

# Aaffien de Vries, Aspecten van focussen

<http://www.focuscentrumadv.nl/>

## Inhoud

- 1 Algemeen over focussen
- 2 Focussend omgaan met emoties, ingang tot een completer leven
- 3 Verrast door eenvoud, diepgang en effect: wat therapeuten vinden van Focusing
- 4 Zijn of Hebben? Een oefening in Ruimte maken
- 5 Wat is nou eigenlijk een felt sense? En wat kun jij ermee?
- 6 Het 'ik' in het focusproces als een 'zijn-in-de-wereld'
- 7 Wat kan ik weten?
- 8 Leven in een ritme van genade. Van dualisme naar heelheid – via het lichaam
- 9 Thinking at the edge : denken met je lijf, stevig, grondend, vervullend
- 10 Evelien Kroese, De onhandige ridder: de innerlijke criticus
- 11 Samenvallen of er naast gaan staan – een wereld van verschil
- 12 Wat is de beste raadgever? Emotie, ratio of geen van beide?
- 13 Mens – durf te verlangen! Over de kostbare schat in een onvervuld verlangen
- 14 Waarom veranderen zo moeilijk is. Over innerlijke gehoorzaamheidspatronen
- 15 Doe ik het zo goed?
- 16 "Zó heeft nog nooit iemand naar mij geluisterd"
- 17 Focussen en Mindfulness: overeenkomsten en verschillen
- 18 Eveline Beumkes over Mindfulness en Focussen

## 1 Algemeen over focussen

### Wat is focusing?

Focussen is aandacht schenken aan iets dat je kunt voelen in je lijf en dat gaat over iets in je leven. Zo'n iets wordt de "felt sense" genoemd. Je voelt het in je lichaam maar het is niet puur lichamenlijk. Het is niet het gevoel dat je broek te strak zit of dat je teveel gegeten hebt. Het is meer zoiets als een brok in je keel, een steen op je maag of vlinders in je buik. Van iedere situatie in je leven kan zich zo'n felt sense vormen. Je kunt je lichaam uitnodigen een felt sense te vormen rond bepaalde situaties in je leven, maar ook rond twijfels en verlangens, emoties, en nog veel meer.

De volgende stap is dat je een relatie opbouwt met de felt sense, vanuit een houding van niet-weten hoe het verder zal gaan, zonder haast en zonder oordeel. Het lichaam kent zelf de weg van heelwording en van leven. Iedere volgende stap komt dáár vandaan, van binnenuit. De stappen kun je niet van te voren bedenken, ze liggen ook niet vast, ze vormen zich in het proces, ze zijn uniek voor jou. Het enige dat jij hoeft te doen is de voorwaarden scheppen zodat het proces zijn gang kan gaan. En dan zul je merken dat het je ruimte geeft, innerlijke rust en meer zelfvertrouwen. Dát is focussen.

### Hoe werkt focusing?

Focusing rekent af met onze neiging de oplossing voor problemen en verlangens buiten ons zelf te zoeken. Focussen is niet er van weg, maar juist er naar toe. Échte verandering komt van binnenuit. In je lijf, daar moet je zijn. Dáár ligt de volgende stap, de stap die alleen voor jou in jouw leven en op dit moment passend is. Er niet van weg, maar er naar toe. Hoe voelt dit van binnen? Hoe draag ik dit met me mee? Het is stilstaan bij wat er echt is.

De moed hebben te voelen hoe het is daar vanbinnen. Focussen geeft handvatten om er bij te komen en erbij te zijn, zonder dat er iets hoeft, zonder ook dat het je overspoelt. Het is op een actieve manier aandacht hebben zonder oordeel, in het vertrouwen dat het zal veranderen in de richting die goed is, die leven brengt. Verandering die zeker komt, die vaak verrassend is en je meer rust en levenslust brengt.

### Wat levert focusing op?

Met focusing ga je meer innerlijke rust ervaren en tegelijkertijd brengt het je meer levenslust. Je krijgt er meer zin in. Je komt (weer) in contact met wat je werkelijk wilt en dat brengt vervulling. Het geeft je het gevoel te zijn wie je echt bent. Het geeft een gevoel van authenticiteit, naar jezelf toe en ook naar de buitenwereld.

Alles wat niet van jou is valt van je af. Jij hoeft niet los te laten. Het zal jou loslaten, op zijn eigen tijd en eigen manier. Je gaat op een andere manier om met hoe het in jouw leven is gelopen of loopt. Van binnenuit ga je ervaren wat van jou is en bij jou hoort. Je leert te erkennen wat er is zonder dat je het hoeft te accepteren. Natuurlijk moeten er soms ook stappen gezet worden. Je zult ontdekken dat er een innerlijke kracht en drang is om die stappen ook te zetten.

Focusing geeft je het gevoel te zijn wie je echt bent. Een gevoel van authenticiteit.

- je komt in contact met je gevoel
- je ontdekt wat je echt wilt
- blokkades transformeren
- je leert beter met pijn om te gaan
- zielepijn wordt geheeld en geïntegreerd
- verstand en gevoel komen bij elkaar
- er komt creativiteit en levensvreugde vrij
- je leert omgaan met emoties
- je ontdekt de kunst van écht leven

### **Wanneer kun je focusing gebruiken?**

Je kunt focusing gebruiken voor jezelf maar ook in het contact met je omgeving. Focussend luisteren naar familie, vrienden, collega's verdiept het contact. Focussend luisteren naar jezelf betekent dichter bij jezelf blijven, óók in het contact met de ander. Je kunt het gebruiken bij beslissingen die je moet nemen.

Je kunt het gebruiken in je werk, voor jezelf ter ondersteuning of in het contact met klanten of cliënten. Je kunt het heel goed gebruiken om een nieuw project of activiteit te bedenken en uit te werken. Je zult merken dat je met dat lijfelijke niveau erbij veel meer weet en kunt dan wanneer je alleen met je hoofd werkt. Hoe je je lijfelijke weten kunt gebruiken in denkprocessen heeft Gendlin beschreven in het Thinking at the Edge model.

### **Waarop kun je focussen?**

- op een verlangen
- op een ongemakkelijk gevoel
- op een specifieke situatie
- op een vraag
- op lichamelijke klachten
- op een beslissing
- op een plan
- op een (vaag) idee
- op dromen
- op een conflict
- op verlies
- op een blokkade
- op een (traumatische) gebeurtenis
- op een wens
- op een ontevreden gevoel
- op álles

### **Waar komt focusing vandaan?**

Focusing is ontdekt en ontwikkeld door de Duits-Amerikaanse psycholoog en filosoof Eugene Gendlin (1926). In de jaren 70 deed hij onderzoek naar het effect van psychotherapie. Hij ontdekte dat het succes van therapie vooral te maken heeft met iets dat de cliënt doet. Niet de therapie of de persoonlijkheid van de therapeut bleek bepalend, maar veel meer wat cliënten zelf deden. Met name cliënten die wat meer bedachtzaam spraken, bleken meer baat bij therapie te hebben dan anderen. Dit was al hoorbaar in de eerste sessie. Eugene Gendlin onderzocht wat deze cliënten precies deden (vaak deden ze dat onbewust) en heeft het zo beschreven dat het ook geleerd kan worden aan mensen die het niet al van nature doen. Hij noemde het focusing

Eugene Gendlin heeft zich sterk gemaakt om focusing te integreren in alle cliëntgerichte therapievormen. Daarnaast benadrukt hij het belang van focusing buiten de therapiekamer. Focusing is te gebruiken op alle vlakken van het leven, niet alleen bij problemen. Gendlin heeft zijn filosofische ideeën over het menselijk bestaan en de menselijke mogelijkheden beschreven in zijn boek A Process Model. Het werk van Gendlin vindt gehoor en navolging in de hele wereld, zowel in oosterse als westerse culturen.

## **2 Focussend omgaan met emoties, ingang tot een completer leven**

Voor het omgaan met emoties biedt focussen (of Focusing) concrete handvatten. Het biedt mogelijkheden om in contact te komen met 'verdrongen' emoties én om een goede afstand te vinden tot overwelddigende emoties. Focussend omgaan met emoties brengt cliënten in het 'nu' en helpt hen vooruit in hun leven. Het helpt vooral bij het opheffen van blokkades en het anders omgaan met belemmerende patronen. Beide zijn vaak ontstaan in het verleden. Focussen gaat niet zo zeer om het analyseren van het verleden maar veel meer om de emotionele heling die nodig is om weer vooruit te kunnen. De lichamelijke kant van de ervaring rond een probleem speelt hierbij een sleutelrol. Via een zichzelf ontvouwend proces leidt focussen naar de ervaring een completer mens te zijn. Focussen is een eenvoudig én krachtig instrument voor de coachingspraktijk.

### **Emotie is een persoonlijk gekleurde reactie op een gebeurtenis**

Emoties zijn natuurlijke reacties op gebeurtenissen in ons leven. De aard en de intensiteit ervan zijn persoonlijk gekleurd. Aanleg, cultuur en eerdere ervaring bepalen die kleuring. Niet alle baby's huilen op dezelfde manier als ze honger hebben. Mensen uit verschillende culturen reageren verschillend op vergelijkbare gebeurtenissen. Daarnaast spelen vroegere ervaringen en de mogelijkheden om deze al dan niet adequaat het hoofd te bieden een belangrijke rol. Hoe we vervolgens met deze emoties omgaan is eveneens bepaald door zowel aanleg als de loop van ons leven. De één heeft zich afgesloten van (bepaalde) emoties, de ander wordt er juist door overspoeld. Op een constructieve manier omgaan met emoties helpt het leven ten volle te leven. Focussen biedt daarvoor het gereedschap. Emoties die in de weg lijken te zitten, blijken juist een ingang te kunnen vormen tot een vollediger manier van leven. De grondlegger van focussen Eugene Gendlin zegt daarover: "Ieder onaangenaam gevoel is potentiële energie voor een betere manier van leven, mits je het de kans geeft zich te bewegen in de richting van dat betere." In dit artikel wil ik laten zien hoe focussen kan helpen contact te maken met die potentiële energie en de richting te vinden waarin die zich wil bewegen. Vervolgens laat ik zien dat dezelfde vaardigheid ook het contact kan herstellen met verdrongen emoties. Ik begin met een concreet voorbeeld.

### **Klaas is boos**

Klaas is over het algemeen een vriendelijke, rustige man. Er zit hem iets dwars. Als hij in een overleg-situatie zit waarbij hij zelf belanghebbende is, dan gebeurt er iets met hem. Hij lijkt zichzelf niet meer te zijn. Al zijn kennis over onderhandelen en het omgaan met conflicten lijkt als sneeuw voor de zon verdwenen. Hij wil dan zijn zin doordrijven en heeft weinig oor meer voor het verhaal van de ander. Hij schaamt zich daarvoor en wil ervan af.

Ik vraag Klaas eens na te gaan hoe de hele situatie rondom zo'n conflictmoment in zijn lijf aanvoelt. Er is duidelijk iets merkbaar. Het zit in zijn buik, het is groot en dik en lijkt zich ook naar zijn armen te willen uitstrekken. Ik nodig Klaas uit om een beetje ruimte te maken voor dit grote en dikke gevoel in zijn buik, en het als het ware even toe te knikken, 'ja, ik merk dat je er bent'. Tot zijn verrassing merkt Klaas dat het daarmee al iets minder heftig wordt. Op een vriendelijke en niet oordelende manier nodigen we dat dikke daar vanbinnen uit iets meer van zichzelf te laten zien. Het is dik en groot en het is net of er voor hem weinig ruimte overblijft. Dan voelt hij opnieuw de boosheid, hij wil het grote wegdrücken. Bij het spiegelen zorg ik ervoor Klaas zijn eigen woorden te gebruiken: "daar is iets groots en diks én er is een willen-wegdrücken." Klaas merkt dat het willen-wegdrücken iets lijkt te willen beschermen. Er komt een herinnering aan een situatie uit zijn jeugd, goh hij was het helemaal vergeten. Als jongen van een jaar of zes had hij straf gekregen voor iets dat hij niet had gedaan. De onderwijzer was erg boos en liet hem geen enkele ruimte om iets te zeggen. Klaas kon er niet tegen op, het deed pijn en voelde heel onrechtvaardig. Hij heeft zich op dat moment heilig voorgenomen dat als 'hij groot was', hij zoiets nooit meer zou laten gebeuren. Na dit verhaal volgt er een zucht en het blijft een tijdje stil. "Het deed echt pijn," zegt Klaas, "hier op mijn borst, alsof ik weg geschopt was." Ik spiegel zijn woorden en laat hem de ruimte daar wat bij te zijn. Na verloop van tijd meldt Klaas dat het zachter en ruimer is geworden van binnen. Dat het grote en dikke kleinere, 'normale' proporties heeft aangenomen en dat hij iets kan voelen van een rustige kracht om aandacht voor zichzelf én voor de ander te hebben.

### **Op zoek naar het 'meer' van de emotie**

Emoties staan niet op zichzelf maar dragen een verhaal met zich mee én een impliciet weten van een volgende stap. Ze hebben bovendien een lijfelijk waarneembare kant. Het is deze lijfelijke kant die de ingang is naar de potentiële energie voor een meer volledig leven. Die komt vrij als je ruimte maakt en aandacht hebt voor dat wat voelbaar is in je lijf. Je kunt het zien als de bekende ijsberg. Wat boven water zit is wat je weet, de niet te verklaren boosheid van Klaas in conflictsituaties.

De eerste stap in een focusproces bestaat uit het nagaan hoe deze situatie in het lichaam aanvoelt. Dit geeft over het algemeen al wat ruimte, het begrenst éen er komt erkenning voor wat er is. Er is een Iets dat in het lijf gevoeld wordt. En er is een Ik dat dit ervaart. De volgende stap is het aangaan van een relatie tussen het Ik en het Iets. Het ik, Klaas, begroet als het ware het Iets. Hij gaat het niet analyseren maar begint met erkenning geven, 'hè ja, dat is wat ik voel'. In de vriendelijke, open en uitnodigende manier van aandacht hebben kan het Iets zich langzaam ontvouwen. Dat is een bijna magisch proces. Het belangrijkste dat Klaas kan doen is hiervoor een rode loper uitleggen. Met ieder stapje in dit zichzelf voltrekkend proces komt er iets meer lucht en een ervarend weten: dit klòpt. Het komt vanzelf, stap voor stap, en in zijn eigen volgorde, je kunt het niet versnellen of stappen overslaan.

De ervaring leert dat dat proces zich altijd begeeft in een richting die goed voelt. Er blijkt 'daar vanbinnen' een impliciet weten aanwezig over wat goed is voor onszelf en voor de omgang met onze omgeving. Impliciet omdat het niet al klaar ligt maar zich ontvouwt in een proces, iedere stap is de voorbereiding op de volgende stap. Wat Klaas in dit proces gedaan heeft, is zijn aandacht verleggen van 'ik wil er van af' naar 'hoe voelt dit in mijn lijf?'. Onderweg is hij geboeid geraakt door het proces dat in hem plaatsvindt. En hij laat zich erdoor leiden. Met de stappen komt er rust, ruimte, het wordt zachter én er is een kracht voelbaar, een rustige kracht waardoor zijn gedrag kan en zal veranderen. Als begeleider ben ik steunend en uitnodigend aanwezig geweest. Ik heb met Klaas ruimte gemaakt zodat het proces zich kon ontrollen, ontvouwen.

Nu ervaart Klaas meer ruimte om in onderhandelingsituaties vanuit zijn volwassen ik te reageren, om hierin zijn eigen grenzen te onderkennen en te bewaken en ook om oog te hebben voor de wensen en de noden van de andere partij. En mocht het jongetje van zes zich in hem roeren, dan weet Klaas hoe hij daar zorg voor kan hebben, zónder dat de emoties de overhand nemen.

### **Joke voelt zich vlak en moe**

Joke haar vraag ligt heel anders. Joke is een opgewekte vrouw die altijd voor iedereen klaar staat. Ze komt met de klacht dat ze zo moe is en vlak, er lijkt weinig kleur in haar leven te zijn. Ze voelt zich overvraagd en kan zich daar slecht tegen verweren.

Het lijkt wel of zij altijd degene is die er nog wel wat bij kan hebben. Nieuwe klussen komen vaak op haar bordje terecht terwijl zij, net als de collega's, tot over haar oren in het werk zit. Achteraf weet ze dat ze eigenlijk 'nee' had moeten zeggen, maar dan is het alweer gebeurd.

Ik vraag haar zich een concrete situatie voor te stellen waar een nieuwe klus verdeeld moet worden. Op mijn uitnodiging na te gaan hoe dat in haar lijf voelt, zegt ze dat ze niet zo veel voelt. Ze ziet vooral die collega waarvan ze weet dat die het thuis ook moeilijk heeft, die kan het er echt niet bij doen.

