrepen wordt. De gevoelsnotie heeft zoveel potentie in zich, dat dit niet mag gebeuren!

Soms hoor ik iemand maar praten en praten, hij of zij gaat dan te snel om ruimte bij zichzelf te maken om te voelen. Ik zeg dan niet dat hij of zij verkeerd bezig is. Dat geeft alleen maar een negatieve interactiekring en haalt meestal de veiligheid weg met onzekerheid en het gevoel het niet goed te doen. Soms moet iemand eerst zijn verhaal kunnen vertellen. Er is zoveel dat vertelt moet worden!

Maar om te gaan focussen is het wel nodig om op een zeker punt in het gesprek bij iets stil te komen staan en langzamer te gaan. Stil komen staan is iets wat meestal gebeurt op het juiste moment. De focusbegeleider kan dat aanvoelen als deze ook tijdens het luisteren met aandacht naar binnen is gericht. De focusser hoeft niet iedere keer weer hetzelfde te vertellen. Als focusbegeleider kun je het de focusser toestaan en hem empathisch aanmoedigen om stil te komen staan en zich bewust te worden van die ervaringen waar meestal gemakkelijk aan voorbij gegaan wordt.

Tegelijkertijd kun je door je vriendelijke en attente manier van luisteren de focusser helpen zich veilig te voelen, zodat deze ervaringen waar eerst aan voorbij gegaan werden minder beangstigend of beschamend zijn. Als er op deze manier een gevoelsnotie kan vormen dan is dat opluchtend en brengt dat de focusser vooruitgang in wat hij van binnen ervaart.

Wanneer iemand vriendelijk en attent luistert is dat genade. Iets moeilijks in het leven hoeft dan niet meer snel en oppervlakkig vertelt te worden om er vervolgens weer aan voorbij te gaan. Nee, er gebeurt dan iets tussen de focusbegeleider en de focusser. De focusser wordt contemplatief, keert zijn aandacht naar binnen. Hij gaat langzamer spreken. Wat gezegd wordt is een weerspiegeling van wat er van binnen in de ziel leeft. Daar zijn twee mensen, de focusser en zijn of haar maatje dan samen mee bezig. De focusser tast af, de focusbegeleider laat hetgene wat de focusser zegt tot zich doordringen. En er gebeurt van alles! Je kunt dat aan het lijf zien van de focusser. Een zeker ontspanning. Het innerlijk landschap van de focusser verandert. En er gebeurt ook iets van binnen in de focusbegeleider. Er groeit een bijzondere schat...

Soms komt de focusser onrustig binnen bij zijn focusmaatje. Zijn verhaal lijkt chaotisch, misschien wel wat hopeloos. Maar de focusbegeleider blijft rustig door inlevend en aanmoedigend te luisteren. Hierdoor gaat ook de focusser deze opmerkelijke en empathisch aanmoedigende houding ten opzichte van zichzelf aannemen. Dit biedt ruimte voor die verdiepende en geïnteresseerde blik naar binnen. Juist hierdoor ontstaan gevoelsnoties. Vernieuwende woorden worden er vervolgens van de gevoelsnotie afgelezen. Het blijft niet langer meer van hetzelfde zonder dat er iets verandert en verder komt. Frisse lucht, nieuwe woorden die ontspruiten aan dat gevoel waar eerst nog geen woorden voor waren. Het is opwindend voor beiden om dit nieuwe en frisse naar boven te zien komen bij de focusser. De focusbegeleider merkt op dat hij het meemaakt, dat hij als het ware een emotioneel platform creëert voor de focusser om zijn gevoelsnotie zorgvuldig de ruimte te geven en af te tasten. En hij merkt ook zo veel meer, ook bij zichzelf. Je weet wel die bijzondere schat waar ik eerder al naar verwees.

Stil komen te staan bij iets is niet zo iets als een opdracht die de focusbegeleider aan de focusser geeft. Het is een proces dat tussen de focusbegeleider en de focusser ontstaat wanneer de focusbegeleider langzaam spiegelt wat hij de focusser hoort zeggen, wanneer hij de focusser empathisch aanmoedigt om stil te gaan staan bij wat er in hem leeft.

## 5 Wacht eens even

We staan nu verder stil bij de boven vermelde subtiele interventies die als effect sorteren dat de focusser langzamer gaat en met aandacht naar binnen gaat. Het is een uitnodiging en aanmoediging om benieuwd te zijn naar wat er daar leeft. Er ontwikkelt zich veel progressie in een context van de veilige ontmoeting.

Bij het focussen gaat het om de gevoelsnotie. Hoe krijg je zo'n gevoelsnotie? De vorige keer heb ik verteld dat gevoelsnoties vaak ontstaan als iemand naar je luistert. Natuurlijk ontstaan ze ook als je zelf stil word en de aandacht naar binnen brengt.

Wanneer je aandachtig naar iemand luistert, is het een idee om te letten op gevoelsnoties. Er gebeurt dan van alles.

Psychologisch gezien kan je zeggen dat er een echte ontmoeting gaande is. Je ziet het aan de buitenkant, aan de manier van het naar elkaar toegebogen zijn. Zelfs de gelaatstrekken van degene die spreekt en degene die aandachtig luistert lopen regelmatig synchroon.

Ook fysiologisch merk je dat er een aandachtige ontmoeting is. In de neurowetenschappen gaat men er vanuit dat communicatie één handeling is, uitgevoerd door twee breinen (Uri Hasson 2010). Wat er fysiek gezien gebeurt in de hersenen van de focusser, wordt weerspiegeld in de hersenen van de degene die luistert. Ook dit gebeurt bijna synchroon! En is er sprake van een verhoogde oxytocine-spiegel in het bloed, zenuwbanen en hersenen. Er ontstaat een gevoel van verbondenheid, van liefde. Maar je hoeft niet bang te zijn dat je eigen beoordelingsvermogen er onder te lijden heeft. Integendeel, zowel de persoonlijkheid van de focusser alsook de persoonlijkheid van de begeleider groeien, ze worden er beiden wijzer van.

Er is nog iets fysiologisch en dit vind ik belangrijk voor het focussen. De zogenaamde tiende hersenzenuw (nervus vagus) wordt tijdens een echte ontmoeting gestimuleerd. Deze zenuw begint in de hersenstam en heeft verbinding met diverse innerlijke organen. De belangrijkste verbinding is die met het hart. Deze nervus vagus kan ons een bonkend hart bezorgen als de situatie beangstigend is en bij ons de vecht of vlucht- reactie veroorzaken. Maar hij kan ook samen met de oxytocine een bedaar-enmaak-contact-reactie opwekken. En volgens mij is deze tiende hersenzenuw ook betrokken bij de vorming van de gevoelsnotie tijdens het focussen. Deze hersenzenuw stuurt onze organen aan. En juist op de plekken van onze organen gaan we iets voelen. Ten minste als we daar met aandacht naar toe gaan. Ik vind het ook opmerkelijk dat gevoelsnoties meestal eerst vaag voelbaar zijn. Maar zodra je er met aandacht bij bent wordt er meer duidelijk. Er is een soort van communicatie tussen de lijfplekken waar de gevoelsnotie ontstaat en de hersenen. Er ontstaat een soort van lijfelijke innerlijke ruimte voor de gevoelsnotie. Wat is dat op prachtige manier ontworpen!

Stel je nu eens voor. Je luistert aandachtig naar iemand. Je zou kunnen opmerken dat het de richting opgaat van focussen. Je aandacht gaat tijdens het luisteren naar binnen, want je wilt dat wat degene tegenover je zegt vanbinnen voelen. Je merkt dat degene naar wie je luistert nogal snel spreekt. Het is net alsof hij spreekt vanuit een soort van innerlijke druk. En het is alsof jij ook zoiets gaat voelen bij jezelf. Hoe zou het zijn als je na een tijdje zou zeggen: "Wacht eens... ik wil dat eens goed nagaan bij mezelf hoe dat voelt." Of: "Stop even... wat je zegt lijkt me belangrijk. Ik heb even tijd nodig om dat gevoel wat het oproept bij mezelf af te tasten.

Door dit zo te zeggen laten we zien wat langzamer gaan en ergens bij gaan stilstaan met iemand doet. Op deze manier gebeurt er iets tussen jou en de ander. Er wordt een focusruimte gecreëerd. De ander denkt niet wanneer je hem zo'n suggestie aanreikt dat hij iets fout doet, maar ontmoet in deze suggesties een vriendelijke oprechtheid vanuit liefde. De ander ontdekt ook dat hierin kansen liggen, dat er iets fris, iets nieuws kan ontstaan. Dat nieuwe krijgt de gelegenheid zich te vormen. Wat er in jouw lijf gebeurt als je op zo'n moment heel oprecht luistert en datgene wat de ander zegt mee naar binnen neemt, gebeurt hoogstwaarschijnlijk ook in het lijf van degene die tegenover je zit. De onderzoeken van de neurowetenschappen bewijzen dat!

