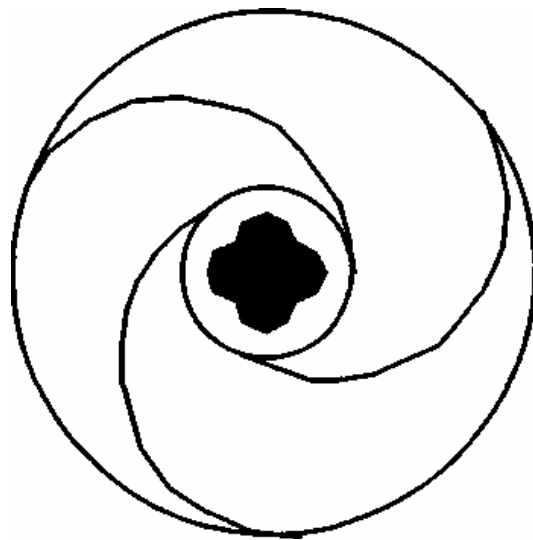


# **HET GEVEN VAN EEN WORKSHOP FOCUSSEN**

**Een handleiding voor een presentatie van twee uur.  
Eventueel aan te passen voor cursussen of presentaties van  
elke gewenste duur.**



**Door Joan Klagsbrun, Ph.D.**

**Vertaling: Aukje Strandstra en Trees Cuijpers-Kessels**

## **NOOT VAN DE VERTALERS**

Dit is een vrijwel letterlijke vertaling van de gesproken tekst van Joan Klagsbrun.

Hiermee beogen wij de beschikbaarheid van deze tekst voor Focustrainers in Nederland en Vlaanderen te vergroten.

Wij zijn:

\* Aukje Strandstra, Coach, Loopbaanadviseur en Focustrainer in Amsterdam.  
Bereikbaar: Tel: 020 – 620 64 90 of 06 44802837  
mail: a.strandstra@hetnet.nl  
www.c-consult.nl

\* Trees Cuijpers-Kessels, Kinesiologe en Focustrainer te Ammerzoden.  
Bereikbaar : Tel : 073-5993351  
E-mail : treescuijpers@kpnplanet.nl

Voor de vertaling en de verspreiding van deze tekst hebben we persoonlijke toestemming en enthousiaste aanmoediging van de auteur gekregen.

Amsterdam, Ammerzoden, oktober 2006

## **OVER DE AUTEUR: JOAN KLAGSBRUN, Ph.D.**

Ik ben Focuscoördinator in Boston en geef ruim vijftientig jaar nationaal en internationaal les in Focussen. Ik ben klinisch psycholoog en werk als focussen-georiënteerde psychotherapeut, train therapeuten in focussen-georiënteerde psychotherapie, onderwijs Focussen aan afgestudeerden en leid algemene workshops en groepen. De laatste twaalf jaar heb ik Focussen gepresenteerd tijdens conferenties in Omgangskunde voor gezondheidswetenschappers.

Deze handleiding is gebaseerd op een c.d. van een twee uur durende presentatie die ik in maart 1999 gaf in Lorne in Australië aan ruim tweehonderd professionals in de gezondheidszorg. Bij het presenteren aan kleine groepen is het natuurlijk het beste om na te gaan of alle deelnemers je bij elke stap volgen. Ik hoop dat deze handleiding je van nut kan zijn bij het vinden van je eigen stijl in het presenteren van Focussen

Ik kan op de volgende manieren worden bereikt:

- Adres: 173 Mt. Auburn St., Watertown, MA 02472
- Telefoon: (617) 924-8575
- E-mail: joanklag@aol.com

Ik stel je vragen, suggesties en feedback op prijs.

<b>INHOUDSOPGAVE</b>	<b>blz.</b>
NOOT VAN DE VERTALERS	2
OVER DE AUTEUR: JOAN KLAGSBRUN, PH. D.	3
INLEIDING	5
WAT IS FOCUSSEN?	5
VOORBEELDEN VAN DE FELT SENSE	6
OEFENEN MET DE FELT SENSE: OEFENING 1	7
REACTIES OP DE OEFENING	7
VOORBEELDEN VAN WERKEN MET DE FELT SENSE	8
OEFENEN MET DE FELT SENSE: OEFENING 2	9
NA OEFENING 2	10
ONDERZOEK NAAR FOCUSSEN	10
DE FOCUSSENDE HOUDING	12
OEFENING VOOR DE FOCUSSENDE HOUDING	12
ANTWOORDEN AAN DE DEELNEMERS	13
TERUGBLIK	14
EEN KLINISCHE ERVARING	14
GELEIDE FOCUSOEFENING MET 'IETS WAARVAN JE HOUDT'	15
BESPREKING VAN DE OEFENING	16
REACTIES OP DE GELEIDE OEFENING 'IETS WAARVAN JE HOUDT'	17
TERUGBLIK	18
RUIMTE MAKEN	18
RUIMTE MAKEN - OEFENING	19
OMGAAN MET PROBLEMEN (troubleshooting)	21
MEER VRAGEN VAN DE DEELNEMERS	27
CONCLUSIE	31

## INLEIDING

Het is me een groot genoegen dit focusproces met jullie te delen, omdat het mij persoonlijk én mijn werk grondig heeft veranderd. Ik vind focussen een universeel hulpmiddel. Ik gebruik het bij onderwijs, bij cliënten en bij patiënten. Ik gebruik het om beslissingen te nemen en om persoonlijke problemen uit te werken. Je kunt alléén focussen, maar het werkt beter als je het met een focuspartner doet. Ik heb elke week een ontmoeting met een focuspartner. Om de beurt focussen we dan en luisteren we naar elkaar.

Ik kan jullie het hele focusproces niet in twee uur leren, maar ik hoop jullie het te kunnen laten proeven. Vijfentwintig jaar geleden leerde ik voor het eerst focussen van Eugene Gendlin, de filosoof, psycholoog die het focusproces voor het eerst beschreef. Aangezien ik een introvert persoon ben, werd ik aangetrokken door het feit dat het om een innerlijk proces gaat. Ik herinner me nog dat ik tegen hem zei: ‘Ah, dit is het instrument waar ik naar gezocht heb; dit is Gestalttherapie voor introverte mensen’.

## WAT IS FOCUSSEN?

Bij het focussen besteed je tijd aan iets dat nog niet duidelijk is, dat onbepaald is en vaag, waar je nog geen woorden voor hebt, maar dat je duidelijk kunt voelen in je lijf. Je communiceert met de wijsheid in je lichaam, waar je hoofd nog geen weet van heeft. Je bereikt informatie in het gebied tussen het bewuste en het onbewuste, informatie die je niet enkel van het verstand kunt verkrijgen. Bij het focussen breng je je aandacht naar binnen in je lichaam en ga je na hoe je je verhoudt tot een speciale situatie, relatie, probleem of persoon. Elke situatie die je tegenkomt in het leven of deze vreugdevol is of droevig, groot of klein, geeft je een duidelijk lichaamsgevoel. Bij het focussen leer je hoe je je aandacht kunt richten op de subtiele taal van het voelende lichaam. Of je nu in de eerste of in de laatste rij zit, je gebruikte vandaag je lichaamsgevoel om bij de stoel te komen waarin je nu zit. Waarschijnlijk dacht je niet: “Ik wil in de vierde rij zitten op de vijfde stoel”, maar voelde je waar je je het prettigst zou voelen en gebruikte je daarbij je lichaamsgevoel.

Er stroomt een rivier van ervaring door je heen. Je kunt daarover heen praten, of je kunt je aandacht richten op de oevers ervan en nagaan in welke richting ze stroomt. De stroomrichting van de rivier ligt al vast. Bij elk beslissing heeft het organisme, het lichaam, het wezen zijn geheel eigen gevoel over welke volgende stap de juiste is. Elke betrokkenheid van je toont, wanneer je eens even rustig plaats neemt bij de onduidelijke rand ervan, zijn gevoel over welke volgende stap de juiste is. Je herbergt veel wijsheid binnen in je en focussen is een manier om toegang te krijgen tot die wijsheid.

Waar bevindt die rivier van ervaring zich dan wel? Nou, die draag je in je lichaam. Maar wanneer ik ‘lichaam’ zeg, bedoel ik geen verzameling organen of ook geen netwerk van zenuwuiteinden. Ik bedoel het lichaam als opslagplaats van ervaring. Aangezien je herinneringen, gewaarwordingen, emoties en gevoelens in je lichaam opslaat, is het nodig naar je lichaam te kijken om toegang te krijgen tot deze innerlijke wijsheid. Wanneer je dat doet, krijg je vaak informatie die verschilt van dat wat je in je hoofd hebt. Het is het verschil tussen cognitieve gedachten en innerlijke poëzie; het is de manier om zaken holistisch en impliciet waar te nemen net vóóordat de waarneming uiteenvalt in een verstandelijke en lichamelijke. Je schouwt dáár waar lichaam, verstand en ziel samenkomen. Focussen staat je

toe om, voorbij de analytische en meest gebruikelijke manier van denken, direct in contact te komen met de versie die het lichaam van een ervaring heeft.

## **VOORBEELDEN VAN DE FELT SENSE**

Toen Gene Gendlin in de zestiger jaren van de vorige eeuw voor het eerst het focusproces beschreef, noemde hij deze stroom van ervaring de ‘bodily felt sense’. Hij noemde dit zo, omdat het, hoewel je het kunt voelen als een gewaarwording in het lichaam, het ook juist een niet lijfelijk gevoelsaspect heeft. Het is vaag, als bij een eerste toenadering, niet helder. De ‘bodily felt sense’ is niet nieuw voor je; jullie kennen het allemaal uit eigen ervaring. Vandaag hoop ik je te helpen er een zuiverder beeld van te krijgen en na te denken over toepassingen om het voor jezelf en in je werk te gebruiken.

Heb je ooit de volgende ervaring gehad? Je gaat de deur uit en je weet dat je iets vergeten bent, maar je weet niet wat het is. Misschien ben je je tas aan het inpakken om naar deze bijeenkomst te komen en heb je het gevoel iets vergeten te zijn. Wanneer je gewoon doorgaat, naar buiten gaat en in de auto stapt, zul je je het waarschijnlijk niet herinneren, maar je kunt ook binnen even bij de deur blijven staan en je afvragen: “Wat is het? Wat vergat ik in te pakken? Wat vergat ik te doen?” Wanneer je wacht en je aandacht naar binnen richt op het vage gevoel dat je hebt, zal het antwoord vaak komen. Je kunt je zelf allerlei vragen stellen zoals: “Heb ik het fornuis uit gezet? Ja ... heb ik mijn tandenborstel? Ja ... Wat was het? O ja, ik wilde die roman meenemen waar ik middenin zit.” En bij die vraag is daar zomaar een overtuigd ‘ja’ en weet je zeker dat het dát was.

Een ander voorbeeld. Ben je ooit wakker geworden uit een droom en je was de inhoud vergeten, terwijl je kon voelen of het een blijde of een bange droom was? Dat is een Felt Sense. Heeft iemand een idee hoe je de droom terug zou kunnen halen?

(commentaar van toehoorders)

Ja, je gaat terug naar wat je er nog van kunt voelen, naar het geringste gevoel dat je er nog van hebt, de draad ervan en daar trek je zachtjes aan. Je zou kunnen zeggen: “Het had er mee te maken dat ik me in een menigte van mensen bevond” of: “Het was iets angstigs”. Wanneer je bij dat wat er zich in je lichaam afspeelt blijft, bij wat je weet, komt soms de hele droom weer bij je terug.

Nog een voorbeeld, iets dat je hier op deze bijeenkomst zou kunnen overkomen. Je komt iemand tegen die je kent en je weet zeker dat je haar kent, maar je hebt geen idee waarvan. Je weet niet of ze vorig jaar op de bijeenkomst was, of dat je met haar naar school ging of dat ze in dezelfde stad woont als jij. Je hebt alleen maar dat gevoel dat je haar kent. Voordat tot je verstand is doorgedrongen hoe ze heet of waarvan je haar kent, heeft je lichaam al heel wat informatie. Het weet of je het gevoel hebt haar hartelijk te willen begroeten of je om te willen draaien, zodat ze je niet zal zien. Is dat niet interessant? Je hoofd weet niet wie ze is, maar je lichaam weet of je haar mag. Je draagt zoveel wijsheid in je lichaam.

Je gebruikt de Felt Sense op elk moment dat iemand je vraagt: “Hoe maak je het?” en dan niet zomaar zegt: “Goed”, maar in plaats daarvan de tijd neemt om van binnen na te gaan hoe je je voelt. Dan wacht je en geef je ‘het’ de gelegenheid jouw duidelijk te maken hoe het voelt.

