

Ton Coffeng

Focussen, een cursus als pre-therapie*

De door Gendlin ontwikkelde methode van focusing wordt in dit artikel kort besproken. Verslag wordt uitgebracht van korte groepstrainingen, ter voorbereiding op het beginnen van een therapie, met name voor mensen die moeilijk bij eigen gevoelens kunnen blijven stilstaan.

Inleiding

In de zestiger jaren introduceerde Gendlin (1964, 1969 en 1973) de begrippen 'experienting' en 'focusing'. Met 'experienting' gaf hij een nieuw theoretisch model voor de zogenaamde 'client centered therapy'. 'Focusing' ontstond zowel vanuit dit model, als ook vanuit zijn ontdekking, dat er bij een aantal cliënten geen verandering optrad in het proces van hun psychotherapie. Deze mensen misten een vermogen om bij zichzelf stil te staan en om contact te krijgen met hun eigen lijfelijke ervaring. Ze hadden de neiging om te intellectualiseren of werden overspoeld door emoties. Ze bleken laag te scoren op de zogenaamde 'experienting scale' (Gendlin, Beebe, Cassens, Klein en Oberlander, 1967), in tegenstelling tot hen, bij wie de therapie wel positief resultaat had.

Om deze reden ontwikkelde Gendlin een techniek, die cliënten zou kunnen leren bij zichzelf stil te staan; hij noemde dit 'focusing'. Geruime tijd heeft 'focusing' een bescheiden plaats ingenomen zowel bij de praktijk als bij de opleiding in de 'client centered therapy'. De laatste jaren heeft Gendlin (1978, 1979 a en b, 1981 en 1982) opnieuw aandacht hiervoor gevraagd in voordrachten, trainingen en publikaties, en mijns inziens terecht. De techniek is nu zo uitgewerkt en helder, dat deze goed aan cliënten te leren is.

Wat is focusing?

Ik wil een onderscheid maken tussen *het principe* en *de techniek*. Daarnaast bestaat er een verschil tussen de methode om focussen te *leren* (Gendlin, 1978 en 1979) en de methode om het eenmaal door de cliënt geleerde te *integreren* in de psychotherapie (Gendlin, 1984; Iberg, 1981).

Het principe

Ieder mens heeft een referentie-punt in het midden van zijn of haar lichaam, dat het typische van zijn of haar ervaring op een bepaald moment weergeeft. Dit noemt Gendlin 'referent' of 'felt sense'. Het is een heel vaag gevoel, maar ook heel concreet; het is *pre-verbaal*. Het geeft in een notedop de kleur van de ervaring, de affectieve en cognitieve aspecten, de associaties met dergelijke ervaringen uit het verleden etc. weer. Indien dit

* Een eerdere verkorte en vertaalde versie van dit artikel p. 130-138. verscheen in 'The Focusing Folio', Vol. III, 1984, nr. 4.

vage gevoel op een of andere wijze gesymboliseerd kan worden in woord, beeld of gebaar, dan treedt er *ter plekke* een gevoel van (h)erkenning op: men heeft de spijker op de kop geslagen. Bovendien verandert het gevoel van karakter ('shift'), waardoor het nieuwe expressie behoeft. Aldus ontstaat er een gevoelstroom, waarbij men steeds beter in staat is om het impliciet gevoelde expliciet te maken, met steeds fijnere schakeringen. Dit proces raakt gemakkelijk geblokkeerd door argumenten vóór of tegen, door heftige zelfverwijten e.d., waardoor men spastisch of rigide wordt, en geen contact meer heeft met de oorspronkelijke gevoelswaarde.

Bijvoorbeeld: in een gesprek zie je een ander verbaasd kijken; je meent iets 'stoms' gezegd te hebben en je raakt verkrampd door zelfverwijten. Het gaat erop lijken, dat je een flater hebt geslagen. De heftige emotionele reactie is dan erger dan het eigenlijke incident verdiende.

Focusing is nu een methode om iemand weer in contact te brengen met de oorspronkelijke beleving, waardoor deze beter in staat is te formuleren wat er precies aan de hand is. Daardoor ontstaat er een 'shift', een verschuiving en opening van het geblokkeerde gevoel en komt de betrokkene weer open en helder in contact met de omgeving te staan.