De stilte die er dan valt is een creatieve stilte. Ook ontstaat er een innerlijk emotioneel draagvlak. Gevoeliger zaken kunnen ook aan bod komen. En dat geldt ook voor ingewikkelde processen, als het nu gaat om iets emotioneels dat gevoelig ligt of ook om iets technisch of wiskundigs.

Een jonge vrouw kwam eens in het park naast me zitten. Ik knikte haar vriendelijk toe. "He, he. Even wat rust." Ik vroeg haar of ze gehaast of druk was. "Ik ben altijd druk en gehaast" bekende ze. "Misschien wil je daar eens een momentje bij stil staan, bij hoe dat daar vanbinnen voelt." Ze slaakte een diepe zucht. Ik reageerde daarop me: "Ah, je merkt daar iets op dat altijd druk en gehaast voelt..." Het werd even stil. Plotseling vertelde de vrouw mij over iets in haar leven waar ze voor weg liep, iets pijnlijks. Ik mocht luisteren en nam iedere keer datgene wat ze vertelde mee naar binnen. De vrouw deed dat automatisch ook. Ik merkte dat ze tot zichzelf kwam en bij datgene kon zijn wat pijn deed en moeilijk lag in haar leven.

Mijn vriendelijke benieuwde reageren en mijn geloof dat ze zo verder kon komen met haar situatie had een uitwerking op haar: ze ging ook zelf met vriendelijke aandacht naar in haar ziel kijken. De spiegelneuronen, de oxytocine en de nervus vagus deden automatisch hun werk. De toevallige ontmoeting was plots diepgaand. Toen we afscheid namen hadden we beiden een voldaan gevoel. Er was een diepe vrede ontstaan in onze ontmoeting. Ze kon weer opgelucht en met nieuwe moed verder.

Wacht eens even. Deze suggestie heeft een dubbele uitwerking. Als jij liefde wilt geven door aandachtig te luisteren, zal deze suggestie jou helpen om je in te leven in de ander. Je zal er een gevoelsnotie bij jezelf over opmerken. Tegelijkertijd, ik vind het een wonder, gaat de ander ook bij zichzelf te rade en vormt er bij hem of haar ook een gevoelsnotie.

## **6 De empathische aanmoediging: "Daar voel je echt wel iets bij van binnen!"**

Nu wil ik samen met jullie nagaan hoe je in het dagelijkse leven in gesprekken spontaan gevoelsnoties kunnen opmerken en kunt laten ontstaan bij de ander. Ik hanteer hierbij de term 'empathische aanmoediging'.

Tijdens gesprekken kun je vaak opmerken dat er een zekere spanning aanwezig is. Iemand maakt een gebaar met zijn handen en armen. Of iemand toont een stemming of zoekt naar woorden. "Hoe moet ik dat nou zeggen..." Een empathische aanmoediging doet wonderen: er vormt zich een gevoelsnotie. Er is maar een klein duwtje in de rug nodig om iemand gevoelsmatig bij zichzelf te rade te laten gaan.

Jennie: "Het is niet te geloven. Ze heeft mij na thuiskomst nooit meer over teruggebeld. Na alles wat we daar samen hebben meegemaakt in die werkvakantie in Bosnië. Ik heb zoveel van haar geleerd en ik dacht er een vriendin bij te hebben. (Zucht en haar hoofd schut zachtjes 'nee') Onbegrijpelijk!"

Rita: "Zeg dat wel! Ze heeft je er nooit meer over teruggebeld... Die zucht die ik hoor, dat woord 'onbegrijpelijk' en je nee schudden. Daar voel je echt wel iets bij van binnen!"

Jennie: "Ja! En het voelt daar leeg en onbegrepen. Als een leeggelopen ballon... Iets in mij voelt daar als een lekgeprikte ballon. Ik heb het niet tot me door laten dringen dat het zich daar zo onder voelt."

Toen Rita vriendelijk zei: "Daar voel je echt wel iets bij van binnen.", deed ze impliciet een uitnodiging in de vorm van een statement. Ze vroeg niet van: "Voel je daar dan ook iets bij?" Dus geen vraag, geen suggestie. Wel een betrokken aanmoediging. Rita bleef haar vriendin nauwgezet volgen. Meer deed ze niet. Het kwam uit haar hart (nervus vagus), door middel van haar spiegelneuronen. De aandacht van Rita was naar binnen gericht, naar de plek waar gevoelsnoties ontstaan in de context van steunende en oprecht geïnteresseerd aandacht. Rita gebruikte de empathische aanmoediging als een uitnodiging om naar binnen te gaan.

Een empathische aanmoediging werkt helaas niet altijd. Degene waarnaar je luistert kan verdergaan met zijn vertellen over wat hij voelt in plaats van het opmerken en aftasten van wat hij van binnen voelt.

Een empathische aanmoediging is geen onderbreking, interruptie of interventie. Het empathisch aanmoedigen ontstaat vanuit de lijfelijke beleving van liefde voor een ander.

Het heeft niet het nadeel van de interventie: "Hoe voelt dat in je lijf?". Mensen die niet bekend zijn met focussen reageren daar vaak een beetje verward op. Ze voelen zich dan onderbroken in datgene wat ze willen zeggen. Het is even alsof ze zich hierdoor ondervraagd voelen. Het kan iets van een beoordeling in zich hebben voor de ander als je dat vraagt. Of er wordt een idee geschapen dat er iets verwacht wordt van degene die zijn verhaal doet.

De empathische aanmoediging heeft iets natuurlijks in zich en opent de weg voor nieuwe ervaringen.

Natuurlijk is het ook zo dat de interventie: "misschien wil je eens nagaan hoe dat voelt in je lijf?" ook echt helpend is... Maar de empathische aanmoediging heeft iets natuurlijks, het geeft een zekere flow aan de emotionele kant van het gesprek.

De empathische aanmoediging helpt om een gevoelsnotie op te merken als iets wat het waard is om bij stil te staan. Het moedigt de ander aan om bij iets wezenlijks stil te komen staan. Degene die luistert blijft daarmee dicht bij wat de ander vertelt. Er ontstaat een contact zonder dat er inbreuk wordt gedaan. En er ontstaat een liefdevol contact waarin er van alles kan openbloeien.

Een empathische aanmoediging ontstaat vanuit de lijfelijk gevoelde liefde voor de ander. Je gebruikt de woorden die de ander gebruikt, de emotioneel geladen of lijfelijk gevoelde of in symbolen uitgedrukte woorden. Omschrijvende woorden laat je liever voor wat ze zijn.

Het mooie woordje 'iets' dat je toevoegt verwijst in een empathische aanmoediging naar de plek waar iemand het voelt, ook al weet je als luisteraar niet waar en hoe het gevoeld wordt. Maar je mag er van uitgaan dat zo'n plek in het lijf waar gevoelsnoties ontstaan er zeker is.

Voeg zo weinig mogelijk toe nadat je het "iets in je voelt daar wat bij". Spreek langzaam en zachtmoedig. Dan voel je het zelf ook het beste. Begin bovenstaande zin door tegelijkertijd schuin naar beneden te kijken, naast degene waarnaar je luistert. En eindig deze zin door in de ogen te kijken van degene waarnaar je luistert. Hiermee moedig je hem aan om zelf het gesprek weer verder over te nemen.

Empathische aanmoedigen zijn een belangrijk gereedschap van de liefde om meelevend mensen te helpen tot zichzelf te komen en na te gaan wat de gevoelsnotie hen over een bepaalde situatie duidelijk wil maken. Ik wil jullie uitdagen om wanneer jullie iemand anders ontmoeten vooraf met liefde in je hart aan de ander te denken. Beseft dat je liefde een krachtiger wapen is dan bijvoorbeeld opmerkingen, kritiek of verwijten. Liefde helpt eerst om verbondenheid te creëren. Luister ook met je hart en lijf. In het krachtenveld van verbondenheid is daarna het wonder te aanschouwen van de schepping van gevoelsnoties.

Tot slot. Jezus de Messias gebruikt ook empathische aanmoedigen. Een prachtig voorbeeld is te vinden in het Bijbelboek Matteüs hoofdstuk 5 vers 1 tot 12. Van zijn woorden krijg ik iedere keer een heel (allesomvattend) gevoel. Deze woorden luchten me op en ze geven me een hoopvol besef dat het altijd goed komt, hoe kwetsbaar mensen en situaties ook zijn.

## **7 Hoe kan het focussen mij helpen om emotioneel dichter bij mijn partner te komen?**

De vorige keer heb ik iets geschreven over het gebruik van zinnestukjes die het contact met de beleving stimuleren. "Misschien wil je er eens bij stilstaan en kijken of je er ook een gevoelige kant van jezelf bij kunt opmerken." "Daar zal je wel een heel gevoel van binnen bij hebben."