Misschien is het antwoord: “Ik ben zo verdraaid moe ... Ik ben de hele dag al zo moe”. Als je dan van binnen checkt met de vraag: “Is dat het; ben ik moe?” zou ‘het’ kunnen antwoorden: “Mm ... niet moe, het is meer uitgeput. Ja, het is uitgeput. Ik voel me uitgeput”. En wanneer je het woord ‘uitgeput’ gebruikt, de nauwkeuriger vertaling van het lichaam van wat je ervaart, dan is er een overtuigd: “Ja” en een opgelucht gevoel, omdat je raakt aan dat wat waar is voor jou.

## **OEFENEN MET DE FELT SENSE: OEFENING 1**

Ik wil jullie laten ervaren hoe je in de praktijk met de Felt Sense om kunt gaan, want dat is één van de twee centrale delen van het focusproces: de Felt Sense en Focussende houding (zie voor de laatste pagina 12). Ik vind dat het volgende gezegde veel waarheid bevat: “Ik hoor en ik vergeet, ik zie en herinner me, maar ik doe en ik begrijp”. We gaan samen het een en ander *doen* in deze paar uren. Ik zou jullie daartoe willen vragen de spullen die jullie op je schoot hebben een ogenblik weg te doen en zonodig op de grond te leggen.

Ik stel jullie voor om aan een vriend of vriendin te denken waarvan jullie heel veel houden, iemand die je echt heel graag mag. Eén persoon maar. Steek alsjeblieft even je hand op, zodat ik weet of je zo iemand hebt gevonden. Jullie zouden nu aan de persoon naast je kunnen gaan vertellen, waarom je de persoon die je hebt gekozen zo graag mag. Maar ik vraag jullie iets anders te doen. Voel in je lichaam hoe je je voelt in aanwezigheid van deze persoon. Merk op hoe je ademhaling is en hoe je energie voelt. (Wacht 30 seconden) Oké, laat die persoon maar weer gaan.

Nu vraag ik jullie om aan iemand te denken die je nu liever niet tegen zou komen, misschien omdat er spanning tussen jullie is of om wat voor reden dan ook. Kijk of je zo iemand kunt vinden in je verbeelding, iemand die niet welkom zou zijn. Laat je zelfs verrassen door wie er mogelijk in je opkomt. Zou je weer je hand kunnen opsteken als je iemand hebt? Ga na hoe je je voelt in aanwezigheid van deze persoon. Stel je voor dat hij of zij onverwacht voor je staat. Wat voel je in je lichaam wanneer je met hem of haar bent? Let weer op je ademhaling. Hou je aandacht in het centrum van je lichaam en merk op hoe je je voelt. (Wacht 20 seconden)

Oké, laat die persoon maar gaan en laat hem of haar maar los. Kom maar weer terug in dit vertrek. Wie van jullie kon het verschil voelen tussen de persoon voor wie je positieve gevoelens hebt en de persoon die je niet wilde ontmoeten. Onze lichamen dragen situaties met zich mee en de beleving ervan. We dragen voor ieder mens een ander gevoel in ons lichaam. Zijn er mensen die zouden kunnen benoemen wat de verschillen voor hen waren? Hoe voelde je je met de ‘positieve persoon’ en hoe met de ‘negatieve persoon’?  
Ja....

## **REACTIES OP DE OEFENING**

Dank je, Carol, laat me herhalen wat je zei. Met de ‘positieve persoon’ voelde ze dat haar ademhaling ruim was en had ze het gevoel hem te omarmen. Het was een verlangen hem te omarmen; dat kon ze voelen. En bij de ‘negatieve persoon’ merkte ze dat haar ademhaling oppervlakkig was en voelde ze zich stekelig van binnen. ‘Stekelig’ is een geweldig woord. Bij

het focussen zoeken we naar lichaamsgeoriënteerde woorden, omdat we de betekenis ervan daar ook werkelijk ervaren.

De Felt Sense is een gevoel in je lijf, maar het is niet het gevoel van je riem die te strak zit of van het feit dat je te veel gegeten hebt bij de lunch. Het is een gevoel waarvan je weet dat het verband houdt met iets in je leven. Jij kunt wel of niet weten waar het naar verwijst, maar de Felt Sense heeft een duidelijk omschreven gevoel van de betekenis ervan.

## **VOORBEELDEN VAN WERKEN MET DE FELT SENSE**

Laat ik een voorbeeld geven. Je hebt een telefoongesprek met een familielid dat niet lekker verloopt. Je legt de telefoon neer en je voelt je gespannen van binnen. Je voelt je gespannen en strak. Nu zouden de meesten van ons proberen dat gevoel te negeren door te denken: “Nou, ik kan hier niet veel mee, ik ga maar weer door”, maar als je eerlijk bent tegenover jezelf en je voelt het twee uur later nog eens na, dan zou dat gevoel of er een gespannen vuist midden in je buik zit er misschien nog wel kunnen zijn.

Bij het focussen zou je, nadat je de telefoon hebt neergelegd, jezelf uitnodigen die spanning te erkennen, en er niet van weg te lopen, maar hem te begroeten. Bij het focussen haal je de zaken naar voren, die je gewoonlijk naar de achtergrond probeert te verdringen. Je zou dan zeggen: “Hallo spanning, je bent er” en je zou deze op een heel vriendelijke toon vragen om tegen je te spreken. Je zou je aandacht er eerst precies op richten en het gezelschap houden. Er gaat al zoveel kracht uit van het enkel en alleen maar gezelschap houden van de lichaamsgevoelens die betekenis voor je hebben. En dan zou je zeggen: “Oké, spanning, is spanning het juiste woord?” en binnen enkele seconden zou het jou kunnen laten weten: “Het is niet echt spanning .... het is meer .... aangespannen”. Je zou dat dan kunnen checken en het kunnen begroeten en je zou wachten en het zoiets vragen als: “Wat is er zo aangespannen?” of “Wat is er zo gespannen?”. Wanneer je dat vraagt op een vriendelijke en accepterende manier, zal het tot je spreken en zou het kunnen zeggen: “Ik voel me gekwetst. Dat was een kwetsende situatie”.

Nu is het geen goed nieuws om te horen dat je je gekwetst voelt, maar het is wel een feit. Wanneer de waarheid, die je in je lichaam met je mee hebt gedragen tot je spreekt en je kunt die benoemen en er een gesprek mee voeren, voel je dat als een opluchting, als een bevrijding. Focussen is een gesprek voeren met deze ‘body sense’, met de waarheid waarmee je geleefd hebt, maar die je nog niet benoemd hebt. Het is bevrijdend en stress–verminderend.

De Felt Sense is soms krachtig en sterk. Wanneer je de telefoon neerlegt en je je gespannen voelt, of wanneer iemand tegen je schreeuwt, of wanneer je baas zegt dat wat je haar aanbiedt een vreselijke en ellendige uitvlucht is voor een portie werk (slik), dan geeft dat een sterke ‘body sense’. Soms echter is de ‘body sense’ subtieler en vager. Misschien moet je 30 seconden wachten tot het zich in je lichaam manifesteert. Wanneer ik jullie op dit moment zou vragen na te gaan hoe jullie gevoelens zijn omtrent die nicht die jullie twee jaar niet hebben gezien, dan zou dat gevoel in het lichaam daar niet een, twee, drie zijn. Je moet wachten en je die persoon voor de geest halen voordat je er een gevoel bij hebt. Je moet erop vertrouwen dat dat gevoel zal komen en dat zal het ook doen, wanneer je het even de tijd geeft. Soms is de ‘body sense’ sterk en soms is hij aanvankelijk erg vaag en moet je wat geduld opbrengen zodat hij zich kan ontwikkelen.



Wanneer ik 'body sense' zeg, zie je me naar het centrum van mijn lichaam wijzen. Meestal zoek je de 'body sense' ergens in het gebied van de keel, de borst, de maag en de onderbuik. Ergens in het centrum van het lichaam doet zich vaak iets van betekenis voor. Dáár worden we zaken gewaar. Er zijn mensen die beweren dat de 'body sense' met de chakra's is verbonden en dat is misschien wel het geval. Het kan ook wel eens gebeuren dat je een 'body sense' ervaart op een andere plaats in het lichaam en je kunt daar dan mee aan het werk gaan, maar niet voordat je geprobeerd hebt het in het centrum van je lichaam te plaatsen. Het is fascinerend wat er dan gebeurt. Als je bijvoorbeeld hoofdpijn hebt en je zegt: "Hoe zou het voelen als ik de hoofdpijn in het centrum van mijn lichaam zou plaatsen? Hoe zou de hoofdpijn daar binnen voelen?", dan zal het je soms antwoord geven en verdwijnen. Je zult het niet meer in je hoofd voelen. Omdat je het zult begrijpen zal de betekenis ervan vrij komen en soms kan dat ook leiden tot bevrijding van de hoofdpijn!

## **OEFENEN MET DE FELT SENSE: OEFENING 2**

Ik zou nog een andere oefening willen doen met de 'body sense'. We kunnen met onze 'body sense' niet alleen voelen wat zich binnen in ons zelf afspeelt, maar ook wat zich afspeelt tussen onszelf en andere mensen. Ik zou Lee willen vragen naar voren te komen als vrijwilliger. Het is mijn bedoeling dat jullie je verder allemaal draaien naar de persoon naast je. Net zoals wij kunnen jullie op dit moment ook gaan stáán. Ik breng mijn hand zachtjes in de richting van Lee's gezicht, terwijl hij met zijn aandacht op het centrum van zijn lichaam blijft gericht. Wanneer hij van binnen een 'stop' voelt, omdat het te dichtbij voelt, dan zegt hij: "Stop". Laten we dat eens proberen. Natuurlijk heb je je ogen open, want anders kun je de hand niet zien. Oké.

*(Pauze) Ik beweeg mijn hand langzaam in de richting van zijn gezicht.*

*Lee (na vijf seconden): "Stop, nú".*

*Oké, laten we het nog eens proberen (Pauze)*

*Lee: "Stop"*

De tweede keer was anders, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Wanneer één persoon aan de beurt is geweest, kun je afwisselen en zal je partner zijn hand in de richting van jouw gezicht bewegen. Wat ik je wil laten merken is dat je niet in je hoofd beslist waar de hand moet stoppen, maar dat je dat beslist met die innerlijke 'sense'. Je lichaam weet, op de millimeter precies, waar het ongemakkelijk begint te voelen. Ik zou jullie hiermee willen laten experimenteren, maar voordat jullie beginnen, wil ik jullie vertellen dat deze oefening geen diepe dingen over jullie bloot legt zoals hoe jullie met je grenzen omgaan of met intimiteit. Deze oefening laat alleen maar zien hoe jullie je op dit moment verhouden tot deze afzonderlijke persoon. Zo, als jullie er klaar voor zijn, zouden jullie dan willen gaan staan en iemand opzoeken om dit mee uit te proberen?

## NA OEFENING 2:

Heeft iemand interessante ontdekkingen gedaan?

Ja ...

*(Reactie uit het publiek)*

Je voelde geen enkele grens, je liet de hand gewoon je gezicht raken? Oké, dat is geweldig.

Ja ...

*(Reactie uit het publiek)*

Hebben jullie dat gehoord? Ik zal het herhalen voor mensen die het niet gehoord hebben. Ze zegt dat ze zich best intiem voelt met de persoon naast haar en dus dacht ze dat het prima zou zijn wanneer hij haar gezicht aan zou raken, maar op het moment dat hij bijna zó dichtbij kwam, zei het van binnen overduidelijk: “Nee”. Dit voorbeeld geeft geweldig goed aan hoe datgene wat we hierboven in ons hoofd weten niet noodzakelijkerwijs overeenkomt met wat we beneden in ons lichaam voelen.

Ja ...

*(Reactie uit het publiek)*

De vraag is of dit cultuurgebonden is. Ja, natuurlijk heeft het deels met cultuur te maken en deels ook met geslacht en deels met het feit of je de persoon kent of niet. Je zult verschillend reageren in verschillende situaties, maar je kunt altijd vertrouwen op de ‘body sense’ als je wilt weten hoe intiem je met iemand anders wenst te zijn. Heb je die ervaring wel eens gehad in je werk dat een patiënt oftewel dichter bij is dan je zou willen of veel te ver weg om je gemakkelijk bij te voelen? Je hebt een ‘sense’ binnen in je over wat de juiste afstand voor jou is tussen jou en andere mensen en je kunt daar naar luisteren.