De techniek

Deze bestaat uit 6 stappen; ik geef ze verkort weer:

1. *ruimte maken*: men zet problemen, zorgen of gebeurtenissen, die men *lijfelijk* bij zich draagt, één voor één op de grond. Dat gaat als volgt: men concentreert zich op het midden van het lichaam en stelt zich dan de vraag: 'Is alles o.k. met mij?', en men wacht tot er een druk of spanning voelbaar wordt. Deze spanning staat een 'o.k.-gevoel' in de weg. Dan gaat men na, met welke levenssituatie deze druk of spanning te maken heeft. Zodra dat herkend is, plaatst men de fysiek gevoelde spanning en het bijbehorende probleem voor zich op de grond. Men voelt dan een opluchting op dezelfde plek, waar men tevoren spanning voelde. Men heeft het probleem nu op de juiste werkaafstand. Men gaat verder en vraagt: 'Behalve dit, is alles verder o.k.?' en men registreert weer of er nog iets anders dwars zit. Ook dat koppelt men aan een bepaald probleem, en men zet ook dat neer, en zo verder, totdat men innerlijk een gevoel van ruimte heeft, en tegelijkertijd zijn/haar problemen op een acceptabele wijze kan overzien.
2. *'felt sense'*: men kiest een probleem of voorval uit, laat het ter plekke op de grond staan, en men stelt zich de vraag: 'Wat is er zo typisch aan dit probleem?', of 'Waar gaat het eigenlijk om?', terwijl men tegelijkertijd de aandacht op het midden van het lichaam richt. Men wacht tot daar een vaag gevoel merkbaar wordt, dat kenmerkend is voor dit probleem. Zodra dit gebeurt, laat men dit vage gevoel (bv. lichte irritatie of misselijkheid) zich als het ware uitkristalliseren, totdat het scherper wordt.
3. *'handle'* (handvat): men vraagt zich af, of er een woord of beeld is voor dit specifieke gevoel, en men wacht totdat dit spontaan te binnen schiet. Men gaat dus niet verstandelijk naar woorden of beelden zoeken! Het kunnen woorden zijn, die de aard van het gevoel uitdrukken, bv. 'stekelig', of die overdrachtelijk de aard van de situatie uitdrukken, bv. 'stekelig'.
4. *'resonate handle'* (herhalen): zodra men een woord of beeld heeft, gaat men na of het klopt en of dit woord of beeld het gevoel weergeeft. Klopt het, dan wordt het gevoel sterker: het 'felt sense' voelt zich herkend; klopt het niet, dan wordt het gevoel zwakker. In het laatste geval moet men terstond het verkeerde handvat laten vallen en vragen naar een beter woord of beeld. Daarna herhaalt men het handvat een paar minuten, als

een refrein: 'Stekelig, is dat wat ik voel?' Men merkt, dat het ervaren gevoel losser wordt, en ook sterker. Er kan een geringe verandering of beweging optreden, of zelfs een duidelijke verschuiving ('shift').

5. *vragen stellen*: treedt er bij 4. geen 'shift' op – terwijl het woord of beeld wel klopt – dan stelt men open vriendelijke vragen. Bijvoorbeeld het woord is 'misselijk': 'Wat is er zo misselijk aan zijn opmerkingen?' Men wacht daarbij niet op een mentaal (verbaal) antwoord, maar op een fysieke reactie van de 'felt sense'. Deze reactie, 'shift', kan gepaard gaan met reacties als lachen, huilen of zuchten. Innerlijk voelt men ook een opluchting en verruiming: het is alsof de dingen op hun plek zijn gevallen. Het oorspronkelijk ervaren gevoel is veranderd en het eerdere handvat past niet meer.
6. *verwelkomen*: men staat stil bij deze kleine stap en laat het effect ervan tot zich doordringen.

Toepassingen

Focusing wordt gebruikt om cliënten voor te bereiden op hun psychotherapie of wordt parallel aan de therapie gegeven. De methode is aangepast voor bepaalde groepen cliënten: Prouty (1976) beschreef haar voor oligofrenen en psychotici, Brunswick en Hinterkopf (1975) voor chronisch-psychiatrische patiënten, en Mary Mc. Guire (1982, 1983) onlangs voor depressieve en suïcidale cliënten. Doralee Grindler (1982) en Bart Santen (1982) pasten de techniek toe bij zogenaamde 'borderline'-patiënten. Linda Olsen (1970) maakt gebruik van symbolen. Over de integratie van focusing in psychotherapie schreef Iberg (1981) een helder artikel. Hierover gaat ook een nog niet gepubliceerd boek van Gendlin zelf (1984), evenals zijn voordracht in Amsterdam in 1979. Over het integreren van focusing in groeps-psychotherapie zijn er artikelen van Hendricks (1984) en Iberg (1982). En verder wordt er van allerlei modificaties gewag gemaakt in 'The Focusing Folio'.

