

## **Eugene T. Gendlin en Ann Weiser Cornell over focussen**

- I Ann Weiser Cornell, Wat is focussen?
  - 1 Waar het bij focussen om gaat
  - 2 De ontdekking van focussen
  - 3 Wie heeft er iets aan focussen?
  - 4 De wijsheid van het lichaam
  
- II Eugene T. Gendlin, Waar je het lichaam vanbinnenuit voelt, is er een doorgang
  
- III Eugene T. Gendlin, Focusing
  - 1 Algemeen
  - 2 Handleiding voor het luisteren naar iemand die focust
  
- IV Eugene T. Gendlin, De cliënt van de cliënt: randgebieden van het bewustzijn
  - 1 Inleiding
  - 2 Waardoor ontstaan er veranderingen?
  - 3 Twee verschillen tussen gevoelens en felt sense: een felt sense is vaag en minder uitgesproken
  - 4 Het verschil tussen normale lijfel.gewaarwordingen en een felt sense van iets in iemands leven
  - 5 Het verschil tussen wat er uit een 'onderdrukte ervaring' en wat er uit een felt sense voortkomt
  - 6 Het verschil tussen gevoelens die bij een probleem horen en de felt sense van het geheel
  - 7 Het verschil tussen heel diepe ontspanning en de felt sense
  - 8 Tegen vivisectie
  - 9 Aan iemand de rol van cliënt leren
  - 10 De cliënt van de cliënt
  - 11 De felt sense is de cliënt van de cliënt
  - 12 Nieuwe gezichtspunten
  - 13 Over instructies
  - 14 Focussen tijdens therapie
  - 15 Hoe focussen een andere dimensie geeft aan praten
  
- V Ann Weiser Cornell en Barbara Mc Gavin, Hoe de 'Living Forward' weet waar het heen moet
  - 1 Hoe de 'Living Forward' weet waar het heen moet
  - 2 Het waardevolle van 'vaagheid'
  - 3 De 'Living Forward' energie begint zich te roeren
  - 4 De essentie van het focusproces
  - 5 Hoe het lichaam reageert op symbolen
  - 6 Hoe kunnen we de 'Living Forward' helpen om stappen te zetten?
  
- VI Ann Weiser Cornell, Tien manieren om focussen te gebruiken in het dagelijkse leven
  - 0 Inleiding
  - 1 'Au, dat doet pijn!'
  - 2 'Er is iets niet juist'
  - 3 'Laat me even nagaan of dat voelt als iets wat ik kan doen'
  - 4 'Ik heb even tijd nodig'
  - 5 'Ik ben van gedachte veranderd'
  - 6 'Wat voelt juist om als volgende te doen?'
  - 7 'Welk geschenk zal ik kopen voor mijn vriend(in)?'
  - 8 'Wat heeft dit creatief project nodig?'
  - 9 'Laat ons nog niet verdergaan – het voelt nog niet volledig'
  - 10 'Hier heb ik niet echt trek in'
  
- VII Ann Weiser Cornell, Drie sleutelaspecten van focussen
  - 1 De 'gevoelde gewaarwording' / felt sense
  - 2 Volgehouden aanvaardende innerlijke aandacht
  - 3 Een radicale filosofie van wat verandering bevordert
  
- VIII Ann Weiser Cornell, Zeven geheimen om blokkades te overwinnen
  
- IX Ann Weiser Cornell, Hoe weet je of je echt aan het focussen bent?
  - 1 Felt Sensing
  - 2 'Ik heb het naar buiten gezet en nu voelt het beter'
  - 3 'Misschien kan ik het lichter maken'
  - 4 'Het moet veranderen'
  - 5 Contact en gezelschap
  - 6 'Het inhoud-vrije Ik'
  - 7 Ja, het is de moeite waard

## I Ann Weiser Cornell, Wat is focussen?

H.1 uit: De kracht van focussen. Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen – een praktische gids  
Uitgave De Toorts, Haarlem 1998

Elke keer als Jenny iets over zichzelf moest vertellen, kreeg ze een verstikkend gevoel in haar keel. Hoe belangrijker een situatie voor haar was, des te sterker voelde ze dat verstikkende. Sollicitatiegesprekken en een praatje houden in een groep waren een kwelling, haast niet te doen. Ze was al bij heel wat therapeuten geweest en had allerlei technieken geprobeerd om dat verstikkende gevoel kwijt te raken, zonder er iets mee op te schieten. Ze beschreef zichzelf als iemand met een negatief zelfbeeld, masochistisch, die altijd zichzelf in de weg zit'.

Toen hoorde Jenny over focussen. Focussen zou een soort luisteren naar je lijf zijn, met meegevoel en zonder vooringenomenheid. Menigeen zou door deze manier van innerlijk luisteren een diepgaande en blijvende verandering ervaren hebben. Ze was sceptisch. Het klonk té simpel. Maar ze wilde het wel eens proberen, wanhopig als ze op zoek was naar iets dat echt hielp.

Wat Jenny nieuwsgierig maakte, was dat focussen een vaardigheid is, niet een therapeutische techniek. Hoewel veel therapeuten focussen in hun werk gebruiken, zou zij ook kunnen leren focussen zonder in therapie te gaan. Het leek Jenny wel wat: een vaardigheid leren die ze niet alleen voor dat verstikkende gevoel in haar keel zou kunnen gebruiken, maar ook voor alles wat zich verder maar voordeed, zonder iemand daarvoor te hoeven betalen.

Toen Jenny voor haar eerste focussessie kwam en mij over haar situatie vertelde, had ik meteen het gevoel dat focussen haar zou kunnen helpen. Ik heb in de loop der jaren vele honderden mensen leren focussen; Jenny's verhaal was klassiek. Haar lichaam vertelde haar al iets. Ze hoefde alleen nog maar te leren luisteren naar wat het te zeggen had.

Ik vroeg Jenny of ze op dat moment iets merkte van dat verstikkende gevoel.

'Ja. Ik kan het voelen. Het is er, omdat ik hier bij jou een nieuwe techniek ga leren en ik het idee heb dat ik het allemaal goed moet doen.'

Ik vroeg haar te beschrijven hoe het voelde. Ze keek wat verrast en zei: 'Verstikkend, natuurlijk!' Ik vroeg haar terug te gaan naar het gevoel in haar keel en na te gaan of dat woord 'verstikkend' het helemaal goed weergaf.

Ze keek peinzend voor zich uit. 'Eigenlijk,' zei ze langzaam, 'is het meer alsof een hand het daar dichtknijpt.'

Intussen had Jenny haar ogen dichtgedaan en was ze bezig haar aandacht naar binnen te brengen. Ik vroeg haar dat gevoel van die dichtknijpende hand voorzichtig te begroeten. 'Zeg alleen maar: "Ja, ik weet dat je er bent."

Deze houding was compleet nieuw voor haar. 'Ik heb het eigenlijk nog nooit regelrecht aangekeken; ik heb altijd alleen maar geprobeerd ervan af te komen.' Het kostte dan ook even tijd om aan deze nieuwe houding te wennen, maar toen ze zover was, merkte ze duidelijk een soort lijfelijke opluchting: 'Het is er nog, maar het doet geen pijn meer. Het lijkt haast of het me geen pijn meer hóeft te doen, omdat het nu aandacht van me krijgt'.

Toen vroeg ik Jenny om zich voor te stellen dat ze bij dat gevoel ging zitten zoals ze bij een vriendin zou gaan zitten, meelevend en benieuwd hoe die vriendin zich voelde.

Jenny zweeg een paar minuten, met haar ogen dicht, bezig met voelen van binnen. Toen deed ze verbaasd haar ogen open. 'Te gek. Dat het zoiets zou zeggen, had ik nóóit verwacht. Dit is echt ongelooflijk.'

Ik wachtte af. De rest zou ze me wel vertellen wanneer ze eraan toe was. Al gauw begon ze weer te praten. 'Het zegt... het zegt dat het om mij geeft! Het zegt dat het mij er alleen maar voor wil behoeven dat ik fouten maak.'

'En hoe voelt het nu?' vroeg ik.

'Dat verstikkende, dat dichtknijpende is helemaal weg. Mijn keel voelt open en ontspannen. Ik voel een heerlijk warm gevoel door mijn hele lichaam stromen. Dit is echt ongelooflijk. Ik had nooit gedacht dat het zó anders zou worden!'

### 1 Waar het bij focussen om gaat

Focussen is een lichaamsgericht proces van jezelf gewaarworden en van innerlijke groei. Je gaat gewoon na hoe je je voelt - en dan knoop je een gesprek aan met je gevoelens waarin jijzelf vooral de rol van luisteraar vervult.

Focussen begint met een ervaring die iedereen kent: iets voelen in je lijf dat te maken heeft met wat er in je leven speelt. Als je de zenuwen in je buik hebt op het moment dat je iets moet zeggen in het openbaar, of als je spanning in je borst voelt bij de gedachte dat je straks een belangrijk telefoongesprek moet voeren, dan ervaar je wat we bij focussen een 'gevoelsnotie' noemen, een lichamelijke gewaarwording die iets betekent. En wat doe je als je de zenuwen hebt, of een gevoel van spanning, of een verstikkend gevoel in je keel? Als je net zo bent als de meesten van ons, probeer je ervan af te komen. Misschien ga je erop zitten foeteren: 'Waarom moet dat stomme gevoel juist nu komen, nu het er net zo op aan komt?' Of misschien geef je jezelf op je kop: 'Als ik een beter iemand was, zou ik niet zo verstijfd raken.' Misschien doe je een paar ademhalingsoefeningen, of pak je een borrel of een sigaret.

Wat niet bij je opkomt - tenzij je kunt focussen - is: luisteren naar dat gevoel, het de kans geven iets tegen jou te zeggen.

En toch, als je dat gevoel aan het woord laat komen, geef je jezelf de mogelijkheid open te staan voor de diepte en de rijkdom van je hele wezen. Bovendien zal dat gevoel, als je ernaar luistert, zich eerder ontspannen; het zal oplossen en jou de kans geven helder en geconcentreerd verder te gaan met waar je mee bezig was. Misschien maak je op dit terrein van je leven zelfs vorderingen waar je van staat te kijken.

Focussen is het proces van luisteren naar je lijf op een zachtaardige, accepterende manier; je hoort dan de boodschappen die je innerlijk je stuurt. Het is een proces van respect voor de wijsheid binnenin je, waarbij je je bewust wordt van die dieperliggende laag van weten die zich via je lichaam kenbaar maakt.

Als je naar je lijf luistert, leidt dit tot inzicht, lichamelijke ontspanning en positieve veranderingen in je leven. Je gaat jezelf beter begrijpen, je gaat je beter voelen én je gaat je leven meer zo inrichten als je het zelf wilt.

## 2 De ontdekking van focussen

In het begin van de jaren zestig startte Eugene Gendlin, hoogleraar aan de Universiteit van Chicago, een onderzoek naar aanleiding van de vraag: 'Hoe komt het dat sommige mensen baat hebben bij psychotherapie en andere niet?' Bij een groot aantal verschillende therapeuten en cliënten namen hij en zijn collega's het hele therapieverloop op, van de eerste sessie tot en met de laatste, alles bij elkaar honderden sessies. Daarna vroegen ze zowel de therapeut als de cliënt aan te geven of de therapie resultaat had gehad; ook gebruikten ze psychologische tests om vast te stellen of er positieve veranderingen waren opgetreden. Als alle drie de beoordelingen - van de therapeut, van de cliënt en van de onafhankelijke test - overeenstemden, werd het therapieverloop in de studie betrokken. Dit leidde ten slotte tot twee categorieën geluidsbanden: die van psychotherapie mét en die van psychotherapie zonder resultaat.

Vervolgens vergeleken de onderzoekers de banden om te kijken waar het verschil tussen resultaat en mislukking in zat. Eerst luisterden ze naar de therapeuten op de banden. Het lag voor de hand te denken dat er iets in het gedrag van de therapeut moest zijn dat bepaalde of een therapie resultaat had of niet. De therapeuten die met hun therapie resultaat boekten, hadden vast en zeker meer invoelingsvermogen, waren meer zichzelf, stonden meer open voor hun cliënten of hadden meer talent. Maar er bleek hoegenaamd geen verschil in gedrag tussen de therapeuten in beide categorieën te zijn: ze deden allemaal hun best - en sommige cliënten gingen vooruit, andere niet.

Daarna luisterden ze naar de cliënten op de banden, en daarbij deden ze een belangrijke en fascinerende ontdekking: er was een verschil tussen de cliënten die baat hadden bij hun therapie en degenen die dat niet hadden. En dat verschil was al in de eerste of tweede sessie bij de cliënten te horen. Wat het ook was, de succesvolle cliënten leerden het niet door de therapie; ze deden het al uit zichzelf, ze konden het al op het moment dat ze binnenkwamen.

Tot hun grote verrassing ontdekten Gendlin en zijn collega's dat zij door eenvoudigweg te luisteren naar de opnames van iemands eerste twee sessies, het al dan niet slagen van een therapie konden voorspellen. Wat was dat voor iets? Wat hoorden de onderzoekers op die banden dat hen in staat stelde zo'n voorspelling te doen?

Ze hoorden het volgende: ergens in de sessie gingen de cliënten langzamer praten, ze drukten zich minder helder uit en gingen naar woorden zoeken om te beschrijven wat ze op dat moment voelden. Op de band klonk dat zo ongeveer als: 'Hm. Hoe zal ik dat zeggen? Het zit hier... 't is... eh... 't is... het is niet echt kwaadheid... hmmm'. Vaak vertelden de cliënten erbij dat ze dat gevoel in hun lichaam geëerd werden, bijvoorbeeld: 'Het zit hier in mijn borst' of 'Dat rare gevoel dat in mijn buik zit'.

De succesvolle cliënten hadden dus een vaag, moeilijk te beschrijven lijfelijk gevoel dat ze gedurende de sessie uit zichzelf opmerkten. De niet-succesvolle cliënten daarentegen bleven zich tijdens de hele sessie helder uitdrukken. Ze bleven in hun hoofd' zitten. Ze waren niet met hun aandacht in hun lijf en hadden nooit zomaar een gevoel dat aanvankelijk moeilijk te beschrijven was. Hoe uitvoerig ze hun problemen ook analyseerden, er verklaringen voor zochten, erover nadachten of erom hielden - uiteindelijk bleef hun therapie zonder resultaat.

Gendlin besloot uit te zoeken hoe men anderen de vaardigheid zou kunnen leren die doorslaggevend was voor het slagen of mislukken van een therapie. Als therapeut wilde hij niet werkeloos toezien hoe sommigen van zijn cliënten vooruitgingen en anderen niet. Hij wilde iedereen helpen. Hij vond inderdaad een manier om anderen deze vaardigheid bij te brengen en noemde die Focussen'. Eerst dacht hij dat focussen alleen maar zou helpen om psychotherapie effectiever te maken. Maar vervolgens wilden steeds meer mensen het focussen van hem leren voor andere doeleinden: als een zelfhulpmethode in plaats van therapie, om beslissingen te nemen of ter ondersteuning van projecten waar creativiteit aan te pas kwam.

In 1978 publiceerde hij zijn boek Focusing (Nederlandse vertaling: Focussen. Uitgeverij De Toorts, 1981), waarvan intussen honderdduizenden exemplaren verkocht zijn. De belangstelling voor focussen was zo groot, dat Gendlin workshops ging geven en het Focusing Institute oprichtte om het wereldwijd groeiende netwerk van focussers een steunpunt te bieden.

Focussen is een natuurlijke vaardigheid die ontdekt werd, niet uitgevonden - en wel doordat de onderzoekers keken naar wat mensen doen wanneer ze positieve veranderingen doormaken. Het vermogen om te focussen is iets waar we allemaal in aanleg toe in staat zijn: we worden allemaal geboren met het vermogen te weten hoe we ons op elk willekeurig moment voelen. Maar bij de meesten van ons hebben ervaringen van pijn en vervreemding in onze jeugd en door onze cultuur ertoe geleid dat we het vertrouwen in ons lichaam en in onze gevoelens verloren hebben. We moeten opnieuw leren focussen.

### **3 Wie heeft er iets aan focussen?**

Focussen is een vaardigheid die op heel veel gebieden kan worden toegepast. Het bijzondere is dat je focussen, als je het eenmaal hebt geleerd, je leven lang, wanneer dan ook, kunt toepassen. Het verhaal van Jenny aan het begin van dit hoofdstuk laat zien hoe je focussen kunt gebruiken om een indringend lichamenlijk signaal, zoals een dichtgesnoerde keel, te begrijpen en te veranderen. Hier zijn een paar andere situaties waarin je profijt kunt hebben van focussen.

#### **3.1 Als je het gevoel hebt dat je vastgelopen bent in je therapie**

Mensen die in psychotherapie zijn maar het gevoel hebben dat ze daarin vastgelopen zijn, besluiten vaak te leren focussen om weer beweging te krijgen in hun therapie. Ze hebben het gevoel dat de therapie hen een stukje verder gebracht heeft, maar dat ze daarna ergens vast zijn komen te zitten. 'Ik zeg steeds maar weer hetzelfde en kom steeds weer bij hetzelfde uit,' vertelde een cliënt. 'Er is iets waar ik alsmaar niet bij kan komen, dat weet ik, maar wat het is, daar heb ik geen idee van.' Sommige therapeuten nemen focustechnieken op in hun therapie, andere raden hun cliënten aan te leren focussen en daarmee in de periodes tussen de sessies te oefenen.

#### **3.2 Als je duidelijker zou willen weten wat je voelt en wat je wilt**

Veel mensen hebben geen contact met hun gevoelens en behoeften. Vaak zijn mannen erin getraind gevoelens te negeren of opzij te zetten, in het bijzonder gevoelens die voor zwak en teergevoelig doorgaan zoals angst en verdriet. 'Iemand vraagt me hoe ik me voel en ik zit met m'n mond vol tanden. Het is net of er helemaal niks is.' Vaak zijn vrouwen erin getraind zich te voegen naar anderen, hun eigen gevoelens opzij te zetten en aan gevoelens van anderen voorrang te geven. Het gevolg daarvan is dat we niet eens weten wat we voelen en willen. We zijn vervreemd van ons lichaam, terwijl dat ons juist kan laten weten hoe we ons voelen. Focussen brengt ons terug bij die bron en het helpt de verbinding herstellen met wat wij als écht ervaren: onze gevoelens, behoeften en wensen.

#### **3.3 Als je wilt leren omgaan met overweldigende gevoelens**

Heftige gevoelens zoals verdriet, angst of kwaadheid kunnen ons soms overweldigen. Ze slaan over ons heen als golven van de zee, schudden ons door elkaar als een stormwind; we voelen ons hulpeloos bij hun hevigheid. Maar deze gevoelens zijn niet voor niets zo heftig. Ze hebben ons iets belangrijks te vertellen; ze brengen ons een belangrijk deel terug van het geheel dat we eigenlijk zijn. Focussen maakt dat je naar het verhaal van deze heftige gevoelens kunt luisteren en het goede ervan kunt ontvangen zonder dat je erdoor overspoeld raakt. Door focussen leer je hoe je een goede relatie kunt hebben met heftige gevoelens, hoe je ze erkenning geeft en naar ze luistert, in plaats van erin onder te gaan.

#### **3.4 Als je je wilt bevrijden van blokkades of van een verslaving**

Een blokkade is iedere plek in je leven waar je iets wilt doen, maar het niet doet. De meest voorkomende blokkades hebben te maken met opruimen (het lukt je bijvoorbeeld nooit om je bureau op te ruimen) en met schrijven. Die vallen allemaal onder de noemer 'uitstellen'. Als je de lege plek in de volgende zin kunt opvullen: 'Ik wil .....maar ik doe het niet', dan heb je een blokkade.

Een verslaving werkt precies andersom. Bij een verslaving luidt de zin: 'Ik wil ophouden met .....maar ik doe het niet'.

Focussen helpt je je te bevrijden van blokkades of verslavingen: het leert je meevoelend te luisteren naar dat deel van jou dat verantwoordelijk is voor de blokkade of de verslaving en het helpt je er medewerking van te krijgen.

#### **3.5 Als je minder last wilt hebben van zelfkritiek en wilt leren meer van jezelf te houden zoals je bent**

'Je hebt het weer helemaal fout gedaan. Je leert het ook nooit. Je kunt maar beter meteen ophouden.'

'Er is iets grondig mis met jou. D'r deugt niks van je. Er komt van z'n leven niks van jou terecht.'

'Je bent niet goed wijs. Je kan maar beter niemand laten merken wat een rare je bent, anders wil geen mens meer met je te maken hebben.'

Wie zegt dit soort vreselijke dingen tegen je? Als je net zo bent als de meesten van ons, zeg je ze tegen jezelf. We zijn in de regel tegen onszelf veel strenger en onmenselijker dan tegen wie dan ook. Met focussen krijg je een werkzame methode in handen waarmee je je van overdreven zelfkritiek en andere vormen van innerlijke sabotage kunt bevrijden. Je leert je Innerlijke Criticus te veranderen in een bondgenoot en helper; je leert ook jezelf en alle delen van jezelf steeds meer lief te hebben en te accepteren. En deze zelfacceptatie maakt het dan weer mogelijk dat er diepere en snellere veranderingen optreden in die gebieden van je leven waar behoefte aan verandering bestaat.

#### **3.6 Als je graag heldere en ter zake doende beslissingen wilt nemen**

Iedereen moet dagelijks beslissingen nemen, van heel kleine zoals 'Wat zal ik vanavond eten?' tot grote zoals 'Wat wil ik met de rest van mijn leven?' Als het nemen van beslissingen je niet makkelijk afgaat, kan het dagelijks leven een soort mijnenveld worden. Moeite hebben met beslissen gaat vaak gepaard met verwarring, twijfel aan jezelf en angst.

'Ik wil leren focussen' vertelde iemand, 'omdat ik merk dat ik me bij het nemen van een beslissing altijd laat bepalen door wat ik moet doen volgens andere mensen of volgens de normen van de samenleving. En dat wil ik niet.'

Bij de klassieke manier van beslissen verdeel je een blad papier in twee helften; aan de ene kant schrijf je alle pro's en aan de andere kant alle contra's. Heb je dat ooit gedaan en was je daarna niet net zo weinig zeker van je zaak als tevoren? De moeilijkheid is dat je bij deze manier van beslissen uitsluitend je verstand gebruikt en we beschikken over meer dan alleen maar verstand. Beslissingen, met name belangrijke beslissingen, moeten we vanuit onze hele persoon nemen. Focussen is een geweldig hulpmiddel bij het nemen van beslissingen omdat je daarmee kunt nagaan, op een niveau dat verder reikt dan de verstandelijke analyse, of de beslissing die je gaat nemen, de juiste is. Je kunt dan een keus maken die voor jou, holistisch gezien, goed is, omdat alle factoren erin worden betrokken.