Zo komen alle collega's langs, er is vooral begrip voor deze collega's en hún 'nee' klinkt heel logisch. Ik spiegel vooral het begrip dat Joke voelt, zonder oordeel, zonder interpretatie, en vraag: "En misschien is dat wel voelbaar zo ergens in je lijf?" Tegen haar verwachting voelt het warm onder in haar buik, er is compassie voelbaar en een willen-zorgen voor de collega's. Ik spiegel deze gevoelens. Dan blijkt er ook iets te wringen. Het is klein maar aanwezig, voelbaar hoog op de borst bij de overgang naar de keel. Het wordt stil en dan komt er een traan. Het is net of daar een klein meisjes zit te roepen: "En ik dan?" Er lijkt bijna geen ruimte voor dit gevoel te zijn maar het is er wel!

En het is net of niemand het meisje hoort. Het voelt klein en kwetsbaar. Het is een heel tere plek, als een poppetje van breekbaar porselein. Er komen nog meer tranen. Joke vertelt hoe goed het doet om hier aandacht voor te hebben. Het voelt verdrietig, heel verdrietig. "Er was nooit tijd voor mij", en ze vertelt over een gehandicapt broertje waar vroeger veel aandacht naar uitging en hoeveel iedereen van dit kind hield, ook zij. Daarbij voelt ze opnieuw de warmte in haar buik ... én er is dit hele kleine plekje bij haar keel.

We zijn er bij met vriendelijke, uitnodigende aandacht. Na verloop van tijd verandert er iets daar vanbinnen. Er is een soort dankbaarheid voor de aandacht die het krijgt. Het meisje daar vanbinnen speelt nu rustig met een pop. Joke is stil en geraakt, dit doet heel goed, het voelt rustig en vredig. En er is tijd nodig dit te laten bezinken.

### **Als er geen emotie lijkt te zijn**

In het verhaal van Joke is de ingang niet een sterke emotie maar juist een gevoel van vlakheid. Ook hier is de eerste stap het zoeken naar de lijfelijke kant zodat zich een Iets kan vormen. Soms duurt het even voor een goede ingang gevonden wordt. Op de eerste vraag naar het lijf voelde Joke niet iets. Maar als ze het willen-zorgen mee naar binnen neemt, is ze verbaasd over de warme plek die ze in haar buik kan voelen. Als er eenmaal een lichamelijke ervaring is, dan komt de relatie aan bod, het Ik dat aandacht heeft voor het Iets. En ook hier ontvouwt het proces zich vervolgens van binnenuit. Het is onvoorspelbaar en voelt als heel kloppend. Het maakt ruimte voor (weggestopte) pijn en daarmee voor de gestolde maar altijd aanwezige levensenergie. In dit proces komt er bij Joke steeds meer ruimte om een 'nee, dit niet voor mij' te voelen en haar grenzen aan te geven, in haar privé leven en haar werk.

### **Breed toepasbaar**

De reikwijdte en toepassingsmogelijkheden van focussen zijn groot, zowel in de breedte als in de diepte. Het is een belangrijk onderdeel van de Clientgerichte Experientiële Therapie en heeft zijn wortels in Amerika. Het Nederlandstalige Centrum voor Client gerichte Experientiële Therapie is verbonden aan de KU Leuven en staat onder leiding van professor doctor Mia Leijssen.

Hoewel oorspronkelijk ontstaan binnen de klinische therapie kent focussen ook veel toepassingen daarbuiten. De grondlegger Gene Gendlin draagt nadrukkelijk uit dat iedereen kan (leren) focussen en dat mensen heel goed elkaars partner kunnen zijn. Focussen kan en wordt dan ook op verschillende niveaus toegepast. De ervaring leert dat velen die eenmaal de kracht en diepgang van focussen hebben ervaren, ernaar verlangen zich daar verder in te verdiepen. In zijn eenvoudigste vorm kun je zeggen dat focussen is: "aandacht hebben voor iets dat je voelt in je lijf en dat gaat over iets in je leven". En hoewel de focusvaardigheden van de coach of begeleider van belangrijke invloed kunnen zijn is het niet een techniek die door de coach wordt toegepast óp de cliënt. Het is een vaardigheid die een cliënt kan leren als hij of zij het niet al uit zichzelf doet. Deze vaardigheid is van nature in mensen aanwezig, maar in de overwaardering van het rationeel verklaarbare is ze bij de meeste mensen ondergesneeuwd geraakt.

De coach kan de cliënt uitnodigen tot een focussende houding, bijvoorbeeld door de cliënt te vragen eens na te gaan hoe deze situatie aanvoelt in het lijf. En tijd en aandacht te besteden aan dit lijfelijk ervaren. De coach is daarbij model voor de manier waarop de cliënt aandacht kan hebben voor dat daar vanbinnen. Zij interpreteert niet, geeft geen oordeel. Wel is er een benieuwde, ontvankelijke aandacht voor de innerlijke beleving van de cliënt. De coach geeft geen instructies, wel uitnodigingen die het proces kunnen helpen ontvouwen.

Soms wordt dit door cliënten eenvoudig opgepakt, soms zal het voor een cliënt moeilijk zijn bij zo'n ervaren gevoel te komen of te blijven. Soms is het methodisch aanleren in een cursus de meest aangegeven weg. Natuurlijk kan er ook tijdens een focusproces van alles gebeuren waardoor het proces stopt. De coach helpt dan de weg vrij te maken zodat het proces zich kan hernemen. Het succes hangt af van de combinatie van de natuurlijke vaardigheden van de cliënt en de kennis en vaardigheden van de coach op het gebied van innerlijke focusprocessen.

Er zijn verschillende ingangen: vragen rond het omgaan met emoties als angst, verdriet, of boosheid; gevoelens van onvrede; onvervulde verlangens; gedachten die maar blijven rondspoken; blokkades die iemand ervaart in het functioneren, moeilijk te doorbreken patronen. Kortom, alles wat onder een 'onaangenaam gevoel' past kan een ingang zijn. Een contra-indicatie is eigenlijk alleen een dreigende psychose.

Het resultaat van focussen reikt veel verder dan de reductie van klachten. Het geeft richting en bevrediging, vervulling. Focussen helpt coach en coachee niet alleen sneller bij de kern van een probleem te komen maar ook om de richting te vinden waarin de cliënt zichzelf meer kan ontplooien en zich op constructieve wijze kan verhouden tot zijn omgeving.

### **Literatuur**

Gendlin, E.T., Focussen, De Toorts 1981.

Bruijn, E. de, Focussen, de kracht van innerlijk luisteren. Lannoo 2014.

## **3 Verrast door eenvoud, diepgang en effect**

Wat therapeuten vinden van Focusing

In de afgelopen jaren hebben al heel wat psychologen en therapeuten (van allerlei pluimage) focussen bij mij geleerd. Soms louter vanuit een persoonlijke belangstelling, soms vanwege de accreditatiepunten, soms als gewenste aanvulling op hun 'gereedschapskist'. Vaak was het een combinatie van deze drie. Waar het in deze blog over gaat is wat het de cursisten heeft opgeleverd. Het meest opvallende daarin is de verrassing. De meeste deelnemers weten al wel iets van focussen; het boek van Gendlin staat soms al jaren in de kast. Maar wat het nu echt is, dat blijkt minder bekend. "Ik dacht dat ik wist wat focussen is. Nu weet ik beter," zei ooit een senior psycholoog die aangaf vooral gekomen te zijn vanwege de te behalen punten. Aan het einde van de tweedaagse cursus bezwoer hij mij door te gaan met deze bijscholingscursussen en nog veel meer aan de weg te timmeren.

Het zijn verschillende aspecten die focussen zo interessant maken. De verrassende rol die het lichaam blijkt te kunnen spelen is er één van. Andere zijn: een nieuwe kijk op de functie van de therapeut en de kracht van aandachtig en intensief luisteren en actief maar stil en uitnodigend aanwezig zijn bij een zichzelf voltrekkend proces. En, ook niet onbelangrijk, focussen is geen nieuwe of aparte therapie-stroming maar een vaardigheid die in te passen is in de eigen stijl van begeleiden.

### **De rol van het lichaam**

Ten eerste is er het lichaam, of eigenlijk spreken we liever van het lijf. Het levende, bezielde lijf waarin hart en verstand beide hun plek hebben. Alles wat speelt in ons leven, of het nu problemen zijn of meer neutrale of juist heel prettige situaties, heeft een lijfelijk te ervaren kant. En deze lijfelijke kant blijkt een belangrijke ingang tot positieve verandering te zijn. Een deelnemende vaktherapeut schrijft in antwoord op de vraag wat de cursus hem heeft gebracht: "De verrassing dat het lichaam zoveel in zich draagt en ook zoveel wijsheid heeft." En een geestelijk verzorger schrijft: "De belangrijkste ontdekking was het concept (en realiteit + werkzaamheid) van de 'Felt Sense'. Het vage, in eerste instantie onduidelijke gevoel dat – indien uitgenodigd op een niet-oordelende, vriendelijke, accepterende manier – iets belangrijks te vertellen heeft. Het dient zich vaak aan als een vage lichamelijke gewaarwording. En laat zich overrulen door oordelende gedachten. Wat niet betekent dat het dan weg is. Het benadrukken van het (aanvankelijk) 'vage' was een eyeopener."

De 'simpele' vraag naar hoe iets in het lijf mee gedragen wordt blijkt de cliënt niet alleen snel bij de kern van het probleem te brengen maar ook reeds een eerste stap te zijn op weg naar een meer constructieve verhouding tussen cliënt en probleem.

Veel therapieën zijn gericht op inzicht en het spreken is daarbij vaak een vrij mentale aangelegenheid. Dit brengt niet altijd voldoende verandering teweeg. Weten of begrijpen hoe bepaald gedrag tot stand gekomen is maakt nog niet dat het ook vanzelf verandert of kan veranderen. Ook verschillende mindfulness trainers noemen het risico dat de aandachtsoefening een mentale bezigheid blijft. De ontdekking dat er iets voelbaar is in het lichaam én het bewust en aandachtig ervaren daarvan kan een enorme stap voorwaarts brengen.

Een persoonlijke ervaring wordt beschreven door een deelnemende vaktherapeut die een experiment deed rond pijn in zijn hartstreek. Eerder somatisch onderzoek had niets opgeleverd en hij vermoedde dat het op de een of andere manier wel iets met zijn leven te maken had. "Tot dan toe had ik daar nooit op de manier van focussen bij stil willen staan en ik was al vooringenomen over wat het mogelijk zou kunnen betekenen (machteloze woede). Maar door het op focussende wijze te doen, merkte ik een verandering in de pijnervaring en bleek er nog meer aan vast te zitten (verdriet). Met name het begroeten "hallo pijn, ik weet dat je er bent" was daarbij cruciaal. Dat ging verbazingwekkend vlot en voorspoedig. Het merkwaardige was dat de pijn bijna direct stukken minder werd tot bijna afwezig."

### **De rol van de therapeut**

Er zijn nogal wat hulpverleners die ontdekken dat ze veel minder hoeven te doen dan ze geneigd zijn te doen. "Eigenlijk moet ik vooral dingen afleren" hoor ik deelnemers regelmatig zeggen. Een voorbeeld daarvan: "Als ik de focus-manier wil toepassen, dan hoef ik eigenlijk 'minder te doen' dan ik het tot op heden doe met klanten in een coaching sessie." En een speltherapeute schreef na afloop: "De luisteraar hoeft niets anders te doen dan écht luisteren. Geen advies, geen oplossingen, geen interpretaties. Wél interventies doen die het proces in de cliënt beschermen en bevorderen. Interventies opdat de cliënt het proces in zichzelf gewaar kan worden en kan ontdekken dat daar iets voelbaar is of wordt, iets dat van zich wil laten horen."

Ja, luisteren is een sleutelwoord, écht luisteren zonder te willen veranderen. Hierover schreef een psychomotorisch therapeut: "In tegenstelling tot de cognitieve therapie worden gevoelens niet gecorrigeerd met behulp van gedachten, maar worden zij uitgenodigd te vertellen."

'Minder is meer' is hier zeker van toepassing, de kwaliteit van het minder is echter wel van belang. Het gaat om een actief luisteren en écht willen begrijpen hoe iets van binnenuit ervaren wordt. Het gehoorde wordt gespiegeld en hier en daar worden zeker ook aanwijzingen of suggesties gegeven opdat het proces in de cliënt verder kan gaan. Er is in de cliënt een impliciet weten hoe het verder moet en kan rond dit probleem en het leven van de cliënt. Het gaat er om dit impliciet weten aan te spreken en de gelegenheid te geven zich te ontploffen.

Deze vorm van luisteren en faciliteren is een kunst die geleerd kan worden en zeker ook geoefend moet worden. Een supervisor die blij was met de mix van theorie en praktijk zei daarover: "Gezien mijn leerstijl ben ik geneigd om vooral theorie tot me te nemen en dat eindeloos te laten uitdijen. Als supervisor kom ik dat bij theologen en filosofen vaker tegen. Vaak denken zij dat lezen en (be)denken hetzelfde is als kunnen en doen" .

### **De verrassing dat het werkt**

"Het heeft me geraakt, verwonderd. Wat speelt er veel in mijn innerlijk! Kleine en grote ideeën, verwachtingen, maar vooral emoties die ontdekt kunnen worden door middel van focussen. Ik heb ervaren dat wanneer die gevoelens aan het licht komen en gehoord worden (gespiegeld), dat er beweging komt, het gaat stromen, er komt ruimte, opluchting, verandering." Dit schrijft een doorgewinterde kindertherapeut. Een ander schrijft over de ontdekking "dat je het normaal gesproken aan het lichaam zelf kunt overlaten of en wanneer er een volgende stap in het focusproces komt (of nog niet). " Of 'nog niet', dat is mooi gezegd. Het proces in het lichaam kent zijn eigen stappen en een eigen orde van stappen. Je kunt er geen overslaan. Ook ik denk wel eens te begrijpen hoe het bij de cliënt zit en met een 'slimme' suggestie het proces even te versnellen. De sessie wordt echt goed als de cliënt mij dan 'op de vingers tikt' en zijn of haar eigen proces volgt. De focusser, of nog beter dat wat zich in het lichaam van de focusser aan het ontvouwen is – dát weet welke stap nu aan de orde is en dat is voor de cliënt voelbaar. Die stap volgen is wat de cliënt zich beter doet voelen, veel beter. Vaak is dit merkbaar doordat er meer lucht komt, de spanning vermindert.

Een fysiotherapeut en NLP practitioner vertelt dat het nieuwe voor haar niet zo zat in de manier van luisteren, door Gendlin ook wel 'absoluut luisteren' genoemd, maar meer in de manier waarop zij de vragen aanreikt. Ze vertelt dat haar vragen erg oplossingsgericht zijn. Zij ervoer tot haar verrassing "hoe helpend het is om de spiegelingen, suggesties meer te richten op het voelen hoe een bepaald probleem aanvoelt in het lichaam, en dan het geduld op te brengen en te wachten op wat er komt vanuit die plek in het lichaam."

Hoewel focussen, het richten van de aandacht op hoe iets aanvoelt in het lijf, vrij eenvoudig lijkt (en dat in zekere zin ook is) ervaren cursisten ook dat een focusproces niet altijd vlekkeloos of soepel verloopt. Er kan onderweg van alles gebeuren waardoor het proces vastloopt. Dat echter alles wat er tijdens een proces gebeurt een positieve draai aan het therapieproces kan geven is vaak wel nieuw. Begrippen als weerstand en blokkade krijgen zo een heel nieuwe dimensie. Een psychosociaal therapeut verwoordde haar verrassing als volgt: "Dat bijvoorbeeld een 'gevoel over het gevoel' ook de aandacht mag hebben die het verdient en niet per definitie een storende factor is (het heeft je iets te vertellen), is er niet voor niets en geeft daarmee mogelijk iets aan je mee wat je nog niet wist en waar je je voordeel mee zou kunnen doen."

### **Focusing als aanvulling**

Er bestaat niet zo iets als Focus-therapie en dat is niet voor niets. Focusing is geen geconstrueerde methodiek die je in kunt zetten bij een bepaalde problematiek maar meer een vaardigheid waar je als therapeut gebruik van kunt maken en waartoe je je cliënten kunt uitnodigen. Deze vaardigheid is ontdekt door Gene Gendlin tijdens zijn onderzoek naar 'de succesvolle cliënt'. Sommigen, zowel therapeuten als cliënten hebben deze vaardigheid van nature (behouden). Voor deze deelnemers is de cursus een feest van herkenning, "dit is wat ik doe", "dit is wat ik wil", of soms: "dit is precies wat ik nog miste"; "dit sluit zo aan bij mijn wijze van werken!" De cursus blijkt dan waardevolle handvatten te bieden om aan deze wens, dit van binnenuit weten, meer concrete invulling te geven, zowel in het eigen leven als in het contact met cliënten.

Wie deze vaardigheid niet van nature bezit kan het aanleren: "Met alle ervaring die ik als therapeut al heb viel er voor mij nog veel te leren. Ik ga zeker verder want dit smaakt naar meer."