## ONDERZOEK NAAR FOCUSSEN

Het focusproces begon in de zestiger jaren van de vorige eeuw met een psychotherapeutisch onderzoek. Eugene Gendlin en Carl Rogers van de universiteit van Chicago deden onderzoek naar aanleiding van de vraag: “Waarom worden sommige mensen beter van psychotherapie en andere niet?” Ze gebruikten honderden uren psychotherapie van veel verschillende soorten therapeuten (psychoanalytische, cliëntgerichte en vele andere soorten) en luisterden naar vijf tot tien minuten durende, willekeurig gekozen geluidsbanden van eerste en tweede sessies. Ze waren in staat daarbij te voorspellen wie na een jaar psychotherapie beter zou worden. Dat bleek uit verschillende meetresultaten, waaronder de zelfrapportage van de cliënt en de rapportage van de therapeut.

Hoe konden ze nu al aan het begin van de therapie voorspellen wie er beter zou worden, al voordat er iets gebeurd was? Nou, ze ontdekten dat dat niets te maken had met de soort gerichtheid van de therapeut en dat het niets te maken had met de inhoud van de sessie, of met het feit dat de patiënten spraken over hun vroege kinderjaren of over wat er in die week speelde. Het verschil werd bepaald door hun manier van spreken. De mensen die direct spraken vanuit die stroom van ervaring, die spraken vanuit hun innerlijke proces, die werden

beter en de mensen, die er overheen praatten werden niet beter. Hoe klonk dat? Het zou ongeveer geklonken kunnen hebben als:

*Gisteravond had ik ruzie met mijn zus en ik was echt boos op haar, ik voelde me gewoonweg woedend op haar ... maar ... eigenlijk wa 't dat niet precies ... in werkelijkheid was het meer zoiets als s... ik denk dat ik in de grond eigenlijk ... echt teleurgesteld was in haar. Ze wás er gewoon niet voor mij. Ja, ik was teleurgesteld.*

De patiënt zou iets zeggen, het dan checken, het beamen en herhalen om er zeker van te zijn dat het voor hem of haar echt juist was.

Deze mensen waren in staat om stil te staan bij iets dat vaag en onduidelijk was. Ze vertelden niet alleen wat ze wisten, maar ze gingen naar datgene waar ze niet erg zeker over waren en ze probeerden dat onder woorden te brengen. Ze klonken meer weifelend, ze pauzeerden, ze kwamen op dingen terug, ze hielden geen rechtlijnig verhaal. Zij waren echter degenen die beter werden, want veranderingen vinden plaats, wanneer we in ons lichaam meer kunnen voelen dan we verstandelijk kunnen begrijpen. Deze mensen waren bereid niet alleen maar te gebruiken wat gemakkelijk aan de oppervlakte bereikbaar was, maar om stil te staan bij iets dat onduidelijk, impliciet en complex was.

Focussen is een gestileerde vorm van wat deze succesvolle cliënten in therapie deden. Het is zoiets als een muzikale of artistieke begaafdheid. Sommige mensen hebben er een natuurlijke aanleg voor en andere moeten er wat meer moeite voor doen om het zich eigen te maken, maar iedereen kan het met enige inspanning leren. Gendlin bestudeerde deze natuurtalenten, beschreef hun proces en stelde er een zes stappenplan uit samen, zodat hij het aan andere mensen in psychotherapie kon leren. Latere studies hebben aangetoond dat mensen die leren focussen meer resultaat hebben met psychotherapie dan degenen die dat niet doen. Focussen is in een succesvolle wederzijdse relatie met de psychotherapie komen te staan.

Al snel wilden andere mensen de techniek leren en Gendlin begon hem op grote schaal te onderwijzen. Gedurende meer dan dertig jaar heeft hij het focussen onderwezen. Focussen is goed ontvangen in Japan en in Duitsland en wordt meer en meer bekend in de Verenigde Staten, Canada, Europa, Australië en Zuid-Afrika. Het heeft zich over de hele wereld verspreid. Het gebruik van focussen hoeft niet beperkt te worden tot therapie. Het kan ook worden gebruikt in de geneeskunde, in werksituaties, in architectuur, in spirituele en creatieve activiteiten. Het kan overal gebruikt worden waar gezocht wordt naar heelheid en begrip. In plaats van alleen maar vanuit het hoofd aan iets te werken, haal je er ook bij wat je niet weet en wat je van binnen kunt voelen.

Naar mijn mening is Gendlin een genie, een waarachtig nationaal juweel. De American Psychological Association kende hem voor dit werk de eerste Distinguished Psychological Award toe. Ik vind hem geniaal, omdat hij zich realiseert wat de meesten van ons zich niet realiseren, n.l. dat we, wanneer we iets voelen, we vandaaruit stappen kunnen zetten. We ontkennen dat vaak. Eén van Gendlin's bijdragen bestaat uit zijn woorden: "Laten we onze aandacht juist richten op die vage, onduidelijke plek waar we zoiets als de 'sense' (gevoel / betekenis) van iets ervaren".

Dus wanneer je je huis bijvoorbeeld aan het opknappen bent, dan zou je je aandacht eens kunnen richten op hoe jij graag zou willen dat een kamer er uit ziet. Je zou kunnen zeggen: "Nou, ik wil zoiets als ... eens kijken, wat wil ik ... iets ...". Wanneer je dáár even stil blijft

staan, zou je aan kunnen komen met: “Ik wil dat het open, vriendelijk, maar overzichtelijk aandoet”. Wát er ook bij je opkomt, je kunt er naar luisteren en het toepassen. Of wanneer je een beslissing moet nemen, dan zou je, terwijl alles in je wat rationeel is zegt: “Ik zou dit moeten doen, ik zou door moeten gaan”, toch een gevoel kunnen krijgen dat *iets* in je zegt: “Uh, uh”. Hebben jullie die ervaring allemaal wel eens gehad? Dat ‘uh, uh’ dat je hoort, kan je meer vertellen, wanneer je er naar luistert. Wanneer je er met je aandacht naar toe gaat, kun je vragen: “Wat heeft dat ‘nee’ daar te betekenen? Er doemt daar werkelijk een ‘nee’ op. Wat is dat voor een ‘nee’?” Wacht en *het* zal het je duidelijk maken.

Focussen houdt wachten in en dat is in onze cultuur niet zo gemakkelijk. De meesten van ons zijn strenger voor zichzelf dan voor iemand anders. Wanneer de persoon die naast je zit zou zeggen: “Ik heb er wel een idee over, maar ik weet niet zo zeker wat het is” of: “Ik heb een gevoel dat ik het niet precies kan beschrijven; het is niet precies spijt, maar iets dergelijks”, dan zou je geduldig wachten, zodat hij het uit kon zoeken. Bij hem zou je wachten, maar voor ons zelf is het moeilijk om zoveel geduld en gevoel van vriendelijkheid op te brengen. En daarmee kom ik op het tweede aspect van focussen. Het eerste aspect is de Felt Sense, de aandacht in het lichaam brengen en wachten op de komst van oftewel een woord, of woorden of een beeld of een gebaar. Dan vindt er een shift plaats, die opent en tot ons spreekt. Het tweede aspect van focussen is de houding die we de ‘focussende houding’ noemen.

## DE FOCUSSENDE HOUDING

Het gaat er om doelgericht met ons zelf om te gaan zoals we met een klein kind waar we van houden om zouden gaan. Wanneer een klein kind op je schoot zou zitten en het zou zeggen: “Ik vind jou helemaal niet lief; ik wil je in de vuilnisbak gooien”, dan zou je, wanneer je van het kind houdt, waarschijnlijk zeggen: “Oké, lieverd, je bent dus boos. Hoe komt dat?” En weet je wat er binnen twee minuten zou gebeuren? Het kind zou smelten en het zou je waarschijnlijk omhelzen. Hetzelfde is het geval met wat zich in ons binnenste afspeelt. Wanneer we dat ontvankelijk, vriendelijk, vriendschappelijk en met een gevoel van acceptatie behandelen, dan zal het ons gunstig gezind zijn en antwoord geven. Zelfs wanneer we iets tegen komen dat we onplezierig vinden, kunnen we, aangezien het er dan eenmaal is, er net zo goed een vriendelijke houding tegenover aannemen, het erkennen en accepteren. Wanneer we dat doen, begint dat wat we *daarbinnen* voelen tot ons te spreken, dan opent het zich en zal het veranderen. Het is uiterst ironisch dat mensen er zoveel tijd in steken om weg te lopen van hun gevoelens, terwijl binnen twee minuten de angst zou verzachten of de boosheid zou verdwijnen, wanneer ze er alleen maar op een vriendelijk manier bij zouden stil staan en er naar zouden luisteren.

## OEFENING VOOR DE FOCUSSENDE HOUDING

Ik zou je nu willen vragen een houding te kiezen, een kwaliteit, waarbij jij jezelf gedurende deze gehele bijeenkomst prettig zou voelen. Welk woord vat samen op welke manier jij met jezelf zou willen omgaan? Heb je een woord gevonden? Om bij dat woord te blijven, ga ik je vragen de persoon op te zoeken waarmee je de vorige oefening hebt gedaan en deze jouw woord bekend te maken, zodat hij of zij je getuige kan zijn. Ik verzoek je naar die persoon toe

te gaan en hem of haar je woord te vertellen. Oké? Is iemand bereid zijn of haar woord hardop te noemen?

*(Publiek)*

Respect ... Vrede ... Rust ... Mededogen ... Vriendelijkheid ... Spontaniteit ... Liefde ... Koestering

Ik wil jullie een experiment laten doen. In plaats van alleen maar een idee van het woord te hebben, zou je je ogen misschien eens kunnen sluiten en je voor kunnen stellen hoe het in je lichaam zou voelen, wanneer je op deze manier met jezelf om zou gaan, wanneer je deze kwaliteit de rest van de dag volledig zou ervaren. Hoe voelt het om zo met jezelf om te gaan?

*(Pauze)*

Voel nu eens of er een verschuiving plaats heeft zoals een oppervlakkige zucht, of een kleine opening, of iets wat anders voor je voelt en kom maar weer terug als je klaar bent.

Ik zou graag willen horen of jullie verschil voelden tussen het kennen van de kwaliteit en het plaatsen ervan in het centrum van je lichaam. Veranderde er iets? Wat veranderde er? Wie wil er iets over vertellen?

### **ANTWOORDEN AAN DE DEELNEMERS:**

Commentaar op de eerste deelnemer:

Zij had dus het gevoel van champagnebubbels toen ze zich voorstelde zichzelf spontaan tegemoet te treden ... ja ... bubbels. Is er nog iemand die kan vertellen hoe het in het lichaam voelde? Ja ...

Commentaar op de tweede deelnemer:

Haar woord was 'bemoediging' en toen ze zich voorstelde te leven met bemoediging en dat naar binnen bracht, voelde ze haar energie toenemen. Ja ...

Commentaar op de derde deelnemer:

Ze wilde zichzelf liefdevol behandelen en toen ze dat mee naar binnen nam in haar lijf, voelde ze het zacht worden daarbinnen.

Commentaar op de vierde deelnemer:

Dank je voor het feit dat je dit vertelt. Haar ervaring was dat ze zichzelf liefdevol wilde behandelen en toen ze naar binnen ging, kwam ze bedroefdheid tegen. Dat heeft iets te betekenen. Vaak is dat wat je tegen komt niet dat wat je verwacht. Ik stel me voor dat de bedroefdheid tot je zou kunnen spreken, wanneer je er naar toe zou gaan en er bij zou blijven.

Commentaar op de vierde deelnemer (vervolg):

Misschien behandel je jezelf niet liefdevol genoeg. Zou je die bedroefdheid eens kunnen opzoeken en er gewoon een ogenblik bij kunnen blijven? En nogmaals, het is zaak dat je er vriendelijk tegen bent. Wanneer je gaat zeggen: “Droefheid, waarom ben ik in ’s hemels naam bedroefd?”, dan zal het niets terug zeggen. Zeg maar eens: “O, er zit daar dus bedroefdheid ... iets in me voelt zich bedroefd, wanneer ik erover denk mezelf liefdevol te behandelen ... kan ik dat wat daar zo bedroefd is gezelschap houden?” En dan antwoord je niet zelf, maar laat je dat gevoel vertellen wat er zo droevig is. Je hoeft het niet aan ons te vertellen, maar kwam er antwoord? Ja, hoor, ik zie het aan haar gezicht.