Iemand vroeg mij: "Maar wat kan ik nu doen als het me met bovengenoemde suggesties niet lukt om bij de beleving van mijn partner te komen?"

Ik heb de afgelopen weken verschillende verhalen die hiermee te maken hebben gehoord en gelezen. Een man vertelde mij dat zijn vrouw plotseling wars was geworden van intimiteit. "Het probleem verandert toch niet, hoezeer ik het ook probeer." Een vrouw vertelde over haar partner dat deze zich emotioneel had afgesloten van haar. Ook in eerdere relaties was deze man zich emotioneel gaan afsluiten. Het was automatisch gedrag van hem geworden.

Veel mensen hebben emotionele blokkades. Het kan iedereen overkomen dat iets in je geblokkeerd voelt. Het is mij ook onlangs ook overkomen. Ik ben blij dat ik dan kan focussen, iemand begeleidt mij erbij. De emotionele wond die iemand mij heeft toegebracht kan in het perspectief van mijn leven gezet worden en ik voel me daarna opgelucht en weer zeker van mezelf. Ik kan alle gevoelens, ook mijn meest primitieve laten komen en verwoorden. Ik weet weer wat ik wil. Ook kan ik dat daarna dit kort en helder onder woorden brengen in gebed.

Soms worstelen mensen al jarenlang met hun blokkades. In bepaalde situaties, vaak situaties die te maken hebben met hechten of met samenwerken, wordt hun blokkade getriggerd. Wat gebeurt er dan in de hersenen van deze mensen? Blokkades zijn in de hersenen te vinden in stukjes emotioneel geheugen. Van deze stukjes emotionele geheugen kun je drie dingen zeggen: Ten eerste: ze zijn geïsoleerd van andere positieve ervaringen, waarin alles wel gemakkelijk kan en emoties positief hun werk kunnen doen. Ze zijn op slot voor positieve ervaringen. Ten tweede: ze zijn impliciet. Impliciet betekent dat ze nog niet expliciet gemaakt zijn. Ze leven daar als een vaag gevoel. Dat vaag gevoel is nog niet in beelden, zinnen, verhalen onder woorden gebracht. De emoties die hierbij passen zijn nog niet veilig geuit. Iemand heeft nog niet de gelegenheid gehad om samen met een ander hierbij stil te staan om het hele gevoel op goede manier te benaderen en af te tasten met aandacht. Ten derde: ze mogen dan wel geïsoleerd zijn, maar ze 'lekken' allerlei symptomen, zoals angst, agressie, relationeel dichtklappen, verslaving, onrust en depressie.

Deze drie kenmerken van het geïsoleerde, op slot zittende impliciet emotioneel geheugen verwarren de persoonlijkheid. Veel mensen die mijn hulp zoeken met depressie, angst en agressie, verslaving, relationeel dichtklappen weten niet wat er echt aan de hand is. Ze hebben het innerlijk niet op orde. De klachten dansen dan als het ware op één centimeter voor hun ogen. Ze kunnen het niet zien. Ze voelen zich benauwd. Ze vinden geen ruimte voor zichzelf. Het lukt hen niet om tot zichzelf te komen.

Het is heel gemakkelijk om als partner verstrengeld te raken met met de emotionele blokkades van je geliefde. Je partner sluit zich af. Dat doet je wat. Het logisch gevolg is dat je liefde voor je partner gemakkelijk in het gedrang komt. Het wordt jouw verzoeking. Je merkt gemakkelijk iets bij zelf van binnen dat wanhopig gaat voelen. En op den duur ga je het opgeven, of onthechten. Eenzelfde proces zie je dan ook bij je partner. Er ontstaat een negatief relatiepatroon. En negatieve relatie patronen worden al gauw chronisch. De pijn stapelt zich op, de verwijten stapelen zich op, de verwijdering en onthechting slaat toe. "Help, wat kan ik doen? Ik raak geblokkeerd van mijn geblokkeerde partner!"

Het is een kunst om zelf niet te vervallen in te grote irritaties, afwijzing, negeren en afkeergevoelens. En je zou kunnen overwegen om hulp te vragen. Relatietherapeuten weten meestal je partner te motiveren om mee te komen in therapie. Het is daarnaast ook goed om jezelf emotioneel te beschermen en tegelijkertijd je liefde voor je partner te stimuleren. Je partner heeft namelijk meer aan jouw liefde dan aan je verwijten.



Liefde is nooit passief. Ze zoekt manieren om creatief te zijn. Het is goed om je voorstellingsvermogen aan te wenden in je oefening in vaardigheden om lief te hebben.

Ik heb het tot mijn gewoonte gemaakt om iedere ochtend de tijd te nemen om mijn vrouw, kinderen en degenen die ik die dag zal ontmoeten door mijn hart te laten gaan. Ik ben daar een kwartier mee bezig. Hoe doe ik dat?

Ik begin met een bodyscan. Ik breng mijn aandacht naar mijn voeten, merk op hoe ik daar lijfelijk voelt. Vervolgens zeg ik hardop: "ik volg mijn aandacht naar..." Zo ga ik mijn hele lijf na en merk ik op hoe mijn lijf van binnenuit aanvoelt. Op deze manier maak ik ruimte en merk ik mijzelf ook veel beter op in het proces van het leven. Er komen woorden, beelden, emoties, herinneringen uit de gevoelsnotie die zich op dat moment in mijn lijf en ziel vormt. Daar sta ik bij stil, die laat ik tot me doordringen, dat lucht mij ook op. Het focussen houdt mij dicht bij mijzelf.

Daarna neem ik ook de tijd om mijn liefde voor anderen te oefenen. Ik wil liefde lijfelijk kunnen voelen. Ik probeer mij degene voor ogen te stellen waar ik mijn liefde in ga beoefenen. Hij of zij is degene waar ik warme, tedere en compassie volle gevoelens voor wil koesteren. Dat kan je partner zijn, je kind, iemand die je die dag zal ontmoeten. Ik wil het glimlachende gezicht van deze persoon voor mij zien. Ik vraag me een kort moment af: Wat zijn mijn goede herinneringen aan deze persoon? Ik let daarbij op de plekken in mijn middenrif. Daar voel ik vaak iets bij deze herinneringen. Daar komen deze herinneringen vandaan. Ik zeg dan meestal een paar kleine zinnnetjes hardop:

"Ik wens dat deze persoon zich nederig en open durft op te stellen. Dat deze persoon opmerkzaam zal zijn en zich mag verwonderen in alle opzichten."

"Ik wens dat deze persoon zich veilig, beschermd en gehecht voelt, zoals een kind in de armen van zijn moeder."

"Ik wens dat deze persoon zich gelukkig en vredig zal voelen."

"Ik wens dat deze persoon zich gezond en sterk zal voelen."

"Ik wens dat deze persoon zich in de strijd van het leven gesteund en geliefd zal voelen."

Op deze manier draag ik ook deze persoon in gebed aan mijn hemelse Vader op. Ik merk ook dat dit de kracht van liefde brengt tussen mij en de persoon die ik in gedachten heb. Het brengt me zelf ook datgene wat ik dan de ander toewens. Dit oefenen van liefde is meer dan een projectie. Het wordt krachtige liefde. Deze liefde zet de toon. Deze liefde gaat voor mij uit. Ik sta iedere keer verwonderd van de gevoelsnoties die deze kleine zinnnetjes bij mij oproepen. Deze liefde komt over bij mensen. Het helpt hen bij het overwinnen van hun blokkades. Deze liefde is een geheim. Deze liefde wil wel iedere dag opnieuw fris geschapen worden.

Niets in het leven is perfect. Ik ben ook niet perfect, jij ook niet. Maar het oefenen van liefde is een prachtig instrument in het omgaan met jezelf, God, je familieleden en de mensen die je die dag zult ontmoeten.

Ik wil jullie uitdagen om de komende week deze oefening iedere ochtend te doen. Een kwartier tijd hiervoor per dag doet al wonderen. Ook in de bijbel worden opgeroepen om voor elkaar te bidden. Bid-den doe je met heel je wezen. Laat de ander maar in figuurlijke zin een moment bij je binnen trekken, in de plek van je leven waar jij liefde en vriendelijkheid oefent.

## **8 Sterker worden door een juiste betrokkenheid tot wat er in je omgaat**

Als iemand gaat focussen is het belangrijk dat hij een goede verhouding komt te staan tot wat er in hem om gaat. Een goede betrokkenheid versterkt het observerend ego: het merkt op wat er speelt vanbinnen, het zorgt ervoor dat het op een juiste manier wordt benaderd met vriendelijkheid en met benieuwdheid. Je word groter dan je problemen.

Sterke en scherpe emoties kunnen op juiste manier benaderd worden. Dat helpt het proces van verwerken. Iemand wordt groter dan dat wat hem kleinhoudt. Wat remt en kleinhoudt is niet meer nodig, want focussen zorgt voor een gevoelsnotie die de oorzaak hiervan opent. Wie opmerkt kan onderzoeken; wie kan benieuwd zijn, kan de gedachten en emoties een plek in het proces geven. Daarbij is taal erg belangrijk. Iets wordt onder woorden gebracht en kan zo ook uit het isolement en onder de mensen gebracht worden.

