

Handreiking voor het focusproces

I Het focusproces in vier stappen

Auteurs: Ann Weiser Cornell en Barbara McGavin

1 Naar binnen gaan

- Neem de tijd om je aandacht in je lichaam te brengen.
- Voel wat stromend, levendig voelt en erken wat niet zo voelt.
- Breng je aandacht in het middengedeelte van je lichaam.
- Voel wat nu je aandacht wil of nodig het uit.
- Wacht totdat zich iets aandient.

2 Contact maken

- Begin te beschrijven wat in je lichaam is.
- Ga na of je woorden kloppen met hoe het voelt in je lijf.
- Erken wat daar is gewoon zoals het is.
- Ga na hoe het graag wil dat je erbij bent.
- Zeg er 'Hallo, ik weet dat je er bent' tegen = begroet het.

3 Contact verdiepen

- Ga erbij zitten, houd 'het' gezelschap vanuit open interesse.
- Doe dit zonder te oordelen of een doel te hebben.
- Voel in je lichaam waar 'het' is en hoe 'het' zich voelt.
- Laat symbolen/typeringen opkomen en ga na of die passen.
- Voel in je lijf; ga resoneren en bijstellen.
- Ga na hoe 'het' zich voelt vanuit zijn standpunt.
- Vraag 'het': 'Wat maakt het zo...?' (emotie-woord).
- Laat 'het' weten dat je 'het' voelt/hoort/ziet.
- Nodig 'het' uit om je te laten weten wat het wil dat er gebeurt.

4 Naar buiten komen

- Geef het tijd en merk dat wat vastzat begint te verschuiven.
- Voel of er nog iets wil komen voordat je stopt.
- Ontvang en ervaar wat er veranderd is.
- Laat 'het' weten dat je bereid bent om terug te komen.
- Bedank alles wat er gekomen is.
- Neem de tijd om met je aandacht weer naar buiten te gaan.
- Breng gevoelens van grotere levendigheid mee, als die er zijn.

II Het focusproces in zes stappen

Uit verschillende internetbronnen + Mia Leijssen (ML)

Naarmate je meer geoefend raakt, zul je minder aan die zes afzonderlijke stappen hoeven denken.

0 Vooraf: voorbereiding

- Trek je terug in een rustige plaats. Maak het je gemakkelijk. Neem de tijd om te ontspannen, bijv. door spierrelaxatie en bewuste diepe buikademhaling. Probeer spanning af te laten vloeien met de uitademing. Merk hoe je lichaam steeds meer ontspannen wordt, hoe je gedachten rustiger worden.
- (ML) Om te beginnen stop je met praten en zorg je dat het stil is om je heen. Het helpt als je ergens comfortabel zit waar je niet gestoord of afgeleid wordt. Signalen van binnenuit melden zich bij voorkeur in de stilte.
- Ben je tot rust gekomen, ga dan naar stap 1.

1 Ruimte maken

- Ga met je aandacht naar binnen in je lichaam en neem de tijd om daar aan te komen, misschien je buik of je borst. Zak niet te diep weg in ontspanning: focussen vraagt opmerkzaamheid. Kijk nu wat daar gebeurt als je vraagt: "Hoe loopt mijn leven? Wat is er op dit moment het belangrijkste voor mij?" Voel dat na in je lijf. Laat het antwoord langzaam opkomen vanuit dit navoelen. Als er iets in je opkomt, ga er dan niet op in. Doe een stapje achteruit, en zeg tegen jezelf: "Ja, dat is er. Ik kan dat voelen, dáár." Laat een beetje ruimte open tussen jou en wat er is. Vraag dan wat je nog meer voelt.
- (ML) Neem door wat in je leven een belangrijke rol speelt. Die 'inventaris' kan grote en kleine thema's bevatten, dingen die je allang meedraagt of die recentelijk in je leven gekomen zijn, aangename of lastige dingen. Alles wat je innerlijke ruimte vult, komt hiervoor in aanmerking. Je gaat nog nergens dieper op in, je raakt alles slechts even aan, je erkent wat er is.
- Maak in je innerlijk een ruimte en trek door die ruimte een denkbeeldige streep; stel je observerende 'zelf' op aan de ene kant van de fictieve streep, en zet de dingen die je zorgen baren aan de andere kant van de streep. Je observerende 'zelf' registreert van enige afstand wat zich als onprettig, verwarrend, problematisch aandient, en zet dit op een rijtje aan de andere kant van de streep. Het gaat erom dat je naar boven haalt wat jou allemaal bezighoudt. Stel jezelf vragen: Hoe voel ik me nu? Waarom voel ik me niet goed? Wat houdt me bezig, wat baart me zorgen?
- Ga na wat in je lichaam gebeurt als reactie op de gestelde vragen. Tast, voel je lichaam. Blijf rustig zitten, probeer je denken los te laten, en wacht terwijl je contact houdt met je gevoel. Laat de antwoorden langzaam komen vanuit dit contact met je innerlijke bron, je innerlijk voelen. Observeer wat zich aandient. Vraag dan wat je nog meer voelt. Wacht op andere gevoelens die opkomen en tast ze af. Meestal zijn er meer dingen die omhoog komen. Ga na wat datgene is waardoor je je niet zo prettig voelt.
- Hier is een contact nodig zonder samenvallen, een balans tussen afstand en nabijheid:
 - o bij te veel afstand (analyseren): leren naar binnen gaan, toelaten van gevoelens, geraakt worden;
 - o bij te weinig afstand (overspoeld worden): leren ruimte maken en dragen van gevoelens.