Focusing heeft niet alleen een toegevoegde waarde voor de therapie of begeleiding maar ook voor de zelfzorg van de therapeut of begeleider, en vaak gaat dat samen. Een deelnemende psycholoog formuleerde dat zo: "Focussen is werken aan jezelf en werken met jezelf. Dat komt het werken met de cliënt meer dan ten goede. Het stilstaan bij focussen in de veelheid van therapieën en stromingen heeft bij mij weer eens bevestigd dat dit de wijze is waarop ik wil werken."

Een counselor ontdekte al focussend dat een ervaren blokkade in het proces van de cliënt niet zozeer met de cliënt te maken had maar iets was dat bij haar zelf in de weg stond in de begeleiding van deze cliënt. Na een succesvolle focussessie keek zij met heel andere ogen naar de ingebrachte casus.

Focussen komt niet in plaats van andere benaderingen maar kan met iedere benadering gecombineerd worden. Focussen komt niet 'in de plaats van', maar is 'een aanvulling op'. Focussen staat niet op zichzelf maar maakt onderdeel uit van een veelomvattende filosofie, ontwikkeld door filosoof en psychotherapeut Gene Gendlin.

## **4 Zijn of Hebben? Een oefening in Ruimte maken**

Ken je de uitspraak "je bent niet je gevoelens maar je hebt ze"? Misschien begrijp je de uitspraak wel maar dat betekent nog niet dat je dat ook automatisch zo kunt ervaren. Althans veel mensen kunnen dat niet. Toch is het waar én het maakt een wereld van verschil. Focussen helpt je dit verschil te ervaren. Een psycholoog die deelnam aan een focustraining verwoordde het zo: "Het was een eyeopener om te merken hoe belangrijk het is dat cliënten kunnen ervaren dat ze niet hoeven samen te vallen met hun verdriet, angst of frustratie." Let op het woord 'ervaren'. Een psychotherapeut vertelde hoe hij had gemerkt dat focussen een heel krachtig instrument is om op een diep gevoelsniveau met cliënten te werken. "De kracht ervan is", zei hij: " dat cliënten echt d(i)e wijsheid in zichzelf ontdekken." Ja dat is mooi gezegd, op het moment dat je het van binnen uit ervaart wordt het échte wijsheid, levende wijsheid. Wijsheid waar je iets aan hébt.

Het mooiste voorbeeld van het verschil tussen weten en ervaren dat ik in mijn praktijk meemaakte vind ik nog altijd dat van de vrouw die na haar eerste focussessie zei: "ik doe al 15 jaar verschillende therapieën. Alle therapeuten zeiden me dat ik het uiteindelijk toch zelf moet doen en dat weet ik ook wel. Maar nu kan ik voor het eerst voelen dat ik het ook kán!" Wow, wat een verschil! Wie dit verschil aan den lijve heeft ervaren weet waar ik het over heb. Die kent ook de waarde ervan. Dit is wat Gene Gendlin first-person-science noemt. Wetenschap uit de eerste hand zou je kunnen zeggen. De vraag is dan natuurlijk of dat ook waarde heeft voor anderen? Doralee Grindler, verbonden aan de Sofia University in Palo Alto, CA/USA, heeft een aantal onderzoeken naast elkaar gelegd waarin het resultaat van Clearing a Space werd onderzocht en beschreven.

### **Onderzoek wijst uit: significant effect**

Clearing a Space wordt in het Nederlands vaak Ruimte maken genoemd. 'Ruimte maken' bestond ooit als de eerste stap in een focusproces maar wordt inmiddels ook wel als op zich zelf staande oefening gebruikt. Het gaat er om een soort van inventarisatie te maken van alles wat in jou ruimte inneemt. Ook hierbij is ervaring belangrijk, het gaat niet alleen om het cognitief vaststellen wat je zoal bezig houdt, maar om te ervaren, te voelen wat ruimte inneemt 'vanbinnen'. 'Dat gedoe met mijn moeder (man/vrouw/kind/werk/kerk etc)' en dat voel ik hier, zo , iets boven mijn maag, als een soort stuiterbal.' Vervolgens kijk je, samen met dat wat voelt als een stuiterbal naar een plek waar het even weg gezet kan worden. Niet als een stiekeme manier om er van af te komen maar wel om even ruimte te maken om na te kunnen gaan wat er nog meer ruimte inneemt. Vaak houdt het na een stuk of vier dingen wel op, en dan kan er nog zo eens nagevoeld worden of er misschien nog meer is? 'Goh als ik er zo bij stil sta dan, ja dan is er ook iets van een soort ondergronds verdriet ..... het voelt een beetje zoals het natte zand op het strand als de zee zich terug trekt. Ja dat is er ook.'

Alles wordt serieus begroet, zoals een gastheer of gastvrouw de gasten begroet en hen ook écht even aankijkt en zorgt dat ze zich welkom voelen. Er is (nog) geen tijd voor een echt gesprek, eerst moeten alle gasten begroet worden.

Dit 'Ruimte maken' levert iets op. Wie het doet kan het zelf voelen. Mensen voelen dat ze méér zijn dan hun verdriet, angst, frustratie of pijn. Er blijkt nog iets anders te zijn dan dat. En dat maakt een wereld van verschil. Het geeft een ander perspectief. Zoals iemand het eens verwoordde na een sessie "dat voelt héél anders". Dat innerlijk gebied dat overblijft als alles is begroet, wordt vaak benoemd als warm, licht, ruim. Mensen omschrijven dit als "thuiskomen". Hier, in dit gebied wordt ook hoop ervaren, vertrouwen, 'misschien kan het tóch anders worden'. Het blijkt soms ook een spirituele kant te hebben, mensen voelen dan bijvoorbeeld dat ze onderdeel uitmaken van een groter geheel.

Grindler haalt onderzoeken aan waaruit blijkt dat de oefening van Ruimte maken bij een groep vrouwen met borstkanker zorgde voor een significante vermindering van gevoelens van depressiviteit, een effect dat ook in het vervolgonderzoek nog aanwezig was. Een resultaat dat ook in andere onderzoeken naar voren kwam. Een niet onderzocht maar belangrijk bijproduct bleek dat de deelnemers beter met stress konden omgaan. Er zijn aanwijzingen dat het helpt bij het vasthouden van concentratie. Er zijn vergelijkbare voorbeelden van beschrijvend onderzoek bij mensen met Aids, met overgewicht en in diverse andere situaties. Wat in deze oefening 'Ruimte maken' gebeurt, is dat een ruimte wordt gecreëerd waarin de Focusser/cliënt zich kan verhouden tot dat wat hem bezighoudt zonder ermee samen te vallen. Deze ruimte waarin de Focusser zich kan verhouden tot wat hem of haar bezet houdt is een belangrijke eerste stap in het focusproces.

### **Zelf doen**

Vaak is mij gevraagd om een oefening op papier te zetten. Tot nu toe had ik daar nogal wat reserves bij. Het is geen protocol! Toch geef ik hieronder een voorbeeld. Wil de oefening werken dan moet het op een natuurlijke, organische wijze gebeuren. Het is belangrijk de tekst zo aan te passen dat het voor jou of voor je cliënt ook past. Voel je dan ook vrij om eigen woorden te kiezen. Het is belangrijk tijd te nemen, tijd om van binnen te voelen of daar iets op wil komen, in eigen woorden. Het tweede dat heel belangrijk is dat je niet gaat proberen er iets aan te veranderen, of gerust te stellen of andere dingen te doen die het proces (alleen maar) in de weg kunnen zitten. Spreek de instructies langzaam uit, 'daar van binnen' hebben ze een ander tempo dan in het gewone praten.

"Neem eerst maar eens tijd om je bewust te worden van je lichaam, van je lijf, zoals je hier nu zit. Voel maar eens hoe je contact maakt met de grond, de stoel. Je kunt zo je hele lijf eens bij langs lopen, je voeten, je benen, je rug, je armen en handen, je schouders, je nek en hoofd en neem ook eens tijd om je bewust te worden van je ademhaling (er hoeft niets te veranderen). En neem dan eens tijd om na te gaan wat er bij jou van binnen ruimte inneemt, meestal voelbaar zo in het gebied van je keel, je borst, je buik. Wat zijn de zorgen, de onderwerpen die je met je meedraagt? 'Ja dat onderzoek en je ongerustheid over de uitslag' – ga maar eens na hoe dat aanvoelt zo in je lijf. 'Als een ..... het wringt daar.' Misschien wil je dat eens toeknikken, ja dat is er. En ga dan maar eens na, samen met die plek of je even ergens kan parkeren, misschien in een kastje of vóór of naast je op de grond. Niet om het weg te krijgen maar om even ruimte te maken om te kijken of er nog meer is. En ga dan maar terug naar dat buikgebied en ga maar eens na of er misschien nog méér is .... Herhaling tot je voelt, ja dit is het wel. En misschien is er ook nog een soort achtergrondgevoel, een soort behang, iets dat niet zo opvalt maar er wel altijd is .... En als ook dat begroet is en een geschikte plek heeft gevonden tot je er meer tijd voor hebt ga dan maar eens terug zo naar dat gebied van je borst, je buik en je bekken en ga maar eens na hoe het nu zo aan voelt daar. Neem er rustig de tijd voor, misschien komen er woorden op, misschien een beeld. ...."

Je kunt deze oefening gebruiken als de start van een focussessie – ga dan maar eens na of je vanuit deze innerlijke plek aandacht kunt hebben voor (een van) je onderwerpen ..... . Als je de oefening als op zichzelf staand doet, dan zou je tot slot zo nog eens na kunnen gaan hoe je meer van 'dit' in je leven kunt ervaren. Maar pas op! Zet er niet een wijsheid van buitenaf op, geen tegeltjeswijsheid, en ook geen 'goeroe-wijsheid' maar kijk of er van binnenuit iets op wil komen .... Zoals gezegd, je kunt deze oefening doen als op zichzelf staand maar je kunt het ook als voorbereidend werk doen voor een volledige focussessie. Dit is dan slechts het begin, het eigenlijke werk moet nog beginnen. Focussen gaat over de relatie die je hebt met de 'problemen' die je bezig houden. Voor deze relatie heeft Ann Weiser Cornell ons ooit de mooie formule aangereikt relatie = afstand + verbinding. In de oefening Ruimte maken ben je begonnen met wat afstand te creëren. Dat is een prachtige start, die overigens al heel wat ruimte, rust, verlichting kan brengen. Vervolgens zoek je hoe een verbinding tot stand kan komen. De verbinding waarin de transformatie, de heling, de volgende stap in het proces zich kan ontploegen.

## 5 Wat is nou eigenlijk een felt sense? En wat kun jij ermee?

Af en toe geef ik cursisten de opdracht een artikel voor het kwartaalblad van hun beroepsvereniging of een brief aan een vriend(in) te schrijven en uit te leggen wat een felt sense is. Een beetje gemeen is dat wel want het is een schier onmogelijke opgave. Maar daarom krijgen ze die natuurlijk ook. Het is echt niet zo gemakkelijk. De uitleg klinkt al gauw zweverig. Wat het overigens helemaal niet is.

Toch zie ik regelmatig de blik van een aanvankelijke belangstellende wat glazig worden en afdwalen: "goh, interessant". Of ik krijg een reactie: "oh ja, dat ken ik wel dat is het zelfde als ... " en daarmee lijkt het gesprek dan afgesloten. Toch blijkt achteraf vaak dat er wel degelijk een verschil is met wat de ander dacht te begrijpen. Dat is ook wat cursusdeelnemers die het boek van Gendlin gelezen hebben soms zeggen: "Goh, ik wist niet dat dát focussen is."

Een van de belangrijkste redenen waarom het moeilijk is om uit te leggen wat focussen is, is dat je het moet ervaren. De felt sense is het basiselement van focussen en deze bestaat alleen in het voelen, het ervaren. Het bestaat niet als een concept dat je met woorden kunt vangen. Erna de Bruyn geeft hiervoor wel eens de vergelijking met fietsen, je kunt niet aan iemand uitleggen hoe het voelt om te fietsen, de beweging van je benen, de wind tegen je gezicht. Je kunt iets uitleggen van wat er gebeurt maar de ervaring is niet in woorden uit te drukken. Zo is het ook met de felt sense. Toch ga ik er iets over zeggen. Ik spreek, zoals meestal, over 'je en jij' omdat het over ons allemaal gaat, niet alleen over cliënten. Maar natuurlijk gaat het ook over hen.

De definitie die ik in cursussen vaak gebruik is: "een felt sense is iets dat je voelt in je lijf en dat gaat over iets in je leven". Ja, je voelt het in je lijf maar het is niet ván je lijf. Het is een ander gevoel dan wat ik in mijn rug voel als ik te lang achter de PC heb gezeten. Het is te vergelijken met zoiets als een brok in je keel hebben. Er zit daar geen brok, Toch voel je het in je keel. Zo'n brok, laten we dit voorbeeld maar even aanhouden, dat gáát ergens over. Je ziet bijvoorbeeld ergens tegen op, of het komt omdat je moet huilen en dat niet wilt of kunt, of het komt nog van iets heel anders. Zo'n felt sense is heel persoonlijk. Het gaat over iets in jÓuw leven.

Soms is er bij het begin van een focussessie al iets voelbaar van een felt sense, zoals in het voorbeeld van de brok in je keel. Maar vaak is het er nog niet. Je begint dan met een verhaal, "ik wil wel eens stil staan bij het feit dat ik er alsmaar niet toe komt om mijn bureau op te ruimen". Als je dat zo eens mee naar binnen neemt, en laat resoneren in het middengebied van je lijf dan gebeurt daar iets. Er vormt zich een felt sense rond het "niet-opruimen van je bureau". Het vormt zich in jouw aandacht. En soms is dat eerst heel vaag. "tja ik weet niet – het is een beetje zeurderig, beetje zwaar". Je zou er bijna aan voorbij kunnen gaan. Als je er tijd en aandacht aan besteedt, merk je dat het duidelijker wordt. Als je er met je aandacht vandaan gaat of je bagatelliseert het (ach dat kan niets zijn), dan verdwijnt het ook weer.

Oké, zo ver zijn we: een felt sense is voelbaar in je lijf, het gaat over iets in je leven, het heeft een soort vluchtigheid en is gevoelig voor aandacht. Dat is al een begin nietwaar?

Als zich eenmaal een felt sense gevormd heeft krijgen we toegang tot informatie waar we toe nu toe geen toegang toe hadden of er worden verbanden duidelijk die nog niet duidelijk waren. Aandacht voor de felt sense geeft inzicht. Dat is fijn en helpt ons vaak ook verder, 'oh nou begrijp ik wat er in de weg zit om tot actie over te gaan' of 'oh dat maakt dat ik steeds zo heftig reageer', 'oh nou begrijp ik wat me altijd zo boos of verdrietig maakt'. Inzicht is fijn en inzicht helpt. Het is echter jammer als je op dit moment zou stoppen met focussen. Want er is meer, veel meer.

Een felt sense is gevoelig voor aandacht en ook voor begrip en belangstelling. We benaderen de felt sense als een zelfstandige entiteit. Dat is voor veel mensen een beetje raar in het begin. Maar als je eenmaal hebt gemerkt hoe goed het werkt, dan verdwijnt de scepsis en komt er een heel nieuwe manier van met jezelf omgaan voor in de plaats. Na het inzicht nog wat met je aandacht bij dit gebied blijven, 'verwijlen' zeggen we wel, activeert de helende kracht van het lichaam. Oude pijnen worden geheeld, soms komen daarbij (nog meer) emoties vrij en/of (nog meer) verhalen. Wat vast zat kan weer gaan stromen, alsof er een stop van een fles gaat zoals een cliënt pas geleden zei. En dat geeft ruimte, het wordt zachter van binnen.

Maar er is nog meer .....



Een felt sense heeft 'heden' in zich, je ervaart hoe het hier en nu van binnen rond deze situatie voelt. Het draagt ook verleden in zich, oude pijnen, ervaringen, overtuigingen, het zit er allemaal in. Het wonderbaarlijke is echter dat er ook iets van toekomst in zo'n felt sense zit. En dan niet als een kant en klaar pakketje, maar het vormt zich in de aandacht die het van jou krijgt. Er is een Chinees gezegde dat zegt dat het pad ontstaat door er op te lopen. Zo zou je dit ook kunnen zien. Gendlin zegt daarover: "de volgende stap is op de vorige kaart niet te zien". In jouw aandacht voor de felt sense van nu, worden heden en verleden en jouw kennis en ervaringen (en misschien nog wel meer) met elkaar gekruist. In die kruising ontstaat een nieuwe stap voorwaarts. Er ontstaat een nieuw gevoel van binnen, en dat geeft een nieuw perspectief. Dit proces van ontvouwen geeft licht, lucht en vertrouwen en een weten welke de volgende stap moet zijn.

Een volgende stap is weten wat er nodig is, wat er moet gebeuren, wat je moet doen, óf je iets moet doen. Die stap kan dus alleen maar van binnenuit komen en alleen maar uit jou komen. Iedere oplossing van buitenaf gaat mank om dat het niet jouw persoonlijke stap voorwaarts is. Dat wil overigens niet zeggen dat alles wat van buitenaf aangedragen wordt dus waardeloos is, maar dat is voor een andere keer.