#### **4 De wijsheid van het lichaam**

Langzamerhand weet iedereen wel dat we met ons lichaam kunnen overleggen wat we het beste kunnen eten en hoeveel beweging we nodig hebben. Menigeen begrijpt inmiddels dat ons lichaam 'weet' wat gezondheid is en dat het ons kan aangeven hoe we een zo gezond mogelijk leven kunnen leiden, als we dat willen. Maar als we denken dat de wijsheid van het lichaam alleen betrekking heeft op fysieke aspecten, is onze visie wel erg beperkt. Er zit veel meer aan vast.

In werkelijkheid is ons lichaam wijs in veel opzichten die in onze cultuur zelden of nooit erkenning hebben gekregen. Ons lichaam heeft er weet van hoe we ons leven leven, wat we nodig hebben om meer onszelf te zijn, wat we waardevol vinden en waarin we geloven, wat ons gekwetst heeft en hoe het kan genezen. Ons lichaam weet welke mensen in onze omgeving het beste uit ons tevoorschijn halen en welke mensen ons leegzuigen. Ons lichaam weet wat ons weer een stapje verder in de richting van een meer vervuld en rijker leven kan brengen.

Ons verstand alleen weet dit alles niet. Ons verstand kan herinneringen bewaren aan het verleden, het kan herhalen wat anderen ons verteld hebben en het kan alle mogelijke toekomstscenario's ontwerpen die ons ofwel aantrekkelijk lijken ofwel angst inboezemen. Maar verandering vindt niet plaats in het verleden, en ook niet in de toekomst, de twee belangrijkste domeinen van het verstand. Verandering gebeurt in het heden. Het bijzondere van ons lichaam is dat het altijd aanwezig is in het hier en nu. Om bij dat deel van jezelf te komen dat in staat is je leven wezenlijk te veranderen, hoef je alleen maar je aandacht naar je lichaam te brengen.

Focussen is de toegang tot dit onmetelijke gebied van weten en tot deze boeiende mogelijkheid tot verandering. Focussen helpt je een vertrouwensrelatie met je lichaam op te bouwen; als die er is, kun je de wijsheid gaan beluisteren van dit belangrijke deel van jezelf, dat toegankelijk wordt doordat je er aandacht aan geeft. Focussen leert je te luisteren naar je lijf als het nog fluistert, voordat het moet gaan schreeuwen. Met focussen krijg je iets in handen waarmee je je leven kunt veranderen op een manier die je vanbinnen het gevoel geeft dat het goed is.

In het volgende hoofdstuk van mijn boek ga ik een kleine rondleiding door het focusproces geven, zodat je een indruk krijgt hoe het is om te focussen. In hoofdstuk 3 laat ik zien hoe je van binnen een sfeer van veiligheid en vertrouwen kunt scheppen als voorbereiding voor het eigen focusproces. In de hoofdstukken 4 en 5 leer je hoe je zelf kunt focussen. In het zesde hoofdstuk laat ik zien hoe je het waardevolle dat het focussen je brengt - de positieve gevoelens - in ontvangst kunt nemen. Hoofdstuk 7 bevat enkele verhalen over mensen die focussen voor speciale doelen hebben gebruikt, zoals het nemen van beslissingen of het omgaan met overweldigende gevoelens. In hoofdstuk 8 geef ik adviezen voor het omgaan met een paar speciale problemen en vragen. De hoofdstukken 9, 10 en 11 gaan over focussen met een vriend of vriendin, met cliënten als je therapeut bent, en met je therapeut als je cliënt bent.

## **II E. Gendlin, Waar je het lichaam vanbinnenuit voelt, is er een doorgang**

Vertaling: Erna de Bruijn, 2000

(...) Elke dag, de hele dag door, zorgt je lichaam voor 99% van wat je zegt en doet. Je denken heb je alleen maar nodig voor speciale dingen. Je hoeft er niet over te denken hoe je iemand die je tegenkomt gaat begroeten. Het is je lichaam dat 'hallo' zei tegen al die mensen die je op weg hiernaartoe tegen bent gekomen. Toen je deze ruimte binnenkwam, heb je naar sommige mensen gezwaaaid en naar andere geglimlacht; je hebt iemand genegeerd en een ander omarmd. Je lichaam wist wel welke beweging en welke glimlach bij wie paste. Je hoefde niet in jezelf te zeggen: "Eens even kijken; zal ik warm of koeltjes glimlachen?". Vooruit denken doen we alleen in speciale situaties, en dan werkt het niet eens zo best als de glimlach niet regelrecht uit ons lichaam komt. Je lichaam bevat jouw hele geschiedenis met elke persoon. Je lichaam bevat alles wat je samen hebt besproken en gedaan. Je kunt je dat onmogelijk allemaal herinneren (behalve misschien onder hypnose), maar het zit daar allemaal in, en het zorgt dat precies de juiste glimlach komt en de juiste dingen om te zeggen of te doen.

Al deze factoren hebben met elkaar te maken. Elk ervan wordt beïnvloed en opgeroepen door elk van de andere, zodat ze allemaal samenwerken aan een geheel.

Sommige situaties hebben helemaal niets nodig. Die waar we van zeggen "Wat een toestand", die hebben iets nodig daar moet iets aan gedaan of over gezegd worden. Die willen iets van ons. Ze zitten ons dwars. Zo'n aanval, zo'n gevoel of zo'n weten of lijfelijk dwarszitten vormt een brandpunt van kruisingen van alle dingen, en er ligt ook een volgende stap in besloten.

Een groot aantal factoren kruist en schept daarmee een volgende stap, een beweging, een glimlach, een wending, of iets wat je gaat zeggen of doen. De volgende stap is niet afkomstig van deze factoren alleen. Deze komt van het lichamelijk levende proces dat ze allemaal absorbeert en vervolgens een stap voortbrengt.

De situatie met alles wat er nieuw aan is, wordt in het lichaam opgenomen en er wordt rekening mee gehouden.

Het lichamenlijk weten werkt impliciet. Je komt niet deze hele complexiteit-zelf tegen. Maar een bepaald soort fysieke opmerkzaamheid kan maken dat je die tegenkomt.

De plaats in het lichaam waar ik het over heb is heel iets anders dan emoties en gevoelens. Het lichaam is veel ruimer ingesteld, en het brengt ook een stap met zich mee in de richting van verder leven. Als je op dit lichaamsniveau ergens aandacht aan geeft, dan zal wat er opkomt beweging brengen in wat er ook maar op dit moment vastzit. Als je hebt ingeademd maakt het lichaam zich op voor de uitademing. Op dezelfde manier gaat het door vanuit elk moment van vastlopen, zelfs bij complexe nieuwe situaties. Het lichaam verschaft een klein stapje, en dan nog een en nog een. Deze kleine fysiek-gevoelde stapjes hebben heel specifiek herkenbare eigenschappen.

Het lichaam voelt iedere situatie, en ook wat we daarin kunnen doen en wat er dan zou gebeuren. Het lichaam maakt de hele dag vrijwel automatisch gebruik van dit fysieke weten, maar als je dit niveau regelrecht binnengaat, kun je vele dingen tegenkomen en bij nieuwe stappen uitkomen die niet automatisch plaatsvinden.

(...) Je kunt het lichaam vanbinnenuit vragen stellen. Je gaat met je aandacht daarnaartoe, naar een laag onder je gevoelens en emoties. Misschien is daar eerst alleen maar een vage notie, niet iets wat lijkt op een lichamenlijk aanvoelen van de situatie of een probleem. Door je aandacht daar een paar seconden bij te houden, geef je een lichamenlijk gevoel de kans om op te komen. Mijn bijdrage hierin is geweest dat ik kleine instructiestappen heb gemaakt voor deze werkwijze. Die noemen we "focus-instructies".

De mensen zijn tegenwoordig heel verschillend. Als je mensen uitnodigt om hun aandacht te richten op het midden van hun lichaam en daarvanuit te spreken, dan kunnen sommigen dat vaak meteen al. Anderen hebben er moeite mee om met hun aandacht in hun lichaam te zijn.

Laat ik er iets over zeggen. Iedereen heeft wel eens ooit een ervaring die we een niet-pluis-gevoel noemen. Dat is net zoiets als focussen. Het gaat om een voorstel, een nieuwe baan, een nieuwe woning, iemand waar je kennis mee maakt, iets wat er heel goed uitziet voor je logische verstand. En toch zegt er iets ongemakkelijks in je lichaam: "uhhh.." Hoe noem je zo'n soort lichamenlijk onbehagen? Is het een emotie? Is het angst of kwaadheid of vreugde? Is het verdrietig? Nee, het is dit lichamenlijke onbehagen, dit "uhhh". Het is heel lichamenlijk en toch zit de situatie erin. We noemen het een niet-pluis-gevoel en we accepteren het feit dat we niet weten wat het "weet" over de situatie. Maar we gaan er toch niet aan voorbij, nietwaar? Nu, focussen is een manier om dit soort lichamenlijk aanvoelen te krijgen bij elk soort situatie of elk speciaal iets op elk moment dat je dat wilt. Je hoeft alleen maar je aandacht te richten op die plek in je lichaam waar je 'niet-pluis' zou voelen als het er was. Dan wacht je even en dan komt er, na misschien een halve minuut, een onmiskenbaar lichamenlijk gevoel.

Hier volgt nog een voorbeeld. Stel dat je een bergtocht maakt in een groep met een gids, en dat iemand die geen tochten gewend is, zegt: "Zoals het pad er daar verderop uitziet, dat geeft me een onbehaaglijk gevoel. Ik weet niet waarom, maar laten we liever even stoppen". Je zou die persoon waarschijnlijk alleen maar geruststellen en doorlopen. Maar wat zou je doen als je ervaren gids stil blijft staan en datzelfde zegt? Ik wil wedden dat je dan niet zou zeggen: "Niks aan de hand, laten we doorlopen". Je weet dan dat er duizenden bergervaringen meespelen bij wat er aan lichamenlijk gevoel in de gids opkomt.

Een ander soort situatie: Als je iemand iets vertelt over een probleem waar je mee zit, zeg je veel wat je er over weet. Dan kom je op een bepaald punt waar je niet meer weet wat je moet zeggen, en toch ... en toch is het probleem nog heel erg aanwezig. Nu is het probleem er niet in woorden, maar alleen maar in dat zorgelijke lichaamsgevoel.

Als ik les geef in luisteren, praat ik over een probleem van mij. Focussen geeft je de mogelijkheid om heel diep ergens in te duiken zonder dat je veel over de inhoud hoeft te zeggen. Ik zeg zoiets als: "Ik zit met iets wat me bang maakt." Dan ga ik het vanbinnen na en ik zeg verder niets over de situatie. Ik leg dit uit aan de deelnemers, zodat zij als ze aan de beurt zijn, met iets wezenlijks bezig kunnen zijn zonder dat ze daar iets over hoeven te zeggen. In plaats daarvan spreek ik vanuit dat ingewikkelde lichamenlijke gevoel dat mij aangeeft hoe ik die situatie met me meedraag. Ik help de student rechts van mij om terug te spiegelen wat ik zeg. Dan is die student aan de beurt om iets te zeggen, en de volgende luistert. Iedereen praat even en weet dan niet meer wat hij verder moet zeggen. Het blijft even stil, en dan kijkt die student naar mij op om hulp. Op dat moment zeg ik: "Als je nou alleen bent met je partner, dan hoop ik dat je op zo'n plek stilhoudt en nagaat hoe het in je lichaam voelt. Maar in de groep is er de rust niet om dat te doen. Dus dat is o.k. Zo, nu gaan we verder, wie volgt?"

Stel je voor dat je een paar dingen zegt over één van je problemen. Dan kun je terecht komen bij dat karakteristieke stilzwijgen waar er méér is, al weet je niet wat. Het gaat dan om een plek waar een lichamenlijk onbehagen is dat meer van je probleem "weet" dan jijzelf. Dat kan ook zorgen voor kleine stapjes vooruit, een heel anders soort stappen dan je ooit zou kunnen verzinnen.

De lichamenlijke toegang tot het onbehagen ligt precies daar. Het is een deur. De meeste mensen kennen die deur nog niet. Wat ze wel kennen, dat zijn - vaak moeizame - gevoelens en emoties. Maar we kunnen onze aandacht op een plek richten die dieper ligt dan de gebruikelijke beroerde gevoelens. Deze diepere plek voelt, gek genoeg, al wat beter als je er gewoon maar aandacht aan geeft, ook al kan het soms allemaal eerst erg vaag zijn.

Om stil te houden en in te gaan op je lichamenlijk gevoel moet je soms een paar minuten weg uit je situatie, naar de hal of op een trap waar het rustig is. Maar als je een geofende focusser bent, kun je het dikwijls in enkele seconden, middenin de situatie, zelfs terwijl iemand aan het praten is. Je kunt het lichamenlijk onbehagen vinden, en het kan je meteen duidelijk worden: "O ja, dit is het punt waar de dingen fout lopen", en dan ben je klaar om de situatie op te vangen. Dat spaart een enorme hoeveelheid tijd, want als de dingen eenmaal fout lopen, is het moeilijk die situatie weer recht te breien. Of, als je iets aan het schrijven bent, spaart een paar minuten pauze al die tijd die je nodig zou hebben om dertig pagina's die meteen al niet goed voelden te herschrijven.

Als je deze lichamenlijke toegang hebt gevonden, voel dan de fysieke kwaliteit ervan. Er bestaat een neiging om regelrecht op de inhoud in te gaan. Iemand zou bijvoorbeeld kunnen vertellen: "O ja, daar zit het, in m'n maag, het gevoel in m'n lijf hierover. Het heeft met m'n man te maken, en hij is zus en zo en het zit me al jaren dwars en dat voelt allemaal zo hopeloos". Dan zou ik kunnen zeggen: "En hoe voelt dat fysiek, in je lijf? Is het springerig, of eerder als iets wat zwaar drukt?" Ik vraag gewoon alleen maar naar de fysieke kwaliteit van dat lichaamsgevoel. Meestal merk je dat er geen kant-en-klare benaming voor is. Dat is karakteristiek voor zo'n "deur". Het heeft een onmiskenbare fysieke kwaliteit waar misschien geen woorden voor te vinden zijn. De meeste woorden die je probeert, kloppen gewoon niet. Als het geen enkel woord accepteert, kun je het gewoon "dat daar" noemen.

Ik wil hier nadrukkelijk zeggen dat het heel goed is als er geen enkel woord past. Dat betekent dat je voeling hebt met iets wat meer is dan woorden. Iemand die leert focussen probeert een woord. Klopt het? "Nee." "Goed zo", zeg ik dan. "Nu weten we dat je iets te pakken hebt". Hoe kun je weten dat dat woord niet past? Alleen maar omdat er hier van binnen iets concreets zit, iets wat we ons niet inbeelden.

Als je aan focussen doet, krijg je er bewondering voor hoe zuiver en precies het lichaam de taal kent. Je merkt dat het lichaam het ene woord na het andere verwerpt waar je mee aankomt, hoe kieskeurig en veeleisend het is. Het wil precies het juiste woord of een nieuwe zinsnede, en met wat je wilt gaan doen is het al net zo. Je kunt merken dat het lichamenlijke gevoel van een situatie niets opschiet met welke bekende aanpak dan ook.

Je kunt de prachtigste actieplannetjes voorleggen en toch merken dat die totaal geen beweging in de zaak brengen. Bij aandacht voor de lichamenlijke kant moet er iets met een nieuwe wending komen, en dat komt dan ook!

Je doet een voorstel om iets te gaan doen of te zeggen, en dan ga je dat na: "Is dat het goeie?", gewoon alsof het lichamenlijke gevoel een ander iemand is, zo kun je dat nagaan. Soms komt een felt sense in beweging door een bepaald beeld of gebaar, en niet door woorden of iets wat je doet.

Af en toe past een heel gewoon woord, bijvoorbeeld: "Ja. Angstig. Dat klopt." Maar meestal is het net niet precies angstig, en ook niet precies bevreesd; het is niet precies bezorgd, ook niet echt boos; het is èhhh.... of uhh....

Als je bij zo'n lichamenlijk gevoel uitkomt, zou je geneigd zijn, te zeggen: "Dat is waardeloos. Dat is niks. Dat is niet bepaald veelbelovend. Dat is gewoon onbehaaglijk of verward zijn." Het lijkt ook niet veelbelovend. Het is lang niet zo spannend als wat je allemaal over jezelf kunt vertellen. Maar probeer maar eens om hier misschien twintig tot dertig seconden bij te blijven. Daar kan je elk stuk van je leven voor nemen, groot of klein. Dan komt er een lichamenlijk gevoel dat daarbij hoort, en dan komen er ook kleine stapjes.

Het kan even duren voordat het je lukt om de volle twintig of dertig seconden erbij te blijven doordat er meestal dingen zijn die je afleiden, oude gedachten en oude emoties. Je raakt de draad kwijt en je moet de lichamenlijke toegang weer vinden. Zo gaat dat voor ons allemaal. Maar als je een klein poosje werkelijk op die plek bent, zul je waarschijnlijk merken dat er een heel karakteristiek soort stap komt. Die stappen zijn vaak zo specifiek, daar horen niet eens de gewone woorden bij, meer zoiets als: "Oh.." (met een gevoel erbij dat het probleem precies bij deze plek ligt, eronder weggestopt). Of "Oh, het is niet echt moeilijk, het is meer dat ik denk dat het moeilijk wordt omdat....."

Een kleine stap is zoiets als een cadeautje, een kleine fysieke verandering, niet geweldig maar net een beetje, en toch is het een verandering in hoe je die hele zaak met je meedraagt. Zo'n klein stapje brengt een geringe maar onmiskenbare fysieke opluchting met zich mee. Het gaat een beetje meegeven op een vastgelopen, harde plek. Het voelt net zo, als je een steenbrok uitgraaft uit de grond; dan komt dat heerlijke moment als hij eindelijk een beetje meegeeft. Zo voelt dat. Dan komt er nog een stapje, en nog een. Na een tijdje komt er ook een grote stap. Die zijn niet moeilijk te herkennen. Het zijn de kleine stapjes die je misschien niet opmerkt. Die worden gekenmerkt door een licht gevoel van fysieke opluchting, en dat is anders dan al die oude bekende kost die je denkt en voelt.

Zo'n stap kan er uitzien als een stukje informatie, bijvoorbeeld: "O, zo zit dat, en ik had gedacht dat het anders zat." Of: "O, en daar hoort ook nog dit bij ...". De informatie is belangrijk. Maar wat nog veel belangrijker is, is het feit dat het probleem anders gaat voelen in je lichaam. En daar blijft het niet bij. Er komt nog een stap en nog een stap.

Als je weet dat er stappen blijven komen, is het makkelijker om een tijdje te blijven bij wat er komt, ook als het niets lijkt te helpen of onrealistisch lijkt. Bijvoorbeeld: "O, het lijkt wel of dat wat ik echt nodig heb een plastic schild is, zodat niets me te na kan komen." Misschien denk je dan dat dat niet realistisch is, of gewoon maar een afleidingsmanoeuvre, maar laat dat denken je kleine stap niet wegvaan. Iedereen heeft een negatief-gestemd super-ego-systeem dat ieder schuw klein stapje vooruit meteen weer ongedaan weet te maken. Gooi iets niet weg alleen maar omdat het onrealistisch lijkt. Laat je lichaam die verandering maken die dit met zich meebrengt, en dan zal een volgende stap al gauw het geheel van hieruit verder brengen. De deur naar het lijfelijk beleven van onze situatie zit precies in het centrum van ons heel gewone lichaam, bijvoorbeeld dat wat er nu in jouw stoel zit. Maar zo gauw als je door die deur binnenkomt, verandert heel die ruimte. Er komt daar, als je even wacht, een heel ander soort ruimte. Het is een imaginaire ruimte die je fysiek voelt, maar veel groter dan je lichaam. De tijd gaat op dat lichaamsniveau veel langzamer dan de klok-tijd. Als je denkt dat je daar beneden een eeuwigheid hebt zitten wachten, was dat maar een halve minuut. Een halve minuut is daar een hele tijd. Bij een lichamelijk gevoelde ervaring blijven is niet zoiets als doordringen in je emoties of gevoelens. Gewoonlijk ervaar je daar maar twee mogelijkheden: of je zakt weg in je gevoel of je loopt er hard van weg. Geen van beide is echt goed. Bij focussen is er een derde mogelijkheid. Je blijft dichtbij of in de buurt van wat je daar tegenkomt. Als je eenmaal weet hoe je bij iets kunt blijven, hoeft je nooit meer bang te zijn voor wat dan ook vanbinnen. Als het voor dit moment te veel is, dan weet je hoe je een stapje terug kunt gaan en dan zeg je: "O, dat is nu te veel voor me." Je loopt er niet bij weg, je hebt er nog contact mee, maar je bent er dichtbij en niet erin. Je neemt even afstand en houdt een adempauze. Stappen komen het makkelijkst als je ergens niet in gaat zitten en er ook niet van wegloupt. Ze komen als je kunt zeggen: "Ik ben hier, dat is daar."

(...) Je weet dat je niet alleen maar atomen, genen en cellen bent, maar je bent ook niet je emoties en gevoelens, evenmin je gewoontes, herinneringen, voorstellingen en zelf-identificaties. Het kan niet zo zijn dat wat jij denkt dat een mens is, niets te maken heeft met wie daar in je stoel zit, levend en wel, terwijl je ongetwijfeld jezelf bent, ook al vullen mijn woorden op dit moment je gedachten. Jij zit daarin en je worstelt om je leven te leiden met anderen en met jezelf. En je hebt ook nog te maken met heel wat moeilijke materie daar vanbinnen. Dit lichamelijke gebied van levend-er-zijn is ook het gebied waar jouw unieke bijdrage op jouw terrein vandaan kan komen. Maar hoe zit het nu met al die vele dingen? Het is er allemaal, impliciet, op dit moment nog onuitgesproken, onuitgevoerd, in je lichaam. Ik kan je alleen maar beloven dat dat een kleine toegangsdeur is, die toegang geeft tot heel wat.

### **III Eugene T. Gendlin, Focusing**

#### **1 Algemeen**

'Focusing' (focussen, 'inzoomen') is het zich concentreren op een innerlijk gevoel dat je in jezelf oproept volgens een bepaalde methodiek.