Cursus als pre-therapie

Terwijl focusing goed te integreren is in verschillende vormen van psychotherapie, merkte ik, dat het storend is om gedurende de therapie iemand met focusing vertrouwd te maken. Ik besloot daarom aan kleine groepjes cliënten een korte cursus te geven, voorafgaand aan of naast hun therapie.

Samenstelling

In de periode medio 1982 tot eind 1984 waren er 15 groepen; 6 bestonden uit cliënten van de SPD*, 7 uit die van het CPG*, 1 uit cliënten van het IMP* en 1 uit een gemengde groep van de 3 instellingen. De cliënten van de SPD hadden naast de cursus gesprekken met hun behandelaar; die van het CPG hadden slechts een intake gehad en wachtten op hun therapie. Het gemiddeld aantal deelne(e)m(st)ers was 5. Bij 2 groepen van 8 à 9 personen ging de cursus vooraf aan de groepstherapie, waarvan ikzelf ook de therapeut was.

Methode: de cursus bestond uit 6 wekelijkse zittingen van 2 uur, onderbroken door een pauze; 4 weken later was er een evaluatiebijeenkomst. Ik maakte met allen tevoren kennis om de indicatie te stellen en om de cursist alvast te laten wennen. Iedereen werd

* SPD: Soc. Psychiatrische Dienst Volw., Stichting 'Het Friesche Patronaat', Leeuwarden.
CPG: Centrum voor Persoon en Gezin, St. Psychosociale Hulpverlening Friesland.

IMP: Per medio 1984 OEP.
Alle 3 instellingen per medio 1984: Stichting RIAGG-Friesland.

verzocht de Nederlandse vertaling van het boek 'Focusing' (1981, Gendlin) aan te schaffen. Daarnaast gaf ik een samenvatting op schrift van wat ik vertelde. Per keer werd één stap van het focussen uitgelegd en vervolgens geoefend: eerst groepsgewijs, en later in paren, waarbij de ene cursist instructies gaf aan de ander. Elke sessie begon met een rondvraag naar ieders bevindingen van de afgelopen week, waarbij gedetailleerd werd nagegaan wat er wel en niet lukte. Nadrukkelijk werd gesteld, dat het om een cursus en niet om een therapie ging. Dit om geen valse verwachtingen te wekken en ook om de angst weg te nemen, dat men zich zou moeten blootgeven. Niemand werd gedwongen om te oefenen of verder te gaan dan hij of zij durfde.

Verloop: tijdens de eerste zitting was men meestal stil en gespannen en kreeg ik, behalve non-verbaal, weinig reacties. Na de pauze probeerden we gezamenlijk de eerste stap te doen. Enkelen durfden er wat over te zeggen.

Een vrouw excuseerde zich dat het niet lukte: ze was te gespannen. Ze kon een probleem, dat als een kramp om haar maag zat, niet op de grond zetten. Toen we deze gespannenheid als feit accepteerden, ging het probleem ineens wel op de grond. In een flits had ze ook de 'felt sense' en het handvat: 'verzet', dat was het! Dat woord en dat gevoel sloegen niet alleen op deze situatie, maar ook op een stuk van haar leven waartegen ze in verzet kwam. Ze wist, dat dat gevoel er al lang zat, maar had het niet eerder kunnen plaatsen. Ze was zeer verbaasd over deze vondst.

Bij de volgende zittingen bleek, dat men door lezen of oefenen thuis ermee bezig geweest was. Bij sommigen lukte de oefening thuis, anderen waren te gespannen of kwamen er niet toe ervoor te gaan zitten.

Een man schreef mij tussentijds een brief. Hij was de nacht ervoor wakker geworden en voelde zich gespannen. Hij ging naar beneden en installeerde zich op de bank. Het tikken van de klok irriteerde hem en hij bracht de slinger tot stilstand. Met veel moeite kon hij ruimte maken. Daarna merkte hij, dat die spanning te maken had met het bezoek van zijn vader die avond. Hij kreeg er een weeïg, gespannen gevoel over ... Na wachten kwam het sleutelwoord: 'medelijden' ...; dit klopte niet helemaal...; na resoneren (stap 4) kwam: 'zelf-medelijden'. Hij herkende dit direct: dat was het wat zijn vader die avond had uitgestraald. Hierna viel alles op zijn plek, en raakte hij ontspannen en tevreden... en sliep als een roos. Hij schreef me dit trots en verbaasd, dat hij dit op eigen houtje gekund had.