Focussen geeft de observerende kant van de mens kracht. Ieder mens heeft deze observerende kant! Daar is niets magisch aan. Wie sterk is in het op een betrokken manier observeren scheidt geen afstandelijkheid of piekergedrag. Betrokken observeren is niet impulsief/reactief en ook niet niet-reactief/vermijdend. Door betrokken te observeren kan juist het vermogen ontwikkeld worden tot rustige, benieuwde, accepterende en warme aandacht. En wat er aandacht vraagt komt hierdoor in een voorwaarts en genezend proces.

Wie met dit geestelijk vermogen emotioneel moeilijke ervaringen onder ogen komt, zal hierdoor opluchting ervaren. Tegelijkertijd zijn de condities aanwezig waarmee er zich een gevoelsnotie kan vormen. De gevoelsnotie heeft het in zich nieuwe mogelijkheden en gedachten te scheppen en het gedrag spontaan te veranderen.

Betrokken zijn staat in focussen voor kalm, benieuwd en geïnteresseerd zijn. Het stelt iemand in staat om volwassen en gebalanceerd in het leven te staan.

Therapie staat er voor dat mensen deze vorm van betrokkenheid op zichzelf en anderen gaan ontwikkelen of versterken. Het benut de mogelijkheden van de zenuwbanen in het lijf om gevoelsnoties te laten vormen. De cliënt kan deze dan opmerken, benaderen en aflezen qua betekenis. De rol van de therapeut is om de gevoelsnotie te spiegelen en te ondersteunen met suggesties.

Een goede betrokkenheid zorgt ervoor dat iemand zich niet vereenzelvigd met zijn probleem. Moeilijke emoties vinden op deze manier in het lijf een plek om gevoelsnoties te vormen, op deze manier vindt er verwerking en hoeven ze niet heftig of te scherp te worden. Goede betrokkenheid weet zichzelf in goede innerlijke verhouding te houden met alle kanten die iemand van zichzelf heeft.

Er is dan geen noodzaak tot het ontwikkelen van psychosomatische klachten, verslavingen of psychische en relationele klachten. Je zit niet vast in jezelf. Je kunt wel ruimte ervaren voor de beleving van de ander, hoe verschillend die ook is van je eigen beleving.

Het idee dat er een gevoelsnotie in het lijf zich kan vormen is prachtig! Het menselijk organisme kan bij een probleem een richting aanvoelen waarin het probleem verder komt. Goede betrokkenheid is als een warme accepterende ouder die in zijn liefde weet heeft van wat er echt nodig is. Da's meer dan alleen maar een neutrale observerende toon. Het toont passie en compassie. Het toont een bijzonder vorm van inleving, waarin vijandschap niet bestaat en levenskracht hervonden en vernieuwd wordt. Dat werkt genezend naar alle kanten.

Misschien helpt de volgende oefening je:

- Ga ergens rustig zitten, richt je aandacht op het middelpunt van je lijf, op de plek waar je meestal je lijfelijke sensaties ervaart en vraag jezelf: 'Hoe is het met mij vandaag? Gaat alles van een leien dak? Voel ik mij uitstekend?'
- Let op het gevoel in en bij adem. Wat ervaar je als stress in je situatie?
- Let op en wacht, welk gevoel komt er uit dat middelpunt van je lijf? Ga na op welk probleem of situatie dit gevoel slaat, duik er niet in, maar zet het denkbeeldig van je af, op de grond, of projecteer het vóór je op een denkbeeldig scherm: dít probleem, met dat typische gevoel en dát probleem met dit typische gevoel.
- Het gaat erom dat je je problemen, zorgen, vragen, kortom alles wat je bezighoudt even gaat signaleren, om het te ordenen, het denkbeeldig vóór je neer te zetten, zodat het je even niet te veel in beslag neemt.
- Vraag jezelf: 'Hoe voel ik mij behalve dit probleem, is alles verder OK?' Wacht tot het volgende probleem-gevoel opkomt. Zet ook dat denkbeeldig van je af, bijvoorbeeld op de grond of de tafel voor je. En ga zo rustig verder, tot je alles 'uitgepakt' hebt en je van binnen ruimte gaat ervaren.
- Zet de problemen of situaties op de grond of projecteer ze op een denkbeeldig scherm; zo dichtbij of veraf dat je je vrij en los er van kan voelen, dat je het nog net kan aanraken of zien als je wilt. Na elke stap neem je een goede diepe ademhaling om de ruimte als het ware te versterken.
- Tenslotte vraag je jezelf ook, dat vage, vervelende achtergrondgevoel dat er altijd is, om dat ook ergens op de grond te zetten, van je af te schuiven.
- Je kunt je problemen en situaties loslaten. Je bent meer dan je problemen.
- Het volgende is waarheid: Je bent geen probleem. Je hebt een probleem.
- Heb je veel last van lijfelijke pijn, stel je dan even de vraag: 'Steekt die specifieke pijn vaker de kop op?' Benoem de situatie, maar duik er niet in, zet het voor je neer op de grond. Herken de stoorzender, maar laat je er niet verder door storen.
- De eerste stap uit zich al in een eerste verandering - een opluchting, een gevoel van 'nu zie ik het even anders...' je mag je gerust prettig voelen, even los van je problemen en je stress-situaties. Sommigen ervaren in hun ziel zelfs een moment met prachtige beelden.

## **9 Kan focussen helpen met psychosomatische klachten?**

Vandaag beantwoord ik een vraag van een lezer van mijn weblog. Hij schrijft het volgende:

*Ik ben een man van midden vijftig en de laatste tijd voel ik me niet meer zo goed. Ik krijg allerlei kleine en vervelende lichamelijke klachten. Ik word er ook gespannen onder. Ik heb hartkloppingen, veel vaker hoofdpijn en slapen gaat ook moeilijker. Ik ben naar de dokter geweest, maar lichamelijk is volgens hem alles wel goed.*

*Ik heb moeite met mijn klachten. Ik begin te piekeren en ik wil ze liever ook niet voelen. Ik zou haast bang worden als ik weer last heb van mijn hartkloppingen en bezorgd worden als ik hoofdpijn zou hebben.*

*Volgens de dokter zou focussen mij kunnen helpen met deze gezondheid klachten. Kan focussen me helpen om er niet zo in de stress te schieten, of zo bezorgd te zijn over wat in voel in mijn lichaam? Zou focussen ook helpen om niet zo boos om mijn lijf te zijn? Ik heb nooit medicatie willen nemen. Eigenlijk ik wil zo graag mijn lijf weer terugkrijgen op een manier waarop ik mij gezond bij voel.*

Beste lezer, het klinkt erg vervelend om hier last van te hebben: hartkloppingen, hoofdpijn, inslaapproblemen, stress en bezorgdheid met piekeren. Er klinkt iets in door dat je ontmoedigd bent. Misschien zit je er al een tijdje mee te worstelen?

Kan focusser je helpen? Ja. Helpt dit je om anders met je problemen om te gaan, met minder stress, met minder bezorgdheid en anders om kunnen gaan met je boosheid? Ja! focussen kan je met al die verschillende kanten helpen.

Je boosheid op je symptomen is zo begrijpelijk, maar pas op dat je niet tegen iets in je lijf gaat vechten en in een gespannen verhouding komt met je lijf.

Jij en je lijf hebben het beiden onder te lijden. Je lijf is geen valkuil of je vijand. Het doet zijn best om jou de signalen te geven dat er iets in je om aandacht vraagt. Op deze manier zoekt het naar genezing en wil je ziel verder kunnen komen om als persoonlijkheid verder te groeien.

Ik wil je uitdagen om de vaardigheden van het focussen toe te passen; dat je vriendelijk en benieuwd en met compassie jezelf in je eigen gevoelens kunt gaan benaderen. Je zou bijvoorbeeld wanneer je hartkloppingen hebt en ook op andere momenten een hand op je hart kunnen leggen en vriendelijk dat je lijf spreken met: "ik ben hier met je, bij je. Is dat goed?" Het is alsof je dan spreekt met iets dat op dat moment als een bang kind in jou is. Kun je je daarbij iets voorstellen?

Het helpt ook om de emoties die je bij naar boven komen op vriendelijk en benieuwd de wijze te begroeten. Als je kwaadheid voelt ten aanzien van je klachten, probeer dan eens te zeggen: "Ik ervaar iets in mij dat kwaad is." Daarmee duw je niet je emoties weg en maakt deze ook niet onbelangrijk. Eigenlijk gebeurt er het tegenovergestelde: je respecteert je emoties en staat ze toe om zo nodig intens aanwezig te zijn. Jij bent dan met je aandacht op vriendelijke en benieuwde wijze bij je emoties; ze overweldigen je niet en je verdringt ze niet.