2 Opzoeken/uitnodigen / Gevoelde gewaarwordingen (Felt Sense)

- Kies uit wat er in je opkwam één ding uit om op te focussen. Ga er niet inzitten, doe een stapje achteruit. Let op de plek waar je de dingen meestal voelt; dáár kun je een idee krijgen hoe dat hele probleem aanvoelt. Laat dat onduidelijke gevoel dat 'alles' omvat tot je doordringen.
- Als je op iets naars bent gestuit, ga dat niet wegduwen of wegdeneren, maar geef het aandacht, zonder erin te duiken. Kijk wat er in je lijf gebeurt bij het terugkijken op die situatie: een samentrekken bij je maag, een dichte keel, geladen-zijn, of wat ook. Let vooral op: waar voelt het, en hoe? Je laat tot je doordringen hoe die situatie, lijfelijk en emotioneel, van binnenuit aanvoelt. Dat kan ook iets vaags zijn waar pas geleidelijk woorden bij komen.
- Stel jezelf dan vragen: Waar heb ik nou het meeste last van? Waar gaat het eigenlijk om? Ga niet analyseren, ga niet in op details; blijf het geheel zien, en bekijk het van enige afstand. Stel je open voor het antwoord dat je gevoel je geeft. Probeer het gevoel te lokaliseren: waar in je lichaam doet het zich voor? Wat doet zich voor? Geef jezelf de gelegenheid om je gewaar te worden van de onduidelijke gevoelens van dat geheel. Wees geduldig.
- (ML) Je neemt de tijd om na te gaan wat er voelbaar is in je lichaam. Soms word je je langzaam iets gewaar wat haast onmerkbaar is, maar soms kan iets zich opdringen. Je neemt alles waar wat zich bij je aandient. Dat kunnen ook beelden zijn, gedachten, vibraties, emoties. Wat je aantreft, geef je vriendelijk aandacht. Je hoeft er niet blij mee te zijn maar je ontvangt het als iets wat daar op dit moment is, zonder het snel te benoemen en zonder dat je er een oordeel over vormt. Vanuit die ontvankelijke en geïnteresseerde houding geef je erkenning en opvang aan wat zich aandient.
- Probeer zo in contact te komen met de 'felt sense' van een probleem, de gevoelens die onder de oppervlakte liggen. Wacht tot zich een gevoel aandient en merk het op. Het waargenomen gevoel ('felt sense') doet in eerste instantie misschien vaag aan en onbelangrijk aan. Blijf er bij, laat dit gevoel er gewoon zijn zonder er iets mee te doen.

3 Een handvat zien te vinden

- Wat is dat voor een gevoel, deze onduidelijke felt sense? Laat een woord (bijv. benauwd, gespannen, vastgelopen, zwaar, hulpeloos, bezorgd), een zinnetje (bijv. 'als in een kooi', 'moeten presteren') of een beeld (bijv. 'een zwaar geladen bal') opkomen uit het ontstane gevoel zelf. Blijf erbij hoe die felt sense voelt, totdat er iets precies past. Je zoekt naar die weergave (het handvat) die het desbetreffende gevoel zo dicht mogelijk benadert.