Een ander punt met focussen is dat je heel persoonlijk kunt zijn. Jij of je cliënten kunnen diep op iets ingaan zonder dat te hoeven delen met iemand anders. Zelfs bij cliënten, waarmee ik al geruime tijd werk, zeg ik vaak: “Hou het maar voor jezelf. Denk niet dat je het persé met mij moet delen”. Wanneer je van tevoren weet dat je het moet vertellen, zou het immers wel eens niet willen komen. Het is prettig om te voelen dat je ergens werkelijk bij kunt komen en dat je dan, in het delen met iemand anders, de inhoud kunt delen óf enkel het beeld of het woord dat er op komt, zoals: “Het voelt als droge spaghetti”. We weten niet of dat betekent dat je problemen hebt met je hypotheek of met je huwelijk, omdat het bééld belangrijk is om te delen; dát liet het lichaam weten en niet noodzakelijkerwijs het bijbehorende verhaal.

**De Felt Sense is een wonderlijk fenomeen. Het bevat ons innerlijk weten omtrent een gegeven situatie en dat wat we nog niet weten, maar wat zeer nuttig voor ons is om te weten.**

## TERUGBLIK

Laat we nog eens terugkijken. Daarna zal ik jullie nog een andere focuservaring laten ondergaan. **Focussen is gebaseerd op het idee dat alles wat je denkt en voelt een fysiek waarneembare reactie in je lijf geeft.** Het is een manier om een gesprek met je lichaamsgevoel te ontwikkelen. Het is niet zo dat je alleen maar van die ‘body sense’ uitgaat, want je hebt ook ideeën, maar je gaat heen en weer. Je kunt vragen: “Deze beslissing voelt goed, hè?”, en iets binnen in je zegt: “Uh–uh”. En dan zeg jij: “Wat is er dan niet goed aan?” en je wacht. Je lichaam antwoordt: “Het is nog te vroeg”. En terwijl je verstand zou willen zeggen: “Nee, nee, het is nu het juiste moment”, blijft iets van binnen zeggen: “Nee, het voelt te vroeg”. Zo ga je heen en weer tussen de wijsheid van je lichaam en je alledaagse gedachten.

**Er gebeuren twee dingen als je focust. Je krijgt nieuwe informatie, maar wat belangrijker is, je ervaart een opgelucht gevoel, een verandering in je lijf.**

Gendlin noemt dat de ‘felt shift’. Soms is die ‘shift’ dramatisch en soms is het slechts een lichte zucht, maar je behoort altijd iets nieuws tegen te komen. Dus als je, wanneer we over enkele minuten gaan focussen, een al oud bekend antwoord krijgt, zeg dan alleen maar even: “Kun je alsjeblieft buiten wachten”. Ga dan terug en herhaal je vraag en kijk of je iets nieuws te weten komt. Je weet of het nieuw is, wanneer je een soort opluchting ervaart.

## EEN KLINISCHE ERVARING

Pas geleden werkte ik met een patiënt met de diagnose MS. Hij sprak over zijn ziekte, maar hij praatte maar door óver ‘de rivier van ervaring’ heen. Dus zei ik tegen hem: “Zou je

vanbinnen eens even willen navoelen wat van dit alles nu het ergste voor je is?” Met zijn ogen gesloten en zijn aandacht naar binnen gericht ging hij naar binnen in zijn lijf en wachtte hij ongeveer 30 seconden. Toen zei hij: “Het is zo verdomd meedogenloos, dat is het ... het is meedogenloos”. Dat was nieuwe informatie. Hij wist niet wat het ergste aan zijn verhaal was, maar toen hij ‘meedogenloos’ zei, kreeg hij tranen in zijn ogen. Terwijl hij gedaan had alsof het allemaal niet zo erg was, kon hij voelen hoe moeilijk het voor hem geweest was, wanneer de ziekte zo meedogenloos was. Vaak komen er tranen of een lach wanneer er sprake is van een ‘shift’. Soms kun je vrijer ademhalen of komt er een gevoel van vrede of harmonie in je lichaam. Focussen is opmerkelijk stress-bevrijdend.

Gendlin is zowel filosoof als psycholoog en hij schreef een boek met als titel ‘Experiencing and the Creation of Meaning’. Hij schreef dit boek voordat hij de boeken schreef over focussen of focussen-georiënteerde psychotherapie. Focussen is gebaseerd op een uitgewerkte filosofie van het impliciete; dat wat (stilzwijgend) inbegrepen is. Het sluit aan bij de existentialisten en bij Heidegger en het is gebaseerd op het idee dat innerlijke verandering een lichamelijk proces is; het vindt feitelijk plaats in het lichaam. En zoals ik al eerder zei, vindt er verandering plaats wanneer je meer in je lijf voelt dan je verstandelijk kunt begrijpen. Juist dan staat er iets nieuws te gebeuren.

Focussen duurt 10 of 15 minuten. We kunnen uren lang over iets blijven door praten en juist over datgene wat we weten heen gaan, maar als we precies naar die plek kunnen gaan waar we niet helemaal weten, maar iets kunnen voelen, dán vindt er verandering plaats.

## **GELEIDE FOCUSOEFENING MET ‘IETS WAARVAN JE HOUDT’**

Ik wil jullie laten ervaren dat er iets van de wijsheid van jullie lijf vrij komt. Wat ik jullie zou willen vragen is iets te zoeken waar je van houdt of waar je bijzondere gevoelens voor koestert; niet een persoon. Het kan van alles en nog wat zijn, een lievelingsdier waar je gek op bent, een tafereel in de natuur of iets moois in je huiskamer. Wat het ook zijn mag, zoek maar één ding en wees er van overtuigd dat het iets is dat nú tot je spreekt en niet iets dat de afgelopen week veel voor je betekende. Als je zou zeggen: “Ik hou hiervan” of “Ik koester hier bijzondere gevoelens voor”, dan zou je van binnen iets levendigs kunnen voelen. Geef jezelf een minuut de tijd om verschillende mogelijkheden langs te gaan, tot je de juiste vindt. En zou je dan weer je hand op kunnen steken, zodat ik weet of je iets gevonden hebt?

Degenen van jullie die niets gevonden hebben, kunnen vragen: “Waar hou ik van?” en wachten om te zien wat er komt. Ik zou jullie allemaal willen verzoeken niet van keuze te veranderen, maar je gedurende de volgende twee minuten te verbinden met datgene wat je gekozen hebt. Oké, sta jezelf nu toe op te merken hoe het voelt binnen in je lijf in de aanwezigheid daarvan. Je zou je ogen kunnen sluiten en je aandacht naar je lichaam kunnen brengen en nagaan hoe het voelt in dit natuurtafereel of bij dit lievelingsdier. Ga eens na of je daarbinnen een onduidelijk of vaag lichaamsgevoel kunt ontdekken en ga eens na hóe dat voelt.

Kijk nu eens of er een woord is, of dat er een paar woorden zijn, die dat gevoel zouden kunnen weergeven, woorden die goed zouden passen bij het lichamelijke gevoel dat je hebt. Als de eerste woorden niet goed zijn, laat ze dan los en kijk of er een ander woord is of dat er andere woorden zijn, die beter zouden passen. Neem de tijd die je nodig hebt. Vraag aan jezelf: “Wat is hier zo bijzonder aan? Wat maakt dat ik hiervan zo hou?” Wanneer je gedachten afdwalen, breng ze dan gewoon terug bij het onderwerp en kijk of de juiste

woorden opkomen, die de diepte van wat zo bijzonder voor je is weergeven. Merk het verschil op, wanneer je woorden vindt die goed voelen. Komt daar een voorzichtig ‘ja’ op, een shift, een opening, een toeknikken, wanneer je het werkelijk in de juiste woorden vat?

Wanneer je klaar bent, richt je aandacht dan weer naar buiten in dit vertrek. Dit woord of deze woorden vormen wat Gendlin het ‘handvat’ noemt. Het is datgene dat, wanneer je het uitspreekt, de ‘body sense’ oppakt. Het is als het handvat van een koffer, waarmee je het hele koffer oppakt. Je kunt het niet afdwingen (het is een gunst), dus je moet gewoon maar bij die ‘body sense’ gaan zitten en kijken of er een ‘handvat’ komt. Hoe velen van jullie vonden een woord of woorden, die voelden alsof ze goed pasten en die je werkelijk hielpen?

## **BESPREKING VAN DE OEFENING**

Oké, ongeveer de helft van jullie vond een handvat. Sommigen van jullie vonden dat niet, maar misschien gebeurt dat nog. Ik wil jullie vertellen wat er met mij gebeurde en dan vraag ik jullie om je ervaringen te delen met een ander persoon dan daarnet.

Ik dacht aan een plek in de Verenigde Staten waar ik echt van hou, in de Berkshire Mountains van Massachusetts. Misschien was het, omdat ik zo ver van huis ben, dat ik er aan dacht en er gebeurde niets. Het was een beetje dood daar, dus liet ik het los en ik dacht: “Waar hou ik echt van?” en onmiddellijk kwam er een gebeurtenis op van enkele dagen geleden. Ik was in Yarra Junction toen een groep kangoeroes mij tot op enkele meters naderde. Ik had eerder nooit een levende kangoeroe gezien. Ik zat te mediteren en daar waren ze in het gras, volmaakt stil. Toen ik overeind kwam, gingen ze er met fiere sprongen, onder mijn toezien oog, dwars over de weide vandoor.

De woorden, die het eerst bij me op kwamen, waren ‘elegant’ en ‘gracieuus’. Dat was waar, maar in werkelijkheid deed dat niets met mijn ‘body sense’. Het vatte niet samen wat ik voelde in de nabijheid van die kangoeroes. Ik wachtte even en wat er toen van binnen opkwam was ‘vrolijk’ en daarna ‘verrukkelijk vrolijk’. Wanneer ik deze woorden samen uitsprak, ‘verrukkelijk vrolijk’, vatten ze mijn ervaring met de kangoeroes beter samen dan ‘elegant’ en ‘gracieuus’ dat gedaan hadden. Mijn *verstand* zou de voorkeur gegeven hebben aan ‘elegant’ en ‘gracieuus’. Ik bedoel dat ‘elegant’ voor mij een aardiger woord is dan ‘vrolijk’, maar het lichaam weet welke woorden werkelijk passen en dat zijn de woorden die bij de ervaring passen.

Ik zou jullie willen verzoeken je tot iemand te wenden en die persoon te vragen: “Hoe verging het jou met het onderwerp dat je gekozen had? Moest je enkele zaken langs gaan of kwam het onderwerp meteen naar je toe? Toen je bij het lievelingsdier was of op de plek of bij het voorwerp moest je toen verschillende woorden afwegen of kwamen het juiste woord of de juiste woorden meteen bij je op? Kwam het juiste woord eigenlijk überhaupt wel bij je op?”

Misschien was dat het geval, misschien niet. Misschien wacht je nog steeds op het woord dat werkelijk je liefde voor dit lievelingsdier samenvat. Deel je ervaringen gedurende een aantal minuten met elkaar en dan zullen we weer bij elkaar komen. Zoek alsjeblieft iemand met wie je nog niet uitgewisseld hebt.



## REACTIE OP DE GELEIDE OEFENING ‘IETS WAAR JE VAN HOUDT’

Hebben jullie allemaal kans gezien je ervaringen met iemand te delen? Is iemand bereid zijn of haar ervaringen te delen; het onderwerp en de woorden die het voor je samenvatten? Ja?

*(Publiek)*

Datgene waar ze van houdt en waar ze bijzondere gevoelens voor koestert is een gekko.

*(Publiek)*

Hoe dierbaar, ze ontving eerst een innerlijke glimlach en ze moest zich daar een hele tijd mee vermaken eer het woord kwam. En het woord was ‘verrukt’. Dát is er zo speciaal voor haar aan gekko’s, dat ze haar in verrukking brengen. Dat is een geweldig voorbeeld. Dank je.

Ja ...

*(Publiek)(langdurig)*

Dit is zo mooi. Ik ga het herhalen ... het betrof een Japanse anemoon in haar tuin, die zich net opende. En eerst kwamen er woorden op zoals ‘vrede’ en ‘tevredenheid’, maar deze beroerden haar ‘body sense’ niet. Het was mooi, maar het deed niets. Ze gaf het bijna op en had bijna een heel ander onderwerp gekozen, namelijk een paard. Toen herinnerde ze zich: “Nee, er wordt van je verwacht dat je bij het eerste onderwerp blijft”. Dus keerde ze terug naar de anemoon (ze kon niets anders vinden) en net voordat ze daar weer bij was, kwam het woord ‘stilte’ bij haar op. Planten geven haar stilte. Daarmee zou ik zonder deze ervaring bij jou niet hebben kunnen aankomen, hè? Nee. Er zijn bepaalde woorden, waarvan het lichaam, wanneer ze bij je opkomen, weet dat ze juist zijn.