Het doel is om je eigen, authentieke weg te vinden, en je niet te laten mis- of afleiden door externe factoren. In plaats van je te richten naar wat 'de anderen' verwachten, wat traditie of cultuur 'voorschrijven', of je te laten overrompelen door je emoties, gaat het erom na te gaan ('to sense', te 'sensen', te voelen) wat er diep in je eigen innerlijk leeft, waar het je eigenlijk om gaat. De weg daarbij bestaat uit het verhelderen en je verder bewust worden van spanningsvolle gebieden, onderwerpen waar je steeds mee bezig bent, of die je overvallen, die je in beslag nemen. Het gaat om gevoelens die soms overladen zijn door emoties waardoor het probleem niet helder is; de gevoelsgebieden waar het om gaat zijn vaak nog vaag en onduidelijk, je bent er over aan het tobben, je bent in verwarring. Dat de gevoelens waar het om gaat voor ons belangrijk zijn vertelt ons lichaam ons: we voelen het fysiek.

Het gaat om 'a felt sense': een geheel van gevoelsgebaarwordingen dat zich nog nader aan ons bekend zal maken, dat er nog niet helemaal en helder is. Hoe worden we ons nu bewust van de inhoud en betekenis van deze in eerste instantie nog zo vage gevoelsgebieden?

Door 'focusing'. Je concentreert je op een (probleem)gebied; daarbij komt een bepaald gevoel omhoog, dat eerst nog als onhelder wordt ervaren; door toepassing van de aangegeven stappen word je je steeds bewuster van dat gevoel, en ontstaat er een nieuw perspectief, waarbij het lichaam je de weg wijst. Het is een proces waarbij we van onbewust naar steeds meer bewust toewerken, en dat eerst uitmondt in een fysieke verandering, en vervolgens in een mentale verandering. De gevoelde verandering ('shift' - zoiets als blikwisseling, iets ineens vanuit een ander perspectief ervaren) is in essentie hetzelfde als het bevrijdende inzicht van het creatieve proces (plotseling doorbrekend inzicht; Aha-Erlebnis).

Het helpt ons om vaste patronen, vicieuze cirkels waarin we in verzeild zijn geraakt te doorbreken. Het is geen vorm van 'zelftherapie' in de betekenis van 'de pijn ingaan' en daarin blijven, steeds in hetzelfde cirkeltje rondgaand; het is een optimistische benadering die uitgaat van de menselijke mogelijkheden.

Er is veel meer in ons aanwezig dan waar we ons van bewust zijn. Ons 'dieper weten' kan ons helpen onze innerlijke pijn te begrijpen, en kan ons een weg wijzen om er mee om te gaan. Niet alleen onze hersenen zijn daarbij betrokken: ons dieper weten zit in ons lichaam opgeslagen, en kan tot onze beschikking komen door een samenspel van lichaam en geest.

De linker en rechter hersenhelft werken hier samen: de linker hersenhelft is het gebied van de taal en de logica (het benoemen vindt hier plaats), en de rechter hersenhelft is het gebied van de gevoelens, de creativiteit. Het gebied van de rechter hersenhelft is meer verbonden met onze fysieke geaarwordingen.



Bij 'focusing' blijven we niet in het gebied van de logica hangen, maar werken beide hersenhelften samen, waardoor creatieve processen plaatsvinden. Het lichaam wijst je de weg, daar kun je op vertrouwen.

Wat is nu precies een 'felt sense', een waargenomen gevoel, in de betekenis die er bij 'focusing' aan gegeven wordt? Het is een 'lichaamsbewustzijn' van een situatie, een gebeurtenis of persoon. Een 'interne aura' dat alles bevat wat je op dat moment voelt en weet over het betreffende onderwerp. Het komt tot je als een geheel, niet detail voor detail. Net als een smaakgewaarwording of de ervaring van het geluid van een snaar. Een dergelijk waargenomen gevoel komt niet tot je via woorden of via het denken; daarom is het moeilijk in woorden weer te geven.

Een voorbeeld. Denk aan twee personen die in je leven een belangrijke rol spelen. Merk de 'innerlijke aura' op die ontstaat wanneer je aandacht naar een van de personen gaat. Die bestaat niet uit een verzameling feitelijke gegevens die je beetje bij beetje herinnert, nee, het is één geheel dat in één keer tot je komt in de vorm van een lichamelijke gewaarwording, een 'felt sense'; het bevat alle gegevens die je over die persoon hebt opgeslagen: feiten, emoties, gevoelens, alles. Al die gegevens zijn niet opgeslagen in de geest (de 'mind'), maar in het lichaam. Het lichaam is een biologische computer met een enorme database.

Ga met je aandacht heen en weer, van de ene persoon naar de andere, en neem je innerlijke reactie waar. Er zal dan een gewaarwording zijn van verschillen: de totaliteit van de ene persoon geeft een heel andere ervaring dan de totaliteit van de andere persoon. Vraag jezelf: waarom verhoud ik me op die manier tot de een, en op die andere manier tot de ander? Alleen het lichaam weet het antwoord.

Onderken dat 'felt sense' niet identiek is aan emoties. Boosheid, verdriet, agressie, jaloezie, blijdschap, ontroering doen zich direct voor, staan als het ware vooraan om herkend te worden. Maar er is meer, emoties zijn de top van een ijsberg. Ze maken deel uit van het geheel dat 'felt sense' (waargenomen totaliteit) wordt genoemd.

Het kan zijn dat je geest, je 'mind', protesteert bij het verkennen van de 'vage' gevoelens omdat het geen controle heeft over dit proces; je 'mind' wil logische antwoorden, door het denken verkregen, en wil logische verklaringen. 'Sensen' ontglipt aan de normale logica. Het is een vorm van communiceren met het lichaam op een niet-rationeel niveau.

Gevoelens ontstaan vanuit het lichaam; je kunt gevoelens beïnvloeden door vanuit het lichaam te werken. Immers: een 'felt sense', een waargenomen geheel van gevoelens, heeft de kracht in zich om te kunnen veranderen. Een verandering van gevoelservaring ('a shift of a felt sense') kan plaatsvinden. Dit is onveranderlijk een prettige sensatie, die lijkt op spanningsvermindering, opluchting ('unstuck, uncramp').

Een vergelijking. Je gaat een dagje naar familie, en je hebt het gevoel dat je iets vergeet maar je weet niet wat. Je lichaam weet het, maar jij weet het nog niet. Het schiet je niet te binnen. Je gaat weg maar het zit je niet lekker. Je zit in de auto en denkt er steeds over. Dan opeens duikt het op: je hebt de foto's die je wilde laten zien vergeten! Die 'ontdekking' lucht op: 'Hè, nu weet ik wat het is.' Ondanks dat het niet leuk is dat je de foto's vergeten bent, ben je toch opgelucht. Je weet nu wat je bezighield.

Dit nu is een van de sleutelkenmerken van 'a shift in a felt sense': het betreft altijd de lichamelijke sensatie van het loslaten van fysieke spanning, van opluchting. We noemen deze perspectiefwisseling van een onbegrepen spanningsgevoel naar opluchting de 'body-shift'.

Het voorbeeld van de foto's betreft een klein ongemak. Maar er kunnen ook gebieden in je leven zijn waar je het moeilijk mee hebt, waarin je je hulpeloos voelt. In al die gevallen weet het lichaam heel veel, veel meer dan waarvan je je bewust bent. Het lichaam is dan ook de bron waaruit we onze hulp kunnen putten.

Waarom vindt de 'body-shift' plaats? De eerst verborgen kennis komt beschikbaar voor je bewustzijn; je kunt het nu gebruiken in een rationeel plan om effectief actie te kunnen ondernemen. Je weet nu het waarom en het hoe, je weet nu hoe iets op te vatten, of hoe te handelen; er is klaarheid in de situatie gekomen. Dit geeft een gevoel van opluchting: 'Ja natuurlijk, zo is het! Dat moet ik doen!' Ook als je niet direct actie kunt ondernemen ontspant je lichaam: er valt iets van je af, je voelt je anders. Je kijkt nu heel anders tegen je situatie aan. Er is een perspectiefwisseling.

Over het algemeen is enige oefening nodig; toepassing van deze methode vraagt een houding die gericht is op zelfobservatie.

'Focusing' is zowel een praktische methode als een filosofie; het gaat uit van de wijsheid van het lichaam, het biedt mogelijkheden om je eigen authentieke weg te vinden, en ook om de rijkdom die anderen te bieden hebben te ontdekken door goed te leren luisteren.

## **2 Handleiding voor het luisteren naar iemand die focust**

Focussen kun je alleen doen, zoals meditatie. Je kunt echter ook iemand anders helpen bij het focussen. Essentieel daarbij is het luisteren naar de ander, zodanig dat die ander zich begrepen voelt en gestimuleerd om verder te gaan met het verkennen van zijn of haar gevoelens. Voeg nooit eigen dingen toe maar probeer het spoor van degene die focust te volgen en hem of haar daarop verder te helpen. Niet de helper moet het doen, maar de focusser die naar zijn eigen lichaam luistert. Wat blijkt is dat samen met iemand focussen een stimulerend, verdiepend en versterkend effect heeft. Een (vanzelfsprekende?) hoofdregel daarbij is: nooit iemand kritiseren.

## 2.1 Iemand helpen die hardop focust

Deze vorm van luisteren is gericht op het terugkoppelen van de gevoelens van de ander. Hierin zijn twee vormen te onderscheiden.

### a Absoluut luisteren

Degene die focust uit hardop wat zich bij het 'sensen' (innerlijk speuren van gevoelens) voorgedaan heeft. Er is een 'heen en weer beweging' tussen het 'sensen' van het lichaam dat spreekt, het waarnemen van de 'felt sense', en het verwoorden van dat proces aan de luisteraar. Het opsporen van de gevoelens ('felt sense') gebeurt in stilte. Stilte en spreken vindt afwisselend plaats. Het is daarbij van belang elkaar niet recht in de ogen aan te kijken: degene die focust is naar binnen gericht. Elke nieuwe stap wordt door de focusser geuit wanneer hij/zij daar behoefte aan heeft. De luisteraar observeert en luistert, en geeft aan of hij/zij het kan volgen of niet. Probeer de ander zorgvuldig te volgen, probeer bij de gevoelens van de ander te zijn, zonder er iets van jezelf in te leggen. Dit kun je aan de ander duidelijk maken door bijv. te zeggen: "Ja"; "Ik kan volgen/begrijpen wat je bedoelt"; "Ik ben je kwijt, kun je dat nog eens zeggen?". Wees eerlijk als luisteraar, en zeg meevoelend wanneer je het spoor bijster bent.

En vooral: herhaal het belangrijkste van wat de ander zegt, vat het samen, zeg het in andere woorden, maar voeg nooit eigen dingen in. Dat is 'absoluut luisteren'. Er zijn slechts twee redenen om iets te zeggen als luisteraar:

- aangeven dat je exact begrijpt wat de ander zegt door het te herhalen;
- te vragen iets te herhalen of te verklaren als je het niet kan volgen; doe dit dan op een meedenkende manier.

### b Helpen bij het vinden van gevoelens

Dergelijke hulp kan gegeven worden wanneer mensen alles gezegd hebben en er verwarring is, onduidelijkheid over de gevoelens. Het proces stopt.

De luisteraar kan dan op een invoelende manier feedback geven in de zin van: 'Het lijkt van belang nu even stil te staan bij ....'. Of: 'Je kunt nu misschien weer in je gevoel gaan, wat merk je nu ...?' Op die manier help je degene die focust zich te concentreren op zijn/haar gevoelens, zodat niet te snel verder gegaan wordt, zodat niet voorbijgegaan wordt aan gevoelens die zich aandienen. Het gaat er dan om terug te komen in het proces. Een directe, snelle respons geeft aan dat er niet gefocust is. Ga dan terug naar het laatst ervaren gevoel.

## 2.2 Gebruik maken van je eigen gevoelens en de observaties van de ander

Het gaat er hierbij om je eigen gevoelens en ideeën over de gevoelens die de ander uit in te brengen.

Empathisch luisteren blijft de basishouding! Daarnaast kunnen andere zaken geprobeerd worden:

Let op het gezicht van de focusser, en observeer hoe de focusser op je reactie reageert; vraag het eventueel. Observeer (ook) de non-verbale expressie, en breng dat eventueel in; bijv.: 'Je woorden zeggen dat je je rustig voelt, maar je wiebelt zo met je voet; voel je je echt rustig?'

Het kan zijn dat de focusser geneigd is om sociaal niet wenselijke zaken te ontwijken. Als je dat merkt, breng deze dan in in de vorm van een vraag. Stel dan gerust: "In ieder mens doen zich ook schaduwkanten voor, verken ze."

## 2.3 Interactie van gevoelens

Hierbij komen we toe aan de gevoelens van de luisteraar zelf. Immers: voor beiden kan dit proces een rijke ervaring geven. Degene met de luisterende rol focust hierbij in op de eigen gevoelens die tijdens het luisteren ontstaan. Deze gevoelens hebben wel te maken met de ander, maar het zijn duidelijk de eigen gevoelens van de luisteraar.

Stel de 'focusser' zegt iets dat je in de war brengt; je kunt dan ingaan op wat hij/zij zei, en waarom, enz.; je kunt ook ingaan op je eigen gevoel van verwarring. Doe dat laatste, ga in op je eigen gevoel, en niet op dat van de ander. Meng je niet in de gevoelswereld van de ander: ieder heeft recht op zijn/haar eigen gevoels territorium. Delen wat er als luisteraar in je leeft maakt de interactie meer persoonlijk en echt. De ander is dan ook bereid om de eigen gevoelens te delen.

Voorbeeld: het focussen gaat moeizaam, en de luisteraar voelt zich ongemakkelijk in zijn rol; hij/zij voelt zich een beetje falen; dat is dan wel zijn/haar eigen gevoel! De luisteraar kan dat uiten door bijv. te zeggen: "Ik heb er moeite mee dat mijn hulp je niet verder brengt; ik ben iemand die graag succes wil hebben, en als me dat niet lukt trek ik me dat aan."

Focus direct in op wat je het meest van streek maakt (wat je bang of boos maakt, pijn doet, verwacht); maak contact met dat gevoel, en zeg dan de kern van wat je bezighoudt. Wacht met het uiten van jezelf tot je goed contact met dat gevoel hebt, en laat je woorden uit het gevoel zelf komen. Bijv.: "Dat doet me pijn". Wees daarin eerlijk, vermijd je eigen gevoel niet om de ander niet te kwetsen: het is jouw gevoel, en aan het uiten daarvan kan zowel de ander als jij iets hebben. Het is hoe dan ook een vorm van menselijke feedback die helpt te verdiepen. Uit de gevoelens die leven naar elkaar toe, open en eerlijk en in wederzijds vertrouwen.

## **IV Eugene T. Gendlin**

### **De cliënt van de cliënt: randgebieden van het bewustzijn, 1984**

#### **1 Inleiding**

De theorie over ervaring en het specifieke van een ervaring kunnen ver uit elkaar lijken te liggen. Toch is dat niet zo. De meest gefundeerde theorie en de meest specifieke ervaring gaan heel goed samen. Ik wil hier een paar nieuwe specifieke ervaringsaspecten weergeven (deel 1) en daar vervolgens een korte theoretische uiteenzetting aan wijden. In de laatste tien jaar hebben we veel geleerd over het aandeel van de cliënt in een therapeutisch proces. We hebben een heel specifieke manier van weten en werken ontwikkeld, die we focussen hebben genoemd. In de laatste drie jaar zijn er een paar nieuwe ontwikkelingen bijgekomen.

#### **2 Waardoor ontstaan er veranderingen?**

Men heeft gewoonlijk het aandeel van de cliënt in het veranderingsproces bekeken vanuit de vraag: wat in de cliënt is precies datgene waar de therapeut op in zou moeten gaan? Het standaard-antwoord was 'het gevoel', maar die term kan verwarrend zijn.

Nee, het is niet precies 'het gevoel', hoewel ingaan daarop wel de goede kant opgaat. We willen ingaan op datgene in de cliënt waar veranderingen uit voortvloeien. Laat ik daarom liever vragen: wat in de cliënt is datgene waar veranderingen uit voortvloeien? Dat komt niet precies overeen met 'gevoelens', zeker niet de bekende en herkenbare gevoelens. Veranderingsstappen komen eerder uit een onduidelijk 'randgebied', een 'aanvoelen' van iets meer dan iemand al zegt en weet.

Tegenwoordig noemen we zo'n onduidelijk randgebied een 'felt sense'. Als het wel wordt gevoeld, waarin verschilt het dan van gewone, duidelijke en herkenbare gevoelens?

#### **3 Twee verschillen tussen gevoelens en felt sense**

Een felt sense is vaag en minder uitgesproken. Een cliënt kan zich bijvoorbeeld heel boos voelen en aangeven waarom. In een goed verlopend therapieproces zou dat 'een opening bieden' en er zouden verdere stappen uit voort kunnen komen.

Maar als de cliënt nu zegt: "Ik ben boos, ik heb je al verteld waarom, en dat is alles. Verder komt er niets". Laten we aannemen dat de therapeut is ingegaan op de woede en de reden ervan. Wat is er dan eigenlijk niet gebeurd?

Als de therapie werkt, volgen er bepaalde processtappen. Komen die dan voort uit het gevoel van woede en komen die nergens anders vandaan? Dat denken veel therapeuten. Ze brengen hun cliënten ertoe die woede steeds sterker te voelen. Ze gaan ervan uit dat processtappen voortkomen uit gevoelens, dus dat de woede niet genoeg gevoeld was. Maar mensen hebben vaak telkens weer dezelfde gevoelens, in alle hevigheid, zonder dat er veranderingsstappen uit voortkomen. Die veranderingsstappen zouden bijvoorbeeld kunnen zijn:

C: stilte... (zucht)..., voelt een beetje zwaar.... alsof het kwaad wil blijven.

T: iets daar wil kwaad blijven.

C: Mhm ... (stilte) ... oh ... (zucht) ... ja ... als ik stop met kwaad zijn, dan doe ik er niets meer aan... ja ... ik zou graag gewoon willen zeggen dat het goed zit en dat ik niets aan de situatie hoef te doen. Dat heb ik al zo vaak gedaan.

Deze veranderingsstappen kwamen niet echt voort uit het gevoel van kwaadheid. Het is eerder de kwaliteit 'zwaar' die aanleiding geeft tot deze stappen. Dat zware is de felt sense. Versterking van de kwaadheid zou dat niet naar boven laten komen. Het zware is niet zo sterk als de kwaadheid.

De felt sense is minder intens dan gewone gevoelens zijn. Als je je er niet in stilte op zou concentreren, zou je die gemakkelijk kwijt kunnen raken. Uit een felt sense kunnen heel intense gevoelens komen, maar de felt sense zelf is minder intens.

Mensen veranderen door gevoelens die ze niet eerder bewust gevoeld en geuit hebben. Het versterken van bekende gevoelens brengt geen verandering teweeg. Mensen voelen en uiten vaak steeds terugkerende gevoelens heel heftig, waarbij er dan toch geen veranderingsstappen volgen.

De stappen van verandering en vooruitgang komen niet rechtstreeks voort uit de herkenbare gevoelens als zodanig. Integendeel, ze komen juist van een onduidelijk, vaag, duister 'iets', een vreemd soort van rechtstreekse gewaarwording. Maar meestal is zo'n gewaarwording er niet ineens als mensen hun aandacht naar binnen richten. Gewoonlijk stuit men op de bekende gevoelens en juist niet op een ondefinieerbaar gevoel.

Iemand beschreef het zó: "Een tijdlang kon ik dat onduidelijke gevoel niet vinden. Ik richtte mijn aandacht op emoties maar die bleven zoals ze waren, helder en duidelijk, en voelbaar in mijn lijf. Er kwam hierin een doorbraak toen ik begon te merken dat er meer aan de emoties vastzat. Je zou het zó kunnen zeggen: stel dat de emotie een driehoek is met gladde randen en scherpe hoeken, dan komt de felt sense in beeld als ik scherper toekijk en merk dat er van achter die driehoek een wolkig randje te zien komt".

Als ze dat eenmaal te pakken hebben, zeggen de mensen dat het er aldoor al 'was', maar onopgemerkt. Maar tevoren was het er gewoon niet. Als het voor 't eerst komt, is dat een hele gebeurtenis op zichzelf.

#### **4 Het verschil tussen normale lijfelijke gewaarwordingen en een felt sense van iets in iemands leven**

Als mensen aan een probleem denken of onbehaaglijke gevoelens hebben, voelen zij zich doorgaans niet lekker in hun lijf. Maar al worden de gevoelens lijfelijk ervaren, toch zijn ze niet hetzelfde als dit lijfelijke onbehagen.

Als iemand bij een heftig gevoel is en je vraagt hem met zijn aandacht naar borst en buik te gaan om eens te kijken 'of je je daar lekker voelt', dan is het onbehagen daar heel iets anders dan dat heftige gevoel. Dit lijfelijke onbehagen blijkt minder intens en het pakt iemand niet zo hevig aan als het sterke gevoel. Meestal is er ook een merkwaardig soort dankbaarheid dat uit dit lijfelijk onbehagen opkomt, alsof 'het' dankbaar is voor je aandacht.

Ongeveer de helft of eenderde van de mensen heeft er moeite mee om rechtstreeks aandacht te besteden aan het (on)behagen in het midden van hun lijf. Ze voelen het middelste gedeelte van hun lijf niet vanbinnenuit. Dat lijkt raar voor wie dat wel altijd doet. De mensen moeten dit simpele menselijke vermogen herontdekken voordat ze een felt sense kunnen vinden. Voor dit probleem hebben we speciale kleine stappen ontwikkeld, bijvoorbeeld: "Ga eens met je aandacht naar je rechter grote teen ... nu naar je knie ... kun je je knie van binnenuit voelen zonder die te bewegen? ... en nu je bekken ... en naar boven, naar je maag, hoe is het daar? Warm en warrig, of nog anders?"

Als mensen eenmaal hun maag en borst van binnenuit kunnen voelen, dan is er nog het volgende verschil, waar het echt op aankomt:

Gewone lijfelijke gevoelens zijn bijvoorbeeld een riem die te strak zit, of een pijntje, een maagkramp, seksuele opwinding, hartkloppingen. Deze gevoelens zijn puur lijfelijk. Het onbehaaglijke gevoel van een situatie of een probleem is er ook, in het midden van het lichaam. (Het kan positief zijn: het ruime gevoel in de borst van een bevrijdende gebeurtenis.)

Het verschil is dat het gewone lijfelijke gevoel niet van iets is. Het gevoel van je te strakke riem geeft niet aan om wat voor ingewikkelde redenen je je riem te strak hebt aangetrokken. Het is alleen maar de druk van de riem. Maar er kan net zo'n soort lijfelijk gevoel van strakheid in je maag komen door het aanvoelen van een situatie. Die eveneens fysieke 'strakheid' is de felt sense van die situatie. Daarin verweven zit meer aan complexiteit van die situatie dan je weet of zou kunnen bedenken.