- Stel de vraag: Hoe kan ik deze gevoelens typeren? Wat is hun aard? Blijf bij het gevoel tot je met behulp van een woord/zin/beeld een typering hebt gevonden die precies het gevoel weergeeft. Laat die typering uit het gevoel komen, niet uit je hoofd; ofwel: laat het gevoel zichzelf benoemen.

- Een handvat is een zo goed mogelijke weergave van hoe een Iets in z'n geheel voelt, m.n. in het lijf. Als je aanvoelt "ja, daar gaat het om", geef je dát de ruimte zich verder te ontvouwen. En als je afdwaalt of de draad kwijtraakt, helpt het handvat je om terug te komen bij waar het om ging.

- (ML) Nu ga je het beter leren kennen. Dat kan beginnen met uitdrukkingen zoeken die weergeven wat je min of meer voelt. Dat proces van beschrijven in woorden helpt je om een weg te vinden naar de kern. De beschrijvingen, beelden die je gevonden hebt, leg je voor aan de plek in je lichaam waar je iets voelde. Daarbij stel je de vraag: 'Is dit juist?'

4 Laten resoneren

- Ga heen en weer tussen de felt sense, het waargenomen gevoel en het woord, zinnetje of beeld. Ga na in hoeverre ze bij elkaar passen, met elkaar resoneren. Blijf daar aandachtig bij; voel steeds de felt sense waar het om gaat, en kijk of er wellicht een woord/zin/beeld is dat er nog beter bij past. Het is te vergelijken met 'kouder/warmer' bij het spelletje "ik zie ik zie wat jij niet ziet"! Kijk of er een lichaamssignaal is dat je zegt dat beide met elkaar overeenstemmen. Als je merkt dat handvat en felt sense met elkaar kloppen, voel je waarschijnlijk een soort opluchting, al is er niets veranderd aan de situatie-zelf.

- Het kan zijn dat het gevoel vanuit zichzelf verandert door dit resoneren; dat is ook goed. Laat dit proces van 'matchen' plaatsvinden zonder sturing door je mind: je lichaamstaal spreekt nu! Ga terug naar het gevoel, dan weer naar het woord/zinnetje/beeld en pas ze aan elkaar aan, terwijl je voeling houdt met het gevoel in je lijf. Verander ze totdat het gevoel en het woord/zinnetje/beeld met elkaar kloppen. Check dit door herhaling van het resoneren. Als het gevoel raak getypeerd is geeft dit een zekere opluchting, een zucht; er is een bevestiging: "dat is het". Blijf bij het aldus getypeerde gevoel, geef het een minuut of twee de tijd om de kleine verandering, verschuiving (opluchting) te verwerken.

- (ML) Als je de kern gevonden hebt, geeft je lichaam aan dat 'het klopt'. Dat merk je doordat je bijvoorbeeld meer ontspannen raakt, of er ontsnapt je een (lichte) zucht. Het kan ook zijn dat je het scherper gaat voelen, of dat er plotseling in een andere plaats in je lichaam iets opduikt. Dat betekent dat er iets tevoorschijn is gekomen dat daarvoor minder erkenning kreeg, of dat er iets verschuift in hoe je met het probleem bent. Forceer niets, blijf alleen in contact met hoe het in je lichaam aanvoelt.

- Het kan zijn dat zich bij stap 4 al zo'n verandering van de beleving van het probleem heeft voorgedaan dat stap 5 overgeslagen kan worden; de 'body-shift' heeft dan al plaatsgevonden.