Ja ... Siegfried?

*(Publiek)*

“Ik kreeg geen woord, maar een gebaar”. (Hij demonstreert het)

Dat is geweldig. Datgene waar we naar zoeken voor het handvat is niet persé een woord. Het is iets dat de Felt Sense symboliseert. Het kan een woord zijn zoals ‘stilte’, of het kan een gebaar zijn zoals ...

Hoorden jullie allemaal wat hij deed? Hij, dappere ziel, ging vanochtend bij zonsopgang zwemmen en het gevoel dat hij had was ‘wow’! Na het gebaar kwamen er woorden zoals ‘verbonden’ en ‘levendig’, maar het gebaar kwam eerst.

Wanneer je focust kunnen er beelden, woorden of soms gebaren bij je opkomen. Toen ik kort geleden focussen leerde aan bewegingstherapeuten, pakte geen van hen het op. Ik kreeg maar niet bedacht hoe ik met hen kon communiceren, totdat ik zei: “O, vergeet de woorden! Zoek maar het juiste gebaar voor je ervaring”. Ze waren zeer kinesthetisch en begonnen toen gebaren te maken zoals *dit* en *dit* en ze begrepen het perfect! Ze hadden er behoefte aan om op een fysieke manier te symboliseren. Je zult dus gaan merken wat het beste werkt voor jou, maar veronderstel niets op voorhand. Wacht en kijk wat het lichaam je zal vertellen. Het zal je een beeld, een woord of een gebaar aanreiken.

*(Publiek)*

Oké, nog een fantastisch voorbeeld van het feit dat het lichaam dingen weet die het verstand niet weet. Ze koos de zee en ze verwachtte woorden als ‘wijds’, maar het woord dat kwam was ‘gespannen’. Haar ervaring van de zee is nu, om wat voor reden dan ook, dat er spanning is. Je zou dus eenvoudigweg kunnen erkennen dat dat zo was en niet proberen het te doen verdwijnen, want wat hier opkomt bevat een of andere wijsheid en waarheid. Je zou er bij kunnen gaan zitten, het gezelschap kunnen houden en het gedag kunnen zeggen zoals: “O, oké, er is dus spanning als ik aan de zee denk. Wat zou de aanleiding kunnen zijn voor die spanning ? Wat maakt het zo gespannen als ik aan de zee denk?” En als je dat doet en je blijft even bij die gespannenheid, zal deze je iets duidelijk maken en zullen er stappen volgen. Oké, is er nog iemand voordat we verder gaan? Waren er ook mensen, die de juiste woorden niet konden vinden? Ja, oké, wat was jouw ... wat wil je ons vertellen?

*(Publiek)*

Het ging hier dus om de zonsopgang en ze kon het juiste woord niet vinden, maar misschien was er wel een passend gebaar. Ik schenk maar liever geen aandacht aan je, omdat je het dan niet zou kunnen vinden. Neem voor jezelf nog maar een momentje om te voelen en te kijken of er een gebaar is dat samenvat hoe de zonsopkomst vanmorgen in je lijf voelde.

*(Publiek)*

O, toen hij het gebaar maakte had hij het. Aha. Oké. Geweldig.  
Is er nog iemand anders voor we verder gaan? Ja ...

*(Publiek)*

Prachtig. Heeft iedereen het gehoord? Wat voor haar bijzonder was, waren illustraties in een kinderboek waar ze soms in kijkt voor ze 's avonds naar bed gaat. En haar ‘body sense’ is dat ze door deze illustraties wordt ingepakt en vastgehouden als een baby.

## **TERUGBLIK**

Oké, ik wil jullie de stappen laten zien die we gemaakt hebben. Jullie kozen iets om op te focussen. Jullie nodigden een Felt Sense uit. Jullie vonden een handvat, of dat nou woorden waren of een gebaar was en jullie stemden er mee in. Is dat zo? Jullie resoneerden het handvat, dat wil zeggen, jullie herhaalden het nog eens voor jezelf. Jullie merkten op of het van binnen verschil maakte ... of er een verandering was, een shift.

## **RUIMTE MAKEN**

Ik zou nu graag samen naar de allereerste focusstap willen gaan, omdat dat hopelijk iets is dat jullie gemakkelijk uit deze workshop mee kunnen nemen en in jullie werk kunnen toepassen. De eerste focusstap is een optie en het zou kunnen dat je hem niet elke keer wilt toepassen. Het is een manier om inventaris op te maken van wat je op het moment met je mee draagt,

van wat er ligt tussen jou en je volmaakt vrij of volmaakt prettig voelen. Ik ga daar eerst nog wat meer over vertellen.

Dit is iets anders dan een lijst die je zou maken van dingen die niet goed gaan in je leven. Want wat er niet goed gaat in je leven kan al of niet datgene zijn wat je op dit moment met je mee draagt. Je kunt van binnen misschien iets tegenkomen wat je verrast, iets waarvan je verstand zou kunnen zeggen: “O, dat is belachelijk. Dat is te onbeduidend ... Ik zou me daar geen zorgen om maken”. Maar wanneer je met je aandacht naar je lichaam gaat, zou je het daar tegen kunnen komen. Of er kan misschien iets zijn in je leven dat je verwacht tegen te komen, terwijl dat niet het geval is.

Je gaat met een werkelijk open aandacht eenvoudig naar binnen in je lijf. Dit vermindert de stress, want vaak hebben we alles wat ons stress geeft op een grote hoop door en bij elkaar gegooid en dat maakt het heel moeilijk om van de stress af te komen. Soms is het moeilijk om, wanneer je probeert te mediteren, je aandacht van deze warboel af te leiden. Deze stap van ‘ruimte maken’, is nuttig om eerst te doen voordat je gaat mediteren. Het is een manier om uit te zoeken wat het is dat de spanning veroorzaakt of wat het is dat je gestresst maakt. Door ieder punt afzonderlijk aandacht te geven, halen we het zagezgd uit het lijf en merken we of het anders voelt.

Vervolgens ga je na of er andere kwesties of lichamelijke ongemakken zijn om apart te nemen en ga je deze ‘buiten zetten’. Ga dan na of het lichter voelt in je lichaamsbewustzijn zonder hen, enz. De beste manier om ‘ruimte te maken’ of te focussen is een-op-een met een partner. Het is een proces dat je alleen kunt doen, maar het gaat beter met iemand anders. Ik leid jullie er nu doorheen. Ik ga voor sommigen van jullie misschien wat te snel en voor anderen te langzaam, maar neem me dat niet kwalijk. Ik wil dit proberen om jullie iets te laten proeven van het proces van ‘ruimte maken’.

## **RUIMTE MAKEN – OEFENING**

We beginnen ermee spullen van onze knieën op de grond te leggen. Je zou kunnen toelaten dat je ogen zich sluiten. Haal een paar keer diep adem en sta je zelf toe tot rust te komen. Ga, wanneer je je aandacht heel vriendelijk en langzaam in het centrum van je lichaam laat neerdalen, eens na hoe je je daarbinnen op dit moment voelt. Wat je daar ook tegenkomt, kijk eens of je er vriendelijk tegen kunt zijn. (*Pauze*)

Ik zou willen beginnen jullie een moment in herinnering te laten halen, waarin je je helemaal vredig of heel erg goed voelde. Ga eens na of je zo’n moment kunt vinden. Misschien is het lang geleden of was het een vluchtige ervaring. Wanneer er geen enkele herinnering aan zo’n moment bij je opkomt, sta jezelf dan toe je voor te stellen hoe het zou zijn om je helemaal vredig te voelen of overgoten met welbevinden. En laat jezelf daar bij zijn met al je zintuigen, terwijl je je herinnert hoe het ruikt, wat je kon horen, wat je zag. Ben je er eenvoudig van bewust hoe goed het op dat moment voelde om ‘jij’ te zijn. Neem enkele ogenblikken om daar volledig bij te zijn. Begin ermee jezelf toegang te verschaffen tot een vredige plek en laat een gevoel van welbevinden opkomen. En vraag nu eens aan jezelf: “Is er iets dat mij in de weg staat om dat gevoel van welbevinden op dit moment te voelen? Is er iets in mijn leven, dat ik nu met me meedraag en dat me verhindert om me vrij of prettig te voelen, of dat mijn aandacht nodig heeft?”

Natuurlijk geef je één ding tegelijk aandacht. Wanneer je je helemaal geweldig voelt (je bent immers op deze voortreffelijke plek), ga dan niet op zoek naar problemen, maar blijf eenvoudig in die weldadige ruimte. Die mensen die het gevoel hebben, dat er iets vervelends is, of iets dat op hen drukt, zou ik willen adviseren er niet meer dan een vleugje, niet meer dan een glimp van op te vangen. *(Pauze)*

Hoe voelt dat vervelende iets in je lijf? Laat je er niet door in beslag nemen, maar vang er even dat vleugje van op en ga na of het een bepaalde kwaliteit heeft. Het kan zwaar zijn, of donker, of kleverig ... oké. Nu ga ik jullie uitnodigen er een pakje van te maken, je voor te stellen dat je het inpakt en je gaat het buiten je lichaam zetten op een geschikte afstand van je. Adem het uit, adem lekker diep terwijl je het buiten zet. *(Pauze)*

En ga dan na hoe het voelt in je lijf zonder dat. Ga eens na of je kunt voelen dat je een beetje lichter bent. Ga dan terug met je aandacht naar binnen en zeg: “Voel ik me, behalve dat, hier helemaal lekker en vrij?” En wacht dan af of er nog iets anders opkomt. *(Pauze)*

En als dat het geval is, ga dan na wat dat voor een kwaliteit heeft. En als je slaperig begint te worden of je geest dwaalt af, het zij zo, breng jezelf dan even terug door te zeggen: “Ik maak inventaris op van dat wat er zich bevindt tussen mij en me vredig voelen”. Kijk of je de kwaliteit van het tweede ding kunt benoemen, of dat je kunt ontdekken waar in je lijf het zich bevindt. *(Pauze)*.

En pak het dan eerst weer in en adem het dan weer uit en zet het op een geschikte afstand van je vandaan. En ga dan weer naar binnen en kijk eens of je je een beetje helderder of lichter voelt van binnen zonder die twee zaken. Hoe zou het zijn om jij te zijn zonder die twee? *(Pauze)*

Ik zou jullie nu een achtergrondgevoel willen laten voelen dat je van binnen hebt. Zo'n achtergrondgevoel dat je zo zeer met je mee draagt dat je het zelfs niet eens meer opmerkt en dat misschien altijd een beetje voelt als gejaagd, druk, verdrietig of geïrriteerd. Kijk eens of je zo'n achtergrondgevoel kunt vinden ... een gevoel van onder druk staan of wat het ook moge zijn, een gevoel dat je op dit moment met je meedraagt. Zo'n gevoel dat je op de achtergrond voelt en waar je een pakketje van kunt maken en het neer kunt zetten. Adem het uit ... En wanneer je weer daarbinnen terug komt, merk je daar dan een verschil? Wanneer er daarbinnen nog iets is, dat niet lekker of moeilijk voelt, ga dan eens na of je het kunt benoemen. “O ja, het heeft die kwaliteit ... gespannen, zwaar, angst of wat dan ook”. Of misschien is het gewoon een lichaamsgevoel. En kijk eens of je het in kunt pakken en buiten kunt zetten.

En nu we op deze weldadige plek zijn aangekomen, laten we dan ook eens nagaan of er daarbinnen iets positiefs of vreugdevols is, waar we ook notitie van willen nemen. *(Pauze)*

En laten we dat ook eens buiten zetten.

We gaan ons nu korte tijd voorstellen dat al deze kwesties en achtergrondgevoelens volledig opgelost zijn. We hoeven er niets meer mee te doen en we geven ons zelf een 30 seconden durend verlof van al die dingen, die we gewoonlijk of alleen vandaag met ons meedragen. En sta je zelf eens toe te voelen hoe het zou zijn om ‘jij’ te zijn zonder al deze dingen .... En dit

is dan een ruimte, waarin we kunnen merken dat we niet onze bekommernissen zijn, ook al hebben we ze. We zijn veel meer dan dat. *(Pauze)*

Breng jezelf nu langzaam en vriendelijk, in je eigen tempo, terug in dit vertrek.