Bij de meeste gangbare lichaamswerk-methodes ontbreekt de felt sense, want er wordt alleen met lichaams-gevoelens gewerkt, gewoonlijk die van perifere spieren.

Emoties veroorzaken lijfelijke gevoelens, je hart bonst, je hoest, je spuugt enz., en toch zit het lichame-lijk aanvoelen van de daarin verweven complexiteit niet in deze lijfelijke gevoelens, noch ook in de emotie. De felt sense verschilt van beide.

Nog een nadere precisering: in de Gestalt-therapie komen er spontane beelden en emoties op vanuit op het lijf gerichte aandacht zonder een felt sense. De betreffende persoon heeft geen idee van de bron waar ze uit voortkomen. Die bron komt niet zomaar vanzelf, als een gegeven. Er komen bijvoorbeeld beelden en woorden op terwijl iemand aandacht geeft aan gespannen schouders. Maar er zit geen felt sense in de schouders. Hetzij voor- of nadat er zulk spontaan werkmateriaal opkomt, zou iemand zijn aandacht kunnen richten (maar binnen Gestalt gebeurt dat gewoonlijk niet) op het midden van zijn lijf, waar een felt sense van die schouderspanning en van de beelden zou kunnen komen.

De felt sense komt op in het midden van het lichaam: keel, borst, maag of buik.

#### **5 Het verschil tussen wat er uit een 'onderdrukte ervaring' en wat er uit een felt sense voortkomt**

Het lijfelijke gevoel van een situatie (de felt sense) is altijd nieuw, fris, zoals het lichaam het probleem nu met zich meedraagt. Er kan ook iets uit het verleden meekomen, maar de felt sense is altijd meer dan dat, het nieuwe geheel van het nu.

Dat wordt vaak heel verkeerd begrepen. Sommige therapeuten willen dat het gaat over het heden, het zogeheten hier-en-nu. Maar ervaringen uit het verleden zijn altijd impliciet aanwezig in elk heden. Andere therapeuten denken dat er niets anders in iemand naar boven kan komen dan een herbeleving van een onderdrukt verleden. Maar ervaren gebeurt altijd in de tegenwoordige tijd. Herbeleven van een gebeurtenis uit het verleden betekent het ervaren ervan in het heden, fris, nu, en met de kwaliteit van de interactie in de tegenwoordige tijd.

Therapiestappen zijn iets anders dan het opnieuw op laten komen van een onderdrukte ervaring. Waar het voor veranderingsstappen op aankomt, is juist de nieuwe impliciete complexiteit van het leven in een lichaam. Natuurlijk is het verleden daar een onderdeel van. Maar de felt sense van het nu is veel meer dan wat bij het verleden hoort, dat moge duidelijk zijn.

Veranderingsstappen kunnen ontstaan uit de felt sense van een herbeleven van het verleden. Het kan zijn dat dat niet gebeurt als de nadruk alleen op de inhoud van het verleden valt en de kwaliteit van het geheel zich niet als een nieuw gegeven aandient.

Veranderingsstappen zijn van een verbazingwekkende wijsheid en scheppende vernieuwing. Ze zijn heel iets anders dan wat er gewoon maar uit het verleden opkomt. Dat kon weleens zo lijken, want gebeurtenissen uit het verleden zijn vaak dramatisch onderdeel van een therapieproces in het nu. Bovendien moest in de traditionele theorie alle ervaring van buitenaf komen. Beelden bijvoorbeeld konden alleen maar een (misschien vervormde) versie zijn van wat iemand ooit in de buitenwereld had gezien of gehoord.

Vandaag de dag onderkennen we het immense scheppende vermogen van de verbeeldingskracht, die alles overtreft wat je van buitenaf kunt ervaren. En de veranderingsstappen houden veel meer in dan alleen maar de verbeeldingskracht.

De veranderingsstappen waar therapie op berust, vereisen meer gelijktijdig optredende factoren dan men ooit zou kunnen bedenken, laat staan gelijktijdig bedenken. De felt sense is die nieuwe opening waar zulke stappen uit voortkomen.

Daarom moeten we het verschil benadrukken tussen verdrongen ervaringen uit het verleden en het totale lichamelijke gevoel van het nu. Maar dat is dikwijls niet zo duidelijk aanwezig dat het gevoeld kan worden. Iemand moet in alle rust en vrijheid deze totale ervaring kunnen laten komen zoals die is.

## **6 Het verschil tussen gevoelens die bij een probleem horen en de felt sense van het geheel**

Of je nu je aandacht richt op een situatie in z'n geheel of op een klein deelaspect, de lichamelijke felt sense ervan zal altijd een geheel zijn. Het klinkt tegenstrijdig, dat weet ik. Maar het lichamelijke voelen van het kleinste aspect van wat dan ook is een impliciet complex geheel, niet echt kleiner dan het voelen van een of ander groot onderwerp. Het is altijd het hele lichamelijke beleven van iets.

Dit totaal-zijn is karakteristiek voor de felt sense.

De gebruikelijke gevoelens en emoties zijn maar onderdeel van een situatie. Met die gevoelens voelen we ons middenin een probleem zitten, erdoor omgeven, onderdeel ervan. Maar als we afstand nemen en objectiveren, voelen we het probleem niet eens. In het alledaagse ervaren is het niet mogelijk een probleem te voelen als een geheel waar we mee te maken hebben.

Al is het maar de linkerkant van een neus, als dat tot een lichamelijk ervaren 'iets' wordt, dan wordt dat ervaren als 'dat ding in zijn geheel'.

Processtappen betekenen veranderingen van dat geheel. De hele kaart verandert. De volgende stap is niet te vinden op de voorgaande kaart.

## **7 Het verschil tussen heel diepe ontspanning en de felt sense**

Hypnose en heel diepe ontspanning zijn ontdekt en weer verworpen door Freud en vele anderen na hem. We moeten wel werken met meer dan 'bewustzijn' alleen, maar niet door de bewuste laag in de cliënt te vernauwen of te omzeilen.

De felt sense, die ik ook wel 'het randgebied van het bewustzijn' noem, is het centrum van de persoonlijkheid. Dit bevindt zich tussen de gewone bewuste laag in de persoon en het diepe, universele bereik van de menselijke natuur, daar waar we niet tot onszelf beperkt blijven. Het staat open voor dat universele, maar het voelt als 'mijn ware zelf'. De felt sense en elke kleine veranderingsstap komt al op als iets wat geïntegreerd is, en niet als zogeheten 'onbewust materiaal'.

De felt sense is altijd een vers ontstaan uniek levend iets. Als dat van binnen opkomt, voelt het meer als echt 'ikzelf' dan de reeds bekende gevoelens.

## **8 Tegen vivisectie**

De lezer zou nu eens kunnen nagaan hoe goed ik een en ander tot nu toe heb duidelijk gemaakt. Kun je deze uitleg volgen?

Tegenwoordig is intellectualiseren en rationaliseren niet eens de meest voorkomende soort van niet-helpende naar binnen gerichte activiteit, en het doormaken van steeds weer dezelfde gevoelens zelfs ook niet.

Tegenwoordig is dat wat we nu 'vivisectie' noemen de meest gebruikelijke ineffectieve poging om onszelf vanbinnen te helpen. Je bent 'daarboven' heel hard bezig met je verstand om schema's te ontwerpen en de ellende te 'begrijpen', dit te denken en dat te denken, maar in plaats van alleen maar alles te intellectualiseren, voel je ook nog eens elke stap die je daarboven zet in je buik. Vrijwel al die stappen doen pijn.

Het is geen focussen en het is ook niet aan te bevelen om met je aandacht te blijven stilstaan bij deze pijn en ellende in je buik die je met je eigen graafwerk hebt opgeroepen!

In de tijd dat de mensen in het algemeen geen contact met hun gevoelens hadden, was het ontwerpen van schema's een puur intellectuele bezigheid. Nu is het nog erger! Je zit nu je eigen binnenste in stukken te snijden, op de ene of de andere manier, gedirigeerd vanuit je hoofd.

Het naar binnen gerichte proces dat wij uitwerken, brengt met zich mee dat je stil wordt en het ongemakkelijke gevoel in je lijf gewaarwordt, direct, in z'n geheel zoals het opkomt, zonder er je schema's, indelingen en etiketten op te plakken.

Als je je aandacht direct naar je lichamelijk ongemak laat gaan, zul je je een beetje beter voelen.

Laat dat dan het schema maken, laat dat zelf uitmaken in wat voor stukken of delen het uit zichzelf uiteen gaat vallen. Maar begin altijd met 'die hele kwestie' en niet met iets wat je uit je levende innerlijk wegsnijdt.

Hoe goed je een probleem ook omschreven denkt te hebben, beschouw het ook als onomschreven. Gebruik de naam die je het gegeven hebt alleen maar als een aanwijzing en noem het 'dat alles', wat het ook mag zijn en wat er ook aan vastzit, zonder het eerst in stukken te snijden en het effect van dat snijden te voelen.

## **9 Aan iemand de rol van cliënt leren**

Jaren geleden zijn we begonnen de cliënt te leren hoe die zo'n felt sense kon vinden, nadat herhaald wetenschappelijk onderzoek had aangetoond dat degenen die niet op deze wijze met therapie omgingen, geen vooruitgang boekten. Wat we nu focussen noemen kan vandaag de dag aan iedereen worden geleerd.

Toen en nu nog steeds leren we luisteren (de rol van de therapeut) en ook focussen aan 'leken'. Ik zal een paar voorbeelden geven van hoe we met die lessen beginnen, met als doel een antwoord te vinden op onze vraag: waar komen veranderingsstappen uit voort?

Er wordt bijvoorbeeld aan een cliënt (of iemand naar wie we luisteren) gevraagd een empathische respons te toetsen: "Stem niet zomaar uit beleefdheid in. Klopt dat wat je terug gespiegeld kreeg echt helemaal?" Dan zou de persoon in de rol van cliënt misschien alleen maar de woorden nagaan: "Ja, dat klopt, dat heb ik gezegd."

Wat mankeert daar precies aan, als reactie op een reflectie?

Als een therapie effectief is, doet de cliënt iets meer met een reflectie dan alleen maar de woorden nagaan. Wat is dat 'meer'? Wat verwachten we dat de cliënt zal doen met een reflectie?

We hopen en verwachten dat cliënten de reflectie toetsen, niet aan wat ze zeiden of dachten, maar aan iets wat meer vanbinnen zit, een plek, een ijkpunt ... 'de felt sense', daar hebben we geen gewoon woord voor.

Dan kan er een effect voelbaar worden, een beetje innerlijke ontspanning, een weerklank. Wat er al leek te zijn, is nu geuit en gehoord. Het hoeft niet nog eens gezegd te worden. Er is even een gevoel van opluchting vanbinnen. (In theoretische termen: de interpersoonlijke respons heeft dat teweeggebracht.) Dan komt er al gauw nog iets meer. Aan datgene wat daar al 'was' blijkt nog iets meer vast te zitten.

We hopen dat de cliënten niet alleen wat wij zeggen maar ook wat zichzelf zeggen toetsen aan die daar vanbinnen. Daardoor ontstaat er een onderscheid binnen de persoon: het gewone zelf wordt getoetst aan de felt sense.

Die cliënten uit de onderzoeksgroep die beter worden, verschillen precies in dit opzicht van degenen die niet beter worden. Dat is op de bandopnames te horen. Als ze iets gezegd hebben, wachten ze even om het van binnen te toetsen. Bijvoorbeeld:

"Ik voel me hulpeloos ... uhm ... klopt dat? ..."

Er valt een stilte, en dan zeggen ze misschien: "Nee, ... dat klopt niet ... uhm ... Ik kan het voelen, precies hier, maar ik weet niet wat het is (stilte) ... oh , (zucht) ... hee, ja, het is ..." , waarbij er een sterke lichamelijke verandering optreedt.

Of misschien zeggen ze: "...oh ... een kant ervan is ...." als er zich een nieuw facet voordoet.

Het blijkt dat de cliënt die weloverwogen zit te praten, niet degene is tot wie we onze interventies in eerste instantie richten! We hopen eerder dat degene die hier zit te praten onze interventies mee naar binnen zal nemen om die ander, de felt sense, te raadplegen. We hopen dat de cliënt 'die daar' aan het woord zal laten en zal wachten wat vandaaruit opkomt, eraan wil werken om woorden te vinden die daarmee 'resoneren', in plaats van 'die daar' te interrumperen, de les te lezen of te interpreteren.

Hier ontdekken we een boeiende overeenkomst:

## 10 De cliënt van de cliënt

Door het aandeel van de cliënt in het therapeutisch proces precies na te gaan, ontdekken we een onderscheid binnen de persoon. Dit onderscheid geeft een sterke bevestiging van de cliënt-gerichte therapie.

De felt sense is de cliënt binnen in ons. Ons gewone bewuste zelf is de therapeut, vaak genoeg een verschrikkelijk directieve, die steeds onze innerlijke cliënt in de weg zit. Die therapeut gaat dikwijls op een vijandige manier in de aanval, of komt op zijn minst met allemaal oude informatie op de proppen, doet alsof hij slimmer is dan de cliënt, praat voortdurend, interrumpeert, neemt tijd in beslag met niet ter zake doende gevolgtrekkingen en interpretaties, en heeft nauwelijks in de gaten dat hij de 'cliënt' ervan weerhoudt om zelf iets te zeggen. Die 'directieve therapeut' weet nauwelijks dat de cliënt er ook nog is. Die 'therapeut' begint, volgens een oude grap, zonder de cliënt en gaat eindeloos door zonder de cliënt. Onderzoek heeft aangetoond dat die cliënten beter worden die cliënt-gericht omgaan met hun felt sense.

Natuurlijk is dit geen persoon binnen een persoon, maar een bepaalde vorm van een zelf-reflecterend proces.

Maar het zou onnauwkeurig zijn om dat cliënt-gericht omgaan 'met jezelf' te noemen. Het is veeleer nodig om binnen de persoon onderscheid te maken tussen het gewone zelf en de felt sense. Deze laatste is precies dat deel waar de cliënt-gerichte interventies op gericht zijn.

Van Plato tot Freud hebben mensen verschillende delen van de psyche onderscheiden. Hier komt nu een onderscheid aan de orde dat het best in cliënt-gerichte termen kan worden weergegeven.

## 11 De felt sense is de cliënt van de cliënt

De innerlijke houding en opstelling van de cliënt ten opzichte van de felt sense moeten net zo zijn als die van een cliënt-gerichte therapeut! En dat is focussen. Ik kan daarom het focussen verder verduidelijken door enkele cliënt-gerichte principes op deze nieuwe manier te beschouwen.

Hier volgen enkele cliënt-gerichte stelregels die een nieuwe betekenis krijgen als ze innerlijk, binnen een persoon, worden toegepast.

Gewoonlijk ontstaat er niet eens een felt sense als de innerlijke 'therapeut' er niet eerst aandacht aan geeft en een poosje in stilte afwacht. De innerlijke 'therapeut' van de cliënt (zijn bewuste zelf) moet eerst heel wat opzij zetten wat hij weet of vermoedt, moet afzien van vele interessante interpretaties, en in plaats daarvan ervoor kiezen om te wachten, stil, terwijl er een tijdlang niets van belang opkomt.

We vinden het moeilijk om alles opzij te zetten wat we weten over onszelf en over het betreffende probleem, om zo te kunnen horen wat er uit de felt sense opkomt.

In het begin interrumpeert onze 'directieve therapeut' ons vaak. Interpretaties en gevolgtrekkingen spelen ons voortdurend door het hoofd. Die moeten we telkens weer opzijzetten om naar de felt sense te kunnen luisteren.

Wat van een felt sense afkomstig is, kan op het eerste gezicht simpeler lijken dan wat we kunnen bedenken. Als we het in ons opnemen en overpeinzen, blijkt wat er opkomt al gauw meer gecompliceerd en meer terecht dan we hadden kunnen bedenken.

We merken dat wat er opkomt vanuit een felt sense zo zijn eigen logica kent en zijn eigen goede redenen heeft, zelfs als die niet meteen duidelijk zijn.

We leggen niet onze normen en waarden op om de volgende stappen in een bepaalde richting te sturen. Integendeel, we zien vaak vanuit een ervaring met de cliënt dat sommige manieren van leven en voelen goed kunnen zijn, ook al leken diens normen en waarden in strijd met de onze. Nu zijn ze niet meer in strijd met elkaar, en toch hebben we onze normen en waarden niet overboord gegooid. De oorspronkelijke waarden spelen een rol en toch veranderen ze ook bij zulke stappen.

We proberen wat uit een felt sense voortkomt in ontvangst te nemen. We laten het er zijn, in elk geval voor even. We proberen het niet te bewerken, te veranderen, of het meteen vooruit te duwen.

Maar we zijn het ook niet zomaar eens met wat als eerste uit de felt sense opkomt. We weten dat er verdere stappen zullen volgen. We ontwikkelen een houding van verwelkomen wat er komt, ook al lijkt het negatief of onrealistisch. We weten dat verdere stappen het nog kunnen veranderen. Zulke stappen kunnen alleen maar komen als we eerst in ontvangst nemen en verwelkomen wat er nu is.

Soms hebben we wel een idee, maar we beslissen niet over de juistheid daarvan. We houden het open en leggen het voor aan de felt sense. Als er een ontspanning komt, een weerklank als antwoord op wat wij voorleggen, dan blijven we daarbij totdat er daar nog meer uit voortkomt.

## **12 Nieuwe gezichtspunten inzake de zes stappen**

Ik wil hier geen herhaling geven van de focusinstructies die uitvoerig zijn beschreven in Focusing (Gendlin 1981.) Ik wil hier graag het meest recente werk weergeven. Wat ik hier kan zeggen is dan ook niet voldoende om mensen zelf hun weg te laten vinden in het focussen. We hebben de focusinstructie verdeeld in zes stappen. We vinden het nu van het grootste belang deze stappen afzonderlijk aan te reiken, waarbij er voor iedereen bij elk onderdeel voldoende tijd en individuele aandacht moet zijn.

Ik wil deze zes kort weergeven en aan elk daarvan een of twee nieuwe bijzonderheden toevoegen.

### **1 Ruimte maken**

We zouden niet zo gauw bij het begin van een sessie aan een cliënt gaan vertellen waar die aan moet werken; net zo min laten we de interne directieve therapeut meteen het onderwerp bepalen. De cliënt is misschien een minuut of twee bezig om vanbinnen de verschillende dingen die daar zijn af te tasten, om dan pas iets uit te kiezen waar hij aan gaat werken.

De eerste focusstap, ruimte maken, was ooit alleen maar een simpele voorbereiding. Alvorens echt te gaan focussen maakte iemand een soort lijstje van wat er in de weg stond om zich op dat moment prettig te voelen in het middendeel van het lichaam. Om dat te doen, richt iemand daar de aandacht op en gaat na wat er op dat moment in de weg staat om zich daar prettig te voelen.

Je zou bijvoorbeeld kunnen vinden: "O ... ja, mijn verdriet over de breuk met ... ja, natuurlijk, dat zit daar .... (zucht) en ... oh, ik moet de tandarts nog bellen ... en ... goh, wat ben ik moe!" Misschien kom je er drie of vier tegen, belangrijk en onbelangrijk door elkaar. Ze worden stuk voor stuk vriendelijk begroet en krijgen een plek ergens in de ruimte voor je. Je voelt meestal enige fysieke opluchting in het midden van het lichaam telkens als er iets een plaats krijgt, ook al is er op deze problemen nog niet gefocust en zijn ze alleen maar ergens neergezet. In deze nu vrijgekomen ruimte begin je op een van deze dingen te focussen, of op iets anders.

Uit deze eenvoudige, voorbereidende benadering is onder meer een methode van psychotherapeutisch werken met kankerpatiënten voortgekomen. (Focusing Folio, 1982 en 1983.) Men is dit gaan doen omdat van kankerpatiënten werd gezegd dat ze in het algemeen hun lichaam niet goed vanbinnenuit zouden kunnen voelen. Het leek heel voorspelbaar dat bij dit onderzoek zou blijken dat ze de grootste moeite zouden hebben met het zetten van de eerste focusstap. Maar het bleek dat ze allemaal ruimte konden scheppen, en tevens de goede lichamelijke energie ervaren die er dan komt.

nis dan ik hier kan bespreken.

### **2 Felt sens / Gevoelde gewaarwording**

In het kader van een heel directieve therapie krijgen patiënten vaak vanbinnen het zwijgen opgelegd. Wat er in hen op zou komen, stap voor stap, mag niet bovenkomen, want het is niet de bedoeling van deze therapeuten dat wat zij zeggen door de patiënt vanbinnen wordt getoetst en bijgesteld. Zulke patiënten zeggen meestal, als ze over hun therapiesessie vertellen: "mijn therapeut zegt ...".

Bij cliënt-gerichte therapeuten (en misschien wel bij alle therapeuten die resultaat boeken) is het de bedoeling dat wat zij zeggen, wordt bijgesteld door de cliënt. Dikwijls roept wat er niet klopt in een respons ineens bij de cliënt duidelijker op wat er wel klopt.

Ook in onszelf kan er iets heel duidelijk recht komen zetten wat we onszelf wijs willen maken. Er ging bijvoorbeeld een kleinigheid mis vandaag. We zeggen tegen onszelf: "Het is in orde ... het geeft niks ... straks ben ik het vergeten ... volwassen mensen maken zich niet druk over zulke kleinigheden ... het is goed ... het is goed ... bekijk het eens zo ... " enzovoort.

Elk van die dingen is in tegenspraak met dat ongemakkelijke gevoel dat iets 'terugzegt' en druk bezig is om correcties aan te brengen in onze pogingen om het weg te denken.

Als er al zo'n ongemakkelijk gevoel is, kun je daar aandacht aan gaan geven. Maar vaak dienen zich alleen maar de bekende gevoelens aan.

Een felt sense laten opkomen, dat is het moeilijkste gedeelte van focussen. Een speciale manier - er zijn er meer - is gebaseerd op het effect dat ik zojuist heb beschreven. Er zit iets van ironie in, om gebruik te maken van dit effect. Ook al weet je dat er een probleem is dat niet goed zit, je zegt expres vanbinnen: "Het zit wel goed, het is allemaal best in orde. Ik voel me prima bij die hele toestand". Als je dan je aandacht richt op het midden van je lichaam, merk je meestal, plotseling en helder, dat het lichaam iets terugzegt, waarbij het je een veel preciezer lichaamsgevoel geeft van dat speciale probleem of die speciale situatie. Een interessant effect!

Er kan een lichamenlijk gevoel komen, dat kan iets terugzeggen en het kan daarmee foute beweringen rechtzetten. Het lichaam kan de woorden begrijpen en het heeft ook weet van de situatie. Het kan het oneens zijn met onze woorden.