Nog iets over het vage, het is moeilijk om het in woorden te vangen maar als je het ervaart is er niets vaags meer aan. Een felt sense laat je voelen of iets klopt, het maakt een einde aan de twijfel. Er is geen twijfel mogelijk. Je kunt dat vergelijken met het gevoel dat je hebt als je iets vergeten was en het je weer herinnert. Bv. je loopt naar boven om iets te halen maar als je eenmaal boven bent weet je niet meer wat het is. Dan loop je terug naar beneden en ineens, hup daar is het weer, ja dát was het, natúúrlijk! Er is geen enkele twijfel of dat nou is wat je wilde halen, je weet zeker dat dit het is. En dat is toch eigenlijk wel gek, je was het immers vergeten?

Nu, dit soort weten, zeker weten, dat is ook het weten dat bij een felt sense hoort. Dat gaat over de verschillende stapjes tijdens een focusproces maar werkt ook door op je breder functioneren. Pas nog zei een cliënt die gedurende een wat langere periode een aantal sessies had gedaan: "ik merk hoeveel minder ik twijfel, ik weet veel beter wat ik wil".

Ik zou je van harte willen aanbevelen om ook eens naar de grondlegger van het focussen, Gene Gendlin te luisteren als hij spreekt over de felt sense. Gendlin verwoordt het mooi in het bijgaande filmpje. Hij zegt dat je je behandeling effectiever kunt maken door de cliënt te vragen naar 'hoe dit hele verhaal daar vanbinnen aanvoelt'. Bij de helft zal dat meteen tot verdieping leiden. Maar natuurlijk zal niet iedereen het meteen oppakken. Soms duurt het even, ook daarvan geeft hij een mooi voorbeeld. De opname is gemaakt door Nada Lou tijdens het eerste Focusing Oriented Psychotherapy Congress in 2009 in New York. Gendlin is hier al behoorlijk op leeftijd maar zijn innerlijke kracht is ongebroken zoals je zult kunnen zien en horen. <https://www.youtube.com/watch?v=2pUoFQLLZE8>

Ik heb geprobeerd een en ander uit te leggen over de felt sense. Woorden schieten echter tekort. Woorden zullen altijd tekortschieten. Woorden moeten tekortschieten. Omdat het ervaren van een felt sense verder reikt dan in woorden te vatten is. En dat is misschien ook wel de belangrijkste les die ik mijn cursisten wil leren met mijn onmogelijke opdracht. We doen de kracht en de reikwijdte van Focusing en de felt sense te kort als we het voor eens en voor altijd in de 'goede' woorden denken vast te kunnen leggen.

Een reactie: Ik mis het zacht benaderen in je beschrijving, niet pats boem ik heb het .. ook het luisteren naar wat het vraagt, er moet niets.. toch?

Aaffien de Vries: Jazeker, je hebt helemaal gelijk. Zo'n felt sense is gevoelig voor aandacht. Maar wel een speciaal soort aandacht. Het houdt er niet van om onder druk gezet te worden, dan trekt het zich terug. Het gaat om een vriendelijke uitnodigende aandacht, zonder dat er iets hoeft. En het bijzondere is dat juist als er niets hoeft, dán kan zich een volgende stap ontvouwen. En die komt, daar mag je op vertrouwen. En ja soms is de vraag op zijn plaats of het misschien iets nodig heeft. Vaak is dat aandacht of tijd of zorg.

## **6 Het 'ik' in het focusproces als een 'zijn-in-de-wereld'**

In deze blog de schijnwerper op twee werkzame principes in een focusproces: het ik als een zijn-in-de-wereld en het zelfregulerend vermogen van het organisme.

Ik besta niet – althans niet als een opzichzelfstaande, onafhankelijke figuur. Ik-ben-in-mijn-omgeving, niet als een losstaand iets maar in interactie met die omgeving. Sterker nog – ik besta niet zonder een omgeving. Ik kan mezelf niet definiëren zonder omgeving en ik kan de omgeving niet definiëren of observeren zonder mijzelf als onderdeel van die omgeving. Ik kan niet níét in interactie zijn met mijn omgeving.

Ik en de omgeving, wij zijn een interactioneel proces. Gendlin's benadering van de mens als interactie bouwt voort op het begrip 'Dasein' van Heidegger. Dasein, 'er zijn' betekent altijd ergens zijn, ergens in de wereld. In interactie met de wereld. Vanaf het moment van onze conceptie zijn we interactie. Eerst in de baarmoeder met onze moeder, later in verschillende omgevingen. Het zijn-in-de-omgeving bepaalt wie we zijn, wat we zijn, hoe we ons voelen.

### **Bewustzijn van het zijn-in-de-wereld**

Pas geleden heb ik dat zijn-in-de-wereld zeer sterk ervaren toen ik op de een dag een training gaf in Utrecht en de daaropvolgende dag in Veenhuizen in Drenthe.

In Utrecht vond de training plaats in een zaal in een groot kantoorgebouw zonder aanzicht. Het zat 'verstopt' in het complex Hoog Catharijne. De zaal had behoorlijke ramen met zicht op buiten. Dat buiten bestond uit de kleurloze achterkant van het station, de bussen, veel mensen, enorme grote grijze gebouwen en werk in uitvoering. Daarboven een klein stukje blauwe hemel. Om het verkeers- en werklawaai te overstemmen moesten we tijdens de werkuren de ramen dichtdoen.

In Veenhuizen verbleven we in een fraai, vrijstaand gebouw omgeven door friscgroen gras met prachtige oude bomen, bevolkte bijenkasten en een moestuin. De ramen stonden open zodat de frisse lucht ons kon omringen en het gezang van de vogels was steeds nabij.

Hoewel ik er eigenlijk geen oordeel over wil hebben en we in beide situaties goede dagen met elkaar hebben beleefd, was er wel een duidelijk verschil. In Utrecht had ik het gevoel dat ik de ruimte moest 'dragen' en dat de omgeving energie kostte; in Veenhuizen de ervaring dat we gedragen werden en de omgeving energie gaf. Het maakte me nog maar eens bewust van mijn zijn-in-de-omgeving.

Er zijn meer voorbeelden. Veel mensen ervaren zichzelf in de ene situatie anders dan in de andere, of met de ene persoon anders dan een andere. We denken dat het de omgeving is die ons beïnvloedt maar dat is maar ten dele waar.

Ook hoe wij daarop reageren is van invloed. Het is de interactie tussen ons en de omgeving die bepaalt hoe we ons voelen.

Je staat er meestal niet bij stil dat je niet een opzichzelfstaand 'ik' bent maar een ik in het grotere geheel van en met je omgeving. Niet alleen de directe omgeving maar ook een grotere realiteit. Soms kun je daarvan iets ervaren, soms zelfs als een spirituele ervaring, een gevoel 'onderdeel te zijn van een groter geheel'. Wie dat wel eens heeft meegemaakt weet dat daar een helende werking van uitgaat. Het maakt alles wat we met ons meedragen, de problemen, de pijnen, beter draagbaar en het lijkt bij te dragen aan transformatie. Het lijkt of zo'n ervaring je toevallig toevalt. Dat is waar en niet waar. Je kunt het niet afdwingen maar je kunt wel de kans vergroten dat het gebeurt. Dat doe je door je meer bewust te zijn wat het betekent een ik-in-de-omgeving te zijn en het organisme met zijn zelf regulerend vermogen daarin meer zijn eigen gang te laten gaan. We kunnen daar bij het focussen nóg meer gebruik van maken.

Een focussessie begint vaak met 'naar binnen gaan' met aandacht voor de gewaarwording van het lijf, het contact met de grond en met de stoel. Soms betrekken we daar ook even de iets wijdere omgeving bij, 'word je maar eens bewust van de kamer waarin je zit' zeggen we dan bv. Vervolgens richten we onze aandacht op wat er in het lichaam te voelen is. Het doel van dat naar binnen gaan/begeleiden is een vorm van gronding én het lichaam 'aanwezig' maken zodat we onze aandacht kunnen verleggen naar het gebied in ons lijf waar een felt sense zich kan vormen. Door meer tijd te nemen voor een bewustzijn van het zijn-in-de-wereld kunnen we de ervaring van draagkracht en de openstelling voor en de mogelijkheid van transformatie vergroten.

### **Ruimte voor het zelfregulerend vermogen van het organisme**

Naast de aandacht voor het zijn-in-de-wereld verdient ook het zelfregulerend vermogen van het organisme meer aandacht dan het vaak krijgt. We kennen het zelfregulerend, zelfhelend vermogen en kunnen dat ervaren in de ontvouwing van een felt sense. We ervaren dan een felt shift. We kunnen het uitnodigen, aanspreken in een focusproces, maar er is méér én het is breder. Het is hier, nu en altijd beschikbaar. Niet alleen in het vinden van de goede woorden maar ook in (kleinere) bewegingen, de neiging om te gapen, je uit te rekken, even te gaan staan, te lopen, een beweging te maken, een houding aan te nemen, geluiden te maken, te zuchten. Het is het impliciet weten wat de volgende 'stap' is, tijdens een focussessie maar ook in het proces dat jij bent en op dit moment leeft. En het is hier nu op dit moment terwijl ik aan het schrijven ben, achter mijn bureau met de zon in de kamer en de fluitende vogels in de tuin.

Expliciet ruimte maken voor het zelfregulerend vermogen betekent ruimte geven aan de living forward energie die ons beweegt en doet leven. Die living forward energie zoekt altijd de richting van een betere, vollere manier van zijn, het is een in-wording-zijn. Oude patronen kunnen in beweging komen in een richting die meer doet leven, leven in plaats van overleven. Zo wordt hierin voelbaar hoe focussen rust én levenslust brengt.

Je houdt je probleem, wat het ook is in de bewuste aandacht van jouw-zijn-in-de-wereld én je staat toe, maakt ruimte voor de beweging die het wil maken, de beweging die impliciet al aanwezig is. Bijvoorbeeld een beweging in woorden, een emotionele beweging, energetische beweging of een fysieke beweging. Dit is het leven vanuit zichzelf, wat Gendlin noemt 'Life, living from itself'.

### **Enkele handreikingen**

Concreet betekent dit dat je tijd neemt om je écht, van binnen uit gewaar te worden van de omgeving. Niet alleen door te kijken maar ook door te bewegen, in de ruimte te lopen, de zaken die in de ruimte staan te bekijken en ook eens te bevoelen, met je handen aan te raken. We zijn dat niet zo gewend en soms zijn wat concrete uitnodigingen aan de cliënt of de groep helpend. Je kunt je bewust worden van de ruimte waarin je nu beweegt, maar ook de ruimte die je ziet door de ramen, of de ruimte die je ervaart, bijvoorbeeld van het gebouw waarin je aanwezig bent. Misschien zelfs de grotere ruimte daaromheen.

Vervolgens ga je na, besteed je aandacht aan hoe jij je verhoudt tot de ruimte: hoe voelt de ruimte in jou, waartoe nodigt de ruimte jou uit? Je kunt eens navoelen hoe je lijf hier wil bewegen, langzaam lopen, of snel, of juist stilstaan. Ook de mensen om je heen, hoe zien ze er uit, hoe 'voelen ze aan'. Heb je de neiging dichterbij te komen of juist wat afstand te houden? Brengt het een glimlach of blijft je gezicht neutraal.

Vervolgens neem je ruim de tijd om te voelen hoe je voeten en de grond waarop ze staan verbonden zijn. De vloer te voelen, met je hele voet maar ook met ieder apart onderdeel van je voet, alle beentjes, de zijkant van je voet, de hiel, de tenen, alles apart en alles samen. En ook hoe alle onderdelen van je lichaam in interactie zijn, het is niet een vast geheel maar interactie tussen de wervels en de spieren, de pezen en botten en botjes. Je gewaarworden van de beweeglijkheid van je lichaam in de interactie.

Als je daar aandacht aan besteedt kun je ervaren hoe de interactie met de ruimte om je heen je tot actie uitnodigt, of juist niet. Je kunt voelen hoe je lijf wil bewegen in deze ruimte. Loop maar eens rond, voel maar eens wat je wilt, bewegen, stilstaan, zitten, liggen, onder de tafel kruipen, op de grond of tafel liggen. Sta jezelf toe, kijk niet alleen maar voel ook maar eens, aan de stoelen, de tafels, de kast, de etc. Dat vraagt soms best een beetje moed.

In een dergelijke oefening kroop ik zelf op een gegeven moment onder een tafel; voordat ik dat deed moest ik wel wat gêne overbruggen, maar het deed goed, echt goed. Later lag ik op de grond, eerst in een knoedeltje, nog weer later languit. Daarmee geef je ruimte aan het willen bewegen, het zelf regulerend vermogen van het lichaam.

Er is de beweging maar ook de ervaring hoe het lichaam dit alles inneemt. De felt sense van het zijn-in-de-wereld. De ruimte binnen maar ook de ruimte buiten deze kamer, deze mensen, de grond, de aarde, de lucht, voelen hoe de grond ook in jou is. Je kunt (leren) voelen hoe jij in interactie bent met dit alles, de zon, de bomen, het gras. In het aandacht hebben voor dit alles kreeg ik opnieuw die wonderlijke ervaring alsof de boom en ik dezelfde zijn, ik in de boom en de boom in mij.

Dit gaat niet zozeer om het focussen op een afzonderlijk onderwerp en 'erbij zijn' maar om de totale ervaring van het zijn-in-de-wereld. Mét alles wat daarbij hoort. Die nadrukkelijke ervaring van zijn-in-de-wereld lijkt mijn gevoel, besef van aanwezigheid groter te maken.

Jezelf dit toestaan, de interactie met de omgeving te ervaren, te leven, brengt een bijzonder helende atmosfeer voort en ruimte voor wat daarbinnen aandacht vraagt.

Het geeft een gevoel van grotere levendigheid en een gevoel van, misschien niet gedragen worden maar toch wel een soort ervaren dat je datgene wat je te dragen hebt je niet alleen draagt. Niet ik draag dit, maar het-ik-in-de-wereld draagt dit. En dat geeft een bredere basis en een ruimer beleven.

En dan komt het focussen op 'een onderwerp' dat aandacht vraagt. Dat kan als een onderwerp naar boven komen, in woorden, in een gebaar of als een beweging. Zelf heb ik ervaren hoe mijn handen wilden tekenen en uit de eerst onbegrijpelijke tekening kwam vervolgens een contact tot stand met het kind van wie op driejarige leeftijd haar amandelen werden geknipt.

In het 'erbij zijn' houden we ook het zijn-in-de-wereld in ons gewaarzijn, eventueel door steeds heen en weer te gaan, of op zijn minst de omgeving erbij te benoemen. Als we dat doen ontstaat een interactieve ruimte waarin meer van het impliciete zich kan onvouwen. Een ruimte waarin steeds voelbaar blijft dat er meer is dan dit waar ik mee bezig ben. Een ruimte ook waarvan ik het idee heb dat er minder ruimte is voor interfererende processen.

### **Tot slot**

De ik als een zijn-in-de-wereld en het zelfregulerend vermogen zijn twee aspecten die onderdeel uitmaken van een focusproces (en ook van het leven in zijn geheel) – die weliswaar geweten zijn maar vaak niet de volle aandacht krijgen die ze verdienen en daarmee ook niet ten volle benut worden.

Astrid Schillings heeft deze aspecten volledig uitgewerkt in haar benadering 'Focusing with the whole body'. In het voorjaar heb ik haar uitgenodigd voor een workshop hier in Nederland. Het was een zeer verrijkende workshop en ontmoeting in Egmond. Mijn ervaring is verdiept en mijn begrip is vergroot en ik besef nog meer het belang van een focussende houding in het leven van alledag.

In het werken met groepen wordt deze aandacht vaak opgemerkt. Soms wordt direct de waarde ervan ervaren; soms ook vindt iemand het wel een beetje lang duren en wordt de waarde pas later duidelijk. Zoals bij de deelnemer die na een afloop van een workshop zei: 'Ik vond de voorbereiding wel erg lang en traag. Toch weet ik zeker dat de transformatie die in mij heeft plaatsgevonden niet had kunnen gebeuren zonder die voorbereiding.' Cliënten die een individuele sessie doen, ervaren vaak hoe verdiepend het is of hoe goed het kan voelen om ook echt de houding aan te nemen die ze vanbinnen voelen.

## **7 Wat kan ik weten?**

Kennis begint met ervaring. Pas geleden gaf ik een weekend workshop Thinking at the Edge, door mij ook wel genoemd 'Denken met je lijf'. In dat weekend hebben we opnieuw ervaren dat kennis niet alleen in het hoofd huist, maar ook duidelijk voelbaar is in het lijf. We hebben ook weer ervaren dat we zoveel meer weten dan we denken te weten! En hoe verrassend het is en hoe veel energie het geeft om meer van dit weten te ontdekken.