Wanneer je klaar bent, wil ik graag wat van je horen. Hoe velen van jullie waren in staat enkele zaken te vinden die je met je meedroeg en ze weg te zetten? *(Er gaan handen omhoog)* En merkten jullie dat jullie je vanbinnen wat lichter voelden zonder deze zaken? Deze oefening is een geweldige manier om mogelijkswijs vanuit deze ruimte te gaan slapen of mediteren. In een wat verkorte vorm is deze oefening ook geweldig om te doen tussen de ontvangst van verschillende cliënten in, om even op te merken wat je met je mee neemt in plaats van daar zomaar de hele dag mee verder te gaan. Weet u, een bevriende collega van me had het beeld dat we allemaal een knapzak hebben die we 's morgens op onze schouder nemen. Wanneer er dingen met ons gebeuren - we stoten onze koffie om, of we raken onderweg naar ons werk in grote verkeersdrukke, of we stuiten op zeshonderd e-mails wanneer we aan het werk gaan, of wat er ook mag gebeuren - dan voelt alles wat er gebeurt als een zwaar rotsblok in onze knapzak. Geen wonder dat we ons na twee uur 's middags moeten voortslepen.

Wanneer we ruimte maken, nemen we even de tijd om op te merken wat we meedragen en zetten we het van ons af. We pakken elk rotsblok een voor een op en geven het een plek. We hebben daarmee nog niet aan onze problemen 'gewerkt'. We hebben alleen maar bekeken hoe we ze met ons meedragen, maar wonderlijk genoeg geeft dat ons soms een bevrijd en lichter gevoel. Ik zou graag iemand horen, die een goede ervaring had en dan iemand die problemen had met het doen van deze oefening. Is er iemand, die een goede ervaring had, iemand die in staat was enkele stressoren van zich af te zetten? Ja .....

*(Een vrijwilliger vertelt over haar ervaring)*

Geweldig. Oké. Dat was een voorbeeld. Ze voelde angst, maar het was geen algehele angst. Toen ze haar aandacht er op richtte, realiseerde ze zich dat het een spanning in haar keel was. We hebben vaak lichamelijke sensaties die een betekenis hebben. Bij haar was er dus vermoedelijk geen sprake van de spanning van een opkomende keelpijn, maar van de spanning van angst. En toen ze die spanning opmerkte, was ze in staat om deze gewoonweg te vragen daar weg te gaan en toen voelde het helemaal goed. Alleen al aandacht geven aan die lichamelijke gewaarwordingen die iets te maken hebben met aangelegenheden in ons leven, helpt om daarin verbetering te brengen. Zonder eraan te werken verkreeg ze al wat tijdelijke opluchting en enige afstand ten opzichte van de angst.

## **OMGAAN MET PROBLEMEN (troubleshooting)**

Dit proces is eenvoudig, maar niet gemakkelijk. Ik wil even wat vertellen over wat er gebeurt bij het 'ruimte maken'. Soms benoem je iets, maar gaat het niet weg. Je weet dat het er is daarbinnen en je weet: "Daar is die paniekerige plek binnenin mij" en je zegt: "Oké, pak het in, zet het weg", maar het gaat toch niet weg.

Wat doe je in dat geval? Nou, soms moet je het paniekerige gevoel nog een beetje meer aan het woord laten en zeg je: "Oh, oké" en dan vol mededogen en best wel vriendelijk: "Er is dus

paniek daar, èh, èh, en ik ga het gezelschap houden en eens horen hoe het voelt voor dat paniekerige”. Je laat het dus alleen maar een beetje tegen jou praten en dan zal het vaak wel bereid zijn om buiten het lijf geplaatst te worden. Een andere keer kan het iets zijn dat zegt: “Ik ben niet van plan te vertrekken, want je houdt nooit rekening met mij. Als ik dit door jou aan de kant laat zetten, zul je nooit meer naar me om kijken”. Dus soms moet je onderhandelen en zeggen: “Nou, laten we eens kijken. Als ik je nu opzij zet en ik beloof later op de dag, voor het avondeten enkele minuten tijd voor je te nemen, wil je me dan wat ruimte geven?” Vaak zal het ‘ja’ zeggen, vooral als je betrouwbaar bent en later terugkomt om er mee te praten. Soms moeten we dus afspraken maken met onze plekken vanbinnen.

Een andere kwestie is het vinden van het juiste beeld. Misschien voelt het voor jou of voor deze speciale kwestie niet goed om het in te pakken en er een pakketje van te maken. Misschien moet je er iets anders mee doen, misschien zoiets als het in een ballon zetten en het op laten stijgen, of het aan de vuilniswagen meegeven. Heeft iemand hier zijn eigen beeld gevonden dat beter werkte dan het pakketje?

*(Een vrijwilligster)*

Ah, prachtig. Ze zag ze als wolken en ze blies ze weg.

Ja ....

*(Een andere vrijwilligster)*

Dat is mooi, ze in een brandkast doen en opsluiten in de wetenschap dat je er later bij terug kunt komen. Ik heb een cliënt die het volgende, prachtige beeld had dat steeds weer voor haar werkte. Zij stelde zich voor dat ze receptioniste van een pension was en elk probleem mee naar boven nam en in een ruimte opsloot. En dan ging ze in haar schommelstoel zitten. Al haar onderwerpen werden in verschillende kamers van het pension geplaatst. Wanneer zij er dan aan toe was om aan één van haar onderwerpen te werken, klopte ze op de deur, deed ze die open en nam ze dat onderwerp mee naar beneden om er mee aan het werk te gaan. Het voelde veilig voor haar dat al die onderwerpen opgeborgen waren. Net zoals jij met je brandkast, kunnen jullie je eigen creativiteit aanwenden.

Wat er ook soms gebeurt met dit proces van ruimte maken is, dat je dingen echt buiten je plaatst - en dat is mooi -, alleen springen ze dan weer terug naar binnen. Kent iemand die ervaring van een onderwerp buiten jezelf te hebben geplaatst en dat het er weer was toen je terug kwamen daarbinnen? Ja ... wat je dan dus soms moet doen, is het verder weg zetten, omdat het ‘naast je zetten’ misschien nog te dichtbij is. Misschien moet je het in een stad ver weg zetten. Of zelfs dat zou nog te dichtbij kunnen zijn. Zo moet je ermee spelen. Ik merk vaak dat het me helpt het aan de andere kant van een waterpartij te zetten, of, wanneer het echt iets zwaars is, me een vriendin of vriend die van me houdt met open handen voor te stellen, en dat ik het aan haar of hem geef en achteruit loop en het haar of hem een tijdje laat dragen. Dan kan ik wel wat opluchting voelen. Je moet je creativiteit dus gebruiken om wat ruimte voor jezelf te kunnen krijgen.

Ik zal u wat vertellen over onderzoek dat gedaan is met deze eenvoudige, eerste stap van inventariseren en ‘ruimte maken’. Het onderzoek werd uitgevoerd door Doralee Grindler

Katonah. Twaalf kankerpatiënten werden individueel in deze techniek onderwezen en werkten er tien weken lang, één keer in de week, gedurende veertig minuten mee. Vóór en na deze ervaringen werden metingen gedaan en men constateerde dat de patiënten na afloop ervan een beter lichaamsbeeld hadden en minder depressief waren. En waarom zou dit je nou eigenlijk een beter lichaamsbeeld geven? Goed, laten we eens nagaan of je je een vredige plek kunt herinneren waar je ooit naar toe ging, een plek waar je een gevoel van welzijn had. In geval van ziek zijn hebben mensen vaak het gevoel dat hun lichaam hen verraden heeft. Zij kunnen dan vaak geen liefde meer voelen voor hun lijf en krijgen het gevoel met hun lijf in oorlog te zijn. In dat geval is het goed om te beginnen met je te herinneren hoe het ook al weer voelde om lekker in je vel te zitten en daarop volgend de stappen te zetten van nagaan wat zich aandient en dat buiten zetten. De patiënten konden de kanker accepteren zonder er voortdurend mee bezig te hoeven zijn, of ze konden de spanning van de behandeling toelaten en die eenvoudigweg buiten zichzelf plaatsen. Het werkt opmerkelijk bevrijdend om dat te kunnen doen. Enkel deze eerste stap van het focussen hielp hen om zich minder gedeprimeerd te voelen.

‘Ruimte maken’ aan het begin van een sessie is een geweldig mooie manier om deze eerste stap te maken. Bij mijn cliënten die vaak heel wat verhalen vertellen voor ze van start gaan, zeg ik vaak: “Misschien kunt u nu eens van binnen nagaan wat vandaag het meest uw aandacht nodig heeft. Waarom vertelt u me niet over alles waar u mogelijk over zou willen praten?” Na een minuut of vijf zullen zij zeggen: “Goed, er is dat hele verhaal over mijn broer en dan nog dat verhaal over mijn baan”. Nadat wij alles op tafel hebben gelegd, zeg ik dan: “Oké, kunnen jullie voelen, welke van die kwesties het meest dringend voelen, welke van hen werkelijk jullie aandacht nodig hebben?” Op deze manier kiezen zij niet met hun ‘ratio’. Zij verspillen hun tijd niet met het vertellen van verhalen tot aan de laatste tien minuten van de sessie, om zich dan plotseling te herinneren waarover ze werkelijk behoefte hadden om te praten. Ze laten eerst alle onderwerpen opkomen om dan te kunnen voelen: “Oh, ja, dat over mijn zoon, *daarover* moet ik praten”.

Ik ken een gynaecologe die zegt dat het gebruik van deze stap haar praktijk heeft veranderd. Het was gebruikelijk dat mensen binnen kwamen met een zeer lange lijst van zaken die ze nodig wilde bespreken. Zo doen mensen dat bij hun afspraken ... Hoeveel onder jullie zijn er arts? In dat geval kon jij kiezen wat volgens jou van een lijst van een patiënte het belangrijkste was, of je patiënte kon de eerste twee kwesties van haar lijst bespreken, om je vervolgens te realiseren dat het tijd was voor je volgende patiënte en dat je het onderhoud met haar moest afbreken. Is het niet prachtig om in plaats daarvan, te zeggen: “Ik weet zeker dat we vandaag niet genoeg tijd hebben om al je zorgen aan de orde te laten komen. Zou je even de tijd kunnen nemen om van binnen te voelen en na te gaan welke twee van deze onderwerpen het belangrijkste zijn om ons op te richten?” Je hebt haar daarmee in staat gesteld zelf te voelen wat voor haar het belangrijkste is om met jou te bespreken in plaats van een oppervlakkig gesprek met haar te voeren totdat jij weg moet en dan pas aan haar grootste zorg toe te zijn gekomen.

Hoeveel mensen zijn hier verpleegkundigen? Artsen? Nou, deze stap komt ook goed van pas bij behandelingen. Als een patiënt zich angstig voelt, zou het in plaats van tegen hem te zeggen: “Oh, ben maar niet bang”, of: “Oh, ja, daar is iedereen bang voor” - wat hem geen van

beiden helpt bij zijn angst - heilzaam zijn om te zeggen: “Kunnen wij samen even de tijd nemen om die angst die daar is te voelen? Misschien kun je me laten weten wat daar zo eng is, of enkel nagaan waar je die angst in je lichaam voelt”. En dan kan hij rechtstreeks vanuit die angst met je beginnen te praten.

Het schept nabijheid en intimiteit om bij iemand te kunnen zitten en haar te helpen meer in contact te raken met zichzelf, om te zien wat daar al is en dat aan het woord te laten. Je bent een medelevende getuige van wat zij ervaart. Het helpt om te zeggen: “Ga met je aandacht naar binnen en laat me weten wanneer het voor jou als het juiste moment voelt om de injectie te geven (of met de behandeling of wat dan ook te beginnen)”. Want dan voelt ze wanneer ze klaar is en heeft ze niet het gevoel dat de behandeling haar louter overkomt, maar dat ze er samen met jou aan deelneemt.

Dit zijn een paar eenvoudige manieren om deze stap te gebruiken. Voor meer ideeën, zouden jullie mijn artikel, of de vele uitstekende artikelen in ‘Focusing and Medicine’, het nummer van Najaar 1999 met dit onderwerp als thema, kunnen raadplegen.

Ik wil jullie nu gaan vertellen wat wij gedaan hebben met ‘ruimte maken’. Dit zijn de stappen: je gaat je gewoonlijk eerst ontspannen en een vredig moment voor de geest halen. En dan vraag je je af wat er op dit moment tussen jou en dat gevoel van vrede in staat? Vervolgens leg je iedere zorg terzijde, zelfs met inbegrip van een ‘achtergrondgevoel’ zoals dat altijd aanwezige gevoel van chronische angst of gejaagdheid of wat dan ook. Kan iemand me vertellen wat haar achtergrondgevoel was vandaag?