Bijvoorbeeld: "Ik ervaar iets in mij dat boos is, een sterk gevoel en ik laat het weten: Ja, ik merk dat dit echt iets in mij is dat zo boos is..." Probeer vervolgens de tegenwoordigheid van geest te bewaren om te luisteren. Laat het je duidelijk maken wat het zo boos maakt. Luister... Probeer op deze manier uit dit lijf gevoel en zijn moties op te maken wat het je duidelijk wil maken.

Als aanvulling om je te helpen vriendelijker te zijn voor je lijf en meer met aandacht stil te staan bij je gevoelens, want dat brengt opluchting en verandering, kan het focussen je ook via deze lijfgevoelens en emoties helpen om de behoefte aan veranderingen voor je gedrag en je leven op te merken. Bijvoorbeeld, je lijf geeft aan dat je meer rust moet nemen. Als je luistert naar je lijf, dan zal je 'van binnen uit' exact komen te weten wanneer je rust nodig hebt en hoeveel rust je nodig hebt.

Het zal je verrassen welke veranderingen je lijf je duidelijk wil maken. Iemand vertelde me eens dat hij van binnen uit, bij een akelig gevoel in zijn borst in eerste instantie, kon opmerken dat hij veel meer behoefte had om 's avonds gezellig bij zijn vrouw te blijven en dat hij zo zijn behoefte aan intimiteit en verbondenheid gestalte kon geven. Door dit te doen kreeg hij minder last van zijn maag en de pijn verdween. Op zijn werk kon hij bovendien veel geconcentreerder bezig zijn.

Veel mensen zijn bang dat er iets ernstigs is wanneer ze iets van ongemak voelen in hun lijf. Maar door het gevoel vriendelijk te bejegenen, benieuwd te zijn naar de boodschap achter het ongemakkelijke gevoel, ontstaat er een gevoelsnotie die aangeeft wat er aan de hand is en wat het nodig heeft. Mensen die de vaardigheden van het focussen hebben geleerd kunnen op deze manier vrijkomen van een psychosomatische klachten en de daarbij passende onbestemde angsten. Focussen helpt om in contact te komen met een lieflijke wijsheid achter deze klachten van wat goed is.

Samengevat zou kunnen zeggen: Leer focussen en blijf het toepassen. Ik weet dat het echt kan helpen. Bij klachten roept het lijf als het ware om aandacht om duidelijk te maken wat het gevoelsmatig en gedragsmatig nodig heeft.

## **10 Focussen en hechten**

Hoe herken je hechtingsgevoeligheden en blokkades, welke beelden komen daarbij op in je innerlijk? En hoe kun je daar focussend en biddend mee bezig zijn?

Het is belangrijk voor ons als mensen om veilige ervaringen op het gebied van hechten te hebben. Veilige hechting ligt aan de basis van ons bestaan. Het geeft ons rust in ons lijf, het beschermt ons tegen schadelijke gedrag en tegen ondermijnende overtuigingen. Het helpt ook om te groeien in liefde, blijdschap, rust, geduld, goedheid, bekwaamheid, vertrouwen, nederigheid, en zelfcontrole. Wanneer iemand die veilig is gehecht onrecht aangedaan wordt of gekwetst wordt kan hij ook gemakkelijker vergeven. Diep in de ziel is de rustige bodem van veilige hechting die het leven draagt.

Toch worstelen veel mensen in meer of mindere mate met ambivalente gevoelens die te maken hebben met hechten. Dit veroorzaakt niet alleen problemen in eigen ziel en lijf qua stress en de gevolgen daarvan maar ook problemen in relaties en dan vooral in liefdesrelaties. Sommige mensen ervaren zelfs op het gebied van hechten onveiligheid. Deze onveiligheid vertaalt zich in angst en woede. Zij kunnen zich zelfs soms leeg en verward voelen van binnen.

Het is wel goed om te beseffen dat ieder kind zich hecht op zijn of haar eigen manier. Waar het ene kind op een bepaalde stresssituatie rustig reageert, zal een ander kind diep geraakt zijn in zijn gevoelens. Er kan dan zich zelfs een valse overtuiging erbij ontwikkelen, zo iets als 'Ze houden toch niet van mij...'

Ik las het verhaal van een vrouw die bij een therapeut komt. Ze heeft een heel hoog IQ, is universitair geschoold. Ze weet het wel hoe ze verstandig kan leven, maar komt ook een beetje betweterig bij de therapeut over. In haar beroep lukt het haar maar niet om de positie te verwerven die bij haar IQ en opleiding past. Ze verwijt haar medewerkers haar onvoldoende te helpen.

De therapeut laat haar niet alleen haar bewuste verhaal doen, maar helpt haar ook om naar binnen te gaan met aandacht. Er komt een beeld bij de vrouw naar boven dat heftig emotioneel beladen is. Ze voelt er 25 jaar later in haar hartplek nog de pijn van. Ze was nog maar een jaar of vier. Samen met haar moeder en oudere zusje stonden ze bij de ijscokraam. Haar zusje kreeg wel een ijsje, maar zij niet. Ze voelde zich gekwetst en afgewezen: "waarom krijg ik geen ijsje?" Aan haar protest werd op dat moment geen aandacht besteed. Moeder liet haar huilen. Deze vrouw merkte bij zichzelf een wanhopige ervaring op: "mijn moeder houdt niet van mij omdat ik niet goed genoeg ben voor haar."

Deze ervaring nestelde zich in haar ziel en het werd een blokkerende overtuiging die zich uitte in het gevoel van "ik doe het nooit goed genoeg, anderen mogen me toch niet".

Navraag bij haar moeder leverde trouwens het volgende op: "oh ja, ik weet nog precies wat er toen speelde tussen jou en mij als je moeder. Je at toen zo vaak je bordje niet leeg. Het was toen al half vijf in de middag en ik dacht dat ik jou maar beter geen ijsje kon geven omdat je anders je bordje niet zou leegeten. Dat was toen iedere avond het probleem met jou."

Deze vrouw had zich afgewezen gevoeld door haar moeder in een verder natuurlijk proces van het ontwikkelen van autonomie, wat op dat moment in haar leven afspeelde. Er kwam een blokkerende overtuiging hierdoor die zich iedere keer in haar leven liet gelden en haar blokkeerde met de volgende psychische klachten: geen vertrouwen, snel afgewezen, die tegen kritiek kunnen en vooral op de achtergrond onrust en angst.

Nadat ze onder begeleiding van haar therapeut hierop had gefocust, kon de gevoelsnotie van deze ervaring zich openen, kon ze uithuilen, kon ze ontstressen en open komen te staan voor positieve en opbouwende ervaringen. Later in de therapie leerde ze een juxtapositie (tegelijkertijd met onverdeelde aandacht bij de positieve en negatieve ervaringen zijn) te vinden tijdens het focussen. Dat bracht haar heling in haar pijn, sterke vermindering van psychische klachten en een update voor impliciete emotionele geheugen. De blokkerende ervaringen verdwenen.

De therapeut herinnerde zich ook een soortgelijke ervaring. Maar hij was niet boos geworden toen zijn zusje wel een ijsje kreeg en hij niet. Het was hem uitgelegd waarom hij geen ijsje kreeg en hem was beloofd dat wanneer hij na het eten nog zin had in een ijsje hij er alsnog om kon vragen. Bij hem waren er geen negatieve ervaringen die een blokkerende overtuiging ontwikkelde in zijn ziel en die zich vervolgens ging isoleren in zijn belevingswereld.

Hechten is een proces dat zich als eerste afspeelt in de vroegste jeugd tussen de ouders en het kind. Wanneer er ambivalente hechtingsgevoelens zijn, dan wordt er door blokkerende overtuigingen diep in de ziel twijfel gezaaid: 'Wordt mijn behoefte aan veiligheid, zekerheid, verzorging, empathie, gevoelens delen, acceptatie en respect wel op een voorspelbare manier gehonoreerd?'

Mensen die hiermee worstelen vertellen vaak dat ze afgewezen zijn, bang en eenzaam, soms woedend en explosief. In het gezin van herkomst was niet altijd voldoende bescherming, liefde, blijdschap en vrede. Soms was het er zelfs kil, onveilig, onvoorspelbaar. Soms zijn ze zelfs misbruikt!