Voor dit lichamenlijk iets-terugzeggen is een matig ontspanningsniveau vereist. De meeste mensen brengen hun dag door met hun lichaam op maximale spanning, zodat ze er weinig variaties in voelen. Anderzijds laat een teveel aan ontspanning dit lichamenlijke iets-terugzeggen niet toe. Onder hypnose bijvoorbeeld gaat het lichaam zich werkelijk prettig voelen als je het daartoe aanspoort. Er zal dan geen felt sense komen om woorden recht te zetten.

### **3 Handvat vinden**

Therapeuten kunnen het meeste van wat een cliënt zegt parafraseren, maar ze doen er verstandig aan om woorden met een speciale lading letterlijk weer te geven. We zouden een lang verhaal kort kunnen weergeven met: 'wat ze deden'. Maar als de cliënt het woord 'bevreesd' gebruikt, moeten we dat niet veranderen in 'bang' of 'bezorgd' want dan zou de cliënt kwijt kunnen raken wat het woord nu net met zich meebrengt. Zo'n woord kan een 'handvat' zijn, zoals een handvat dat helpt om er een hele koffer aan op te pakken.

Als er een felt sense komt, concentreert men zich bij het focussen op de hoedanigheid daarvan en probeert een handvat-woord voor die hoedanigheid te vinden. Gewoon maar het zoeken naar zo'n woord helpt om bij de felt sense als lijfelijk gevoel te blijven, en niet in de gebruikelijke gevoelens en gedachten rond dat probleem te schieten. Is het 'springerig' of meer zoiets als 'zwaar'? Is het 'plat' of misschien 'druk' of 'teruggeduwd' of wat dan ook? Past er misschien een beeld bij die kwaliteit? De belangrijkste functie hiervan is dat het helpt om bij de felt sense te blijven. Als er niets is dat precies past, noem het dan maar 'die kwaliteit'.

### **4 Laten resoneren**

Wanneer zo'n kwaliteit-woord lijkt te passen, dan 'resoneren' we het, zoals in een cliënt-gerichte respons. We vragen: past dit woord (of beeld) werkelijk? De felt sense moet het antwoord geven.

Het is verrassend hoe precies het lichaam weet heeft van woorden, en hoe nauw dat luistert. Een bepaald kwaliteit-woord klopt. Andere woorden die gelijkwaardig lijken, worden door het lichaam verworpen. Als de felt sense niet verandert, als het woord niets doet, dan klopt het woord niet. Probeer dan maar een ander woord. Als een woord, een zin of een beeld precies past, komt er een licht, maar dankbaar fysiek effect, elke keer dat je dat woord door je gedachten laat gaan (of dat je je het beeld opnieuw voor ogen brengt).

Bij dit fysieke gebeuren gaat het hele probleem wat lichter voelen in het lichaam. Tegenwoordig adviseren we dit meerdere keren te doen, niet alleen maar één keer.

### **5 Vragen stellen**

Hoe vaak zijn wij als therapeuten niet blij als we weer eens de verleiding hebben weerstaan om een interpretatie te geven die zo helemaal juist leek? ... Even later komt er een opening in dat onduidelijke wat de cliënt regelrecht kon voelen, en daarmee komt het hele probleem er anders uit te zien. Dikwijls zat onze interpretatie er helemaal naast.

Datzelfde verschijnsel vindt ook vanbinnen plaats. Een mens weet per slot heel veel van zichzelf. En toch 'weet' deze vage, holistische felt sense er meer van. Als er een stap uit voortkomt, verandert iemands hele perspectief, of op zijn minst iets van de moeilijkheden.

Natuurlijk kan de felt sense, als die er op een gegeven moment niet is, geen antwoord geven. Het is niet voldoende om het je te herinneren van daarnet. "Is de felt sense nu nog aanwezig?...hé, daar is hij weer." (Als hij niet komt, probeer dan eens jezelf wijs te maken dat het hele probleem al is opgelost...). Ik heb geschreven over de felt shift als een golf van fysieke opluchting, maar zelfs een klein beetje 'meegeven' verandert het geheel al op een subtiele manier. Dat voelt goed als een probleem al een hele tijd vast heeft gezeten. Dat zou je kunnen ontgaan als je gewoonlijk gespannen en druk bezig bent. Let goed op de kleine beetjes opluchting in de felt sense. Maak werk van elke gedachte, ieder beeld of wat dan ook dat zo'n beetje opluchting met zich meebrengt.

### **6 Ontvangen**

We gaan niet redetwisten met dat wat in de cliënt opkomt, of het onrealistisch noemen, of egoïstisch of slecht. We nemen alles in ontvangst wat de cliënt inbrengt. We geven het de tijd. We gaan niet meteen vragen "En waarom is dat zo?" of "Wat is de volgende stap?"

De veranderingsstappen kunnen alleen maar uit zoiets voortkomen, dus we moeten dat een beetje tijd gunnen. Tegenwoordig vragen we de mensen er op te letten hoe de innerlijke 'directieve therapeut' wat met een felt sense opkomt, kan afweren en onderuithalen. Dat kan zo snel gebeuren dat je het niet eens merkt. Iets is nauwelijks opgekomen met die karakteristieke beweging of dat 'meegeven' vanbinnen, of het is alweer weg. Wat is er dan gebeurd? Iemand daarbinnen zei meteen: "Dat is niet reëel, dat is gek, dat kan ik me niet permitteren, dan zou ik het opgeven, dat kan niet goed zijn".

Deze zesde stap, 'ontvangen' heeft een aparte toelichting nodig. Al doende leer je om oude stemmen opzij te schuiven voordat ze de fysieke ervaring overschreeuwen. Je kunt beter de woorden die met de felt sense opkwamen, herhalen, en dan navoelen of ze diezelfde verandering opnieuw teweeg brengen.



Op die manier blijft de verandering een tijdje bestaan. Laat de oude stemmen maar aan de zijlijn staan wachten. Dit is maar een klein stapje. Ik neem nog geen beslissingen. Dit kleine stapje is nog maar net opgekomen. Laat ik het een beetje vasthouden en nog eens nader bekijken wat voor iets het is. Straks kan er een volgend rondje focussen starten. Maar laat ik nu maar eens kijken of ik deze verandering kan voelen, telkens opnieuw.

### **13 Over instructies**

Het schema van de zes stappen is een goed hulpmiddel, maar we gaan er niet star mee om. Mensen zijn veel meer complex en verrassend dan welk schema ook, laat staan een simpel schema van zes stappen.

We geven 'deelinstructies': "Probeer onze instructies zo nauwkeurig mogelijk toe te passen, maar zo gauw als ze je geweld aan lijken te doen, stop er dan mee, loop er niet van weg, maar kijk liever wat er aan de hand is". Aan de ene kant de instructies 'volgen alsjeblieft', aan de andere kant 'niet volgen alsjeblieft'.

Per slot zijn we bezig het eigen proces, zoals dat bij een bepaalde persoon vanbinnenuit opkomt, helder in beeld te krijgen. De deelinstructie is er om je eigen proces te ontdekken, al dan niet met behulp van ons model.

In het begin, als ze net leren focussen, schieten de mensen vaak ineens in de lach; dan zeggen ze: "O, ... dat was het hem... Ik deed mijn best om het 'goed te doen' en dat zat me in de weg." Als ze zijn uitgelachen, weten ze hoe het zit.

Een felt shift ontstaat bijvoorbeeld in ons model bij de vijfde stap. In werkelijkheid kan die op elk moment ontstaan. Natuurlijk neem je in ontvangst wat er wanneer dan ook opkomt.

Veel therapeuten hebben gemerkt dat het heel goed werkt om hun cliënten regelrecht te leren focussen. Zo'n stuk didactiek moet duidelijk losstaan van de gewone therapeutische interactie.

### **14 Focussen tijdens therapie**

Al deze instructies kunnen ook tijdens de psychotherapie worden toegepast, maar dan wel op een bepaalde manier. Dat brengt me bij een meer algemeen uitgangspunt.

Er zijn veel theorieën en veel zinnige therapierichtingen. Die kunnen allemaal op cliënt-gerichte leest worden geschoeid. Daarmee bedoel ik: wát ik ook zeg of doe binnen de therapie wordt meteen getoetst aan de innerlijke respons van de cliënt. Dat houdt in dat ik vrijwel nooit twee dingen achter elkaar zeg of doe zonder dat de cliënt zich tussentijds laat horen. Dan ga ik op een luisterende manier in op wat de cliënt naar voren brengt, en vervolgens naar wat er nog meer komt. Ik geef altijd voorrang aan de processtap van de cliënt. Wát ik ook verder nog zou kunnen doen, dat moet wachten.

Dat geeft een ander karakter aan interpretaties, instructies, en alle andere bruikbare wegen die je in de therapie kunt bewandelen.

Als iets wat ik geprobeerd heb niet blijkt te werken, dan moet ik het meteen laten vallen, zodat het het eigen proces van de cliënt niet in de weg gaat zitten.

In het begin denken cliënten dat ze moeten uitleggen waarom wat ik zei, niet klopte. Dan kom ik er vaak tussen: "O, ik begrijp dat het niet klopt wat ik zei. Ga maar weer na hoe het voor jou is." Cliënten die met mij werken, komen er al gauw achter dat hetgeen ik zeg geen bewering is over hen, maar een uitnodiging aan hen om iets verder vanbinnen na te voelen. Ik zeg dat dikwijls zo: "Klopt dat wel ... of hoe zouden we dat moeten zeggen?"

Als mensen eenmaal weten dat ik het zo bedoel, is wat ik verkeerd zeg veel minder erg, en iemand kan het makkelijk naast zich neerleggen.

Er moet niet te vaak iets anders voor het luisteren in de plaats komen, zelfs al zou het kunnen helpen. (Dat geldt zeker ook voor focus-instructies). Een teveel aan goedbedoelde opmerkingen blokkeert het eigen proces van de cliënt terwijl het vanbinnenuit aan het opkomen is, of - erger nog - het komt niet eens op. Er moet telkens een hele tijd zijn waarin ik alleen maar luister en reflecteer.

### **15 Hoe focussen een andere dimensie geeft aan praten**

De meeste mensen beleven iets, al pratend, op de manier zoals ze erover praten. Met name binnen de cliënt-gerichte therapie zijn de cliënten gewend om hun problemen en zorgen 'uit te spreken'. De aandacht gaat uit naar wat er gezegd wordt. Focussen brengt daar verandering in. Ook hier is alles wat de cliënt wil doen welkom, inclusief deze manier van praten. Maar nu gaan we niet uit van de verwachting dat met het uitspreken van het probleem het werk gedaan is. De veranderingsstappen komen eerder doordat iemand van binnenuit het grensgebied aftast. Als dat toegankelijk wordt, komt er beweging in het proces.

Daarvoor is het nodig dat een cliënt-gerichte respons heel precies is. Het is niet genoeg als de respons min of meer klopt. Een goede respons raakt de kern en maakt contact met datgene van waaruit de cliënt iets gezegd heeft, in plaats van nog eens te herhalen wat iemand gezegd heeft.

Als de cliënt geen onduidelijk grensgebied heeft aangegeven, kunnen we refereren aan 'dat'. Daartoe is een aantal specifieke respons-modellen ontwikkeld:

a.

Gewoon maar rustig en langzaam iets wat diep gevoeld is een paar keer herhalen, dat kan een cliënt helpen het bredere, lichamenlijk gevoelde geheel te ontdekken waar veranderingsstappen vandaan kunnen komen.

b.

De therapeut kan af en toe zeggen: "Laten we hier eens bij stilstaan, zodat je dat allemaal eens kunt voelen." Of de therapeut kan zeggen, als het echt zo is: "Wacht eens even, ik ben nog aan het navoelen wat je daarnet zei ... hm ...". Dit zijn manieren om het praten af te remmen zodat er meer kan gebeuren. Als de cliënt gewoon verder praat, gaan we daarop in zoals gewoonlijk; we blijven dan niet vasthouden aan een suggestie van onszelf.

c.

Soms kunnen we iets toevoegen aan wat iemand gezegd heeft, bijv.: "...en dat is nog niet duidelijk", of "... en je weet nog niet wat dat voor iets is ..." of "en dan is er ook nog zo'n gevoel dat het anders zou kunnen worden, maar hoe ... dat is nog niet duidelijk". Mensen zijn gewend om op te houden met praten als ze bij een onduidelijk grensgebied komen. Het helpt dikwijls om naar dat gebied als zodanig te verwijzen.

d.

Zelfs als er niet zo'n grensgebied lijkt te zijn, zou de cliënt er een kunnen vinden als de therapeut erover spreekt alsof het er al was, een concreet ervaren versie van wat er gezegd is.

De cliënt zegt bijvoorbeeld: "Ik moet dat maar niet willen (een baan zoeken, nieuwe mensen ontmoeten, een sollicitatiebrief schrijven), want als het zover is, doe ik het toch niet."

Een normale cliënt-gerichte respons zou zijn: "Je vindt dat je dit niet moet willen, want op de een of andere manier doe je het toch niet". Een respons die tot focussen uitnodigt zou kunnen zijn: "Iets in jou wil niet ...", of "Er is zo'n gevoel van niet te willen...", of "Als het zover is, is er iets dat je tegenhoudt".

Nog een voorbeeld: Cliënt: "Ik denk dat dat de reden is waarom ik bij hem blijf, dat ik gewoon zekerheid nodig heb." Een respons met focuskarakter zou kunnen zijn: "Je bent er tamelijk van overtuigd dat het om zekerheid gaat, dat gevoel daar, van bij hem te willen blijven".

Haast alles kan gespiegeld worden met een impliciete uitnodiging om 'het' na te voelen als dat, daar, op die plek. Als je tegen mij zegt dat je dit hoofdstuk waardeert, zou ik kunnen spiegelen dat er daar bij jou een waarden is van mijn hoofdstuk. Misschien zou je dan een directere weg daarnaartoe vinden, naar dat gevoel, die plek bij jou vanbinnen waar je het waardeert.

Wat ik hier beschrijf, lijkt misschien alleen maar een kwestie van taalgebruik, en nog een heel raar taalgebruik ook. Je kunt je een beter taalgebruik voorstellen. Maar er bestaat een groot verschil tussen praten óver iets en een vingerwijzing geven. De meeste cliënten praten óver iets. Sommigen kunnen hun aandacht naar binnen richten en er direct bij zijn, zo gauw als een therapeut een vingerwijzing in die richting geeft.

e.

Je kunt iemand leren focussen met hier en daar wat instructies.

Expliciet didactisch focusonderricht gaat veel sneller, maar dat moet dan wel gebeuren in een tijd die daarvoor wordt gereserveerd, niet middenin een lopend therapieproces. Maar alle instructie kan, in afzonderlijke porties, passen binnen het doorgaande proces van de cliënt en dat ook ondersteunen.

Alle instructies en bijzonderheden die ik hier heb aangeboden, zijn geschikt om afzonderlijk gebruikt te worden waar de cliënt ze zou willen gebruiken. Alle focusinstructies en bijzonderheden kunnen zo worden gebruikt.

De cliënt kan zulke stukjes instructie negeren. Die zullen iemands gewone manier van ergens op ingaan niet storen. Je kunt op alles wat de cliënt doet of zegt, ingaan op een accepterende manier.

We kunnen de cliënt expliciet uitnodigen om te kijken of het mogelijk is zo'n gevoel vanbinnen te vinden. Je kunt erbij zeggen "Kun je dat nu voelen?" Of "Kun je dat niet-willen nu voelen?" Of "Als je daar even bij stil blijft staan, kun je dan dat niet-willen voelen waarvan je denkt dat het er moet zijn?"

Hier zijn nog een paar voorbeelden: "Als je je voorstelt dat je op dit moment in de krant gaat kijken naar een vacature, wat voor een gevoel komt er dan in je lijf op?"

Of zelfs: "Wacht eens even. Ik wil je wat vragen. Kun je je aandacht richten op het midden van je lijf? Hoe voelt het daar op dit moment? (De cliënt zegt dat het daar goed voelt). Denk nu eens aan dat alles rond die sollicitatie... wat komt er dan bij je op? ... (gezichtsuitdrukking) ... oké, blijf daar eens even rustig bij".

Het is vaak belangrijk mensen te helpen het lijfelijk aspect van dat vage grensgebied te ontdekken. De meeste mensen hebben nooit op die manier hun aandacht naar binnen in hun lichaam gericht, ze hebben even de tijd nodig om het te ontdekken.

Nog een voorbeeld:

C: Ik ben gewoon hartstikke kwaad.

T: Die kwaadheid zit daar nu.

C: O, die is er altijd. Ik word doodziek van die kwaadheid.

T: Laten we iets proberen. Neem de hele situatie, met alles erop en eraan, zelfs nog meer dan je al weet, en alles wat er mee te maken heeft, en doe dan als het ware een stapje achteruit alsof je het geheel eens van een afstand gaat bekijken, net als een schilderij dat de hele muur van een groot gebouw beslaat.... Wat gebeurt er in je lijf als je dat doet?

Op die manier kan een therapeut in allerlei gevallen alle focusinstructies en bijzonderheden invoeren, op die plekken waar een cliënt die al kan focussen waarschijnlijk een vage felt sense zou laten opkomen.

Maar terwijl reflecties met een verwijzend karakter frequent gegeven kunnen worden, moet het aantal instructies beperkt blijven, om niet de eigen inbreng van de cliënt en het innerlijk doorstromen van het proces te verstoren. De therapeut moet niet steeds goede dingen willen laten gebeuren met behulp van instructies. Er dient voldoende oningevulde ruimte en tijd te zijn zodat het proces van de cliënt vanbinnen kan opkomen.

Als de interactie moeilijk wordt, of als de cliënt zich eraan gaat ergeren dat hij instructies krijgt, dan moet dat onmiddellijk voorrang krijgen. Lesgeven in focussen kun je later wel weer eens proberen.

T: Kun je nu bij dat pijnlijke gevoel komen, als je je aandacht richt op je lijf, en er voorzichtig een beetje bij blijven?

C: Ik vind het niet prettig als jij mij vertelt wat ik vanbinnen moet doen.

T: Je vindt het niet prettig als ik aangeef wat jij vanbinnen moet doen, en je wilt dat ik me daarbuiten houd. Ik zal er mee op houden.

C: Maar ... ehh ... Ik wil wel datgene waar jij iets vanaf weet.

T: O, natuurlijk, over die methode zal ik je binnenkort wel vertellen ... Je wilt me nu uit jouw ruimte weghebben, maar je wilt niet dat ik wegga, ... klopt dat?

### **Noten bij de vertaling:**

1. Het begrip 'felt sense' is hier niet vertaald: het wordt internationaal in zijn oorspronkelijke, Engelse vorm gebruikt.
2. Het Engelse 'response' is soms met 'antwoord(en)', soms met 'ingaan op', en soms helemaal niet vertaald, zeker niet met 'reactie': juist in focusverband is het verschil tussen 'response' en 'reaction' van groot belang.

## **V Ann Weiser Cornell en Barbara Mc Gavin Hoe de "Living Forward" weet waar het heen moet**

Vertaling van Wilja Westerhof-Suringar en Karin Ruiter, herziene versie: Erna de Bruijn

Onvertaald hebben we gelaten, omdat dit moeilijk te vertalen is:

Presence = tegenwoordigheid, aanwezigheid, bijzijn, nabijheid.

The Living Forward = de voorwaartse richting, de energie die het leven doet stromen, de leven-brengende energie, het doorgaande levensproces.

The Edge = de rand, het scherp van de snede, het grensgebied.

### **1 Hoe de 'Living Forward' weet waar het heen moet**

In onze cultuur leren we allerlei manieren om problemen op te lossen. Bijna geen één daarvan betreft daarin het vertrouwen dat elk probleem zijn eigen oplossing bevat. Het kan moeilijk zijn te geloven dat in een geblokkeerd gebied, een "zelf-saboterend" gedrag, of een pijnlijk gevoel een positieve energie ligt die weet hoe het weer kan gaan stromen. Toch is dit zo.

Het is moeilijk voorstelbaar dat we niets aan onszelf hoeven te doen om iets te laten veranderen. Een deel van ons kan gewoon niet geloven dat we onszelf niet hoeven te duwen en te trekken, aan te moedigen of bang te maken om tot een verandering te komen. Het ironische is, dat alles wat we proberen te doen met onszelf - al die dingen die meer zijn dan alleen maar "erbij zijn", en die daardoor effectiever lijken - eigenlijk averechts werken. Als we aan het deel dat bang is gaan vertellen dat er niets is om bang voor te zijn, als we het een "oud patroon" noemen of een "fobie" of een "overtuiging", als we positieve affirmaties zeggen, licht naar die plek toe ademen, onszelf bekritisieren en veroordelen omdat we "nog steeds" bang zijn - dan remt dit alles het veranderingsproces af.

### **2 Het waardevolle van "vaagheid"**

"Ik kan het hier voelen....uh....hoe moet ik dat nou zeggen.....? Het is niet echt boosheid....het is niet helemaal teleurstelling....."

In het onderzoek dat leidde naar de ontwikkeling van Focussen, waren de cliënten die soms zo klonken juist degenen bij wie een therapie de grootste kans van slagen had. Ze klonken onduidelijk, onzeker, alsof ze naar woorden zochten om een simpel gevoel uit te drukken. In feite stonden ze direct in contact met iets dat ze voelden en dat te complex en subtiel was om het zomaar in woorden uit te drukken. Hun lichaam reageerde op een situatie in hun leven die op de één of andere manier problematisch voor hen was, en zij ervoeren deze lijfelijke gevoelde reactie. Deze reactie van het lichaam omvatte alles wat met die situatie te maken had: ervaringen uit het verleden die op een of andere manier net zo voelden, ideeën over zichzelf, opvattingen, waarden, wensen voor de toekomst, verlangens, angsten.... ongehoorlijk verwarrend om los van elkaar te zien, maar heel goed als een geheel in het lichaam te voelen. Deze totale moeilijk-te-beschrijven ervaring wordt de "edge" genoemd. De edge is de plaats waar je meteen meer voelt dan je op dat moment kunt uitdrukken. De edge is de plek waar meer opkomt dan tot dan toe bekend was of tot uitdrukking was gekomen.

### **3 De 'Living Forward' energie begint zich te roeren**

Men ontdekte dat zodra mensen dit vage, moeilijk-te-beschrijven iets dat ze voelden, gingen beschrijven, dat er dan iets mee gebeurde en dat het veranderde zonder dat ze er iets aan deden.

Als mensen een poosje bij dit "iets" bleven, terwijl ze het direct in het lichaam bleven ervaren en beschrijven, begon het vaak lichter te voelen, meer stromend, net als frisse lucht die een bedompte kamer binnenstroomt.