Dit proces van ontdekken gebeurt in een voortdurende wisselwerking tussen hoofd en lijf. De lijfelijke ervaring blijkt zelfs cruciaal. Je moet dan wel aandacht hebben/maken voor hoe het voelt in het lijf. En dat doen we zo weinig! Zelfs tijdens dit weekend TAE raken we soms het spoor bijster en zitten we te worstelen. Wat helpt? Steeds weer terug naar het lijf. Dáár vinden we de volgende stap, ook in het weten.

Het is geen kwestie van goed kijken of luisteren. Dat weten ligt niet klaar, het moet zich vormen. Het kán zich vormen en het zál zich vormen als je het maar de kans geeft. Het is er impliciet. Het ongevormde zit vervat in een soort ingewikkelde kluwen van kennis en ervaring. Gendlin spreekt wel over 'the implicit intricacy'. Dat ontrafelen en het de kans géven zich te vormen is helemaal niet zo eenvoudig en best hard werken.

De stappen die Gene Gendlin en Mary Hendricks daarvoor ontwikkeld hebben, helpen enorm. Al worstelend vormt zich daar van binnen steeds meer. Soms gloort het aan de horizon, je kunt voelen dat je in de goede richting zit. Er komt meer energie en dan opeens ... ja dan komt er een zin, of een verband en dat klópt. Je voelt het en er breekt een lach door, iets van bevrijding is voelbaar.

Het hele proces van TAE of denken met je lijf begint met de vraag naar je onderwerp: Wat is het waar jij graag iets meer over zou willen zeggen. Iets waar je op de een of andere manier weet van hebt, maar wat je nog niet in woorden kunt omzetten. Iets dat je raakt of iets dat in jou sluimert. Dit focussend verkennen blijkt van binnen al een soort plezierige opwindning en ruimte te geven.

Na het contact maken met hoe dit alles rond dit onderwerp aan voelt in je lijf (felt sense) en van daaruit vrijuit associërend, proberen we ons onderwerp in één zin samen te vatten. Dat hoeft geen mooie of logische zin te zijn. Hij hoeft ook grammaticaal niet juist te zijn. Het enige criterium is, dat het klopt met hoe het van binnen aanvoelt. Regelmatig stel ik de vraag: "En hoe is het vanbinnen, zijn ze er blij mee?" Zo ja, dan zitten we op het goede spoor. Als er nog iets wringt dan moeten we nog wat verder ploeteren. Dat gevoel van "Hé ja, zo!" Dát is onze leidraad.

Woorden gebruiken we meestal nogal achteloos. We realiseren ons over het algemeen niet dat onze woorden zijn geworteld in ons weten. Ze komen voort uit die hele ingewikkelde kluwen van impliciete kennis en ervaring die voelbaar, ervaarbaar is in ons lijf. Ze dragen ook iets van die ingewikkelde implicietheid met zich mee. En dáár zit een aanknopingspunt. Om welke woorden dat gaat, kun je voelen als je je zin of tekst terugleest. Welke woorden springen er uit? Ah die, oh daar is meer over te weten!

Als we tijd nemen om daar eens bij stil te staan en ze van binnenuit wat meer bekijken en bevoelen, dan gebeurt er iets. Die woorden blijken op zich al een schat aan informatie te dragen. Meestal meer dan we dachten. Het woordenboekexperiment is daarbij een interessant hulpmiddel. Kijk maar eens in het woordenboek wat dat woord betekent. Soms brengt dat een verrijking. Vaker merk je dat er iets mist in die beschrijving. En zo, al schrijvend, onderzoekend en voelend, ben je bezig met alsmaar meer woorden te vinden voor wat je eigenlijk wilde zeggen. Uit die impliciete en ingewikkelde brei van kennis en ervaringen begint zich langzaam maar zeker steeds meer 'weten' te vormen en dat voelt enorm goed. Het is verrassend en het geeft energie!

Maar er blijkt nog meer, nog veel meer. Dat meer is nog impliciet en moet nog de kans krijgen expliciet te worden. We vragen in ons lijf ons ervaringen aan te reiken, die op de een of andere manier iets met ons onderwerp te maken hebben en dan wachten we af. Er komt iets op, je vraagt je misschien af wat dat er nou mee te maken heeft of kan hebben maar schrijft het toch maar op. En zo komen er diverse herinneringen, gebeurtenissen, soms volledige verhalen, soms schijnbaar losse flodders. Deze worden verzameld en opgeschreven en herschreven. En dan blijkt in deze specifieke en zo heel persoonlijke ervaringen een soort van algemene patronen verstopt te zitten. Gendlin noemt dit 'algemeenheden van een hogere orde'. Na enige zoeken vinden we van deze zogeheten patronen, bijvoorbeeld: 'stil staan brengt beweging' of 'in de blokkade zit de vooruitgang'.

Die patronen kruisen we met elkaar. Dat wil zeggen dat we er mee gaan spelen; we knippen ze in delen en plakken ze vervolgens kris kras door elkaar. En zo ontstaan nieuwe patronen, gekke soms, onlogische, paradoxale soms zelfs, maar ze léven! Ze leven en hebben betekenis! En niet alleen voor onszelf. En zo langzamerhand ontstaat er steeds meer betekenis, ontstaan er steeds meer woorden voor dat waarvan we in eerste instantie het gevoel hadden dat we er niet veel over konden zeggen.

De titel en de eerste zin van deze blog verwijzen naar Immanuel Kant, die stelde dat al onze kennis begint met ervaring. Volgens Kant is het vervolgens het verstand dat onze ervaring verwerkt tot kennis. Gendlin laat ons ervaren dat ook het lichamelijke daar een belangrijke rol bij speelt. Het weten vormt zich vanuit de in het lichaam ervaarbare 'implicit intricacy', wanneer we daar ruimte voor maken. Kjell, de partner van een van de deelnemers zette ons op het spoor van Kant en vertaalde 'Thinking at the Edge' als: "Denken op het randje van de rationaliteit en het rijk van de gevoelens, met het mystieke en het spirituele". Een vertaling die ons erg raakte omdat het zo goed aansloot bij onze verrassende ervaringen in dit weekend. Kjell maakte ook de toepasselijke verbinding naar het 'Sapere Aude', te vertalen als 'durf te denken' of 'durf te weten'. Dit hele proces van TAE vraagt immers wel lef. Lef om af te stappen van de gebaande wegen. Onlogica durven toelaten. Niet voorbij gaan aan wat onbelangrijk lijkt. Je te laten leiden door het lijfelijk ervaren. Soms komt er iets op van binnen of blijft er alsmaar iets 'zeuren' dat nergens op lijkt te slaan. Dat serieus nemen leidt ergens toe, bijvoorbeeld tot een pakkend verhaal over een onderwerp dat je aan het hart gaat en waarmee je naar buiten kunt. Het proces van Thinking at the Edge geeft je niet alleen woorden, maar omdat het zo geworteld is in jouw eigen persoonlijke leven ook overtuigingskracht. Woorden geven aan dit 'innerlijk, in eerste instantie nog ongevormd weten' geeft bovendien innerlijke ruimte en brengt plezier en energie met zich mee. De conclusie is dat er veel meer te weten is dan je denkt te weten én dat het veel energie geeft om dit weten de kans te geven zich te vormen.

## 8 Leven in een ritme van genade. Van dualisme naar heelheid – via het lichaam

Goed en Kwaad, God en de Duivel, Lichaam en Ziel, Aarde en Hemel – grote woorden, grote thema's die in de filosofie en theologie aangeduid worden als dualistisch. Het zijn thema's waar we in ons dagelijks leven niet zo vaak bij stil staan. Ze lijken misschien zelfs een beetje ouderwets. Toch zit ons leven er vol mee. We kennen licht of donker, ziek of gezond, denken of voelen, zwart of wit. In dat dualisme, die tweedeling zit niet alleen de tegenstelling maar vaak ook een oordeel: de ene kant is goed, de andere kant is fout.

Dat gaat diep en is al heel oud. Plato is er in de Griekse Oudheid al mee begonnen. Hij maakte onderscheid tussen het tijdelijke, vergankelijke, en daarmee verfoeilijke lichaam en de goede, want waarachtige, eeuwige en onsterfelijke ziel. Om de waarheid van de ziel te leren kennen moet men zich losmaken van het lichaam.

Ook de christelijke traditie kiest voor een duidelijk onderscheid tussen goed en kwaad, tussen geest en lichaam. De bijbel kent vele teksten die dat heel letterlijk zo benoemen, zoals bijv. in Galaten 5, 17:

*"Wat wij uit ons zelf najagen is in strijd met de Geest" en even later vanaf vers 19 "Het is bekend wat onze eigen wil allemaal teweeg brengt, ontucht, zedeloosheid en losbandigheid, afgoderij en toverij, vijandschap en tweespalt, jaloezie, en woede, gekonkel, geruzie en rivaliteit, afgunst, bras- en slemppartijen, en nog meer van dat soort dingen. .... Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing."*

Die overtuiging over goed en fout zit vaak veel dieper in ons verankerd dan we ons realiseren. Wit is goed en zwart is fout, dat gaat diep en ver. Denk bijvoorbeeld aan het poppenexperiment in de documentaire van Synny Bergman "Wit is ook een kleur" waarin heel jonge kinderen al aangeven de witte pop, aardiger, liever en slimmer te vinden dan de zwarte pop.

Egoïsme is fout en altruïsme is goed. Hoe diep dit gaat kun je merken aan hoe moeilijk het is voor veel mensen om de eigen grenzen te leren kennen en bewaken (burn out!).

Onze bijbelse, gemeenschaps- of familiecultuur kent goede en slecht gevoelens. Laatst maakte ik tijdens een workshop samen met een groepje cursisten een lijstje met wat we niet mogen voelen, de lijst was oneindig en wat vooral opviel, hij was veel langer dan de gevoelens die wél mogen.

Een ander belangrijk en vast herkenbaar onderscheid is dat tussen denken en voelen, ratio versus gevoel of intuïtie. Ratio is goed, helder wetenschappelijk denken, gebaseerd op feiten. De wetenschap behelst de waarheid. We kennen de behoefte of zelfs de noodzaak om alles eens goed op een rijtje te zetten en logisch te overdenken. Gevoel en intuïtie dienen gewantwoord te worden. We vertrouwen meer op wijsheid van buiten, van boeken, wetenschappelijk geschoolde leraren of wijze goeroes dan op de wijsheid van binnen, van ons eigen lichaam. En als iemand iets niet wil aannemen noemen we dat weerstand. Ervaart iemand een probleem, dan worden vele oplossingen aangedragen en als die allemaal niet passen, lijkt de probleemhouder niet anders te willen.

Er blijkt veel oude wijn in nieuwe zakken te zitten. Was de opdracht vroeger vooral dat we een goed mens moesten leren zijn, nu is het doel veel meer een gelukkig mens te zijn. We hebben positieve en negatieve gevoelens. Het negatieve, het ongemakkelijke moet bestreden worden. Negatieve gedachten moeten vervangen worden door positieve. Pijn moet losgelaten of op zijn best geaccepteerd worden. Veel oude 'moetens' uit (bijvoorbeeld) de christelijke traditie zijn vervangen door nieuwe 'moetens' in talloze zelfhulpboeken. Accepteren en loslaten zijn nieuwe dogma's geworden.

De opdracht is dezelfde gebleven: we moeten ons afkeren van wat niet goed is, wat slecht is. Dán zullen we gelukkig worden en een goed mens zijn.

Graag wil ik hier een tegengeluid laten horen. Twee Jezuitenpaters, Peter Campbell en Ed McMahon stellen dat het juist dát is wat ons ongelukkig maakt, het afsnijden van wat we niet willen, maar wat wél in ons is. Dit hele dualistische denken, zeggen 'de paters' is tegennatuurlijk. Goed en Kwaad zijn verschillende kanten van één medaille. Je kunt lichaam en geest niet scheiden.

Als je ze toch scheidt, ontstaat er een onnatuurlijke situatie en dat veroorzaakt problemen. Al die problemen van ons niet-oké voelen komen voort uit een afgescheiden zijn van onszelf. Niet alleen onze eigen problemen maar ook de problemen in de wereld worden veroorzaakt doordat we de verbinding met onszelf én met onze omgeving kwijt zijn geraakt. Door weg te lopen voor pijn, voor 'slechte' of 'moeilijke' gevoelens sluiten we ons af van onszelf en daarmee ook van God.

Als afgescheiden zijn het probleem is dan moet verbinding wel de sleutel zijn tot de oplossing. En dat is ook zo. Niet het dualisme, een of-of denken maar een en-en denken is wat ons verder kan helpen. Lichaam en geest zijn niet te scheiden maar vormen samen een ondeelbaar organisme. Een organisme dat bovendien niet op zichzelf bestaat maar dat in verbinding staat met zijn omgeving.

De filosoof Gene Gendlin zegt daarover: "Jouw lichamelijk te ervaren lijf is in feite onderdeel van een gigantisch systeem, van deze en andere plaatsen, nu en andere tijden, joulief en andere mensen, in feite: onderdeel van het gehele universum."

De paters hebben een praktische beoefening beschreven om die verbinding aan te gaan. Deze is gestoeld op de methodiek Focusing van Gene Gendlin en ze noemen het Bio-Spirituality. Hierin leer je hoe je verbinding kunt maken met dat wat afgesneden is en hoe je je daar op een constructieve manier toe kunt verhouden. Dat begint met te erkennen: "Ja dit is er! Of ik het nu leuk vind of niet, misschien schaam ik me er zelfs wel voor, maar het is er wél." Vervolgens ga je na hoe dat aanvoelt in jouw lichaam, "ja dat zit daar, ergens diep weg in de buurt van mijn maag." Je benadert het met mildheid, in combinatie met een soort benieuwdheid – niet weten wel bereid om het te leren kennen, écht te leren kennen, niet door erover te denken maar door ernaar te luisteren, hoe het is voor dat daar, vanuit zijn of haar eigen gezichtspunt. En ergens in dat proces kan dan zomaar (en het zal gebeuren!) iets van genade voelbaar worden. Er is een soort verzoening, vergeving, begrip voelbaar.

Als dat gebeurt kan het leven in ons weer verder stromen, het is alsof er iets geblokkeerd was geraakt en dat nu weer kan stromen.

Als er iets in de weg zit binnen, iets waar je van baalt, waar je van af zou willen dan is dat een seintje dat de ziel roept. De ziel spreekt tot ons via het lichaam. Er is iets dat afgesneden is. Het klopt op de deur, de paters geven wel de metafoor van een telefoon die rinkelt. Die moet je opnemen, je moet de deur openen, niet ervan wegllopen of de deur barricaderen, maar opendoen. De ziel roept. Er is iets daar vanbinnen dat jouw aandacht nodig heeft. Je verbinden met dat wat roept, met dat wat in de weg lijkt te zitten is een stap op weg naar heelheid. Het is overigens niet zo dat je van een totale staat van afgesneden-zijn naar een staat van heelheid gaat of moet. Het is het onderweg zijn zelf, de ervaring van de verbinding zelf die heelheid brengt, steeds opnieuw. Dat is ook wat bedoeld wordt met leven in een ritme van genade. Het gebeurt, steeds opnieuw.

De twee paters zeggen: als we stoppen met wegrennen van wat moeilijk, slecht, ongewild is maar ons ermee verbinden, maken we contact met twee essentiële bronnen. Twee bronnen die intercultureel en interreligieus zijn. De eerste is de bron van levensenergie – de stroom die ons leven geeft, ons leven is, die we soms heel concreet kunnen voelen als we in 'flow' zijn. De bron die vele namen kent, Chi, Prana, Spiritus Vitalis, Pneuma, Living forward Energy, Life Force, levenskracht of in de christelijke traditie de genade van God. De tweede bron is die van het weten hoe te leven in vrede, in harmonie, niet alleen met ons zelf maar ook met de wereld om ons heen. Als we ons met onszelf verbonden voelen, zijn we ook verbonden met de wereld om ons heen. Deze twee bronnen kennen is wat bedoeld wordt met 'openbaring'.

Zelf heb ik dit voor de eerst keer zo duidelijk mogen ervaren in een workshop met "de Paters" toen er van diep binnen in mij een weten opkwam: "wat goed is voor mij is goed voor het geheel" - een persoonlijke paradigmashift van diepe betekenis. Een verandering die veel verder gaat dan een inzicht. Het is niet zozeer een verstandelijk weten maar meer een lichamelijk voelen en dát is wat het grote verschil maakt. Nog altijd, hoewel deze ervaring al 20 jaar oud is, kan ik hem van binnen voelen. Het brengt ruimte, heling, ontroering, dankbaarheid, het maakt van mij een zachter mens. Het is een ervaring van genade. En dat is wat spiritualiteit is, een ervaring. Een ervaring van verbondenheid tussen het ik en het Grotere Geheel, een ervaring waarin het dualisme opgeheven is.

De bronnen liggen dus niet buiten ons, maar in ons en de weg ernaar toe is via ons lichaam. Ons lichaam is de start daarvan. Dus niet van het lichaam weg maar er juist naar toe. Contact maken met jouw eigen lichaam is contact maken met het Lichaam van Christus, contact maken met het Grotere Geheel.