In het focussen (ik focus vaak met mijn focusmaatje en ik begeleid regelmatig een focusproces bij mijn cliënten) is het mij opgevallen dat de hechtingservaring vaak aandacht vraagt en vaak ook een gevoelsnotie oplevert. Een verstoorde hechting heeft veel gevolgen op het terrein van autonomie (jezelf kunnen zijn en je kunnen ontwikkelen), op het terrein van je gerichtheid op anderen en het vrijelijk en onbevangen omgaan met je gevoelens (opmerken, radicaal accepteren en uiten en positief gebruiken). In de komende blogs ga ik vooral na hoe je kunt focussen met je met de verschillende ervaringen met betrekking tot hechten. Hier alvast een focus-oefening:

1. Zoek een rustige plek waar je niet gestoord kunt worden.
2. Kies een stoel waar je recht op kunt zitten met voldoende steun voor je voeten, zitvlak, rug en armen.
3. Breng je aandacht naar je voeten, merk op hoe ze in je schoenen zijn en contact maken met de vloer, concentreer je op je lijf gevoel.
4. Volg je aandacht naar je kuiten, merk hier je lijfgevoel op.
5. Volg je aandacht naar je knieën naar je bovenbenen, probeer ze van binnen uit te voelen.
6. Volg je aandacht naar je zitvlak en merk het gevoel op van hoe je gedragen wordt door de stoel.
7. Volg je aandacht nu naar je wervels, begin bij je onderste wervel en voel na hoe iedere wervel op de andere staat het dat lijfelijk gezien voelt.
8. Langzamerhand komt je aandacht nu bij je schouders. En ook hier je gevoel op en ook eventueel je stress (spanning).
9. Volg ook je aandacht door je armen heen hij handen en weer terug, merk op hoe ze aan de binnenkant voelen.
10. Breng je aandacht naar je nek, en vervolgens naar je hoofd.
11. Ga na met je aandacht hoe het voelt in het gebied tussen je wenkbrauwen. Wees deze plek. Soms voel je door stress daar een band om je hoofd.
12. Breng je aandacht naar je adamsappel. Ga na hoe het in dit gebied van je lijf voelt, het is vaak een emotioneel gevoelige plek.
13. Breng je aandacht nu naar je kaken, vooral het achterste gedeelte. Tast met aandacht op deze plek af. Misschien kun je iets van verbeterheid voelen?
14. Breng je aandacht nu naar je slapen. Je zou kunnen nagaan of het daar ontspannen voelt en rustig, of misschien gespannen en pijnlijk moe.
15. Volg je aandacht nu door je keel heen naar het gebied van je borst, middenrif, hart en buik. Door je op deze plek te concentreren komen er vaak beelden die vergezeld gaan van vage lijfgevoelens en emoties, waar vanuit gevoelsnoties kunnen ontstaan.
16. Ik wil je nu vragen om je voor te stellen dat je het huis van je jeugd binnengaat. Door de voordeur, of achterdeur. In de gang, of keuken. Wat zie je, wie zie je? Je zou kunnen nagaan wat de sfeer is die je nu voelt. Let daarbij op wat je voelt in het gebied tussen je keel en je heupen.
17. Ga verder nu naar de woonkamer. Wat zie je, wie zie je? Je zou ook je kunnen nagaan wat de sfeer is die daar heerst. Blijf met je aandacht in het gebied van je lijf tussen je keel en je heupen en merk op wat je bij de beelden ervaart haar lijf gevoel, emoties en betekenissen.
18. Ga nu ook naar de bovenverdieping. Nogmaals wat zie, wie zie je? Ga ook met je voorstellingsvermogen naar je slaapkamer. Je zou kunnen nagaan of dat een plek was van veiligheid en rust of misschien ook een plek van eenzaamheid, onrust, angst, verdriet en boosheid. Je zou kunnen nagaan of dit ook iets oproept in het gebied van je lijf tussen je keel en je heupen. Misschien voel je ook op de plekken in je hoofd iets van stress.
19. Je zou kunnen nagaan of je vriendelijk en benieuwd kunt zijn naar wat je allemaal daar in deze imaginatie-oefening opmerkt en in je lijf aan stress en emoties voelt. Je zou van binnen vriendelijk en benieuwd kunnen zijn met: "wat wil dit mij misschien duidelijk maken..." Neem de tijd om een gevoelsnotie te laten ontstaan over dit alles uit deze imaginatie-oefening. Misschien helpen de volgende vragen: "Was er voldoende bescherming, medeleven, steun, betrouwbaarheid, openheid, waardering? Werd zich voldoende richting gegeven en kreeg je goede grenzen aangereikt? Kon je echt jezelf zijn? Konden je verlangens ontmoet worden en gestimuleerd?"
20. Probeer alles wat je opmerkt met acceptatie te ontvangen. Vecht niet tegen jezelf of tegen bepaalde akelige gevoelens die naar boven komen. Als acceptatie niet lukt probeer dan goed te luisteren naar die kant in je die de andere kant niet kan accepteren. Wees vriendelijk en benieuwd naar de ervaring van deze niet accepterende kant. Misschien wil het je grenzen aangeven. Wat wil het niet?
21. Ga nog een keer met je voorstellingsvermogen door het huis. Merk ook alle positieve en fijne ervaringen die je daar hebt gehad op. Probeer daarbij ook te letten op wat het van binnen uit in het gebied tussen je keel en je heupen aan gevoelsnoties hierbij oplevert.
22. Probeer nu op te schrijven wat je hebt gezien, opgemerkt en ervaren. De positieve ervaringen en de negatieve ervaringen. En de gevoelsnoties die er wellicht bij zijn ontstaan.
23. Sluit de focus-oefening af door vriendelijk te zijn met je lijf en te beloven dat je bij alle ervaringen terug zult komen in de komende tijd.

### **11 Focussen als vaardigheid bij het helen van diep verwondende verlieservaringen**

Iemand verliezen die je dierbaar is veroorzaakt een hechtingswond in de ziel. De dood van je ouders, of van een broer of zus, de dood van je partner, de pijn die het veroorzaakt in je ziel is heftig. Er is een tijd van troost en heling nodig. Je moet jezelf hervinden. Remmende en blokkerende beelden uit de omgang van jou met deze persoon moeten gezien en verwerkt worden, zodat er een rustig beeld kan komen van de ander. Het is dus niet alleen het verlies wat je moet verwerken, maar er moet ook een verwerkt en positief beeld zijn dat achterblijft. Als iemand waar je gehecht aan bent dood gaat, gaat hij of zij niet voorgoed weg, maar hij of zij trekt bij je binnen.

Voor sommigen echter gaat verlaten veel dieper in hun leven. Aan de basis van hun leven is een kwetsbare plek ontstaan met allerlei gevoeligheden. Het voelt instabiel van binnen, alsof allerlei kanten onzeker en in de verwarring zijn. Zij zien bij zichzelf al vroeg in hun leven negatieve beelden van verlaten en instabiliteit. Verlaten heeft de zich vormende hechtingsgevoelens onderuit gehaald. Er is een onveilig en onzeker stressgevoel achtergebleven (beangstigend impliciet emotioneel geheugen) waarin iemand zijn omgeving ervaart als instabiel en/of onbetrouwbaar.

Er leeft een negatief beeld over belangrijke anderen, met een overtuiging dat deze onbetrouwbaar zijn, niet beschikbaar voor steun en verbondenheid. Mensen met het stressgevoel rondom verlaten en instabiliteit ervaren dat belangrijk anderen niet in staat zullen zijn emotionele ondersteuning, verbondenheid, kracht of praktische bescherming te blijven geven, omdat ze emotioneel instabiel en onvoorspelbaar (bijvoorbeeld woede-uitbarstingen), onbetrouwbaar, of slechts onregelmatig/beperkt aanwezig zijn. Mensen die veel te vroeg in hun leven een ouder of broer of zus door dood of scheiding hebben verloren, kunnen ook dit stressgevoel hebben, inclusief een overtuiging dat mensen die je lief hebt toch wel zullen dood gaan of je in de steek zullen laten voor iemand die beter is. Het is dus een angstige verholene overtuiging dat ze toch in de steek zullen gelaten worden. Dat bepaalt hun waarnemen van de werkelijkheid. Maar hoezeer je ook deze mensen probeert gerust te stellen, of hoezeer ze zichzelf ook proberen gerust te stellen, hun lijfelijke gevoel blijft angstig en onrustig, soms zelfs geuit in agressief gedrag.

De eenzaamheid wordt ervaren als leegte, als een je nergens meer aan vast kunnen klampen. Besef dat sommige mensen dit al vanaf het vroegste van hun leven zo ervaren!

Mensen met aan de basis een angstig impliciet emotioneel geheugen en de daarbij passende stresservaringen rondom verlaten en instabiliteit ervaren het leven als instabiel, ze hebben iemand nodig waar ze zich op kunnen verlaten, maar dan in de afhankelijke zien. Ze voelen zich aan hun lot overgelaten en eenzaam. Hun stressovertuigingen tonen dat ze op hun hoede moeten zijn, dat ze soms afkerig zijn van contact, dat ze valse rust zoeken in vermijden en verslavingen.

Later in hun leven kunnen ze partners kiezen die hen bedriegen, die onbetrouwbaar zijn (verliefd worden op een man die al getrouwd is). In de relatie stellen ze zich vastklampend op, soms met vertoon van jaloers gedrag jegens de ander. Er wordt veel te veel geleefd vanuit wantrouwen, vanuit het onvermogen een ander jezelf te kunnen toevertrouwen. Angst, paniek en verdriet slaan op ongewenste momenten toe.