En dan kwamen er "stappen", kleine veranderingen in hoe iemand een situatie ervoer, er ontstond een nieuwe manier van in de wereld staan, hoe dit alles nu heel anders in het lichaam aanvoelde. Al had je nooit precies kunnen voorspellen hoe deze stappen er uit zouden zien, ze brachten wel altijd meer levendigheid, een "meer compleet" leven.

Hoe meer je focust, hoe meer je leert om het gevoel dat je iets te pakken hebt wat je nog niet onder woorden kunt brengen, te koesteren. Je merkt dat dit nog-niet-in-symbolen-te-vatten "iets", een rijke plaats van transformerende kracht is; de plaats waar living forward zich roert, verschuift, stroomt en ons in beweging brengt en verder helpt.

#### 4 De essentie van het focusproces

Laten we eens van dichtbij bekijken wat er nu precies gebeurt tijdens dit ogenschijnlijk mysterieuze proces van verandering. We zouden kunnen zeggen dat de essentie van het focusproces is:

- Merken dat er iets is;
  - nagaan of er symbolen zijn die hierbij passen;
  - en aftasten in het lichaam om na te gaan of die symbolen ook werkelijk bij dit "iets" passen of niet.
- Dit bewust aftasten in het lichaam om na te gaan of de symbolen van onze innerlijke ervaring ook passen bij die ervaring of niet, dat is de kern van het proces. Er gebeurt iets tijdens dit proces van symboliseren en resoneren dat onze living forward energie vrijmaakt.

In deze cyclus van voelen, symboliseren (Gendlin noemt dit "Een handvat vinden"), vaststellen en "proeven" (hij noemt dit "Resoneren"), begint wat vast zat losser te worden en weer in beweging te komen. Het komt langzaam op.

Symbolen onthullen de betekenis van het lichaamsgevoel dat je gezelschap houdt. Het kan zijn dat het alleen maar een aspect van de betekenis is, maar het kan ook de kern ervan zijn.

Symbolen kunnen je ook helpen om nog een keer bij deze plek terug te komen.

Een van de moeilijkste dingen in de eerste tijd, is: wachten tot er symbolen opkomen. Een deel van ons kan erg druk in de weer raken met het zoeken naar iets dat past bij wat we voelen, het probeert eerst dit symbool, dan dat, ongeveer zoals iemand die probeert stukjes in een legpuzzel te duwen.

Om er voeling mee te krijgen hoe zoiets geleidelijk tevoorschijn komt, kan het helpen om je voor te stellen dat je door een mistig bos wandelt. Terwijl je loopt, duiken bomen en struiken gewoon op uit de mist. Je doet niet echt iets om dit te laten gebeuren.

Een ander beeld is dat je kijkt naar een foto die ontwikkeld wordt. Eerst is het beeld vaag, je kunt niet uitmaken wat erop staat. En geleidelijk, terwijl je zit te kijken, komt het beeld tevoorschijn.

Geen van deze vergelijkingen klopt helemaal, want als er van binnen iets opkomt en helder wordt, wordt het ook meteen anders. Paradoxaal genoeg is dit een manier waarop je kunt weten of het symbool klopt. Als het verandert, moet je weer wachten totdat er een symbool opkomt dat past bij dit nieuwe lichaamsgevoel. Deze vergelijkingen missen ook het dynamische, interactieve proces van resoneren tussen het symbool en het "iets".

Blijf niet hangen in het zoeken naar het perfecte symbool.

Een valkuil waar je voor op moet passen is dat je vast komt te zitten in het zoeken naar wat er nu perfect bij een bepaald lichaamsgevoel past. Soms heb je alleen maar iets nodig wat er aardig dichtbij komt. Hoe meer je nog maar aan het begin van een sessie bent, hoe minder precies je waarschijnlijk hoeft te zijn. Je eerste beschrijvingen zullen je helpen om steeds dichtbij te komen bij wat precies bij het lichaamsgevoel past:

- "Ik voel een sterke druk in mijn borst en buik".  
Het kan zelfs helpen om symbolen te noemen waarvan je weet dat ze niet juist zijn. Zo kun je ze uit de weg helpen, zodat er iets anders kan komen.
- "Ik weet dat dit niet klopt. Verraden.....ah, het voelt meer als bekocht, zoals wanneer iemand je iets belooft en je vervolgens laat zitten".  
En soms moet je wachten totdat precies het juiste symbool opkomt dat de essentie bevat van wat er is. Dit kan vele minuten vergen van geduldig en voorzichtig navoelen en laten resoneren van verschillende symbolen zoals die zich aandienen.
- "Ah....ja, het voelt alsof je aan de buitenkant zit en naar binnen kijkt. En het woord is buitengesloten. Ja....dit deel voelt zich buitengesloten".

#### 5 Hoe het lichaam reageert op symbolen

De plek die je beschrijft zal reageren op de woorden (of gebaren, beelden, geluiden) op één van de volgende 6 manieren. Zij geven er allemaal waardevolle informatie over in hoeverre de opgekomen symbolen passen bij wat jij gezelschap houdt.

##### **1 Het verdwijnt maar er is geen gevoel van opluchting of ontspanning.**

Het wordt ofwel vager, mistig of het wordt blanco en je kunt het helemaal niet meer voelen. Meestal betekent dit dat de manier waarop jij het benaderd hebt niet goed voelt voor "het", en "het" heeft zich teruggetrokken uit jouw bewustzijn. Je moet waarschijnlijk nagaan of je nog wel in presence bent of dat een deel van jou dat dit "iets" niet leuk vindt je bewustzijn heeft overgenomen.

##### **2 Er reageert niets. Het voelt hetzelfde.**

Ga terug naar het voelen van dat iets en wacht tot er een ander symbool opkomt. Soms helpt het om het gewoon op een hele simpele manier te gaan beschrijven: "Ik voel dat het een beetje leeg en vlak voelt in mijn borst".

### **3 Iets zegt "nee" tegen dat symbool.**

Dit kan echt helpen. Meestal worden de lichaamsgevoelens helderder en sterker als reactie op iets dat niet past.

### **4 Iets reageert maar er is geen opluchting.**

Meestal voelt het intenser, het gevoel in het lichaam wordt aangescherpt. Dit betekent meestal dat je dichterbij de crux, de kern van dit "iets" komt.

### **5 Er is een "in-de- buurt-", "bijna"-achtig gevoel.**

Vaak verandert op dat moment het lichaamsgevoel een beetje, het wordt duidelijker en specifiek, en er komen andere symbolen op die nog beter passen. Soms ontspant het een beetje en dan wordt het zelfs nóg sterker.

### **6 Iets zegt "ja" en er ontspant iets van binnen.**

Iets dat gespannen was, ontspant. Misschien zucht je, of kun je makkelijker ademen. Er is een tevreden gevoel van "het klopt". Misschien komt er maar een klein beetje beweging in, een klein stapje op je weg. Of het kan een groter gevoel van ontspanning zijn, dat ontstaat als er een symbool opkomt voor iets dat centraal staat voor een heel onderwerp of een manier van zijn. Het hele lichaamsgevoel verandert.

Hoe het lichaamsgevoel ook reageert, dat wordt je nieuwe startpunt voor de volgende ronde van voelen, symboliseren en resoneren.

## **6 Hoe kunnen we de 'Living Forward' helpen om stappen te zetten?**

Hoe vertaalt dit alles zich in praktische termen als we aan het focussen zijn? We hebben zes adviezen hoe je het soort voorwaarden kunt scheppen dat helpt bij het innerlijk navoelen en resoneren van wat je ervaringen symboliseert. De living forward energie komt op organische wijze tevoorschijn terwijl je dit doet. Dat zijn:

- In presence zijn.
- Langzaam te werk gaan.
- In het lichaam voelen.
- In contact blijven met de vage edge.
- Ruimte open houden voor iets nieuws dat op kan komen.
- Alles wat als "frisse lucht" voelt verwelkomen, hoe het er ook uit ziet.

Laten we meer over elk van deze adviezen zeggen:

### **6.1 In presence zijn**

Het is veel makkelijker voor het "iets" om te voelen dat je het gezelschap houdt, om stappen te zetten en te veranderen, als "jij" niet "het" bent. Als je zegt: "Ik ben boos", hoe moet het "boze" dan gezelschap krijgen? Er is dan niemand om het gezelschap te houden, want jij bent boos. Maar als je zegt, "iets in mij voelt zich boos", dan gebeurt er iets heel anders. Nu ben jij beschikbaar om bij dat "iets" in jou te zijn dat zich boos voelt. Dit is het vriendelijke, niet opdringerige contact waar Gendlin het over had in zijn artikel "De Kleine Stappen in het Therapie-proces": "Wat die edge nodig heeft om stappen te kunnen zetten, is alleen maar dat je er contact mee hebt zonder opdringerigheid, of dat je het gezelschap houdt. Als jij daarnaartoe gaat met je aandacht en daarbij blijft of erbij terugkomt, dan is dat alles wat "het" nodig heeft; de rest doet het helemaal zelf".

Presence is aanwezig-zijn bij wat er ook maar in jouw bewustzijn is, en weten dat datgene waar je bij bent maar een deel van jou is, niet het totaal van wat jij bent. Als je merkt dat je zegt: "Ik ben ...." Of: "Ik voel...", let dan eens op hoe het zou voelen om te zeggen: "Ik merk dat iets in mij voelt...."

Presence is sterk. Van hieruit kun je bij alles zijn. Je wordt niet overspoeld; je doet ook niet alsof er niets aan de hand is. Je bent erbij aanwezig hoe iets in waarheid op dit moment is. Je bent je bewust van je innerlijke ervaringen, je kunt ze erkennen. Je kunt voelen hoe elk van deze innerlijke ervaringen een deel van jou is en dat jij meer bent, meer dan elk van deze afzonderlijke delen. Je bent zelfs meer dan al deze delen tezamen.

Presence is in staat om alles wat in jou leeft gezelschap te houden. Van hieruit kun je mededogend zijn en alles gezelschap houden wat mededogen nodig heeft.

### **6.2 Langzaam te werk gaan**

Living forward heeft tijd en ruimte nodig om te voorschijn te kunnen komen en zich te kunnen ontvouwen. Als je de edge gezelschap houdt geef je daar die tijd en ruimte aan. Je geeft het proces de kans om op een lichamelijk niveau plaats te vinden als je de tijd neemt om elke fase van het focusproces zoveel mogelijk in je lichaam te laten gebeuren en het daar ook te voelen. Het "meer" leeft in het lichaam. Voor de één heeft "langzaam" een andere betekenis dan voor de ander. Je moet voor elke fase langzaam genoeg gaan om het echt te laten gebeuren. Als je voelt dat je niet erg diep gaat, probeer dan langzamer te gaan. Let precies op wat er gebeurt, in het hier en nu.

Als je bij veel verwarrends bent, kan het soms lijken alsof je tegen een dikke muur oploopt. We zijn van nature geneigd om bulldozers en stormrammen te laten aanrukken. Hier heb je een andere suggestie: sla je tent op bij de muur. Stook een vuurtje en maak iets warm voor jezelf klaar. Maak kennis met die muur. We gebruiken graag de woorden "bij iets verwijlen" om te verwijzen naar deze manier van je tempo vertragen. Als we echt ons tempo vertragen bij iets wat helemaal vast lijkt te zitten en zo "iets" gezelschap houden, verschuift het vaak verrassenderwijs.

Wat er gebeurt als je je tempo vertraagt, is dat je dieper in je ervaring komt. Maar het is een soort "diep" dat gecentreerd en gegrond is, en niet iets waarbij je met je neus op je gevoelens wordt gedrukt of erdoor overspoeld raakt.

### **6.3 In het lichaam voelen**

Het lichaam verbindt ons met het hier en nu. Het geeft ons de fundamentele waarheid over hoe we op dit moment zijn. Het lichaam kan niet liegen. We kunnen wel ontkennen wat we in het lichaam voelen, maar als er daar iets is, is het echt.

Het lichaam geeft ook heelheid en complexiteit. Het geeft het totaal van een hele situatie, alles van ons verleden, alles van onze toekomst in relatie tot deze situatie - dit probleem, deze blokkade, dit gevoel in ons lichaam - allemaal tegelijk op dit ene moment dat we het voelen.

We ervaren presence in het lichaam als open, stromend, ruim, vredig.

Er gebeurt veel in een focussessie. Het kan zijn dat je denkt, voelt, beelden hebt, gebaren maakt, beweegt, praat, lacht, huilt... Je houdt zo'n focusproces gegrond als je voelt hoe je lichaam reageert op alles wat je doet (dit helpt je ook om je tempo te vertragen).

Als je iets gezelschap houdt, neem dan iedere keer dat je iets doet (erkennen, beschrijven, het begroeten) of als er iets gebeurt (er komt een beeld of woord of gedachte in je op) de tijd om te voelen hoe dat op dit moment in je lichaam voelt. Als "het" veranderd is, beschrijf dan de nieuwe manier waarop het voelt.

### **6.4 In contact blijven met de vage edge**

We weten wat we weten; we kunnen niet ophouden met het te weten. En we weten heel wat over onze problemen. Maar als wat we al wisten genoeg was, dan waren onze problemen opgelost. Bij focussen kunnen we bij onze ervaringen zijn op een manier waar ruimte is voor wat we nog niet weten, voor wat onduidelijk is, voor "meer".

Als ik een plek in mijn hart voel die verdrietig voelt, dan weet ik wat ik er al over weet.

Het spreekt vanzelf dat dat "al bekende" aspect als eerste komt. Ik zou bijvoorbeeld kunnen denken: "Ik weet waar dit over gaat, ik mis haar". Wat al bekend is, kan vrij makkelijk onder woorden worden gebracht. De woorden liggen misschien zelfs al klaar. Maar als ik die woorden zeg, verandert er niet echt iets.

Om het "meer" te helpen opengaan, is het nodig dat je naar de edge van dit alles gaat, naar de plekken waar je niet weet wat er is. Het is belangrijk om op te merken en te waarderen wat mistig is, vaag, verwarrend, onduidelijk, moeilijk onder woorden te brengen. Dat is de plek waar je het "meer" kunt vinden. Het helpt om benieuwd te zijn naar wat er daar zou kunnen zijn.

Wanneer je contact maakt met "iets" (waarbij je de tijd neemt, het in je lichaam voelt, vanuit presence) kun je aftasten waar de edge is, een gevoel van iets waar nog geen woorden voor zijn, bijna gekend, iets dat vaag is. Daar zit de life forward energie.

Wij zijn dynamische, levende organismen, we bestaan interactioneel binnen een complex netwerk van doorlopende familieverbanden en verbanden van sociale, professionele, culturele en technologische aard. We kunnen dat netwerk van binnenuit voelen, via dit merkwaardige samenstel dat we "het lichaam" noemen. Als we het netwerk van het probleem in ons lichaam voelen, dan zit alles wat bij dat "probleem" betrokken is in die lichamelijke gevoelde ervaring. Door in contact te blijven met deze ervaring en de symbolen te voelen die daarbij passen, scheppen we de voorwaarden waardoor de edge de "stappen" kan laten plaatsvinden.

### **6.5 Ruimte openhouden voor iets nieuws dat op kan komen**

Als we de tijd nemen om iets gezelschap te houden, terwijl we de onduidelijke edge in ons lichaam voelen en weten dat we niet weten wat we zouden moeten weten, of wat de juiste volgende stap is, scheppen we een ruimte waarin, vanuit dit alles, iets nieuws kan komen. Op dit punt kunnen we niets anders doen dan dat wat er is gezelschap te blijven houden en af te wachten.

Het kan heel moeilijk zijn om iets alleen maar gezelschap te blijven houden en af te wachten, als het voelt alsof er niets gebeurt. Hoe meer we erop durven vertrouwen dat er binnen dit alles een weten is van wat het nodig heeft om heel te worden, hoe makkelijker dit hele proces kan zijn. Hoe meer we erop kunnen vertrouwen dat het zal veranderen wanneer de tijd rijp is, dat het weet welke kant het op moet groeien om helemaal tot zijn recht te komen, hoe makkelijker dit hele proces zal zijn. Vanuit presence kunnen we geduldig bij iets wachten totdat de tijd rijp is voor een verandering. Als er zo'n verandering optreedt, is dat een ervaring die je "genade" kunt noemen - daar hebben wij geen zeggenschap over.

### **6.6 Alles wat als "frisse lucht" voelt, is een stap, ongeacht hoe het eruitziet**

Als we wisten hoe de groeirichting eruit zou zien, hoefden we niet te focussen om die te vinden. Dus als die komt, kan dat verrassend zijn, zal het waarschijnlijk helemaal niet zijn wat we verwacht hadden. Als we zoiets als een beweging, verandering, opluchting, opengaan, stroming in ons lichaam voelen als we "ergens bij" zijn geweest, dan ervaren we een stap.

Het komt wel vaak in een vorm die eerst onbegrijpelijk lijkt. Vaak genoeg lijkt dat wat er komt geen verband te houden met de situatie of het probleem, maar toch verandert er iets in het lichaam. Het kan zijn dat er een woord of een zin is die nergens op lijkt te slaan, maar die wel echt past bij hoe het in het lichaam voelt. Het kan een enkel woord zijn, of een beeld dat vreemd lijkt of zelfs bizar. Het kan een inzicht zijn: "O, nu snap ik het. Een deel van mij voelt zich echt door haar geïntimideerd". Of het kan voelen alsof deze plek waar we contact mee hebben iets tegen ons zegt. Het kan zelfs een impuls zijn om iets te gaan doen dat onmogelijk lijkt of allerlei bezwaren op zou roepen als we echt overwogen om het te doen, bijvoorbeeld: "Ik wil vandaag stoppen met deze baan". Het is belangrijk om hier op te merken dat "ja" zeggen tegen zoiets niet hoeft te betekenen dat we het er mee eens of oneens zijn om het ook echt te gaan doen. Het betekent: de tijd nemen om het gevoel dat erbij opkomt in het lichaam na te voelen en ook wat er verder nog komt.

Deze impuls om iets te doen is geen "actiestap" maar een "processtap". Om het proces verder te laten gaan, moeten we niet gaan oordelen over wat er zou moeten gebeuren, wat voor actie we zouden moeten ondernemen, en waar dit toe zou leiden. Het is dus veilig om "ja" te zeggen tegen wat er ook komt, want we doen (nog) niets. Je bent nog steeds aan het voelen wat er nu hier is, en aan het wachten om te zien waar het toe zal leiden. Vergeet niet dat een "stap" een verandering is, hoe klein ook, in hoe je de situatie ervaart en in je lichaam meedraagt. Hóe het ook komt, als je het meer voelt stromen in je lichaam, als het goed voelt, dan is dit een stap om te verwelkomen.

Een deel van ons vindt het misschien niet leuk wat er komt en kan het best beangstigend vinden of bedreigend. Net als een ouder kind met een pasgeboren broertje of zusje, wil het misschien wel dat deze nieuwe aanwinst verdwijnt. Het is nodig dat we vanuit presence het oudere kind gezelschap blijven houden en tegelijkertijd het nieuwe leven, dat zojuist gekomen is, beschermen. Dus we zouden iedere nieuwe stap die er komt (en ook elk deel dat daar vanaf wil) een niet-oordelend, accepterend welkom moeten bereiden, zodat deze op zijn beurt de volgende stap kan vinden. Dit zal er voor zorgen dat de richting van living forward zich kenbaar maakt, op zijn eigen tijd en op zijn eigen manier.

## **VI Ann Weiser Cornell**

### **Tien manieren om focussen te gebruiken in het dagelijkse leven, 2009**

#### **0 Inleiding**

Toen ik pas had leren focussen, deed ik het alleen op speciale momenten tijdens de week. Wanneer ik ging zitten met mijn focuspartner en het was mijn beurt om de focusser te zijn, bracht ik mijn aandacht naar binnen en voelde ik wat er daar mijn aandacht nodig had op dat moment.

Vaak was het zo dat wat mijn aandacht wou, een gevoel was over iets wat eerder met mij gebeurd was. Ik vond bijvoorbeeld een beklemd gevoel in mijn borst dat te maken had met een discussie met een kamergenoot drie dagen ervoor. Het was pas tijdens mijn focussessie dat ik me realiseerde hoe gekwetst iets in mij zich voelde door die discussie. Dat gekwetste deel van mij had nog steeds aandacht nodig en dat was oké, ik kon dat doen tijdens het focussen.

Maar zou het niet fantastisch zijn, dacht ik, om reeds vroeger mijn reactie te kennen... misschien onmiddellijk na, of zelfs, de hemel sta ons bij, tijdens!

Ik kan je niet vertellen wanneer ik me realiseerde dat ik focussen de hele tijd begon te gebruiken en niet alleen maar op die speciale focusmomenten. Maar het gebeurde, en nu voel ik dat ik echt "een focusleven leid". Oh ja, natuurlijk zijn er momenten dat ik het contact verlies met dat innerlijke weten dat focussen met zich meebrengt. Maar het gebeurt minder vaak en er is meer tijd tussen.

Hier zijn tien manieren waarop mensen focussen kunnen gebruiken in het dagelijkse leven. Sommige zijn mijn eigen ervaringen, andere zijn verhalen die vrienden en collega's mij verteld hebben. Ik weet zeker dat er meer dan tien manieren zijn, en met deze start zal je er wellicht nog veel meer vinden. Laat het me weten...

#### **1 'Au, dat doet pijn!'**

Voor ik leerde focussen kon ik weken en zelfs maanden rondlopen met kwetsuren die ik niet erkende. Een vriendin nodigde me niet uit op haar feestje, een leerkracht prees het werk van een andere student, mijn vader leverde commentaar dat ik bijgekomen was. Ik was opgegroeid in een modus van "de plooiën gladstrijken" – merk het niet op, vertel het niet, veroorzaak geen deining. Het resultaat: toen ik vooraan in de 20 was, was ik me niet bewust van mijn eigen gevoelens tenzij ze plezant of prettig waren.

Toen ik begon te focussen, begon ik kwetsuren uit het verleden te ontdekken, plaatsen in mij vol blauwe plekken van slagen die ik ongemerkt gekregen had.

Maar de dag dat focussen écht in mijn dagelijkse leven kwam, merkte ik zo'n klap reeds op terwijl ik hem kreeg. "Au, dat doet pijn!" Of ik het nu wel of niet luidop zegde, deed er minder toe, maar vooral het feit dat ik wist en erkende hoe ik me voelde was belangrijk.

#### **2 'Er is iets niet juist'**

Soms kan een felt sense / gevoelde waarneming ons vertellen dat er iets niet juist is.