(Publiek)

Gespannenheid? Gespannen. Altijd een wat gespannen gevoel.

(Publiek)

Ontoereikend.

(Publiek)

Vermoeid.

Gedreven. Oh, die ken ik. Deze gedrevenheid buiten je plaatsen voelt goed; het is bevrijdend. Het is als het behang - het is zo doordringend aanwezig, dat we het zelfs niet meer opmerken. Maar als we het dan een toontje lager laten zingen denken we: “Tjonge, wat zou ik me anders voelen zonder die gedrevenheid”. Dat is één van de redenen dat dit een techniek van spanningsvermindering genoemd kan worden. Je kunt voelen in je lichaam hoe het zou zijn als je die spanning niet overal met je mee draagt, in plaats van zoals velen van ons een en al spanning te zijn.

En als er nog niet voldoende ruimte is gemaakt en de persoon zegt: “Er is nog steeds iets”, dan kun je hem helpen een beeld te vinden om het op te ruimen. Vaak helpt het beeld van een



bezem. Voelt het voor jou beter de ruimte schoon te vegen of om je voor te stellen een paar ramen open te zetten? Je kunt vragen: “Wat zal jou helpen om ruimte te maken?” Op die manier werk je samen. Vervolgens moet je hem een ogenblik te tijd geven om niets te hoeven *doen* en er alleen maar te kunnen *zijn*. Voor veel mensen kan dit het begin vormen van een meditatie. Mediteren kan te eng lijken, maar één minuut de tijd nemen om bij jezelf te ‘zijn’ en te ademen kan een mooie manier zijn om een begin te maken met hen te leren ontspannen en hun stress te verminderen.

Oké, ik wil je nu wat van een rondje focussen laten ervaren. Ik ga je vragen om terug te gaan naar waar je was toen je ruimte maakte. Wie van jullie plaatste een paar dingen buiten zichzelf? Oké, voor degenen onder jullie die op een prachtige plek waren en niets vonden van binnen, ga ik voor dit doel vragen één of andere zorg of kwestie in je leven te zoeken die je aandacht nodig heeft. Omdat je dit nog maar net aan het leren bent, moet je niet je zwaarste probleem kiezen, zo’n probleem dat je al je zo’n vijftig jaar met je mee draagt. Dat zou zeer complex zijn, dus kies maar iets dat minder ingewikkeld is. Laat het zelfs liever jou kiezen.

Ik ga je vragen om met je aandacht naar binnen te gaan en een paar keer diep te ademen. Dit is een tijd helemaal voor jezelf, om bij jezelf te zijn op een voedende manier en een tijdje te werken aan iets, waarvan je zou willen dat het anders was, of naar aanleiding waarvan je stappen zou willen ondernemen. Ga nu terug naar de plaats waar je ruimte maakte en ga eerst eens na of het daar nog vrij is. Als het niet zo is, neem dan dat wat daar is en kijk of je het heel rustig terzijde kan leggen, zodat je een vrije ruimte hebt om in te werken. En kijk eens, nu je een paar dingen buiten je hebt gezet, of daar één ding is dat je aandacht op dit ogenblik opeist en waaraan je de volgende paar minuten kunt werken. Vraag je lichaam of het je toestemming heeft om aan die zaak te werken, want je lichaam weet of dit de juiste plaats en tijd daarvoor is. Ga dus maar na om te zien of het oké is om hieraan te werken. En wacht om te zien of je een antwoord krijgt.

Zou je je hand willen opsteken, zodat ik kan zien dat je één onderwerp hebt om aan te werken? Het is belangrijk dat je er niet om heen blijft draaien, maar dat je je met dat onderwerp verbindt. Diegenen onder jullie die geen onderwerp hebben, kunnen daarbinnen de vraag voorleggen: “Wat in mijn leven vergt mijn liefdevolle aandacht? Wat wil nu mijn bewuste aandacht?” En laat dat éne ding opkomen. Oké en diegenen onder jullie die een onderwerp hebben, die moeten daar niet mee samen vallen, maar opmerken dat het er is. Hoe voelt het om ‘jij’ te zijn, terwijl je worstelt of omgaat dit onderwerp of met deze zorg? Ga eens na hoe het in je lichaam voelt. Daar is iets vaags, hè? Het is niet helemaal helder, maar je kunt het duidelijk in je lichaam voelen. En als dat niet werkt, zeg je tegen jezelf: “Dit probleem is helemaal opgelost, het is helemaal goed, ik hoef er nooit meer over na te denken” en merk dan op wat er vanbinnen opveert en zegt: “O, nee, dat is niet waar”.

Wat er ook mag zijn, voel in je lijf hoe het voor je is om bij dat iets te zijn. Wees er heel welwillend en heel zacht voor. Verhoud je er rechtstreeks op die manier toe. Ga eens na of het je zal toestaan het gezelschap te houden en of daar een woord of een beeld is, of misschien een paar woorden zijn, die het gevoel van deze zorg, kwestie of probleem omvatten. Als deze woorden of beelden niet goed passen, laat ze dan los en of kijk of er iets opkomt dat beter past. Wanneer je er

het juiste 'handvat' voor vindt, dat wil zeggen de woorden of beelden die passen, ga dan eens na of het je iets te zeggen heeft. Soms is het nuttig om het een vraag te stellen en daarom zal ik jullie een paar vragen aanreiken. Als dat niet de juiste vragen voor je zijn, laat ze dan gewoon voor wat ze zijn.

De eerste vraag is: "Wat is hier het ergste aan? Wat maakt dit zo moeilijk?" En wacht dan af wat het je te vertellen heeft. Als er iets opkomt, adem het dan uit het. Een andere vraag die je het zou kunnen stellen is: "Waaraan heeft dit behoefte, wat heeft deze situatie nodig, wat moet er gebeuren?" Niet wat *jij* nodig hebt, maar wat *het* nodig heeft. En laat het weer tot je spreken en als er iets opkomt, adem het dan weer uit. Een derde vraag zou kunnen zijn: "Is er iets dat ik kan doen om het waarschijnlijker te maken dat er zal gebeuren wat er gebeuren moet? Is er een stap die ik hiervoor kan zetten?" Misschien is deze vraag voor jouw onderwerp niet van toepassing, maar kijk maar eens of je hier een of andere stap zou kunnen zetten. Kun je liefdevoller zijn of ... en adem alles wat er opkomt weer uit. Als het daarbinnen nog niet lichter voelt, er geen opluchting is, ga dan na wat de juiste vraag is voor deze zorg of kwestie en leg die vraag aan jezelf voor. Vraag dan: "Wat is hier de juiste vraag?" en stel die aan jezelf.

Neem nu een ogenblik om datgene te doen dat je moet doen om deze oefening te beëindigen; misschien de stappen nog eens doornemen die je doorlopen hebt. Wat was je handvat, je woord of je beeld? Ga eens na of er daar binnen iets veranderd is, al is het maar minimaal. Is er sprake geweest van enige nieuwe informatie of een nieuwe manier om bij je 'iets' te zijn. Neem een ogenblik om jezelf wat waardering te geven voor het feit dat je bereid was aan dit onderwerp te werken, want ook als je er vandaag geen stap verder mee gekomen bent, dan kan alleen al het feit dat je erbij bent geweest op deze vriendelijke en respectvolle manier, zeer helend werken. Wanneer je klaar bent, kom dan geleidelijk en rustig, in je eigen tempo, terug in deze ruimte. En zoals ik al zei, is het 't beste om binnen de groep, een-op-een naar elkaar te luisteren, ook al heb ik jullie slechts een soort voorproefje gegeven. Als het focussen vandaag voor jou niet werkte, gooi het dan alsjeblief niet helemaal weg, maar probeer het opnieuw; er zijn heel veel andere manieren om het te doen. Ik zal hierover graag nog wat vragen beantwoorden.

Ja ...

(Publiek)

Ja, als je een-op-een werkt, zal de ander je hoogstwaarschijnlijk iets vertellen. Mogelijk vertelt hij of zij je alles, of mogelijk vertelt hij of zij je maar een deel van wat er opkwam, zoals een beeld, maar je zult iets te weten komen. Als je hiernaar kunt luisteren, dan is dat het mooiste wanneer je dat kunt doen zoals je als een counselor naar iemand luistert of gewoon als een partner. Er vindt een prachtige, nieuwe ontwikkeling plaats in de focusgemeenschap, een ontwikkeling waarbij mensen focuspartners hebben. Die partners zijn niet noodzakelijk elkaars levenspartners, omdat het voor je levenspartner soms moeilijk is om alles te horen wat je voelt en denkt. Focuspartners verdelen hun tijd eerlijk. Dus als jullie een uur de tijd hebben, krijgt elk van jullie een half uur. In jouw tijd focus je zelf, óf begeleidt je partner je bij het focussen. Je benoemt dan wat er ook maar op komt en je partner luistert naar je en spiegelt. Advies geven is daarbij niet toegestaan. Het is zo mooi - ik heb een focuspartner en ik zou het, wanneer

ik thuis ben, geen week willen missen om samen tijd door te brengen op deze zachte, respectvolle manier. Het is dus een proces dat je ook met andere mensen kunt delen. Op dit ogenblik zou ik jullie willen voorstellen even de tijd te nemen, misschien maar een minuut, om met één andere persoon te delen wat er voor jouw gebeurde, zodat het niet zomaar in jezelf opgesloten blijft. Misschien zou je je enkele minuten kunnen verbinden met de persoon waarmee je het laatste sprak. Dan zal ik daarna nog enkele vragen beantwoorden.

Ja ...

(Publiek): “Is Focussen hetzelfde als intuïtie?”

Focussen is een soort intuïtie, als we met intuïtie bedoelen dat we iets weten, maar niet weten *hoe* wij het weten. Focussen is nagaan of je er meer van te weten kunt komen, het is de intuïtie er toe brengen om een stap te zetten. Je zou b.v. kunnen zeggen: “Intuïtief heb ik zo het gevoel dat ik die auto op dit moment niet zou moeten kopen” en als je dan naar binnen gaat, zal het je daarbinnen er meer over laten weten. Dus in die betekenis *is* het intuïtie. Maar wat toch ook een rol speelt is de houding, de focussende houding, die inhoudt dat wat we ook tegenkomen, we dat heel zacht en liefdevol benaderen. De meeste mensen kennen van twee manieren om met lastige emoties om te gaan er één. Een manier is de emotie daar beneden laten en erop neerkijken, zo overweldigd als ze zich er door voelen. Dat is een afschuwelijke ervaring en zij zeggen dan: “Dat doe ik nooit meer”. En de andere manier is tegen zich zelf zeggen: “Ik weet dat ik problemen heb waar ik iets mee moet, ja, en ik zal en wil er mee aan de slag gaan”, maar in werkelijkheid stoppen ze hun problemen diep weg en doen ze er nooit iets mee.

Dit zijn de twee uiterste manieren waarop naar mijn idee mensen met hun emoties omgaan. Door de focussende houding en door de betekenis van het toestaan van een zekere afstand helpt focussen daarentegen het type mensen dat gemakkelijk overspoeld raakt, door slechts met een klein stukje van erg moeilijke kwesties geconfronteerd te worden. En focussen is ook zacht genoeg om zaken, waarvan je weet dat ze, zogezegd, niet zachtzinnig zijn, veilig naar buiten te laten komen. Je zult in staat zijn er een gesprek mee aan te gaan. Het heeft iets van het werken met intuïtie en het heeft ook iets van het vinden van de juiste afstand, de juiste fluctuerende afstand tot je zorgen en problemen, zodat je er mee in gesprek kunt zijn. Maak bijvoorbeeld voor iets waarvoor je je ontzettend schaamt zelfs eens een vriendschappelijke ruimte, sla je arm er omheen en laat je het tot je spreken. Laat het niet te dichtbij komen, zodat je je afschuwelijk voelt. Alleen op de juiste afstand zal het tot je spreken en dan zal het veranderen. Stappen volgen dan vanzelf. Bijna alles wat je ervaart in het leven kent een impliciete stap naar een volgende ontwikkeling. Focussen is een manier om in gesprek te zijn met dat natuurlijke proces dat deel uitmaakt van ons geboorterecht.

## **MEER VRAGEN VAN DE DEELNEMERS**

Ja ...