Soms durven deze mensen geen echte hechting aan te gaan, ze stellen zich ontwijkend en terugtrekkend op in hun huwelijk. Soms blijft ze zelfs alleen en gaan ze mensen uit de weg, soms gaan ze veel wisselende relaties aan en stellen ze zich op een onechte manier om afhankelijk op. Maar de eenzaamheid blijft knagen: Remy alleen op de wereld. Ze missen het basisvertrouwen en de zekerheid die nodig is om je liefdevol te verbinden met iemand anders.

Er ontstaat een vicieuze cirkel van verlatingsangst: door de verlatingsstress in hun angstige impliciete emotionele geheugen gaan ze krampachtig gedrag vertonen, teveel gericht op de ander, afhankelijk of soms zelfs agressief. Anderen laten hen hierdoor juist in de steek. "Er valt niet met hem of haar te leven."

De paniek is soms niet mis, door te vermijden kan de angst afnemen, maar er wordt geen rust gevonden. Ze komen niet bij het verdriet. De depressie die dit tot gevolg heeft voelt leeg en maakt hen soms agressief naar de ander of naar zichzelf toe.

Als je jezelf in de hierboven geschetste beelden herkent, zoek dan iemand (focusmaatje) die je langdurig kan begeleiden in het focussen om je innerlijke ervaringen te leren opvangen en te verdragen. Vanuit de rust van de begeleiding kunnen deze beelden vervolgens langzamerhand gaan transformeren in beelden waarin je niet verlaten wordt, waar het voor je gevoel niet aan jou ligt, waarin interactiepatronen duidelijk zijn en jouw behoeften hun vervulling vinden. Beelden die je helpen om rust te vinden en vertrouwen.

Bidden helpt ook echt! Ik las het volgende gebed van iemand die doormiddel van focussen werkte aan zijn traumatische ervaringen rond verlaten en instabiliteit.

"Ik kom dicht bij u, hemelse Vader en ik vraag U dat alle mij bekende onbekende negatieve beelden, ongezonde overtuigingen, destructieve lijfelijk opgeslagen beelden en herinneringen en alle lichamelijke klachten die te maken hebben met mijn schema van verlaten en instabiliteit zullen worden gevonden, geopend en genezen. Doe dat alstublieft door mij te vullen met uw licht, uw leven, uw genade, uw opstandingskracht en uw liefde. Ik vraag u dat uzelf mij in het focussen nabij wilt zijn (en de focusing begeleider ook wilt vervullen met uw liefde). Ik bid om een volledige doorwerking van uw kracht in mijn lijf en leven."

Hoe kan je samen met een focusbegeleider hiermee bezig gaan?

Eerst wat informatie vooraf: Aangezien de vroegste psychologische schema's die gevormd worden in de hersenen met hechten te maken hebben (het is namelijk heel belangrijk voor een kind veilig om zich te kunnen hechten), zullen mensen die vanuit hun angstige impliciet emotionele geheugen gevoelig zijn voor verlating, zich snel en heftig identificeren met het gevoel en de afweer tegen dit gevoel. Het is voor deze mensen namelijk heel moeilijk om bij dit gevoel te zijn, omdat de veiligheid en de behoefte aan veilige symbiose (noodzakelijkerwijs helemaal nog even opgaan in de veiligheid en koestering van de moeder) vroeg in hun leven niet aangevoeld, vervuld en begrepen is. Ze zullen zich niet alleen snel identificeren met dit pijnlijk gevoel van gemis, ze zullen zich er ook snel en wanhopig in verliezen en zodoende er niet snel een gevoelsnotie bij kunnen laten vormen.

Het is belangrijk voor de begeleider om de focusser te laten voelen dat hij met tegenwoordigheid van geest aanwezig is, met intense aandacht bij het proces wat er zich in de focusser voltrekt. Bij het begin van het focusproces gaat het erom dat de focusser eerst het verlangen naar symbiose durft te voelen. Dit is als een start nodig om de ervaring te herontdekken van het veilig willen ontdekken van de wereld en zichzelf. Het is nodig om verder te komen. Prioriteit heeft het leren om vriendelijk en benieuwd zijn naar iets in hen en ook benieuwd te zijn naar alle emoties en overtuigingen. Op deze manier kunnen verwarrende en pijnlijk onrustige gevoelens een plek krijgen en worden verdragen door de focusser.

Begeleid jezelf hardop als je naar binnen gaat (zie bodyscan). Of laat de focusbegeleider je daarin leiden. Wie de aandacht naar binnen brengt, zal ervaren dat hij zelfs bij de diepste verlating de impliciete steun van de begeleider, van God en van zichzelf ervaart. Dat werkt meteen opluchtend. In het begin van iedere focussessie dient dit onder begeleiding geoefend te worden. Er ontstaat overzicht, er ontstaan beelden waarin het diepste van de ziel zich leert te herkennen.

Besef als begeleider dat er veel pijn is geweest in het verleden, soms niet te verdragen pijn. En deze onvermijdelijke pijn is eerst in het heden ook niet gemakkelijk te verdragen. Jezelf splitsen in twee verschillende kanten is daarom vaak noodzakelijk voor de cliënt geweest. De ene kant verraad iets in de cliënt van de autonomie, het heeft de heftige neiging zich vast te klampen aan anderen, bezitsdrang te tonen en de ander te willen controleren, anderen ervan te beschuldigen hen in de steek te zullen laten, nijd te voelen, te concurreren met rivalen. En de andere kant verraad iets in hen van de verbondenheidsbehoefte en de daarvanuit zich ontwikkelende vrijheidsdrang.

Daarom is het belangrijk steeds vriendelijkheid voor en benieuwd te zijn naar beide kanten. Daarvan uit zal de focusser bij beide kanten een gevoelsnotie kunnen laten opkomen. Let ook op de neiging van de focusser zich onderworpen te voelen (angst en beklemmende onvrijheid), zich afhankelijk te voelen (leeg en verlamd) of zich te kort voelen schieten (extreme zelfkritiek en secundaire kwaadheid). Het kritische proces kan soms venijnig bezig zijn tijdens een focussessie.

Een belangrijk aspect is de aanwezigheid van de begeleider. Niet wat hij zegt is het belangrijkste (alhoewel goede begeleidingsvaardigheden ook nodig zijn), maar zijn aanwezig zijn met intense aandacht. Als de begeleider ook focussend bij zichzelf is, ruimte maakt voor de eigen ervaring en de ervaring van de focusser, dan heeft dat een vertrouwend effect. Er breekt licht door, rust en vertrouwen.

Moeilijk te verdragen en angstig impliciet emotioneel geheugen kan worden benaderd doordat de begeleider ook het proces bewaakt: eerst opmerken in welke hoedanigheid dit angstige emotioneel impliciete geheugen zich aandient en vervolgens nagaan welke benadering dit impliciet emotioneel geheugen aangeeft waarmee het benaderd wil worden. Wat wil het niet, wat wil het wel?

De positieve ervaring van de begeleider, die met intense aandacht aanwezig is, vraagt ook om evaluatie aan het einde van de focussessie. Het kan aangewend worden eerst als een bescherming van wat er nieuw vanuit het impliciete is gekomen en kan later aangewend worden als een update voor het geheel aan ervaring van het schema verlating. De cliënt ervaart de focusbegeleider als iemand die aandachtig is. Dat geeft het besef en de ruimte om deze ervaring van aandachtig bij zichzelf te zijn zich eigen te maken. Zo leert en oefent hij om bij zijn ervaring te zijn, zonder samen te vallen met het onaangename en angstige gevoel. Hij kan focussend een relatie met ervaringen met betrekking tot verlating opbouwen er ook in intieme relaties op deze manier zijn eigen weg leren gaan.