Buddy Maynes vertelde me over een keer dat hij in zijn houtbewerkingsatelier was, klaar om aan een kastje te beginnen. Het hout was helemaal klaar en hij wou de eerste keer snijden. Maar hij aarzelde. Hij had een felt sense: "Er is iets niet juist". Zijn logische gedachten zegden: "Oh, ga maar verder, je hebt het al twee keer opgemeten". Maar de felt sense hield hardnekkig vol. Natuurlijk, toen hij het nog een keer nakeek, bleken de lengtes fout en snijden zou het ganse project vernield hebben.

Dit gebeurde ook eens met mij toen ik in Nederland een kamer verliet waar ik verbleven had. Ik had een sterk gevoel dat ik het bed moest opmaken. Mijn logische gedachten zegden: "Waarom? Ze zullen de lakens toch moeten verversen." Maar telkens ik langs het bed kwam, voelde ik de drang het op te maken. Dus deed ik dat – en vond mijn dagboek dat ik onder een kussen had laten liggen en vergeten zou zijn.

### **3 'Laat me even nagaan of dat voelt als iets wat ik kan doen'**

Vroeger zei ik ja op elk verzoek. Voor je planten zorgen terwijl jij op verlof bent? In nog een bestuur zitting nemen? Het verslag schrijven van de vergadering? Koekjes meebrengen? Jazeker, natuurlijk, doe ik graag. Voor ik focuste, wist ik niet dat er een plaats in mij was waar ik kon nagaan of de vraag wel paste voor mij. Dus was ik aardig en zei ik altijd "ja".

Vervolgens merkte ik dat ik veel beloften niet nakwam en ik verweet mezelf dat ik mensen in de steek liet. Maar eigenlijk was het het deel in mij dat ik niet geraadpleegd had, dat gewoon deed wat het al de hele tijd wou.

Deze gewoonte veranderen was niet alleen een kwestie van focussen in mijn dagelijkse leven brengen en voelen wat ik echt wil. Eerst vergde het vele uren focussen (met een partner) met het deel van mij dat vond dat het niet oké is om nee te zeggen tegen mensen. Het werken met Niet-Gewelddadige Communicatie van Marshall Rosenberg heeft me ook geholpen om mijn eigen noden te leren respecteren. Ik leerde begrijpen dat mijn eigen noden honoreren, ook de persoon die me een gunst vraagt honoreert. Vanaf toen werd het gemakkelijk om te focussen wanneer me iets gevraagd werd.

### **4 'Ik heb even tijd nodig'**

Voor ik focuste, dacht ik dat ik in een emotionele interactie, zoals een discussie met een vriend, moest blijven, ondanks alles. Ik raakte overstuur en zei dingen waarvan ik wenste dat ik ze niet gezegd had, voor een deel vanuit het gevoel gevangen te zijn in de discussie. Nadat ik had leren focussen en een tijdje geoefend had, ontdekte ik dat ik het recht had om te zeggen: "Ik heb wat tijd nodig om te laten binnenkomen wat je zegt en uit te zoeken hoe ik me erbij voel." Omdat ik mijn eigen recht om dat te doen honoreerde, voelde ik me nog steeds verbonden met de andere persoon en dat voelde hij... vandaar dat mijn verzoek hem niet beangstigde.

Soms was de tijd die ik nodig had letterlijk een minuut, om even mijn ogen te sluiten en te voelen terwijl ik in de kamer was. En soms maakte ik een wandeling, of ging ik naar mijn eigen kamer voor een langere tijd. Eens terug aan het discussiëren, bleek dat de tijd die we genomen hadden om in contact te komen met onszelf, de discussie altijd ten goede kwam.

### **5 'Ik ben van gedachte veranderd'**

Ik vertelde mijn pleegdochter dat ze weer bij mij kon komen wonen. Toen veranderden de zaken. Mijn 22-jarige neef, de zoon van mijn zus die zeven jaar geleden overleed, had een plaats nodig om te wonen. Ik dacht dat het oké zou zijn om hen beiden te laten wonen in het huis dat mijn partner en ik gebruiken als woning en kantoor, maar mijn lichamelijk felt sense bleef "nee" zeggen.

Mijn pleegdochter was plannen aan het maken om te verhuizen en ik moest haar vertellen dat ik van gedacht veranderd was. Ik had verschillende focussessies nodig om naar alle delen van mij die hierin betrokken waren te luisteren – en daarna moest ik ook nog naar mijn pleegdochter luisteren! Maar het was focussen tijdens het gebeuren zelf dat me de eerste signalen gaf dat ik mijn plannen moest wijzigen. Nu woont ze gelukkig in een nabijgelegen studentenhuis en we zien elkaar vaak. Gisteren vertelde ze me dat ze veel zelfvertrouwen heeft nu ze weet dat ze op zichzelf kan wonen.

### **6 'Wat voelt juist om als volgende te doen?'**

Experts in organiseren zeggen vaak dat het het beste is om je dag de avond ervoor te plannen en de belangrijkste dingen die je moet doen vast te leggen. Maar met focussen tijdens het gebeuren kan je van moment tot moment voelen wat het meest belangrijke is.

Buddy Maynes straalde toen hij me vertelde hoe hij deze beide methodes combineert. "Ik begin met het uitvoeren van de belangrijkste taak, degene die ik de dag ervoor besloot uit te voeren. En vanaf dan, voor de rest van de dag, voel ik wat juist zou zijn om vervolgens te doen. Ik laat in mijn lichaam een gevoel komen van hoe juist het voelt om dat te doen, en dan geniet ik veel meer van het te doen!"

### **7 'Welk geschenk zal ik kopen voor mijn vriend(in)?'**

Geschenken kiezen en kopen (of maken) voor mensen is zoveel plezanter en veel aangener sinds ik focussen gebruik. Ik krijg een volledige felt sense, gevoelde gewaarwording van de persoon en loop daarmee een paar dagen rond, en maak er af en toe contact mee. Als er een idee komt, dan leg ik het voor aan de felt sense. Veeleer dan dat ik een specifiek geschenk zie, gebeurt het vaak dat ik me aangetrokken voel tot een bepaalde winkel met een gevoel dat ik daar iets zal vinden. Het is verbazingwekkend hoe vaak dit ook waar blijkt te zijn.

### **8 'Wat heeft dit creatief project nodig?'**

Naast mijn werk uit mijn creativiteit zich momenteel in het ontwerpen en breien van truien voor mijn vele neven en nichten. Maar deze tip werkt voor elke vorm van creativiteit: schrijven, schilderen, beeldhouwen, juwelen ontwerpen, tuinen aanleggen. Het is het volgende: het voelt zoveel beter om te voelen wat het volgende is dan te proberen er logisch over na te denken. Zoals altijd bij focussen vraagt dit om een pauze, stoppen om te voelen eerder dan je er gewoon ingooien.



"Hmmm...normaal gezien gebruiken we hier een geribd werk van averechtse steken... maar het voelt alsof die vorm niet juist is voor deze garen en deze persoon... misschien de averechtse tricotsteek... nee, dat zou de rand laten oprollen...wat te denken van de kousebandsteek... Ja, dat voelt goed, laten we het proberen." Voordat ik mijn nieuwe idee uitprobeer, pauzeer ik opnieuw om na te gaan of het ook werkelijk werkt op de manier die ik aanvoelde. Ik kan dan verdergaan of het kan nodig zijn om wat ik doe aan te passen.

Dit ritme van pauzeren, voelen, doen en dan opnieuw pauzeren en voelen is wat er ook gebeurt in een focussessie, wanneer we een woord of symbool vinden om te beschrijven wat we voelen...en dan opnieuw nagaan of dat woord juist is.

### **9 'Laten we nog niet verdergaan – het voelt nog niet volledig'**

Voor ik met focussen bezig was wist ik niet hoe in een vergadering te zitten en mijn eigen gevoelde kijk op de discussies en de beslissingen te volgen. Tegen de tijd dat ik toetrad tot het bestuur van de Association for Humanistic Psychology in de jaren 90, had ik geleerd hoe ik mijn eigen innerlijk proces kon vertrouwen. Dus hoorde ik mezelf zeggen, tijdens een vergadering waarin beslissingen genomen werden: "Laten we nog niet verdergaan – iets hiervan voelt niet volledig." Ik ontdekte dat ik nooit alleen was als ik dit eenmaal gezegd had; er was altijd minstens één persoon die knikte en iets soortgelijks gevoeld had. We waren in staat om bij de felt sense te blijven van wat "niet in orde" of "niet volledig" voelde rond de beslissing, en het uiteindelijke resultaat was solider, grondiger – alles samen een betere beslissing. Ik was niet de enige die dit deed... maar ik was focussen dankbaar omdat het me toonde hoe dit te doen.

### **10 'Hier heb ik niet echt trek in'**

We kunnen niet de manieren opsommen waarop we focussen gebruiken in het dagelijkse leven en deze niet vermelden. Merken dat ik honger heb en waar ik zin in heb, is een mooie manier van bewustzijn. Als ik ervaar dat waar ik trek in heb niet echt voedsel is – misschien is het trek in emotioneel comfort of in iets opwindends- dan kan ik wat meer focussen en die nood of dat verlangen erkennen... en zelfs voelen wat ik eraan wil doen.

Nu we een lijst gemaakt hebben van tien manieren waarop je focussen in het dagelijkse leven kunt gebruiken, ben ik er zeker van dat je kunt voelen dat er nog veel meer zijn. Wat ze allemaal gemeenschappelijk hebben, is dat we even stilstaan tijdens het gebeuren waar we in zitten, zelfs gewoon maar even, om alles van de situatie gewaar te worden. Het is die pauze die de sleutel is. Als je pauzeert, kun je gaan voelen. En als je gaat voelen, heb je meer keuzes. Dat is waar ik van hou bij focussen in het dagelijkse leven: het gevoel van kracht en keuze dat ik nu heb – en het gevoel dat ik volledig hier aanwezig ben, in mijn leven.

## **VII Ann Weiser Cornell, Drie sleutelaspecten van focussen, 2005**

Er zijn drie centrale aspecten waardoor focussen zich onderscheidt van elke andere methode van innerlijk bewustzijn en persoonlijke groei:

### **1 Het eerste sleutelaspect: de 'gevoelde gewaarwording' / felt sense**

Het focusproces impliceert in het lichaam komen en daar een speciaal soort lichamelijke gewaarwording vinden die we "felt sense" noemen. Eugene Gendlin was de eerste persoon om de felt sense te benoemen en te wijzen op het bestaan ervan, alhoewel mensen "gevoelde gewaarwordingen" gehad hebben zolang als er mensen zijn. Een felt sense, om het eenvoudig uit te leggen, is een lichamelijke gewaarwording die betekenis heeft. Je bent je zeker ooit in je leven bewust geweest van een felt sense en het is mogelijk dat je ze vaak voelt.

Stel je voor dat je telefoneert met iemand die je graag ziet en die ver weg is en je mist die persoon echt en je hebt net ontdekt tijdens dit telefoongesprek dat je hem niet snel terug zult zien. Het telefoongesprek eindigt en je voelt een zwaarte in je borst, misschien in je hartstreek. Of laat ons zeggen dat je in een kamer vol mensen zit en elke persoon neemt om de beurt het woord en naarmate jouw beurt om te spreken dichterbij komt, voel je een beklemming in je maag, als een veer die zich steeds strakker spant. Of je maakt een wandeling op een mooie frisse ochtend, net na een regenbui, je komt boven op een heuvel en daar in de lucht vlak voor jou zie je een perfecte regenboog, beide zijden raken de grond, en terwijl je daar staat en ernaar staart, voel je hoe je borst zich uitzet in een breed, golvend en warm gevoel. Dit zijn allemaal voorbeelden van een felt sense.

Als je louter met emoties werkt, dan is angst angst. Het is louter angst, niks meer. Maar als je werkt op het niveau van de felt sense, dan kan je gewaarworden dat deze angst, die je exact nu voelt, verschilt van de angst die je gisteren voelde. Misschien voelde de angst van gisteren als een koude steen in de maag en voelt de angst van vandaag als een zich achteruit trekken, zich terugtrekken. Terwijl je bij de angst van vandaag blijft, begin je iets als een verlegen schepsel gewaar te worden dat zich terugtrekt in een hol. Je krijgt het gevoel dat als je er lang genoeg bij zit, je zelfs zou kunnen te weten komen wat de echte reden is waarom het zo bang is. Een felt sense is vaak subtiel en naarmate je er aandacht aan schenkt, ontdek je dat het complex is. Het heeft meer in zich. We hebben woorden voor emoties die we steeds opnieuw voelen maar elke felt sense is verschillend. Je kan echter starten met een emotie, en dan de felt sense eronder voelen, zoals je die nu precies in je lichaam voelt.

Andere methodes leren dit omgaan met de felt sense niet aan. Er is niemand anders, buiten focussen, die spreekt over deze ervaringsdimensie, die noch emotie noch gedachte is, die subtiel is maar toch concreet gevoeld wordt, die echt lichamenlijk gevoeld wordt. De felt sense is een essentieel aspect van focussen.

## **2 Het tweede sleutelaspect: volgehouden aanvaardende innerlijke aandacht**

In het focusproces, nadat je je bewust bent van de felt sense, geef je die een speciaal soort aandacht. Een manier waarop ik dit graag verwoord is: je gaat erbij zitten om het beter te leren kennen. Ik noem deze kwaliteit graag "belangstellende nieuwsgierigheid". Door deze belangstellende nieuwsgierigheid bij de felt sense te brengen, sta je open om gewaar te worden wat er wel al is maar nog geen woorden heeft. Dit proces van gewaarworden vraagt tijd – het is niet kant-en-klaar aanwezig. Dus in ideale omstandigheden is er een bereidheid om die tijd ervoor te nemen, om te wachten, aan de rand van nog-niet-weten wat het is, geduldig, aanvaardend, nieuwsgierig en open. Langzaamaan zal je meer gewaarworden. Dit kan een beetje lijken op in een verduisterde kamer binnenkomen en gaan zitten en naarmate je ogen wennen aan het geringere licht, word je meer gewaar dan ervoor. Je had ook in die kamer gekomen kunnen zijn en direct teruggelopen zonder erom te geven of je daar iets gewaarwordt. Het is het erom geven, de belangstelling, het verlangen het te leren kennen, dat het verder weten met zich meebrengt.

Er wordt niet geprobeerd iets te veranderen. Er wordt niet iets gedaan met iets. In deze zin is dit proces zeer aanvaardend. We aanvaarden dat deze felt sense hier is, precies zoals die hier nu is. We hebben belangstelling voor hoe die is. We willen die kennen zoals die is.

En toch is er iets meer dan gewoon aanvaarden. In deze belangstellende nieuwsgierige innerlijke aandacht zit ook een vertrouwen en een verwachting dat deze felt sense op zijn eigen manier zal veranderen, dat hij iets zal doen wat Gendlin noemt "stappen zetten". Wat is "stappen zetten"?

De innerlijke wereld is nooit statisch. Als je er met je bewustzijn naartoe gaat, dan beweegt ze, ontvouwt ze zich, wordt ze haar volgende stap.

Een vrouw focust, laat ons zeggen, op een zwaar gevoel in haar borst waarvan ze voelt dat het verbonden is met de relatie met een vriendin. De focusser heeft recent haar job opgegeven en ze heeft net ontdekt dat de vriendin solliciteert naar die job. Ze heeft zichzelf zitten vertellen dat dit niet belangrijk is maar het gevoel dat iets verkeerd zit blijft duren. Nu gaat ze zitten om te focussen.

Ze brengt haar bewustzijn in het keel-borst-buik-gedeelte van haar lichaam en ze ontdekt al gauw dit zware gevoel dat er al de hele week zit. Ze begroet het. Ze beschrijft het zoals het nu voelt: "zwaar... ook gespannen... vooral in de buik en borst." Dan gaat ze erbij zitten om het beter te leren kennen. Ze is belangstellend en nieuwsgierig. Merk op dat dit belangstellend en nieuwsgierig zijn het omgekeerde is van aan zichzelf zeggen dat dit niet belangrijk is, wat ze tevoren deed. Ze wacht gewoon, met deze volgehouden aanvaardende aandacht.

Ze voelt dat dit deel van haar boos is. "Hoe kon ze? Hoe kon ze dit doen?" zegt het over haar vriendin. Normaal zou ze geneigd zijn om aan zichzelf te zeggen dat boos zijn ongepast is, maar dit is focussen, dus zegt ze enkel aan deze plaats: "Ik hoor je" en ze blijft wachten. Belangstellend en nieuwsgierig naar het "meer" dat daar is.

Na een minuut begint ze gewaar te worden dat dit deel van haar ook bedroefd is. "Bedroefd" verbaast haar; ze verwachtte "bedroefd" niet. Ze vraagt: "Oh, wat maakt jou bedroefd?" Als antwoord wordt ze gewaar dat het iets te maken heeft met krachteloos gemaakt worden. Ze wacht, er is meer. Oh, iets over niet geloofd worden! Wanneer ze dat vat, iets over niet geloofd worden, komt er een storm aan herinneringen aan al die keren dat ze haar vriendin vertelde hoe moeilijk het is om voor haar baas te werken. "Het is alsof ze me niet geloofde!" is het gevoel.

Nu voelt onze focusser opluchting in haar lichaam. Dat was een stap. Het te voorschijn komen van droefheid na de boosheid was ook een stap. Het focusproces is een serie veranderingsstappen, waarbij elke stap nieuw inzicht met zich meebrengt en een nieuwe lichamenlijke opluchting, een aha! Is dit het einde? Ze zou zeker hier kunnen stoppen. Maar als ze zou willen verder gaan, zou ze terugkeren naar het gevoel "iets over niet geloofd worden" en het opnieuw belangstellende nieuwsgierigheid schenken. Het zou kunnen dat er iets bijzonders is voor haar aan niet geloofd worden, iets dat verbonden is aan haar eigen geschiedenis, wat opnieuw opluchting met zich meebrengt wanneer het gehoord en begrepen wordt.

Focussen brengt inzicht en opluchting met zich mee maar dat is niet alles. Het brengt ook nieuw gedrag met zich mee. In het geval van deze vrouw kunnen we ons makkelijk voorstellen dat haar manier van bij haar vriendin zijn zal gekenmerkt zijn door een meer voorzichtig vertrouwen.

Het zou ook kunnen dat andere gebieden in haar leven ingeperkt worden door dit gevoel van "niet geloofd worden" en ook deze zullen veranderen na dit proces. Dit nieuwe gedrag gebeurt op een natuurlijke manier, gemakkelijk, zonder dat er wilskracht of moeite aan te pas komt. En dit brengt ons bij de derde bijzondere kwaliteit van focussen.

## **3 Het derde sleutelaspect: een radicale filosofie van wat verandering bevordert**

Hoe veranderen we? Hoe veranderen we niet? Als je bent zoals veel mensen die zich tot focussen aange trokken voelen, heb je wellicht een gevoel van vast te zitten of geblokkeerd te zijn in één of meerdere gebieden van je leven. Er is iets aan jou of jouw omstandigheden of jouw gevoelens en reacties op dingen, dat je zou willen veranderen. Dat is zeer natuurlijk. Maar laat ons nu twee manieren tegenover elkaar zetten om deze wens tot verandering te benaderen.

De ene manier veronderstelt dat om iets te laten veranderen, je het moet doen veranderen. Je moet er iets mee doen. We kunnen dit de manier noemen van Doen/In orde brengen.

De andere manier, die we de manier van het Zijn/Toelaten kunnen noemen, veronderstelt dat veranderen en stromen de natuurlijke loop van de dingen is, en dat wanneer iets niet lijkt te veranderen, het aandacht en bewustzijn nodig heeft, vanuit een houding van het toe te laten te zijn zoals het is, maar open te staan voor zijn volgende stappen.

Ons dagelijks leven is diep doordrongen van de doen/in orde brengen-aanname. Wanneer je aan een vriend een probleem vertelt, hoe vaak is hun reactie niet dat ze je advies geven hoe het probleem op te lossen? Veel van onze moderne therapiemethodes gaan ook van deze aanname uit. Cognitieve therapie, bijvoorbeeld, vraagt jou je innerlijke dialoog te veranderen. Hypnotherapie brengt vaak nieuwe beelden en overtuigingen aan om de oude te vervangen.

De zijn/toelaten-filosofie, die belichaamd wordt in focussen, is dus een radicale filosofie. Ze zet onze gebruikelijke verwachtingen en manieren om de wereld te zien ondersteboven. Het is alsof ik je zou zeggen dat deze stoel waarop je zit een olifant wil worden en dat als je hem gewoon belangstellende aandacht geeft, hij zal beginnen te transformeren. Wat een gekke gedachte! Nochtans, zo gek klinkt het voor een diep ingeworteld deel van onszelf wanneer we te horen krijgen dat een angst die we hebben kan veranderen in iets wat absoluut geen angst is, als het belangstellende aandacht krijgt.

Wanneer mensen die met focussen bezig zijn spreken over "de wijsheid van het lichaam", dan bedoelen ze dit : dat de felt sense "weet" wat hij vervolgens dient te worden, zo zeker als een baby weet dat hij warmte en troost en voedsel nodig heeft. Zo zeker als een zaadje van een radijs weet dat het tot een radijs zal uitgroeien. We hoeven de felt sense nooit te vertellen wat hij moet worden; we moeten hem nooit doen veranderen. We hoeven enkel de omstandigheden te scheppen die hem toelaten te veranderen, zoals een goede tuinier wel zorgt voor licht en aarde en water, maar niet aan de radijs zegt dat ze een komkommer moet worden.

## **VIII Ann Weiser Cornell, Zeven geheimen om blokkades te overwinnen**

(Vertaling door Egbert Monsuur)

Voel jij je geblokkeerd? Kun je jezelf er niet toe zetten om te doen wat je moet doen? Lukt het je zelfs niet om te doen wat je echt leuk vindt?

Misschien herken jij jezelf in Sara, die werd zo moe van zichzelf omdat ze geen tijd om te schrijven kon nemen. Ze nam drie maanden vrij en huurde een huis aan het strand om daar echt te gaan werken aan haar novelle. Maar wat ze na twee maanden kon laten zien was slechts een verzameling van schelpen. Of misschien herken jij jezelf in Janna, die dag na dag geconfronteerd werd met stapels documenten op haar bureau en haar hoofd wegdraaide. Ten slotte schoof ze alles in een bureaula, zodat ze niet langer geconfronteerd zou worden met deze stapel documenten.

Of het nu iets is wat je graag wilt doen, of iets wat je moet doen, het wordt echt moeilijk als je jezelf geblokkeerd voelt. Je wilt jezelf veranderen, je wilt in beweging komen, het gedaan krijgen ... maar je weet niet hoe. Je maakt een plan, zoekt een oplossing. Ten slotte... deze keer ga je het echt doen. Je bent moe van al de excuses, je bent er ziek en moe van hoe slecht het voelt als het allemaal niet gebeurt.

En dan lukt het je toch weer niet .... voor de zoveelste keer.