Ook genade is niet iets dat van buiten af komt, maar binnen in ons te vinden is. Dat betekent niet dat je het af kunt dwingen, dat kan niet, wel kun je de voorwaarden ervoor scheppen.

Dat doe je door je niet langer af te keren van wat je onwelgevallig is, ook niet door jezelf de opdracht te geven dat los te laten, maar door je ermee te verbinden. Niet ervan weg maar juist je ernaar toe buigen. Dat is wat leidt tot een leven in een ritme van genade.

## 9 Thinking at the edge

Denken met je lijf, stevig, grondend, vervullend

Wist je dat ons onbewuste 200.000 keer zoveel informatie verwerkt als ons bewuste? Dat zo'n 95 % van onze besluiten via het onbewuste wordt genomen? Je weet meer dan je denkt dat je weet, veel meer! Gek eigenlijk dat we onze ratio zo hoog achten. En zonde om van al die onbewuste kennis geen gebruik te maken. Thinking At the Edge (TAE) geeft ons toegang tot die grote bron van kennis. Kennis waar we ons niet van bewust zijn en die we bovendien meestal niet zo vertrouwen. We bouwen liever op kennis buiten ons, we lezen, liefst wetenschappelijk gefundeerde boeken, gaan naar lezingen, doen nóg een cursus etc. We lezen tot we een ons wegen en vergeten onze eigen innerlijke rijke bron. We denken dat kennis moet kloppen volgens een vaste logica: Het is wit of zwart, je moet kiezen dit of dat, je moet ophouden te twijfelen het is dit of dat. Wat we niet weten is dat er nog een logica bestaat.

In ons lijf huist nog een andere logica. De juistheid daarvan is voelbaar, waarbaar. Er zijn twee niveaus van denken. De ene met het hoofd is het denken in logische concepten; het andere is felt-sensing, ervarend in het lijf, met een geheel eigen logica. De ene is niet fout en de andere goed of andersom. Ze zijn slechts beide in hun eentje onvolledig en kunnen elkaar prachtig aanvullen.

De juistheid van de felt-sensing logica is voelbaar, waarbaar, je voelt dat het klopt. Op een dag tijdens een TAE-workshop word ik uitgenodigd mij een situatie in gedachten te brengen waar iets gebeurde dat heel goed voelde. Zo precies mogelijk: de plaats; de situatie; de kleuren; de geuren; wie erbij waren betrokken; wat er werd gezegd, alles. Onwillekeurig komt de herinnering naar boven van een bijzondere vrijpartij op een strand in Egypte. Enigszins beschaamd voel ik me wel, waarom nou net deze herinnering. Zijn er niet onschuldiger?

Als focusser weet ik hoe belangrijk het is alles wat opkomt serieus te nemen en ik ga na hoe deze hele situatie in mijn lijf aanvoelt. Verderop in de oefening komt er nog een herinnering. Een herinnering aan een situatie waar ik in een groep ongevraagd de leiding kreeg (niet nam!). Hoewel ze op geen enkele wijze met elkaar lijken overeen te komen voel ik duidelijk dat deze herinneringen iets met elkaar gemeen hebben. We gaan na wat het bijzondere is aan beide situaties is. Welke zin komt er bij je boven?

Ik denk met mijn lijf, leg de vraag voor aan het buikgebied, daar waar felt-sensing plaats vindt. Er komt een zinnetje "It just happened – it just happens". Het ontroert me en ik voel vertrouwen in mij groeien. Vertrouwen dat het allemaal wel goed komt. It just happens, het gebeurt gewoon, als ik het maar de kans geef. Het enige dat ik hoeft te doen is mijzelf zijn, met álles wat in mij is. Ik ben er stil van.

Natuurlijk heb ik gelezen over vertrouwen en dat de dingen komen zoals ze komen en dat je moet loslaten enz. Maar dat lezen brengt nog geen vertrouwen, vaker een "zie je wel, ik doe het niet goed". Nu is er een innerlijk weten en vertrouwen dat het komt. Dat maakt me sterk, licht en blij. Thinking At the Edge, is denken koppelen aan in het lijf gedragen ervaring. TAE maakt denken tot een levend en levendig proces. Niet beperkend juist verruimend. Einstein (die er zelf jaren over deed om woorden te vinden voor iets dat hij van binnen al lang wist) zei het al: Denken moet wel met meer dan je hoofd gebeuren anders kunnen uitkomsten immers niet zo verrassend zijn als ze soms zijn. En zo is het.

## **10 Evelien Kroese, De onhandige ridder: de innerlijke criticus**

Wil je je verder verdiepen in Focussen, dan past een workshop 'Criticus en het Kind vanbinnen'. Ooit in het leven geroepen als beschermer, de ridder die ons op het rechte pad houdt, vormt de criticus in een later stadium vaak die keiharde muur waar je tegenop loopt, zodra je eens een andere kant op wilt. Tijdens de gelijknamige tweedaagse workshop bij Aaffien de Vries werd het bijna hilarisch, onze lijst met innerlijke critici. Alle ridders op een rijtje. Dan blijkt hoe ze uit een ver verleden stammen. Onze eigen donkere middeleeuwen. "Je bent het niet waard", zegt er een. "Het lukt je toch nooit", roept de ander. "Het mag niet", doet de volgende een duit in het zakje. Zo gaan ze maar door. Aaffien maakt terecht de opmerking dat hij het altijd zo zeker weet, onze criticus. Hij is zo stellig. Geen wonder dat we er vaak mee samenvallen. Het is 'de waarheid' die wordt verkondigd. Hoe kun je ingaan tegen de waarheid? Dat maakt het vaak zo zwaar om ermee om te gaan.

Meestal drukken we onze criticus terug met een tegengeluid. "Nee, nu even niet", of: "Morgen ga ik er wat aan doen". Dat wegdrücken werkt niet. Het is zoals de ballon die je onder water drukt; het kost veel energie om hem daar te houden. De symptomen waaraan je de aanwezigheid van de criticus kunt herkennen liegen er dan ook niet om: moeheid, depressie en wanhoop worden ons deel. Bah! Wat een lastpak. Wat een energievreter. Een lastpak is het, en toch ook in essentie een lieverd. Een onhandige ridder, wiens opdracht het ooit was om ons te behoeden voor pijn en verdriet; voor de angst om geknipt, geschoren, verlaten of afgewezen te worden door ouders, geliefde personen of een groep.

Wat de omgang met de criticus bijzonder maakt, is onze gehechtheid eraan. Hij brengt ons ook het nodige namelijk. Hij behoedt ons tegen vermeend gevaar. Ook kan hij nog wel eens de zweep zijn waar we ons maatschappelijke succes aan te danken hebben; die verborgen drijfveer die ons tot grote hoogten opjaagt. Adèle Bloemendaal zei hierover: "Als ik naar een psychiater ga, verlies ik mijn brood." Wij hebben vaak veel aan onze criticus te danken. Ergens weten we dat ook en zijn we bang om hem kwijt te raken. Hoe er dan mee om te gaan?

Het harnas van de criticus gaat knellen als we doorgroeien, als we toe zijn aan verandering en last krijgen van onze oude strategieën. Dan wordt een gesprek noodzakelijk. Misschien met een psycholoog (die kan focussen), maar vooral met onze eigen ridder. Nodig hem maar uit. Bedank hem voor al het werk dat hij heeft verricht. Heet hem welkom, en vraag hem: "Hoe was het nu voor jou al die jaren?" en "Hoe zou het voor je zijn om met vakantie te gaan? Met pensioen!"

Meerdere van mijn ridders – want ja, vaak zijn ze met meer – waren zo blij dat ze hun harnas af konden leggen. Ze waren moegestreden. Wat wij kunnen doen is hen dat laten voelen. Dat we nieuwe dingen hebben geleerd die beter voor ons werken. Dat we voor onszelf kunnen zorgen, volwassen zijn, draagkracht hebben en overzicht.

Tijdens het weekend bij Aaffien was het heerlijk en zinvol om zo actief bezig te zijn met onze innerlijke critici en de ervaringen te delen met de anderen. Je leert je ridders kennen, theoretisch maar vooral ook praktisch, door het vele Focussen tijdens zo'n weekend.

Op zaterdag, na de eerste workshopdag, lag ik 's avonds in mijn bed met een volledig schoon gevoel. Alsof alle boosheid, gevoelens van vastzitten – ook die waar ik me daarvoor niet van bewust was (!) – uit me waren gevaren. De ridder was er vandoor en een nieuw fris gevoel diende zich aan. Iets van innerlijke rust, harmonie, vernieuwing. Het voelde ineens een stuk ruimer van binnen. Lente!

## **11 Samenvallen of er naast gaan staan - een wereld van verschil**

Emoties, gevoelens, of je er in zit of er naast, dat is een wereld van verschil. Ze kunnen je overspoelen zodat er van jou niet veel meer overblijft. Als je er naast gaat staan dan ontstaan er een Ik en een Iets. Dat voelt al heel anders, zoals veel cliënten ervaren. Het klinkt simpel, dat is het in essentie ook. De uitvoering kan echter soms knap ingewikkeld zijn.

Ook h<sup>ó</sup>e je er naast staat kan een wereld van verschil maken. Veel mensen willen zo snel mogelijk af van al die emoties die in de weg lijken te staan. Maar het is net als met een bal die je probeert onder water te duwen: wég met dat ding en plof daar schiet ie weer omhoog, hoe harder jij duwt met des te meer kracht komt de bal weer naar boven. Om er van af te raken moet je er eerst naar toe. Bereid zijn te horen hoe het is, nagaan hoe het aanvoelt in je lijf, aandacht voor wat máákt dat het zo is. Er wat compassie mee hebben. Ook dat is een heel proces en kan best tijd vragen. Maar dan .... wow, de ontroering, de verzachting, de ruimte, de groei, de rust, de levenslust - het levert zóveel op, niet alleen aan het einde maar juist ook onderweg!

## 12 Wat is de beste raadgever? Emotie, ratio of geen van beide?

Vorige week gaf ik een cursus. Eén van de cursisten was hoogzwanger, ik noem haar hier Marijke. Ze had van tevoren aangegeven niet zeker te weten of ze kon komen. Toch wilde ze liever niet een dag missen uit een reeks van bijeenkomsten. Iedereen was blij dat ze er was, mét haar prachtige ronde buik, waar af en toe een duidelijke beweging zichtbaar was. Zoals we dat gewoon zijn, begonnen we met de aandacht naar binnen te richten. Na deze innerlijke begroeting volgde een rondje waarin een ieder die dat wilde iets kon vertellen in de groep.

Na verschillende anderen wilde ook Marijke iets delen. Met tranen in haar ogen zei ze "ik ben er eigenlijk niet, althans niet écht. Mijn ratio doet bijna niet mee, het is allemaal lijf. Ik zal misschien niets verstandigs kunnen zeggen. Maar als ik zó mee mag doen, dan kan ik blijven". De tranen stroomden inmiddels over haar wangen. Dit raakte ons, en mogelijk de lezer ook, het roept iets op van "Natuurlijk hoor je er bij".

Het raakt ook nog iets anders. Kennelijk zit daar van binnen iets dat er van overtuigd is dat je alleen maar mee mag doen als je verstandige dingen kunt zeggen. Als je rationeel bent. Had je vooraf aan Marijke gevraagd wat zij belangrijker vindt: 'weten met je hoofd' of 'weten met je lijf'- had ze waarschijnlijk 'weten met je lijf' genoemd. Ik denk dat Marijke niet de enige is. En toch .... Is het je wel eens opgevallen hoe vaak mensen zich verontschuldigen voor tranen? "Sorry hoor, dat ik zo emotioneel reageer." "Laat me maar even, het is zo wel over." "Ik moet even weer tot mezelf komen". We mogen niet teveel vanuit de emotie reageren, emoties zijn slechte raadgevers. Vaak wordt gezegd dat in onze Westerse wereld de ratio overgewaardeerd is. Eerlijk gezegd heb ik dan vaak het idee dat dit al zo vaak gezegd is dat het een beetje loze woorden geworden zijn. Maar deze gebeurtenis met Marijke zette me aan het denken. Zou het kunnen dat niet alleen zij ergens van binnen zeker meent te weten dat als je ratio niet mee kan doen, je buiten de groep staat, niet mee mag doen? Je er eigenlijk niet écht bent? Het zou me niet verbazen.

Het is in ieder geval een mooi voorbeeld van wat Gene Gendlin 'gehoorzaamheidspatronen' noemt. Vastgeroeste ideeën over wat goed en fout is, over hoe het hoort. Zó vastgeroest dat we het niet (meer) in de gaten hebben. Je bent het je niet bewust maar je bent wel geneigd je te gedragen, ja zelfs je te voelen conform deze innerlijke overtuigingen.

Even voor alle duidelijkheid. Ik heb niets tegen de ratio, integendeel zelfs. Ik ben er blij mee, het helpt me om over dingen na te denken, woorden te vinden en verbanden te benoemen en deze blog te schrijven. Ook heb ik niets tegen emoties, sterker nog, zonder dat zou ik geen echt mens zijn.

Maar emoties en ratio zijn maar een deel van ons. Belangrijk maar beperkt. En daarom beide op zich geen goede raadgevers. Gedachten, overtuigingen, emoties, ze kunnen de motor zijn voor gedragsverandering maar het onderliggende patroon, de neiging tot een bepaald gedrag verandert er niet door. Dat maakt het ook zo moeilijk om gewoontes te veranderen. Voor een blijvende verandering moet je naar het niveau van wat in focussen felt-sensing wordt genoemd.

Daar, op dat niveau, dáár zit een echt goede raadgever. Eentje die rekening houdt met wat goed is voor jou én voor je omgeving. Die felt-sensing-laag is de laag die we met focussen aanboren. Emotie kan daarvoor een goede ingang zijn. Emotie is zelfs een aspect van wat we een felt sense noemen. Net als de situatie waar zo'n felt sense bij hoort; laten we een voorbeeld nemen van een vervelende opmerking van je manager. (Goh, wat denkt ie wel niet!) Ook het verhaal is een aspect. Maar niet het hele plaatje, er is meer. Via de felt sense, via het ervaren in het lijf komen we bij 'het meer' van dit onderwerp. Stapje voor stapje ontdekken we waar het écht om draait in deze kwestie. De eerste stap is het lijf, dat is ons ijkpunt, daar zit de ingang naar die felt-sensing laag. Als ik boos ben (of mijn cliënt of mijn zoon) is mijn 1e vraag "hoe voelt dat in mijn (jouw) lijf?" "Het zit hier, op mijn borst en het straalt uit naar mijn schouders en zelfs mijn armen."

Vanuit dit ervaren kunnen zich nieuwe aspecten ontvouwen. Dat vraagt van mij een actieve houding. Niet actief in de zin van er aan gaan zitten peuteren, het analyseren of interpreteren. Wel een actieve en vriendelijke aanwezigheid, zonder druk, zonder al te veel vragen, aftasten waar het nou echt om draait in deze situatie. In kleine stapjes, met veel tijd en ruimte. Actief en benieuwd afwachten of zich nieuwe aspecten willen openen, zo kan er bijvoorbeeld een symbolisatie komen, "dit boze voelt als een donkere wolk, aardedonker, er zit bliksem en donder in."

Met de symbolisatie worden nieuwe aspecten geopend. Zo kan er een herinnering komen aan een situatie uit het verleden. Er kan energie vrijkomen: "ik zou hem een enorme rotschop willen geven." Alle nieuwe aspecten worden vriendelijk en zonder oordeel ontvangen. En wat je merkt is dat er dan iets verandert van binnen. Langzaam maar zeker wordt het rustiger en wordt het duidelijker wat je wel of niet moet doen, óf je iets moet doen. Er komt meer rust maar ook meer levendigheid, alsof het van binnenuit meer tot leven komt. De felt sense is de raadgever waar je echt iets aan hebt. En daar maken emotie en ratio beide deel van uit.

Onze cursusdag intussen verliep heel goed. We hebben een hele fijne en leerzame dag gehad. De theorie steeds benaderd in wisselwerking met 'dat daar vanbinnen', die felt-sensing laag. Daar waar veel meer weten zit dan we ons realiseren. We zijn ons meer bewust geworden van ingesleten paradigma's die veel van ons handelen bepalen. En we hebben contact gemaakt met hoe het voor ons aanvoelt, wat is goed, passend in deze situatie, op dit moment. En dat brengt lucht en licht, maar ook persoonlijke en professionele groei. Ook voor Marijke, die van binnenuit precies wist wat er nodig was. Toen ze naar huis ging en wij bezorgd vroegen of ze niet moe was, antwoordde ze dat, in afstemming met 'daar vanbinnen', het precies goed was zoals het was gegaan.



## 13 Mens – durf te verlangen!

Over de kostbare schat in een onvervuld verlangen

Een verlangen is een kloppende deur. Er wil zich in jou iets ontkiemen. In de woorden van 'de filosofie van het impliciete' (Gene Gendlin) kun je zeggen dat er 'living forward energy' zit in een verlangen. Dat is een energie die jou meer laat worden wie je kunt zijn. Jouw lichaam heeft daar weet van!