Voorbeeld van het begeleiden van focussen bij verlaten en instabiliteit:

- Breng je aandacht in je lijf.
- Voel je voeten op de grond. Merk op hoe ze van binnen en buiten voelen en ook het contact met de grond.
- Volg je aandacht naar je onderbenen, langs je kuiten..., je knieën..., door je bovenbenen..., naar je zitvlak. Merk op hoe je gedragen wordt door de stoel; sta er bij stil hoe dat voelt en welke beelden dat oproept.
- Volg je aandacht nu langs je wervelkolom, stapje na stapje, steeds verder naar boven, bij je nieren, tussen de schouderbladen, bij je schouders. Merk op hoe het daar voelt.
- Volg je aandacht ook door je armen naar je handen, merk op hoe het voelt en volg je aandacht weer terug naar je schouders.
- Breng nu je aandacht naar je nek. Tast met aandacht je nek af, merk op hoe het daar voelt.
- Volg je aandacht naar je hoofd. Merk op hoe je hersenen in de hersenpan van je schedel liggen.
- Sta met je aandacht 30 seconden stil bij de plek van je voorhoofd (de plek waar je wenkbrauwen bij elkaar komen...)
- Sta met je aandacht 30 seconden stil bij de plek van je adamsappel. Voel de emoties, je schreeuw...
- Sta met je aandacht 30 seconden stil bij je kaken, merk op hoe het daar voelt... Verkrampt?
- Sta met je aandacht 30 seconden stil bij de plek van je slapen. Merk op hoe het daar voelt...
- Volg nu je aandacht door je keel naar je ademruimte, je borst, je maag en middenrif en je buik.
- Sta twee volle minuten stil bij hoe het daar voelt; komt er iets tevoorschijn wat aandacht vraagt? Sta ook stil hoe jij je daar bij voelt? Kun je erbij zijn? Is wat er tevoorschijn komt veilig voor jou? Of komt er in je lijf een afweerreactie als gevoel over het gevoel dat tevoorschijn komt?
- Ga na of je verder kunt met deze focus-oefening, merk ook de begeleider op die met zijn veilige aandacht bij je is. Kijk de begeleider eventueel een moment aan en voel zijn vriendelijke en respecterende aanwezigheid. Neem dit veilige en respecterende gevoel mee naar het gevoel dat eerder tevoorschijn kwam.
- Gebruik een moment je voorstellingsvermogen om met aandacht naar vroege ervaringen in je leven te kijken. Ga nog een keer het huis van je jeugd binnen. Wat het een betrouwbare plek? Wat het een stabiele omgeving? Welke beelden komen er naar boven?
- Ga na wat je eventueel zou kunnen denken als kind in deze beelden die naar boven komen? Wat voelde het lijfelijk? Welke emotie kwam als eerste? Welke andere emoties erna?
- Misschien kun je nu ook de eenzaamheid die je in deze beelden kunt opmerken gaan voelen? Heb jij je wel eens extreem Remy alleen op de wereld gevoeld? Hoe voelt het missen van emotionele steun en van het aan je lot overgelaten worden? Vallen er in deze beelden mensen weg door de dood? Of was er iemand die je in de steek liet? Of had iemand woede-uitbarstingen? Of was iemand echt voor jou beangstigend onbetrouwbaar? Wat mis je bij jezelf? Welk basisvertrouwen en welke zekerheden werden jouw afgenomen?
- Ga na of iets in jou paniek voelt: Ik kan het niet alleen. Laat weten dat je daar bij wilt komen? In welke beelden in je leven kom je dit gevoel tegen? Hoe ben je daar iedere keer mee omgegaan?
- Ga ook vanbinnen na hoe de eenzaamheid en angst je wellicht een verholen stress opleverden van 'Ik moet op mijn hoede zijn!'
- Misschien wil je nog een keer de begeleider moment aankijken om vervolgens dit veilige en respecterende beeld mee te nemen naar het gevoel dat eerder tevoorschijn kwam.
- Neem ook een moment om na te gaan in je geheugen of er ook beelden zijn waarin de situatie wel stabiel was en vertrouwd aanvoelde. Misschien wil je bij jezelf nagaan of je in deze situatie je wel verbonden voelde en dat het vertrouwd voelde om jezelf te kunnen zijn. Je mag ook beelden uit de bijbel (over Jezus de Messias of over God de Vader) hiervoor gebruiken die stabiliteit en vertrouwen in zich hebben.
- Wrijf met gevouwen handen in je handpalmen en zucht een minuutje heel diep en vaak door (buikademhaling; dit is een neuropsychologische techniek), zodat je rillingen ergens door je lijf voelt gaan. Dit doet de stress en de te grote waakzaamheid dalen. Blijf met deze handeling tegelijkertijd denken aan de positieve beelden met de je sterker makende overtuigingen. Laat de opluchting en ontspanning lekker door heel je lijf gaan.
- Merk op dat je nu beter met aandacht bij de eenzame en stressvolle beelden kunt zijn. Je bekijkt ze als het ware door de bril van de beelden waarin de situatie wel stabiel was en vertrouwd aanvoelde. De ander blijft wel bij je en jij kunt je wel openen voor de ander en je kunt je liefde wel kwijt. Probeer deze mooie positieve opwindende diep te doorvoelen in je lijf! Vormt er zich een gevoelsnotie bij?
- Misschien is het nu het moment op te eindigen met deze focus-oefening. Neem je tijd om de beelden en de daarbij passende gevoelens vast te leggen voor je emotionele geheugen. Geef je angstige impliciete emotionele geheugen de gelegenheid zich te openen voor wat er door de positieve impliciete beelden heen duidelijk -expliciet- wordt.
- Misschien wil je in gebed God vertellen wat je hebt ervaren.
- Kom op jouw tempo weer rustig met je aandacht in het contact met de buitenwereld. Zie je begeleider.
- Misschien heb je de behoefte om het proces van deze focussessie met je begeleider te bespreken. Misschien heb je de behoefte om het een en ander in stilte te laten bezinken.



## 12 Mindfulness en Focusing

Wat is het verschil tussen Mindfulness en Focusing?

### Mindfulness

Mindfulness vergelijk ik met bovenaan een trap gaan zitten. Er komt van alles bij je naar boven: gedachten, beelden, gevoelens, herinneringen, impulsen. Je laat ze allemaal passeren door ze op te merken en van je af te laten gaan. Je geeft er een trefwoord/omschrijving aan en laat het weer van je af gaan. Op deze manier help je het brein om los te komen van allerlei gedachten, gevoelens en impulsen.

### Focusing

Focussen vergelijk ik met het juist naar beneden gaan, de trap af, totdat je iets opmerkt dat jou laat weten dat het aandacht wil om verder te komen. Daarbij vormt zich een wat merkwaardig gevoel: de gevoelsnotie. De gevoelsnotie is een omvattend gevoel over iets in je leven. Het is aanvankelijk vaag, maar al gauw heb je zoiets van: Hoe moet ik dat nou zeggen... je voelt aan dat het je wat duidelijk wil maken.

### Mindfulness en Focusing

Wat ik mis bij Mindfulness is de bijzondere mogelijkheid om stil te staan bij de lichamelijke gevoelde notie over iets van jezelf: een gemiste kans! Focusing biedt die mogelijk wel, sterker nog gezegd: het richt op een speciale manier, met de juiste vaardigheden, hier juist wel de aandacht op.

Tijdens het begin van iedere bijeenkomst staan we eerst stil bij de eerste stap van het Focusing: lichaamsgevoel. Door met aandacht in je lijf te gaan sta je open voor wat er in je ziel werkelijk aandacht wil. Focusing helpt om daar op de juiste manier richting en vooruitgang te vinden.

### Focussen met je hele lijf

Tijdens een workshop in België ontviel het Astrid Schillings, de workshopleidster, dat bij psychotherapie eerst het lijf in therapie moet. Een nogal radicale en opmerkelijke uitspraak. Astrid is van Aziatische komaf. Lijfelijkheid is in dit deel van de wereld belangrijker dan bij ons in onze westerse wereld. Ik vind dat hier veel voor te zeggen is. Wat redeneren we veel, psychologiseren we veel, en wat nemen we weinig tijd om eerst stil te staan bij ons lijf. Stilstaan bij ons lijf wordt ook wel gronden genoemd. Je neemt de tijd om met je aandacht in je lijf te zijn en op te merken wat er in je lijf allemaal zich afspeelt. Je laat het niet toe dat je alleen maar denkt, piekert of probleem oplossend bezig bent. Door alleen te denken of te piekeren bouw je spanning op in je lijf. Spanning roept vaak angst op, of soms ook agressie. Deze spanning zuigt alle energie op in je. Je wordt er moe onder en gedeprimeerd.

Daarom is het belangrijk te oefenen in het gronden in lichaamsgevoel en ruimte te maken voor de gevoelsmatige kant van je persoonlijkheid. Dat geeft een andere en opluchtende ervaring dan het jezelf beperken tot het alleen maar denkend bezig te zijn. Je grondt in het hier-zijn.

Het volgende klinkt een beetje filosofisch, maar het kan je helpen. In ieder geval kan het zinnig zijn om eens erover door te denken. Hier-zijn is een zijn in de wereld, als interactie, als uitwisseling, als een onderling verbonden zijn, als contact hebben met de omgeving, met je bestaan, met het grotere geheel, de grotere realiteit. Het is een gevoel van meer zijn dan alleen jezelf. Het is in contact staan met alle leven, met het universum buiten je, maar ook met het universum binnen in je. En het laat je ook gegrond raken in Christus, zodat je ook leiding van God de Vader gaat ontvangen.

Deze oefening nodigt je uit om je lijf in al zijn facetten te ontmoeten en te betrekken. Dan ga je ontdekken dat het lijf een uniek samenspel is in zichzelf, dat het vermogen heeft om zichzelf te reguleren en om gevoelsnoties te geven vanuit het gronden in het hier-zijn.