Ik herinner me nog heel goed mijn schaamte die ik had omdat ik zo nalatig was in wat ik moest doen. Hoe belangrijker een taak was, hoe kleiner de kans was dat ik het deed. Mensen die hun zaakjes wel goed voor elkaar hadden adviseerden mij: "Begin je dag met het doen van je belangrijkste project." Oh, ja? Voor mij was het belangrijkste meestal wat ik waarschijnlijk als laatste zou doen.

Schrijven was het ergste. Als iemand me vroeg om een brief, een voorstel, of een artikel te schrijven, kwam ik daarmee iedere keer in de problemen. Eerst zou ik vrolijk zeggen: "Tuurlijk, geen probleem." Vervolgens zou ik het toch niet doen. Dag na dag, ik deed het maar niet. Ik dacht: 'nú moet ik het doen'. Ik begon mij er slecht onder te voelen, ik hoorde de innerlijke stem in mijn hoofd van schaamte en schuld luider en luider. Uiteindelijk moest ik het hele onderwerp wel gaan vermijden. Ik wilde die stem niet langer horen.

En het grappige was, dat ik wel wilde schrijven. Ik wilde zelfs een boek schrijven, een schrijver worden. Dat verlangen had ik al van kinds af aan.

Dus wat ik het meest wilde, was wat ik niet deed.

Dat is raadselachtig he? Hoe kan dat nou, dat we niet doen wat we willen doen? Zelfsabotage? Angst? Ik ken deze voor de hand liggende antwoorden. Maar deze hielpen me niet. Ik kwam er geen steek verder mee door het zelfsabotage of angst te noemen! Wat me ook niet hielp waren de slimme tips over het schrijven of dat ik naar een schrijfworkshop moest gaan (hoewel de tips wel nuttig bleken te zijn nadat mijn blokkade was overwonnen). Wat hielp wel? Wat is het geheim?

Ik heb het geheim gevonden! Mijn writer's block is daadwerkelijk overwonnen, schrijven gaat me nu gemakkelijk af. En ik geef nu workshops en lessen over het onderwerp "Bevrijd je Blokkades en kom in Actie". Mensen leren de methode die ik eerst gebruikte voor mezelf.

Ik heb voor jullie deze methode teruggebracht tot de essentie: zeven geheimen om blokkades te overwinnen.

## **1 Stop om door middel van piekeren jezelf door je blokkade heen te worstelen**

Je bent geen domoor. Als piekeren de manier is om je door het probleem heen te worstelen zou het al lang opgelost zijn. Zonder twijfel. Je moet dus iets anders vinden dan piekeren en het bedenken van oplossingen.

## **2 Schort je vooronderstellingen op**

Wat zijn je vooronderstellingen? De grootste blokkade waarvan je vrij moet komen is je vooronderstelling dat je al weet "waarom" je bent geblokkeerd. Sara dacht dat de reden dat ze niet aan haar roman werkte was, dat ze bang was dat het een mislukking zou worden. Het bleek echter iets heel anders te zijn.

## **3 Ga met je aandacht in je lijf**

Je dagelijkse bewustzijn bevat ongeveer een tiende van je intelligentie. Je hele lijf met inbegrip van je geest, omvat echter alles. De meesten van ons leven afgesneden van de volle kracht van onze mogelijkheden. Ze overleven door afgesneden van het lijfgevoel rond te lopen. Neem iedere keer een moment om je voeten, je stoel, je ademhaling te voelen.

## **4 Iets in jou wil het niet doen**

Als je opmerkt dat je iets niet doet dat binnen je macht ligt om te doen, moet er wel iets in je zijn dat dat niet wil doen. Dat is de enige veronderstelling die we gaan aannemen. Je kunt je voornemen te gaan zitten om je documenten te organiseren, maar als je het niet gaat doen is er dus iets in jou dat het niet wil.

## **5 Veroordeel jezelf niet; probeer in plaats daarvan benieuwd te zijn**

De eerste verzoeking is om jezelf te veroordelen: "Het is gewoon die luie kant in mij die niet wil." Maar wacht, ga jezelf niet veroordelen! Veroordelen sluit de communicatielijnen af die we juist nodig hebben. In plaats van te oordelen kun je veel beter benieuwd worden. De waarheid is dat je niet weet wat of waarom dit deel van jou niet wil dat je deze actie gaat doen. Word oprecht benieuwd hiernaar.

## **6 Luister**

Luister naar het deel van jou dat niet wil dat je tot actie komt. Hoe? Door het de gelegenheid te geven zich te laten zien als een lijfelijk gevoelde notie. Maak even de tijd om deze gevoelsnotie in je lijf op te merken. Nodig dat deel uit zich kenbaar te maken. Misschien zal het komen als een gevoel van beklemming op de borst, of een vernauwing in je keel. Nogmaals: Neem de tijd, wees geduldig. Zodra je een gevoelsnotie opmerkt, kun je vragen: Waar maak je je zorgen over? Waar probeer je me mee te helpen?

## **7 Sta open voor verandering**

Sara belde me in paniek. Er waren al twee van de drie maanden voorbij om in afzondering te kunnen schrijven. Maar het enige wat ze kon laten zien was een grote verzameling schelpen. "Ik weet dat het alleen maar angst is," vertelde ze me. "Ik ben bang dat ik alleen maar een mislukking ben."

Ik stelde voor dat ze haar vooronderstellingen over zichzelf een tijdje zou laten zijn voor wat ze waren, en dat ze de situatie met frisse en benieuwde blik zou benaderen.

Toen Sara rustig werd en haar bewustzijn in haar lijf bracht, kon ze in haar borst de gevoelsnotie van het niet-willen-schrijven opmerken. Het was als een band die dreigde haar steeds vaster te trekken. Ik begeleidde haar in een proces van aftasten met aandacht naar waar het bezorgd over was, en waarin het haar probeerde te helpen. Na ongeveer vijftien minuten voelde ze een verschuiving. Haar ademhaling verdiepte en het gevoel in haar borst luchtte op. "Wow," zei ze. "Het zegt dat het voelt dat Ik iets kostbaars van binnen met me meedraag, en het wil niet dat het vertrapt wordt." Ik opperde dat ze zou laten weten dat ze het had gehoord. "Ja, dat kan ik doen" zei ze, glimlachend.

Sara's hele lichaamshouding veranderde. Haar schouders gingen naar achteren en haar ogen werden helder en ontspannen. "Dit voelt echt anders," zei ze. Later hoorde ik dat zij in de laatste maand van haar verblijf in het strandhuisje iedere dag had geschreven en drie hoofdstukken van haar novelle had afgekregen. Bovendien had ze erg genoten van haar verblijf aan zee.

## **IX Ann Weiser Cornell, Hoe weet je of je echt aan het focussen bent?**

Als focussen voor jou goed werkt, maak je dan geen zorgen. Dit artikel is bedoeld voor diegenen die zich afvragen: 'Is dit wat ik aan 't doen ben nou focussen en is het zo effectief als het zou kunnen zijn?'

De laatste tijd heb ik de essentie van focussen zitten overpeinzen, wat focussen tot focussen maakt. Laten we het er eerst over eens zijn dat het niet een bepaalde serie stappen is. Een bepaalde manier van leren focussen is niet hetzelfde als focussen.

Ik heb geluk gehad. Doordat ik heb leren focussen in 1972, toen er nog geen echte stappen bij hoorden, ben ik nooit zo gehecht geraakt aan het idee dat de Zes Stappen van het Focussen, die Gene Gendlin in 1978 (in zijn boek Focusing) publiceerde, hetzelfde waren als het focussen-zelf. Wanneer die stappen in de weg gingen zitten, was het niet al te moeilijk om ze te laten schieten.

Gene heeft zelf altijd gezegd dat de 'zes stappen' niet heilig verklaard moesten worden. "Ze zijn een touw dat over een gebied loopt" zei hij tegen een groep in 1989. "Als je het gebied kent, heb je dat touw niet nodig". Onlangs hoorde ik het hem nog sterker uitdrukken. "De zes stappen zijn vreselijk," zei hij toen.

Ik vroeg hem om er meer over te zeggen, en hij zei: "Mijn probleem zit hem in de simplificatie die de zes stappen met zich meebrengen. Die maken dat het lijkt alsof 'je gevoelens opzoeken' focussen is. Er komen zoveel mensen vast te zitten in steeds terugkerende gevoelens en die denken dan dat dat focussen is."

Het is duidelijk dat vastlopen in terugkerende gevoelens geen focussen is. Het volgen van een of andere serie stappen kan wel of geen focussen zijn. Laten we daarom opnieuw de vraag stellen: Wat is focussen?

## 1 Felt Sensing

In een artikel dat in 1990 gepubliceerd is (en dat veel meer bekendheid zou moeten genieten) schrijft Gene Gendlin: "Focussen is dat weloverwogen gebeuren waar een 'Ik' aandacht geeft aan een 'iets'." En ook: "De cliënt en ik gaan dat 'iets' daar vanbinnen gezelschap houden". En: "Wat dat daar nodig heeft om de stappen te kunnen zetten, is alleen maar een vrijlatend contact of gezelschap. Als je daarheen gaat met je aandacht en daar bij blijft of er terugkomt, dan is dat alles wat het nodig heeft; het doet zelf de rest wel voor je".

Deze citaten slaan op iets wat ik in 1972 al in me heb opgenomen toen ik pas was begonnen te leren focussen: dat focussen draait om een bepaald soort innerlijk contact of gezelschap houden, een innerlijke relatie. Het is eerder een erbij-zijn, bij onze felt senses, dan dat we in onze emoties duiken.

Wat is een felt sense? Het is iets wat op het moment ontstaat, een regelrecht waargenomen notie van 'dat allemaal'; het kan emoties bevatten maar het is niet hetzelfde als emoties.

"Een felt sense is de holistische, impliciete lichamelijke notie van een complexe situatie. (...) Een felt sense omvat een labyrint van betekenissen, een heel weefsel van facetten, een Perzisch tapijt aan patronen - meer dan iemand kan zeggen of denken. Ondanks zijn ingewikkeldheid heeft de hele felt sense een brandpunt, een enkele specifieke behoefte, richting of kern. (...) Uit het geheel van dit alles kan er één enkel ding, één verklaring of één volgende stap voortkomen." (Eugene Gendlin, Focusing-Oriented Psychotherapy)

Als we dit als toetssteen nemen, hebben we te pakken wat volgens mij het hart van focussen is. Focussen is een soort benieuwd, onderzoekend contact met een felt sense, dat maakt dat er symbolen op kunnen komen, en die symbolen kunnen dan weer getoetst worden aan de felt sense.

Laten we nu eens kijken naar drie processen waarvan ik betwijfel of ze echt focussen zijn.

## 2 "Ik heb het naar buiten gezet en nu voelt het beter"

Vera voelt iets in haar keel, een gevoel van 'dichtsnoeren'. Terwijl ze dit erkenning geeft en erbij blijft, komt er een gevoel bij haar op over de presentatie die ze binnenkort moet houden voor een grote groep mensen, en ze roept: "Ik ben bang".

"Kun je op een vriendelijke manier bij die angst zijn?", vraagt haar focuspartner.

"Dat zou ik misschien wel kunnen" zegt Vera, "als ik er maar wat afstand van kon nemen."

Met de hulp van haar partner vindt Vera vanbinnen een plek waar deze "angst" zolang terecht kan.

"Dat voelt beter," zegt ze, "nu kan ik mijn zelfvertrouwen weer voelen. Ik weet dat ik het goed zal doen, die presentatie."

Het gevoel dat begon met 'Ik ben bang' en vervolgens het etiket 'die angst' opgeplakt kreeg, krijgt in deze sessie helemaal geen gezelschap. Het krijgt helemaal niet de kans dat het wordt aangevoeld, dat het zich kan tonen in heel z'n veelvormigheid. Als je zo'n sessie hoort, dan moet je je wel afvragen wat er omgaat in deze focusser en haar partner. Zouden ze denken dat het 'bange' niet kan veranderen? Mij lijkt het dat ze onbedoeld een levend aspect van het zelf behandelen alsof het een ding was dat eerst weg moest om er vervolgens niet meer naar om te kijken. (Een deel van het probleem is het gebruik van het zelfstandig naamwoord 'angst' in plaats van het bijvoeglijk naamwoord 'bang' - maar dat is iets voor een ander artikel.)

Als je focussen alleen maar gebruikt om je beter te voelen door dingen naar buiten te zetten en er nooit meer mee in contact te komen, dan ben je niet aan 't focussen. Dan ben je processen aan 't overslaan. En ik vind het jammer voor de plekken die worden overgeslagen en waar niet meer naar omgekeken wordt... en spijtig vanwege de gemiste kans op een verder gaan in de richting van groei voor de hele persoon.

Een paar jaar geleden was er een man die een artikel naar het Focusing Institute stuurde voor hun nieuwsbrief. Hij vertelde met trots dat hij jongens in zijn vechtsport-classes leerde focussen. Voor een wedstrijd liet hij ze al hun gevoelens 'naar buiten zetten'. Ze konden kiezen waar ze die neer wilden zetten, 'al was het op de maan.' Daarna gingen ze vechten. Dat was alles wat hij met ze deed, en dat noemde hij 'leren focussen'. Ik zeg niet dat het die jongens niet hielp. Wat we hier proberen aan te geven, is wat focussen nu precies is.

### **3 "Misschien kan ik het lichter maken"**

Focussen houdt in dat er contact is met dat wat er is, dat je je erin invoelt, dat je het als een geheel aanvoelt. Het lijkt me duidelijk dat dit betekent dat je het niet moet gaan veranderen. Als ik het verander, hoe kan ik me er dan in invoelen zoals het is?

Dus stel je mijn verbazing voor toen ik onlangs een zeer gerespecteerde focustrainer het volgende hoorde zeggen: "Mijn felt sense is vandaag donker van kleur. Ik denk dat ik hem maar eens wat lichter ga maken." Mijn mond viel open en ik vroeg me af of ik hem wel goed had verstaan. En dat had ik. Ik denk dat ik hem maar eens wat lichter ga maken. Focussen? Hoe kon dat nou? Een verandering aanbrengen in dat wat we voelen is geen focussen, is niet voelen wat er is, je erin invoelen, voelen waar het allemaal mee samenhangt. En het getuigt zeker niet van het vertrouwen dat het z'n eigen weg wel zal vinden.

Inschatten en veranderen wat we binnen in onszelf tegenkomen is precies het tegenovergestelde van erbij zijn, en dat is het hart van focussen. Iets lichter maken lijkt misschien niet zo erg, maar het zit in dezelfde hoek als 'Ik vind het niet leuk, dus ik wil er vanaf' en 'Ik zou me niet zo verdrietig moeten voelen, dus laat ik maar een blij gevoel op de plaats van dat verdriet zetten.' Het is alleen maar een graduëel verschil. Bij een focussende manier van contact maken wil je niet proberen iets te veranderen. Denk aan het citaat van Gendlin: "Als je met je aandacht (naar die plek) gaat, en je blijft daar of je komt er terug, dan is er verder niets nodig, dan doet het heel de rest voor jou."

En wie is deze 'ik' die de felt sense lichter wil maken? Vast niet dezelfde 'ik' die in staat zou zijn om 'iets op een vrijlatende manier gezelschap te houden'. Als ik het was, zou ik geïnteresseerd raken in dat 'iets in mij' dat het lichter wil maken, in plaats van gehoor te geven aan de impuls daarvan.

### **4 "Het moet veranderen"**

Nog een verhaal: Linda is aan het focussen. Ze merkt iets op vanbinnen dat voelt als een donker huis. Ze vraagt: "Wat heeft het nodig?" Wat er bij haar opkwam was: dat huis moet vol met licht en mensen. Ze neemt dit in ontvangst, het voelt goed, en daarmee is haar sessie klaar.

Later, toen Linda mij hoorde spreken over innerlijke-relatie-focussen, vertelde ze mij over haar sessie en ze vroeg me wat ik ervan vond. Ik zei haar dat ik, als zij tevreden was over die sessie, haar dat niet wou ontnemen. Toen zij erop aandrong dat ik er meer over zou zeggen, zei ik: "Ik vraag me af wat er met dat donkere huis is gebeurd. Dat was niet voor niks gekomen. Heeft het de kans gekregen om aanvoeld, doorvoeld en gehoord te worden? En haar antwoord was: nee, dat was echt niet zo. (Linda vertelde me later dat ze beseftte dat een ongeduldige kant van haar die vraag 'Wat heeft het nodig?' gebruikt had om er meer schot in te krijgen.)

Ik heb al een hele tijd moeite met die vraag 'Wat heeft het nodig?' Vragen kunnen in het algemeen problematisch zijn omdat ze niet erg helpen om een proces uit te nodigen. Ze roepen meestal een antwoord op vanuit wat er al is (wat we vaak 'het hoofd' noemen). Bovendien blijft het in het vage aan wie de vraag wordt gesteld ... en wie er eigenlijk antwoord geeft. Is dat het 'iets' dat in zijn antwoord aan geeft wat het zelf nodig heeft? Of springt een ander aspect van de focusser er op in om die vraag te beantwoorden?

Stel je een moeder en haar dochter voor. Dominerende moeder, schuchtere dochter. Oma komt op bezoek en vraagt aan de dochter: "Liefje, wat heb jij nodig?" Voordat de dochter antwoord kan geven, staat moeder al klaar met haar antwoord: "Wat zij nodig heeft, is haar best doen op haar schoolwerk, en goeie cijfers halen." We mogen aannemen dat de dochter, als ze rustig de kans had gekregen, een heel ander antwoord zou hebben gegeven! Dus het maakt heel wat uit wie er antwoord geeft!

Als een focuspartner vraagt: "Wat heeft het nodig?", weet de focusser dan dat het de bedoeling is dat hij naar binnen gaat en daar aan dat gaat vragen wat dat nodig heeft? Misschien niet. En het helpt zeker niet dat het in de vorm van een vraag wordt voorgelegd.

Bebe Simon, die in die eerste jaren ook als focustrainer assisteerde bij Gene, was daar prachtig consequent in. Ze zei heel zorgvuldig: "Kun je dat vragen wat het nodig heeft," lang voordat de rest van ons er enig idee van had waarom dit belangrijk was. Als het niet dat is wat de vraag beantwoordt, dan hebben we echt helemaal geen focusproces.

## 5 Contact en gezelschap

Wat is focussen dan wel? Twee fasen.

1. Een felt sense zien te vinden: even stilstaan en een nieuw totaalgevoel van die hele situatie uitnodigen. Dat is niet hetzelfde als het gevoel waar je de hele week al mee rondliep, ook al heb je dat nóg zo lijfelijk gevoeld. Een felt sense komt op als iets wat vers aanvoelt. Dat kan je wel bekend voorkomen, maar het is niet precies eender als wat je al eens eerder hebt gevoeld.

2. Daar dan bij blijven. Nagaan hoe het meer is dan de woorden die meteen opkomen. Weer een citaat van Gendlin, uit het 'Small Steps' -artikel: "Wat ik Focussen noem is naar binnen toe aandacht geven aan dat vage gevoel van iets daar." En dit aandacht-geven is een respectvolle, niet-oordelende aandacht, die niet probeert het te veranderen, het alleen maar navoelt zoals het is. Terwijl we bij een felt sense zijn, en die gezelschap houden zonder te proberen er iets aan te veranderen, en die navoelen zoals die is, komen er symbolen op. Dat kunnen woorden zijn, beelden, taferelen, geluiden, gebaren... en dan voelen we na hoe de felt sense antwoordt op deze symbolen, en we merken op of ze een soort innerlijke verandering of verschuiving met zich meebrengen. Daarbij gaan we na of ze een tevreden gevoel van 'dat klopt' geven of een gevoel van 'ja, zó'. Zo niet, dan blijven we doorvoelen. Misschien kloppen de symbolen ten dele maar zit er meer aan vast.

Dat is focussen. Er zijn veel manieren om mensen te leren focussen, en die hebben allemaal deze twee grondmotieven centraal staan.

Maar wat te doen als er niets verandert vanbinnen?

## 6 'Het inhoud-vrije Ik'

Gene Gendlin spreekt van 'het inhoud-vrije Ik'. Dat is wat het 'ut', de felt sense, gezelschap houdt. Als we niet geïdentificeerd zijn met 'het inhoud-vrije Ik,' maar met een ander aspect van onszelf, kan het focussen vastlopen. Dan horen we onszelf zeggen: 'Ik heb het nodig dat dit verandert,' of: 'Dit vind ik niet leuk,' of: 'Dit is zo groot, ik vind het doodeng.' Op dat punt wordt focussen moeilijk, omdat er niet dat 'vrijlatende contact of gezelschap' is. Als die ruimte er niet is, is het zelfs voor een felt sense moeilijk om vorm aan te nemen.

In Focusing zegt Gendlin: "Wát er ook in de weg zit (om vriendelijk te zijn), daar kun je op focussen." Dat is wat we doen als we zeggen: 'Iets in mij heeft het nodig dat dit verandert', of 'Iets in mij vindt dit niet leuk', of 'Dit is zo groot, iets in mij vindt het doodeng.' Dit is een zich toewenden naar een aspect van onszelf waar we mee geïdentificeerd waren ... we duwen het niet weg, we proberen niet om het niet te voelen, maar we geven het Ik de kans om 'ut' gezelschap te houden. Zo begint het focussen weer te stromen.

Overal waar het focussen moeilijk wordt, waar je merkt dat je vastloopt, kun je je afvragen: Zie ik kans om dit nu gezelschap te houden, zonder verborgen agenda, zonder dat het hoeft te veranderen? Of ben ik geïdentificeerd met iets dat het op de een of andere manier anders wil hebben? En als je geïdentificeerd bent met iets, probeer dat dan te begroeten.

## 7 Ja, het is de moeite waard

Het focusproces is iets speciaals. Het kan tijd en moeite kosten en de hulp van een focustrainer of een ervaren focuspartner, om die speciale focusaanpak te vinden waarbij je de felt sense benadert vanuit 'het inhoud-vrije Ik'. Voor de meesten van ons is focussen iets nieuws, niet iets wat we altijd al gedaan hebben. Het kost heel wat geworstel met onze vertrouwde gewoontes als we iets gaan leren wat vaag, ongrijpbaar, onzeker kan voelen, en niet gesteund door de cultuur om ons heen. Is het de moeite waard? Absoluut. Focussen brengt diepgaande verandering, echte verandering, het soort verandering dat Gendlin "carrying forward"<sup>1</sup> noemt. En dat is de moeite die het kost om even stil te staan en het te pakken te krijgen meer dan waard.

---

<sup>1</sup> Noot van de vertaler: 'Carrying forward', 'iets wat verder brengt in de richting van groei', komt in de buurt; een betere vertaling heb ik niet kunnen vinden.