Om de energie van een onvervuld verlangen te ervaren is het nodig dat je dit verlangen er kunt laten zijn, het kunt (h)erkennen en respecteren; het vraagt een bereidheid om te ontvangen wat het je wil brengen. Dat is stap één en dat is soms al moeilijk genoeg. Ik weet bijvoorbeeld van mijzelf dat ik een verlangen vaak niet erken – ik ontken ze liever – dan kan ik immers ook niet teleurgesteld raken! Mijzelf toestaan te mogen verlangen, dat op zich geeft al energie!

Maar ook als een verlangen onderkend wordt, zijn er verschillende manieren om het te ontcrachten. En daar lijken we nogal goed in. Misschien herken je iets van één van de volgende manieren. Bijvoorbeeld door de gedachte dat dit voor jou niet weggelegd is. Deze wens is té groot, té hoog gegrepen, niet realistisch, dit is voor jou niet weggelegd, daar ben je nu te oud voor, had je eerder mee moeten beginnen enzovoorts .....

Maar ook het al dan niet krampachtig zoeken, werken aan de vervulling van een verlangen kan de kracht er uit halen. Je zet alles op alles om dit verlangen vervuld te krijgen. En dan ... als het eenmaal vervuld is, ervaar je toch niet het geluk dat je verwachtte. Dat komt omdat het verlangen, de vorm een symbolisatie is van iets dat je lichaam je wil laten ervaren en dat is niet (hoeft niet) die mooie snelle auto op zich (de vorm van mijn verlangen van afgelopen week ☺).

En er is nóg een manier om de groei-energie te ontcrachten. Dat is het onderzoek naar de onderliggende behoefte. Ja natuurlijk kent ieder verlangen een onderliggende behoefte. Je mist echter een belangrijke schat als je daarmee het verlangen zelf opzij zet. Je mist de kracht ervan die je zo duidelijk in je lichaam kunt ervaren.

Van Ann Weiser Cornell komt de metafoor van het balanceren op de bergtop van het onvervulde verlangen. Het verlangen gaat uit naar iets dat je graag wilt maar nu niet hebt. Het is echt balanceren op dat hoogste punt van die top en oppassen dat je er niet van af valt, de hellingen zoals boven beschreven zijn steil. Er is een graag willen en een niet weten. De kracht, de levensenergie zit in het balanceren. Daar ligt de schat, de 'living forward energy'.

Laatst had ik het met cursisten over verlangens. Terwijl we er over spraken kon ik in mijn lijf al de energie voelen van een verlangen van mijzelf en ik besloot om maar meteen een oefening te doen met de cursisten. Ook zij konden de kracht ervan voelen. Graag deel ik met de lezer deze oefening.

Doe het langzaam, geef je lichaam de tijd om zich een gevoel ('felt sense') te vormen rond dit verlangen.

.....

Neem eerst wat tijd om je lichaam erbij te betrekken door bijvoorbeeld eens te voelen hoe je zit of ligt, welke delen van je lichaam de grond of een stoel raken.

Merk ook maar eens op hoe je ademhaling gaat, de inademing en de uitademing, ..... soms komt er dan als vanzelf eerst een diepe zucht.

En laat dan langzamerhand je aandacht maar eens naar het midden van je lijf gaan, zo naar dat hele binnengebied van je keel, je borst, je buik, je bekken.....

Misschien had je al een verlangen; je kunt ook je lichaam als het ware uitnodigen om met een verlangen te komen. Bijvoorbeeld: 'Het zou heerlijk zijn als.....'

Zoals gezegd: dat mag ieder verlangen zijn, ook een niet-realistisch verlangen, een verlangen waar je je eigenlijk voor schaamt, een te groot verlangen. Je hoeft het naar niemand uit te spreken, dus kun je rustig op laten komen wat op wil komen. Dit is misschien al de eerste uitdaging, neem je tijd.....

Sommige mensen zullen er moeite mee hebben een verlangen te kiezen: is het wel geschikt? Welke van de twee (of tien!) moet ik kiezen? Twijfel maakt dat je niet in contact kunt komen met de kracht van een verlangen. Neem er maar één, doe je toch morgen die andere?

Neem dan maar eens tijd om te voelen hoe dat verlangen in jouw lijf resoneert. Ga eens na of je het er helemaal kan laten zijn. En voel maar wat dat in je lijf doet. Je zou het nog eens kunnen zeggen voor jezelf, voel maar of het zo goed geformuleerd is. Neem er je tijd voor.

Misschien merk je dat er van alles door je heen gaat, 'flauwe kul', 'misschien had ik toch beter die andere...', 'dit is echt belachelijk'. Knik dat wat twijfelt of het niets vindt maar even toe en ga dan met je aandacht terug naar dat middengebied en voel maar wat daar gebeurt.....

Misschien merk je dat je stiekem al plannetjes aan het maken bent hoe je dit gaat krijgen, waar gaat maken. Of misschien vraag je je af wat de onderliggende behoefte is van dit verlangen of waar het vandaan komt. Misschien merk je dat je ongemerkt aan het onderhandelen gaat, 'als ik nu een beetje minder of wat aanpas, dan is het misschien wel haalbaar .....

Zet dat allemaal even naast je neer. En dan weer terug naar je lijf, kun je het al een beetje voelen?

Als je merkt dat er teveel in de weg zit om het verlangen helemaal te voelen neem daar dan écht even aandacht voor. Misschien is er iets in jou dat vind dat je daar geen recht op hebt of dat dit verlangen echt te groot is of dat je er vooral niet op moet rekenen dat dit ooit gebeuren zal.....

- En geef ook dat erkenning, laat maar weten van binnen dat je het hebt gehoord.
- Waar is dit deel bang voor?
- Wat wil het voorkomen of waar wil het je voor behoeden?
- Wat wil het wél voor je?

Probeer niet zelf deze vragen te beantwoorden maar kijk of er van binnenuit iets opkomt.....

Oké kijk maar eens of je nu terug kunt naar het verlangen, voel het opnieuw, waar zit het? Voel maar die beide kanten, de kant van het verlangen én de kant van het niet hebben. Wat doet dat in je lijf? En geef aan beide maar erkenning, er is iets dat het heerlijk zou vinden als.....  
Ook die andere kant, het niet hebben - misschien voelt het als een gemis of is er zoiets als nou ja zo is het leven nou eenmaal. Wat het ook is, geeft het maar erkenning.  
Neem de tijd om te zijn bij dit 'graag willen' en 'niet weten', op de top van die berg, in balans, zonder er mee aan het werk te gaan. Voelen wat dat doet in je lijf.....  
Als dat past kun je je lichaam uitnodigen je te laten ervaren hoe het aanvoelt als dit verlangen vervuld is. Je lichaam heeft daar weet van. Hoe voelt het als dit verlangen vervuld is?  
Neem de tijd om af te wachten wat er gebeurt.....  
Misschien merk je een bepaalde plek, misschien is het meer een algeheel gevoel. Misschien merk je de neiging om iets te doen, iets met je schouders of je armen, misschien voel je de neiging om te gaan staan of juist te liggen. Volg gerust die impuls, maar doe het langzaam, blijf in verbinding met hoe het is in je lijf. Neem je tijd om erbij te zijn en je lichaam de beweging te laten maken die het wil maken.  
En laat het gevoel maar net zoveel ruimte innemen als het wil. Niet dat jij het groter maakt, maar jij geeft het de ruimte om vanuit zichzelf groter te worden of te bewegen.....  
Als het past kun je zo eens nagaan, wat is het dat je lijf je wil laten ervaren met dit verlangen. Wat gunt het jou? Wat wil het voor jou? En als er iets opkomt, oh dát, geef het dan erkenning, zonder oordeel, zonder dat je erop ingaat. Oh dat is wat het mij wil laten ervaren! en voel maar wat er gebeurt in je lijf. Blijf erbij, voel het zonder dat je er iets mee moet of hoeft, alleen maar ontvangen. Neem het in je op.....  
En als je merkt dat er nog iets kan, zou je het zo eens voor kunnen leggen, daar aan dat middengebied: misschien is er een klein eerste stapje om me iets meer te voelen zoals dit..... Een klein, haalbaar stapje. Als er iets opkomt, vaak duurt dat even, dan neem je eerst tijd om het te ontvangen. Pas daarna ga je kijken wat er haalbaar is.....  
Voor de afronding zou je kunnen beginnen met te voelen of het oké is om af te gaan ronden, soms wil het daar vanbinnen nog iets aan je laten weten .....  
Je zou eens na kunnen gaan hoe het was, aanvoelde toen je begon en hoe het nu is: is er iets veranderd, misschien ook niet.....  
Soms is het zo dat je iets van een soort dankbaarheid voelt, als er zo iets is, neem daar dan nog echt even tijd voor.....  
Voel maar wat een goede manier is om dit af te sluiten, voordat je je aandacht weer wat meer verbreedt..... ook hier geldt: neem je tijd! .....

Je kunt deze oefening alleen doen maar het kan natuurlijk ook met zijn tweeën. Laat dan degene die met het verlangen werkt het tempo aangeven. Natuurlijk gebruik je alleen de suggesties die aansluiten bij ieders eigen unieke proces.  
Succes! Ik hoop dat je op deze wijze ook iets kunt ervaren van de living forward energy, de schat ontdekt die zit in een onvervuld verlangen.  
Bij mij kwam in het spreken over een oefening al spontaan een verlangen op, naar een mooie snelle rode (!) sportauto, ik moest er wel om lachen, ik werd er vrolijk van en voelde meteen al iets van energie. Ik heb de oefening gedaan. En wat dit verlangen voor mij wil is dat ik lang, sterk en succesvol ben. Ik voelde daarbij hoe mijn rug zich rechtte en mijn schouders naar achteren gingen, en.....  
Hoewel het inmiddels al weer een paar weken geleden is kan ik het nog steeds voelen. Een eerste klein stapje kwam niet zomaar, maar zo in de loop van de afgelopen weken, kan ik wel nog steeds die houding ervaren en het lijkt of de innerlijke zekerheid over de dingen die ik wil doen gegroeid is en groeiende is. Dat voelt als een zachte kracht voorwaarts, living forward energy.

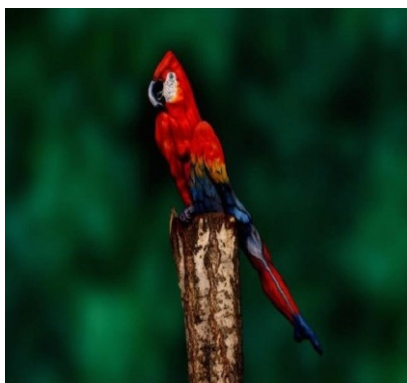
#### Kijk- en luistertip

De eerste verrassing komt met de ontdekking dat je niet hoeft samen te vallen met je emoties, je angsten, je kritische stemmen. Voor sommige mensen echt een paradigma-shift, een omwenteling in hun leven. Het niet meer samenvallen is al een verademing op zich en tevens de eerste stap van transformatie. Op het moment dat je niet meer samenvalt met dit probleem en je lichaam uitnodigt zich een felt sense te vormen rond dit probleem is het proces al weer in gang gezet.

## 14 Waarom veranderen zo moeilijk is

Over innerlijke gehoorzaamheidspatronen

### Inpassen in patronen



Wat zie je hier?

De meeste mensen zien op het plaatje een papegaai.

In werkelijkheid echter is het een body (van een vrouw met gestrekte benen) paint project van de kunstenaar Johannes Stoetter.

Dat we toch een papegaai zien, komt omdat wij in patronen en in vaststaande concepten denken. "We zien de dingen niet zoals ze zijn maar zoals wij zijn", zegt Socrates; het lijkt op een papegaai, dus zien wij een papegaai.

Dat gaat niet alleen over visueel waarnemen maar ook over handelen. Je denkt een situatie te herkennen en handelt daarnaar. Het is echter niet de situatie waarop je reageert maar jouw interpretatie daarvan. Je denkt dat je weet wat je ziet of ervaart. Maar in feite zoek je de inpassing van dat wat je ziet (of hoort of ervaart) in een patroon dat je kent. Vaak gaat dat goed, sterker het is ook wel handig. Het maakt dat we snel kunnen reageren. Maar soms zit het in de weg. Zoals bij het plaatje boven. Of het zit in de weg in ons leven. Je voelt je altijd slachtoffer, in welke situatie dan ook. Je voelt je nooit gehoord, gezien. Je zegt altijd ja, ook als je eigenlijk nee zou willen zeggen. Je zou het wel anders willen maar het lukt je niet. We noemen het onze verslavingen of denken dat we nu eenmaal zo zijn. Geen wonder want de neiging patronen te volgen is sterk, heel sterk. Zelfs als je weet dat er op het plaatje boven een vrouw zit is het nog moeilijk om háár te zien in plaats van de papegaai. Dat maakt veranderen ook zo moeilijk. Het is echter niet onmogelijk. Dat we zo sterk in patronen leven, zegt Gendlin, is ook een patroon. In feite bestaan we echter niet uit statische inhouden (ik ben nu eenmaal zo) maar zijn we proces. Proces dat bovendien de natuurlijke neiging heeft om zich in die richting te bewegen die ons tot volle bloei brengt. Maar soms zit het vast; er is sprake van geblokkeerd proces. Dat lijkt onveranderlijk maar dat is het niet. In deze blog wil ik iets laten zien over het in patronen leven en wat de mogelijkheden zijn om het geblokkeerde proces weer in beweging te krijgen.

## **Rollen**

In ons dagelijks leven vervullen we vele rollen, man, vrouw, kind, ouder, partner, therapeut, christen, moslim, politicus, dokter, ondergeschikte, leidinggevende, Nederlander, Drenth, Hagenees, conservatief, liberaal, links, teamspeler, solist etc. "Jij bent een echte Jansen of jij bent een echte De Vries." Ook karaktertrekken worden vaak in rollen vertaald, bijvoorbeeld die van rebel, zorgverlener, pleaser, slachtoffer, goede luisteraar. Sommige rollen vervul je bewust, sommige onbewust. We definiëren onszelf ook vaak met die rollen – ik ben een .....  
(Je zou voor jezelf een lijstje kunnen maken met de rollen die jij vervult, waarmee jij jezelf definieert.)

## **Gedrag**

Die rollen zijn vaak nogal strikt. Als je succesvol bent, heb je het druk of nog erger, als je niet druk bent, ben je een looser; je bent óf christen óf moslim; een teamspeler óf een solist; als vegetariër ben je hypocriet als je een keer een kroket eet.

Aan die rollen kleeft kennelijk een bepaald gedrag, een bepaalde overtuiging. De do's en don'ts van een bepaalde rol. "Ja hij is een échte man"; "Zij is een typische borderliner". "Is dat nou een christen?"; etc. De do's en don'ts zijn niet voor iedereen gelijk, familiecultuur, landsaard, streeksaard, sociale klasse, etc. spelen daarbij allemaal een rol. Een paar voorbeelden:

- Als patiënt luister je naar de dokter
- Als cliënt denk je dat de therapeut het wel zal weten
- Een man is sterk en huult niet (nog heel vaak!)
- Als teamspeler zoek je altijd het gezelschap op
- Als Nederlander ben je nuchter
- Als Aziat kies je eerst voor de groep.
- Een rebel start altijd met een 'nee'.

(Je zou nu even tijd kunnen nemen om een of een paar rollen te kiezen waarmee je jezelf hebt gedefinieerd, en eens na te voelen, denken over het gedrag dat daarbij hoort ...neem je tijd, misschien komt er al iets verrassends op ...)

## **Emoties en gevoelens**

Bij die rollen hoort niet alleen een bepaald gedrag maar horen ook bepaalde emoties of gevoelens. Die emoties lijken misschien authentiek maar zijn vaak cultureel bepaald. Als moeder hoor je je kind te missen. Een priester mag niet twifelen. Wij Nederlanders moeten vooral bescheiden zijn, anders denk je zeker dat je beter bent dan de rest? Ook familiecultuur speelt een rol: Een vader die tegen zijn huilende kleuter zegt: "Een echte Janssen huult niet."

Hoeveel mensen, vooral vrouwen zijn er niet die hebben geleerd om niet boos te worden? Of wat dacht je van deze "Dat doet me niets, daar sta ik als professioneel hulpverlener boven." Hoe deze emoties zich verhouden tot de rollen is niet altijd zo duidelijk. Maar allemaal zijn we opgegroeid met een dik boek met ongeschreven regels.

Ongeschreven regels kunnen van buiten komen: "Dat doe je toch niet, bedwing jezelf een beetje" of van binnen: "Als volwassene mag je niet jaloers zijn" of "Als man kan ik dit niet begrijpen, dit is een vrouwending". Iemand die zichzelf definieert als slachtoffer voelt zich ook altijd gedupeerd, en weet met een enorme creativiteit bewijzen te vinden voor een aanval op hem of haar.