(Publiek)

Ze zei dat het je toestaat om werkelijk eerlijk met je gevoelens om te gaan.

Ja ...

(Publiek)

Oké, Lee wees er al op dat dit proces niet altijd even gemakkelijk verloopt. En daar gaat een focuscursus in feite over. In de cursus wordt behandeld hoe je te werk kunt gaan wanneer zich problemen voordoen en één van de problemen die zich vaak voor doen, is de innerlijke criticus. Het is moeilijk om zacht en liefdevol voor jezelf te zijn. Zo'n innerlijke criticus voelt alsof er iemand over je schouder tegen je zegt: "Hé, maar zo zou je je niet moeten voelen". Hoe ga je om met de innerlijke criticus? Ik kan je dat in vijf minuten niet uitleggen, maar weet dat er technieken zijn om je innerlijke criticus op zo'n manier te laten werken dat hij je niet langer in zijn greep heeft.

Focussen verbindt. Ik vindt het zo mooi dat het een benadering is die kan werken met alles wat je al doet. Je hoeft niet te zeggen: "O, dit is goed, de rest zal ik maar laten vallen". Nee, neem het rechtstreeks mee in wat je allemaal al doet. Dus als je bijvoorbeeld werkt met NLP of psycho-analytische therapie, blijf dat dan doen en integreer focussen daarin.

Ja ...

Rozemarijn had een vraag. Zij zei: "Hoe doe je dit in therapie?" Hoeveel mensen zijn hier adviseur (coach) of therapeut? Oké, laat ik me tot hen richten. Er zijn verschillende manieren om Focussen te integreren in je werk. Ik heb cliënten die nog nooit van focussen hebben gehoord. Zij hebben geen idee van het bestaan ervan, maar zij gebruiken het. Deze cliënten vertel ik er niets over, want als ik zou zeggen: "Oh, ik heb iets geweldigs dat ik je wil leren", dan zou dat een barrière tussen ons vormen. Zijn jullie het daar mee eens? Zij zouden bang zijn om het verkeerd te doen, of zij zouden niet willen dat ik hen iets zou bijbrengen, want zij kwamen juist bij mij om *mij* iets te vertellen. Er zijn veel redenen om bepaalde mensen nooit te vertellen waar het hier om gaat. Je wilt het gewoon doen, het invoegen in wat je doet. Ja, en hoe doe je dat nou?

Iemand zegt: "Goh, vandaag is er niets daarbinnen. Ik voel gewoon niets", dan zeg ik: "O, er is dus gewoon niets daarbinnen? Kun je nagaan wat voor een soort niets het is? Is het meer als een leeg scherm, of is het als een muur, of een kuil?" Dan zegt hij: "Eèèh, het is meer als ... ja, het is meer dat ik hier niet wil zijn". En zie, dan hebben we al wat gefocust zonder het te benoemen. Ik heb hem een vraag gesteld, die hij slechts kan beantwoorden door naar binnen te gaan en te vragen: "Wat voor een soort niets is het?" Ik kan suggesties aanreiken zoals: "Voelt het als het dit of als dit?" en hij zal zeggen: "Nee, dat is het allemaal niet, het is meer als dit". En hij weet dat alleen maar door de betekenis in zijn lijf te hebben gevoeld.

Een ander klinisch voorbeeld is dat de cliënt maar door praat en op een bepaald moment zegt: "Goh, weet je, ik erger me zo aan mijn vrouw, ze maakt me gek, ik kan er gewoon niet tegen". En dan zal ik zeggen: "Kun je die ergernis op dit moment voelen?" En misschien zal hij dan

zeggen: “Eh, ja. Hoe dan ook, ik was je aan het vertellen...” en misschien zal hij dan verder gaan met zijn verhaal. Ik zal hem steeds na een paar minuten weer blijven uitnodigen terug naar binnen te gaan, omdat ik weet dat echte verandering niet plaatsvindt, wanneer hij me een verhaal vertelt, maar wanneer hij contact kan maken met dat gevoel van ergernis in zijn lijf. Dan kan hij dáár nagaan wat de volgende stappen zijn en wat het nodig heeft. Een paar minuten later zal hij erop terug komen hoe boos hij is, en dan ik zal zeggen: “Weet je, je hebt gezegd dat je boos bent. Kun je iets van die boosheid hier, op dít moment ervaren? Kun je voelen hoe het voelt om zó boos te zijn?” En misschien blijft hij dan drie minuten met zijn aandacht daarbinnen. Het is een proces en ik leer hem dat de antwoorden binnenin hem liggen. Dit alles gebeurt niet automatisch met iedereen in één sessie. Er zijn echter mensen, die zo afgestemd zijn op hun innerlijk dat zij van nature focussen en het werkt prima voor hen.

Dat is de aanpak zonder focussen expliciet te benoemen. Bij sommige, andere mensen zou ik kunnen zeggen: “Er is een boek dat jij misschien zou willen inzien en dat boek gaat over een prachtig hulpmiddel dat wij zouden kunnen integreren en gebruiken”. En dan zouden ze dat boek, het boek over focussen, kunnen lezen en dat geeft ons dan een vertrekpunt. Ik leer hen ‘ruimte maken’ en hoe je focust en dan zullen we het zo nu en dan of in iedere sessie gebruiken. Het wordt geïntegreerd in alles. Therapie is meer dan dit alleen. Therapie gaat ook over relatie en over de buitenwereld, maar dit is een hulpmiddel dat in therapie kan worden gebruikt.

Andere vragen, Ja ...

(Publiek)

De vraag is of het mogelijk is om spontaan een Felt Sense te hebben?

(Publiek)

Ja, een prachtige vraag. Je begint niet altijd met een onderwerp om dan de Felt Sense er van te vinden. Heel vaak gaat het andersom. Soms loop je rond met een zeer sterke Felt Sense zonder een idee te hebben waar het over gaat: “Ik voel iets van angst en ik weet niet wat het is”. Dat zou een geweldig startpunt zijn om te focussen. “Is het omdat mijn tandartsrekening over de post er aan komt? Nee...” En, weet je, wat zo interessant is? Je lichaam weet wanneer je het juiste te pakken hebt. Het zal zeggen: “Nee, het is absoluut niet de tandartsrekening. Ik ben wel ongerust, maar dat is het niet. Nee, het is iets anders. Wat is het? Is het dat het gaat regenen en dat ik zaterdag een huwelijksplechtigheid gepland heb? Nee, dat is het niet. Het is een soort angst. Wat is het ...?”. Als je er zo bij blijft, zal het je vaak zijn verhaal doen, zij het niet in één grote openbaring. Zo zou je kunnen denken: “Het heeft iets met mijn echtgenoot te maken? Ja, dat is het”. En terwijl je daar bij blijft, zou het je te binnen kunnen schieten: “O, ja, ik moet mijn echtgenoot vertellen dat ik de auto heb beschadigd. En als je iets te pakken hebt, weet je lichaam: “Ja, dat is het”. En dan is er vaak opluchting. Ook al moet je nog steeds het probleem met de auto en met je echtgenoot regelen, dan is er toch sprake van opluchting, omdat je weet dat dát het is wat je de hele dag bezig heeft gehouden. De angst heeft gesproken.

Vraag, ja ...

(Publiek)

Het is een mooi hulpmiddel voor besluitvorming, omdat besluitvorming vaak niet alleen maar een afweging is van de voors en de tegens en van wat er door ons hoofd gaat. We moeten beslissingen nemen met alles wat in ons is. Daarom zul je vaak tegen een cliënt zeggen: “Stel je voor dat je besluit A neemt en ga eens na hoe dat vanbinnen voelt”. Laat hem dat volledig onderzoeken en bespreek dat. Zeg dan: “Oké, neem nu eens die andere beslissing. Je hebt dat gedaan. Je hebt gezegd dat je die baan gaat nemen (of wat het ook is). Ga eens na hoe dat voelt. Zegt het daarbinnen ‘ja’ tegen dat besluit?” En dan ga je heen en weer tussen de ervaring en het handvat. En dat geeft vaak de antwoorden.

(Publiek)

Uitstekende vraag. De vraag is wat er gebeurt wanneer je een persoon hebt die erg in zijn hoofd zit en je zegt tegen hem: “Zou je met je aandacht naar binnen willen gaan?” en hij zegt: “Waar heb je het over? Ik heb je net verteld dat ik boos ben op mijn vrouw. Wat bedoel je met naar binnen gaan?” Komt iemand hier in zijn werk dergelijke mensen tegen? In dat geval moet je veel subtieler werken. Je kunt laten zien hoe je je eigen Felt Sense gebruikt. Ik had een cliënt die binnen kwam en zei: “Mijn vriend dumpte me dit weekend, maar het is werkelijk beter zo, omdat het op geen enkele manier liep tussen ons en we kunnen maar beter nu dan later uit elkaar gaan”. En ik zei: “Wow, toen je dat zei voelde het voor mij alsof een vrachtwagen me hier raakte. Voelde dat voor jou ook zo?” En eerst zei ze ‘ja’ en enkele minuten later was ze me aan het vertellen, over haar ‘rivier van ervaring’ heen. Bij elke kans die ik kreeg, ging ik naar binnen en gebruikte ik mijn eigen Felt Sense. Ik suggereer vaak: “Voelt het misschien ... ?” en dan reik ik haar opties aan. “Was het zoiets als verwoesten, of verbrijzelen, of irriteren?” en dan zal zij zeggen: “Nee, dat was het allemaal niet, het was meer zoiets als droevig-makend”. Ik ben tevreden wanneer patiënten mijn opties weigeren, omdat ik dan weet dat zij focussen. Het is soms nuttig om suggesties te doen en als zij die dan weigeren. Dat is werkelijk het beste.

Is er nog iets anders dat ik over zulke intellectuele mensen moet zeggen? Ja, en dat is dat je in eerste instantie met zo iemand niet met problemen moet willen beginnen, maar liever eerst alleen maar probeert hem zijn lijf te laten voelen. Je kunt vragen: “Wat voel je in het centrum van je lichaam? Voel je je daar vrij en gelukkig? Ga dat eens na”. Je wilt dus met iets positiefs beginnen, of je laat hem, als hij zich altijd gelukkig toont, naar binnen gaan en je vraagt hem: “Kun je die blijdschap voelen? Kun je die opluchting op dit ogenblik voelen; kun je die in je lijf voelen?” Je kunt hem daarentegen ook vragen iets anders te voelen. Vaak kunnen mensen die niet lichaams-georiënteerd zijn toch verschillen in hun lijf waarnemen. Wanneer je vraagt: “Kun je voelen dat het hier in je borst anders voelt dan hier in je buik?”, kan dat soms voor iemand een opening betekenen tot begrip van dit alles.

Met iemand voor wie het moeilijk is in zijn lichaam te komen, begin je zeer eenvoudig door te zeggen: “Kun je je tenen voelen, en kun je nu je knieën voelen, en kun je nu je zitvlak op de stoel voelen?” Je begint heel concreet met iemand en vraagt dan: “Kun je nu je aandacht in het centrum van je lichaam brengen?” Vraag zo iemand eenvoudige dingen, zoals: “Heb je honger? Je hoeft me niet te vertellen dat je twee uren geleden geluncht hebt. Dat is niet wat ik

wil weten. Wat ik wil weten is of je nu honger hebt. Ga eens na of je honger hebt. Of ben je moe?” Dat een mooie methode, omdat mensen daarmee van binnen checken om te achterhalen of zij honger hebben of moe zijn en er vertrouwd mee raken om dat te voelen .

## **CONCLUSIE**

Samenvattend wil ik zeggen dat focussen tijd doorbrengen is met iets dat nog niet duidelijk is, met iets dat meer inhoudt dan je gewoonweg in woorden kunt vatten. Dat lichamelijke proces is betrouwbaar. Met vriendelijke aandacht zal het zich ontvouwen en nauwkeurig zijn persoonlijke betekenis en waarheid openbaren. Zoals Gendlin heeft gezegd: “Eén stap in het lichaam is evenveel waard als duizend stappen in de geest”. Vandaag hebben jullie in twee uur een voorproefje gehad van focussen. Het vergt gewoonlijk een paar dagen om het te leren. Ik hoop dat je doorzet met focussen en dat je ontdekt dat het een waardevol en integraal (lichaam, ziel en geest betreffend) hulpmiddel is, dat kan worden gebruikt om stress te verminderen, problemen op te lossen, besluiten te nemen, je spiritualiteit te vergroten en om de betekenis en de wijsheid van je lichaam dichterbij te komen.

Dank u.