5 Vragen stellen

- Stel je nu de vraag: "Wat is er met dit probleem aan de hand dat het zo maakt?" (vul de gevonden typering in). Zorg dat je weer voeling hebt met die typering, niet als een herinnering aan zonet maar fris en levendig. Als het er weer is, raak het dan aan, zoek er contact mee via de genoemde vraag. Als je een snel antwoord krijgt, zonder een verandering in de felt sense, laat dat antwoord voorbijgaan. Ga met je aandacht terug naar het woord/zinnetje/beeld en ga na wat je in je lichaam ervaart; stel de genoemde vraag opnieuw en probeer zo het ervaren gevoel weer op te roepen. Zoek niet in je mind naar het antwoord: je lichaam zal het antwoord geven. Blijf bij het opgeroepen gevoel tot er iets langskomt dat je voelt: "ja, dat is het!" De woorden die rechtstreeks uit het gevoel omhoog komen geven een gevoel van opluchting, hebben iets van een doorbraak, een Aha-Erlebnis.
- Blijf er een poosje met aandacht bij en ga na of het je nog meer laat ervaren. Soms zie je gebeurtenissen in een nieuw perspectief; soms voelt het gewoon tevreden dat het nu aandacht krijgt. Soms geeft het aan waar het behoefte aan heeft: "een beetje losser laten", "die erbij betrekken", of wat ook.
- Als het waargenomen gevoel niet rechtstreeks antwoordt, is dat ook goed. Je kunt het niet forceren, het is een geschenk als het komt. Belangrijk is tijd voor het proces te nemen. Als het enige tijd duurt voor er een antwoord komt, kun je vragen: Wat is het ergste van dit alles? Waar heeft het waargenomen gevoel nodig om zich goed te voelen? Gewoonlijk wil je mind antwoorden; laat dat gaan en probeer tot het waargenomen gevoel door te dringen. Komt er geen antwoord, dan kun je beter even stoppen.
- (ML) Bij het verder exploreren kan het soms helpen jezelf daarbij vragen te stellen, zoals: 'Wat voor emotionele kant zit er aan deze gewaarwording?' of: 'Wat in mijn leven voelt zoals dit?' of: 'Wat maakt het zo ... ?' Je kunt ook naar een verdere evolutie vragen in de richting van: 'Wat heeft dit nodig?' of: 'Wat verlangt het?' of: 'Wat mist het?' of: 'Waarom heeft dit behoefte?' of: 'Wat is hierin het beste, het mooiste, het dierbaarste?' Geef jezelf tijd bij elke vraag, want wat onmiddellijk komt is meestal 'oude informatie'. Nieuwe reacties komen meestal niet zo snel en hebben het vaak nodig dat je even in stilte kunt wachten.

6 Ontvangen

- Alles wat er komt met een gevoel van verandering, hoe weinig ook, ontvang dat vriendelijk. Blijf er even bij stilstaan. Wees blij dat je lichaam tot je gesproken heeft. Als je deze boodschap vriendelijk ontvangt, zullen er meer volgen. Sta open voor wat je lichaam je vertelt. Als je zo een tijdje met aandacht aanwezig bent geweest bij iets daarbinnen dat zich wat meer heeft laten kennen, dan heb je gefocust.
- Het kan zijn dat er van alles in je opkomt over wat je zou 'moeten' doen. Het gevoel van opluchting kan dan meteen geblokkeerd worden doordat het onmogelijke van je gevraagd lijkt te worden, bijv.: je huis, vrouw en kinderen verlaten. Keer je dan niet meteen van het nieuwe gevoel af en ga ook niet in op zulke wilde ideeën. Probeer het nieuwe gevoel vast te houden en houd de keuzes die je gaat maken nog open. Maak je daar geen zorgen over. Blijf bij het gevoel van opluchting dat je nu weet wat je ten diepste zorgen baarde. Laat kritische vragen geen kans krijgen je nieuwe gevoel weg te manoeuvreren. Neem de tijd om alles te laten zijn zoals het is, zonder meteen weer een volgende stap te willen zetten.
- Je kunt na een pauze van bijv. een minuut je lichaam vragen of het verder wil. Het kan dat er verschillende cycli nodig zijn om een problematiek te verhelderen. Je voelt dan bij elke ronde een body-shift, en gaat door totdat het gevoel geheel is opgelucht. Pas op voor de valkuil nu alles ineens te willen oplossen! Geef je lichaam de kans, de gelegenheid te vertellen wat het je nog meer te vertellen heeft. Je kunt de lichaamsverandering (body-shift) niet afdwingen: het komt uit zichzelf. Probeer het te laten gebeuren. Het voelt altijd goed, ook al is er in de feitelijke situatie niets veranderd.
- (ML) Ten slotte kun je vragen aan je lichaam of er nog iets wil gebeuren voordat je stopt. Je eindigt liefdevol met je lichaam te bedanken voor wat het aangedragen heeft, zoals je een dierbare vriend die je achterlaat nog een hartelijk woord of gebaar geeft. Laat het een 'van-zelfsprekende' gewoonte worden om aandacht te hebben voor innerlijke signalen en om je te laten leiden door de daarin besloten wijsheid.