## **Patroon**

Een rol met zijn bijbehorend gedrag en de daaraan gekoppelde emotie vormen samen een patroon.

Rol + gedrag + emotie => patroon.

Wij hebben de onbewuste neiging ons te voegen in deze patronen, ons te gedragen en te voelen conform deze patronen. Dit is wat Gene Gendlin een 'obedience pattern' noemt, een innerlijk gehoorzaamheidspatroon. Als dit dan dat. Het werkt als een automatische piloot.

Een van onze patronen bestaat uit de neiging om externe leiders te volgen. Als je iets niet weet, of ergens last van hebt, zoek je de oplossing bij een deskundige. De dokter/therapeut zal het wel weten; een wijze leraar; al de zelfhulpboeken. We verwachten de goede antwoorden van een externe autoriteit. Die externe autoriteit kan trouwens ook heel goed inwendig zitten, jouw superego, jouw innerlijke criticus weet precies wat je wel en niet moet doen om een beter, gelukkiger mens te worden.

Het slaafs volgen van deze patronen maakt ons doof voor onze innerlijke bron. Het blokkeert het innerlijke, natuurlijke proces van 'worden wie je bent'.

(Je zou even tijd kunnen nemen om na te gaan of je daar iets van herkent? Is er iets dat zogenaamd goed voor je is? Iets wat niet goed voelt en dat volgens jou komt omdat je niet genoeg dit of dat doet?)

### **Uit je patroon stappen**

Als je eenmaal een beetje beeld hebt gekregen van een innerlijk gehoorzaamheidspatroon, dan is de volgende stap natuurlijk de uitnodiging om uit dit patroon te stappen. Maar hoe?

Het is niet zo makkelijk om tegen je therapeut of je leraar te zeggen dat je het niet met hem of haar eens bent, om je niet langer een slachtoffer te voelen, om te zien dat er in deze situatie misschien ook iets goeds zit voor jou. Als je serieus genomen wilt worden door je collega's, kun je toch maar beter niet .... We weten allemaal hoe moeilijk het kan zijn om gedrag te veranderen.

### **Drie niveau's van ervaren**

Dat verandering zo moeilijk is komt omdat je probeert het gedrag te veranderen op het verkeerde niveau. In z'n filosofisch werk 'Een Procesmodel' onderscheidt Gendlin 3 niveaus van voelen, van ervaren.

#### **1 Niveau van de impulsieve reactie**

Hier zijn voelen en gedrag één, bv. een kat met een dikke staart of hoge rug. Dit is het niveau waarvan wij het gevoel hebben dat verandering niet mogelijk is. Het is al gebeurd voor je er erg in hebt.

#### **2 Niveau van emoties**

Bij dieren valt de ervaren emotie en het gedrag samen in een impulsieve reactie. Mensen kunnen leren om deze twee los te koppelen. Dat kan omdat bij mensen een emotie een cultureel bepaalde reactie is op een gebeurtenis. Op dit niveau kun je gedrag veranderen door te pauzeren. Daarmee is echter nog niet het onderliggende patroon veranderd. De neiging om dit patroon te volgen blijft bestaan.

#### **3 Niveau van de felt sense**

Dit is het niveau waarop blijvende verandering tot stand kan komen. De felt sense vormt zich voorbij de emotie, of er onder. Een felt sense is niet cultureel bepaald. Het is uniek voor jou, in deze situatie en met betrekking tot deze gebeurtenis.

*Een verschil tussen emotie en felt sense is dat je je bij een gegeven situatie kunt voorstellen welke emotie daarbij kan horen. Van een felt sense kun je dat nooit. Die is absoluut uniek.*

### **Transformatie**

Een felt sense is een ervaring. Je voelt in je lijf hoe je deze situatie, dit patroon in je meedraagt. Je voelt het bijvoorbeeld ter hoogte van je maag, alsof het ingesnoerd is daar. Dit is de plek waar we moeten zijn. Hierin zit veranderingspotentieel. Niet veranderen door het te willen maar door er op een actieve benieuwde manier aandacht voor te hebben. Er als het ware een relatie mee aan te gaan. Zo'n ervaren plek begroeten doet vaak al veel. Je zou ook eens na kunnen gaan of er misschien een beeld bij op wil komen - "He ja het voelt zoals de halsband van een hond, als je er aan trekt gaat hij strakker zitten". Als zo'n beeld klopt met het gevoel, dan zul je merken dat 'het' reageert. Het voelt al iets ruimer of lichter.

Het is belangrijk geen haast te hebben, geen oordeel en geen verwachtingen. Maar een open benieuwde houding, bereid te ontvangen wat er maar naar boven wil komen. Soms komen er emoties, of herinneringen, of beelden. Deze worden alle in vriendelijkheid ontvangen. Als je op deze wijze ontvangt en doorvoelt, krijgt het lichaam de kans het oorspronkelijke proces weer op te pakken. De blokkade kan transformeren en de volgende stap dient zich aan. Dat helpt je patroon te veranderen, op een natuurlijke manier. Natuurlijk gaat dat niet vanzelf, soms lukt dat in je eentje. Vaak werkt het veel beter met een maatje erbij en soms heb je een professionele begeleider nodig. Maar zelfs als het een langdurig proces is zul je merken dat iedere stap licht en lucht brengt daarbinnen.

Er zit levensenergie verstopt in jouw geblokkeerde patroon, het enige dat je hoeft te doen (en dat is soms echt niet zo makkelijk) is het onderkennen en er op felt sense niveau, in je lichaam dus, contact mee maken. Met Gendlin's woorden: 'Laat je lichaam de verandering maken die het met zich meedraagt.'

## **15 Doe ik het zo goed?**

Regelmatig krijg ik vragen over wat er wel of niet mag in een focusproces. Eigenlijk is dat een non-vraag. Een vraag aan de omgekeerde wereld.

Gendlin heeft Focusing in de wereld gebracht maar niet zelf verzonnen. Zoals hijzelf zei: "ik heb opgeschreven wat ik heb gezien". Hij heeft het proces beschreven dat zich voortdurend voordoet. Niet alleen in mensen maar in ieder organisme, planten, dieren én mensen. Ieder organisme heeft een soort innerlijk weten hoe het in deze omstandigheden het beste tot bloei kan komen.

Veel mensen zijn het contact met dit innerlijk 'weten', deze leven-vooruitdragende-energie kwijtgeraakt. Gendlin heeft gekeken naar wat mensen doen als zij verbinding maken met dit innerlijk 'weten'. Dit heeft hij beschreven en in een model gezet als handreiking aan een ieder die zich weer wil verbinden met dit eigen unieke levensproces.

### **Komt het antwoord of je het goed doet van buiten of van binnen?**

Nu bestaat er de neiging om dit model als een soort waarheid op te vatten: als je nu maar dit of dat doet en in deze volgorde, dan komt er vanzelf een mooi focusproces. Nee dus, daarvoor is het menselijk bestaan te ingewikkeld en bovendien voor ieder mens uniek. Er is altijd meer dan je in welk model dan ook kunt inpassen.

Het gaat erom dat je afstemming vindt op dit unieke proces, in jezelf of in dat van je cliënt en nagaat, navoelt waar de aansluiting zit. Met de theorie en een model in je achterhoofd gaat het erom zó te luisteren dat je hoort waar het volgende stapje in het proces zit. Gendlin gebruikt daarvoor de metafoor van de inbreker die doodstil en uiterst geconcentreerd zit te luisteren bij het draaien aan het cijferslot van de brandkast om te ontdekken waar de volgende klik zit.

Samen zoeken naar dat volgende klikje dát is wat we doen in een cursus, een workshop of een individuele sessie. Daarbij kunnen theorie, hulpzinnnetjes, modellen zeker behulpzaam zijn maar alleen dán als ze afgestemd zijn op het innerlijk proces.

De vraag "doe ik het zo goed?" dient dan ook niet aan mij maar ín het lichaam gesteld te worden, dáár weten ze of het klopt en dat kun je vóelen. Er gebeurt iets als zo'n vraag, spiegeling, opmerking áánkomt, dan gaat het proces verder, en jij of je cliënt voelt ruimte ontstaan, er komt iets nieuws, een stap, inzicht, nieuwe energie of wat dan ook. Past een vraag niet? Hup overboord ermee, het helpt het proces niet, sterker nog: het kan het blokkeren.

## **16 "Zó heeft nog nooit iemand naar mij geluisterd"**

"Zó heeft nog nooit iemand naar mij geluisterd", zei iemand die bij mij kwam voor een kennismaking met Focusing. Dat was de eerste verrassing. De tweede kwam toen hij ontdekte dat hij ook zo naar zichzelf kan luisteren! En dan gebeurt er iets, er verandert iets. "Het lijkt wel magie", zoals iemand anders zei.

Écht luisteren is echter nog niet zo makkelijk. Ook niet voor hulpverleners! We luisteren vaak om te reageren: met een interpretatie, een advies, een tegenargument of een eigen verhaal. Meestal met de beste bedoelingen, maar écht luisteren is het niet.

Écht luisteren betekent overigens niet dat je het eens moet zijn met wat gezegd wordt. Helemaal niet zelfs, het gaat er om dat je hoort wat de ander zegt. Welke woorden gebruikt hij of zij? Wat is de kleur van die woorden? Niet proberen te raden wat de ander bedoelt, laat staan onafgemaakte zinnen aanvullen maar gewoon luisteren wat zeg je nu eigenlijk? "Oh dat je je niet gehoord voelt", ja geen wonder dat je je rot voelt.

Écht luisteren heeft geen interpretaties nodig, geen oordelen ook, wel aanwezigheid en interesse. Als je geïnteresseerd luistert, krijgt de ander ook de kans zichzelf te horen en na te voelen of het klopt wat hij of zij net zei, misschien is er nog meer, of is het eigenlijk net een beetje anders. En jij hebt het gehóórd. En dát maakt verschil!

Soms is het dan even stil, er is even niets ..... Stiltes hoeven niet per se opgevuld te worden, liever niet zelfs en zeker niet met oplossingen. Beter is het rustig af te wachten want in de stilte gebeurt er iets, iets wonderlijks. Iets dat de hele situatie verandert.

Zo'n stilte is geen ongemakkelijke stilte van een status quo maar een vruchtbare stilte die iets nieuws voortbrengt. Er komt iets tot leven. In de stilte van het gehoord zijn kan de levensstroom zich hernemen en kan het organisme zich ontplooiën in een voortdurende beweging in de richting van 'tot volle wasdom komen'. Je voelt je meer jezelf worden. En dat geeft niet alleen meer rust maar ook meer levenslust.

Die ervaring van rust én van levenslust - die wens ik ons allen toe. In die ervaring vind ik hoop voor de toekomst, voor mijzelf, voor de mensen om mij heen en voor de wereld.

Mijn kerstwens voor jou en voor de wereld is dat we nooit ophouden betere luisteraars te worden. Beter luisteraars voor onszelf en voor elkaar zodat de levensstroom in ieder van ons zich kan (blijven) ontkwelen en ontvouwen. Dat zal, beetje bij beetje, leiden tot een betere wereld met meer vrede, gelijkheid en verbinding.

## **17 Focussen en Mindfulness: overeenkomsten en verschillen, 2015**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Zeer globaal overzicht

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

## 18 Eveline Beumkes over Mindfulness en Focussen

Fragmenten uit een interview in: FocusNieuws, juni 2011

Mindfulness voelde voor mij als thuiskomen. Toch ben ik ook met focussen aan de slag gegaan. Het hielp bij het verkennen van het gebied van de gevoelens, op een manier die harmonieerde met wat ik van mindfulness leerde, nl. het waarnemen van wat er zich in je afspeelt, zonder ermee samen te vallen en dat op een liefdevolle manier. Het focussen is voor mij van het begin af aan verbonden geweest met de mindfulness. Ik vond dat het focussen nog meer handen en voeten gaf aan het omgaan met gevoelens, en dat vind ik nog steeds. De luistervaardigheden in het contact met jezelf zijn in het focussen heel verfijnd uitgewerkt. Ann Weiser Cornell heeft daarin een geweldig werk verricht. Het luistert heel erg nauw wat je precies tegen (iets in) jezelf zegt.

Er zijn veel raakvlakken tussen mindfulness en focussen, zoals het 'Hallo' zeggen tegen wat je voelt en het erbij blijven met belangstellende, milde aandacht zonder erin te zitten roeren.

En er zijn bijna letterlijke overeenkomsten tussen wat Gendlin zegt en wat Thich Nhat Hanh zegt. Gendlin spreekt bijv. over 'het Inhoudvrije Ik' en dat is volgens mij 'Mindfulness' - het vermogen om je bewust te zijn van wat zich afspeelt in jezelf en om je heen (zonder er mee samen te vallen). Ook zegt hij: *'To be aware directly inside is a carrying forward process. It needs you there and that is all it needs.'*

En Thich Nhat Hanh zegt: *'In feite begint je angst te transformeren op het moment dat je het licht van bewuste aandacht ontsteekt.'*

Waar Gene spreekt over *Living Forward of Carrying Forward*, daar spreekt Thich Nhat Hanh over *transformatie*. Dat was wat me zo trof in 'The Miracle of Mindfulness': *'Mindfulness - onverdeelde liefdevolle aandacht - is een helende energie'*. Dat komt voor mij op hetzelfde neer als *'To be aware directly inside is a carrying forward process'*.

Ann heeft een heel eenvoudig opstapje daartoe gecreëerd met het zinnetje: 'Ik merk dat er iets in me is wat zich ... voelt.' Met dat 'Ik merk ...' roep je Mindfulness, Presence op. Door dat te zeggen doe je automatisch een stapje achteruit, zelfs als je al met iets samengevallen bent. Het werkt echt in de praktijk. Zodra ik dit zinnetje heb aangereikt, helpt het mensen om niet *samen te vallen* met wat zich in hen afspeelt en erdoor overspoeld te worden, maar om *erbij te blijven*.

Mindfulness onderscheidt vier gebieden waar we het licht van onze aandacht op kunnen laten schijnen: het gebied van het lichaam, van de gevoelens, van de geest en van de wereld om ons heen. In werkelijkheid overlappen die elkaar natuurlijk. Dat komt aardig overeen met wat zich kan ontvouwen als je de Felt Sense gezelschap houdt.

Mindfulness (Presence, het Inhoudvrije Ik) is cruciaal in het proces van transformatie en je kunt dit vermogen door oefening versterken. Bijv. door je bewust te zijn van je lichaam, met name van je ademhaling, en door je in het dagelijkse leven van moment tot moment bewust te zijn van wat je denkt, voelt en doet. Zo kun je bijv. oefenen om met onverdeelde aandacht je tanden te poetsen of af te wassen.

Even belangrijk als aandacht is mildheid, acceptatie. De basis van wat ik van Thich Nhat Hanh geleerd heb is (bewust) ademhalen en glimlachen. Niet om dat wat ik van binnen tegenkom weg te glimlachen, maar om het op een vriendelijke manier te ontvangen, wat het ook is. Als je glimlacht en je gezicht zacht laat worden, heeft die zachtheid invloed op je hele lichaam, ook op je innerlijke houding. Er komt dan vanzelf meer mildheid naar dat wat zich aandient, ook naar je criticus. Aandacht en mildheid (acceptatie) samen zijn heel belangrijk voor je innerlijke proces, wil het zich verder kunnen ontvouwen in de richting van heling. Die innerlijke houding van mildheid naar wat opkomt kun je ontwikkelen. Als je bijv. in de rij staat bij AH kun je oefenen met ademen en glimlachen.

Mijn ervaring met het focussen speelt door in de manier waarop ik groepen begeleid. Als iemand iets deelt in de groep luister ik vooral, op een uitnodigende manier, in het vertrouwen dat het proces van die persoon zich vanzelf zal ontvouwen en dat vanzelf duidelijk zal worden wat voor die persoon duidelijk moet worden. Hoe meer ruimte ik laat, hoe meer het proces zijn gang kan gaan. 'Het paard weet zelf de weg naar huis', heb ik van Erna geleerd. Als er een stilte valt, laat ik die rustig duren want vanuit die stiltes komen vaak verrassende inzichten naar boven.

Ik heb gezien hoe mindfulness-beoefenaars in een stroomversnelling komen zodra zij focussen leren kennen en gebruiken. Het leren omgaan met pijnlijke gevoelens is een onderwerp dat in de mindfulnessstraining van Jon Kabat-Zinn m.i. onvoldoende aanbod komt. In deze training, die is losgekoppeld van de boeddhistische context, leren de deelnemers weliswaar oordeelloos gewaar te zijn van hun lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten (oordelen) en van de invloed die deze op elkaar hebben, maar specifiek gereedschap om met pijnlijke gevoelens om te gaan wordt in het officiële programma verder niet aangereikt. Focussen heeft de MBSR-training (Mindfulness Based Stress Reduction / Stressreductie door Aandachtstraining) in dit opzicht veel te bieden naar mijn idee. Omgekeerd denk ik dat focussers hun vermogen om in presence te blijven kunnen versterken door in hun dagelijkse leven mindfulness te beoefenen.