Bij het oefenen spraken we af, welk teken degene die focust geeft (zoals knikken bijvoorbeeld), zodat de ander weet wanneer de volgende instructie gegeven kan worden. Dit hielp ook om beiden te leren letten op lichamelijke signalen, zoals zuchten, verzitten, etc. Afgesproken was ook, dat ik op verzoek van één van beiden te hulp zou schieten. Voor de meeste cursisten was de eerste stap – ruimte maken – het belangrijkste; voor hen was het wonderlijk, dat een probleem anders aanvoelt wanneer het voor je op de grond staat. Het is van belang om gedurende de volgende stappen van het focussen die afstand te houden.

Een vrouw had ruimte gemaakt: een beladen probleem stond voor haar op de grond. Vervolgens kreeg ze een 'felt sense' erover, waarvan het beeld was: 'water waarop een rots dobberde'. Ze moest erom lachen. Bij resoneren (stap 4) veranderde het beeld in een ijsberg onder water en ze raakte verkrampd. Ik vermoedde, dat het probleem haar weer in de macht had, wat bleek te kloppen. Derhalve maakten we weer opnieuw ruimte. Toen ze weer de goede afstand had, kreeg ze het 'ervaren gevoel' van iets binnen in haar, waar de pit uit moest: bij resoneren veranderde dit in een pijnlijke plek, die het gemis van iemand voorstelde. De 'shift' die ze hierdoor kreeg, gaf iets van evenwicht en berusting, ook al was het een pijnlijke ontdekking.

Ik raadde cursisten af, om thuis alleen op grote problemen te focussen en adviseerde om zich eerst de techniek eigen te maken, door op bijvoorbeeld kleine voorvalletjes te focussen. Soms had de cursus een na-effect: enkele mensen kregen tijdens de cursus geen ruimte, maar daarbuiten ineens wel. Het moeten geven van instructies was voor de meesten eng. Ik werd getroffen door het feit, dat het toch lukte en dat men eigen woorden er aan gaf. Dit gaf sommigen ook de moed om thuis alleen te oefenen.

Laatste zittingen. Er ontstond meer contact in de groepen naarmate men elkaar meer had zien focussen en ervaringen had uitgewisseld. De behoefte om te praten nam toe en die om te oefenen nam af. Tegelijkertijd liep de spanning weer op, nu men besepte dat, ondanks de cursus, de problemen er nog waren en dat men binnenkort afscheid moest nemen.

Ik besteedde aandacht aan een aantal valkuilen, zoals ongeduld, haast, zichzelf forceren als het niet lukt, op lastige problemen focussen in plaats van eerst voldoende ruimte te maken, etc. Bij de laatste (evaluatie-)zitting was er weer ontspanning en bleek ieder op eigen wijze een plaats aan het focussen te hebben gegeven: de één door letterlijk te oefenen, de ander door het te integreren in een levenshouding.

Resultaat. In de laatste zitting ben ik nagegaan in hoeverre men thuis kon focussen en in hoeverre de cursus enige invloed had op het doen en laten van de deelne(e)m(st)ers. Dat laatste betekent, dat iemand de techniek niet beheerst, maar wel de essentie van 'focusing' heeft opgepikt. Hier volgen enkele citaten:

'Tijdens de cursus heb ik ervaren, dat ik het kan (focussen, t.c.), zonder hulp kan ik het nog niet, maar over enige tijd zal het wel lukken'.

'Vroeger: met opgekropte gevoelens zitten, het idee 'het moet er uit'. Vaak het gevoel niet begrepen te worden ... Nu: meer zelfvertrouwen, ik kom er wel uit... Ik voel me geen aanstelster meer...'

'Vroeger was ik chaotisch en jachtig. Ik was me nauwelijks bewust van mijn gevoelens en schermde deze ook altijd af... Nu: rustiger, nog wel wat nerveus, omdat allerlei gevoelens boven komen drijven...'

'Ik heb nu het gevoel ruimte te hebben in mezelf... Vroeger: in mezelf opgesloten, ik zat vast aan normen en was bang anderen te kwetsen. Ik drukte mijn eigen mening weg, zodat ik nergens meer was. Vaak hierdoor ook depressief... Nu: spontaan, gevoel voor humor... Ik weet wat ik wil... Ik heb het stuur in eigen handen...'

Als positief resultaat heb ik aangemerkt, wanneer iemand òf de techniek enigszins beheerste òf wanneer de essentie van het focussen opgepikt werd. Ik heb me daarbij gebaseerd op uitlatingen van de cursisten, op mededelingen van verwijzers/therapeuten en op mijn eigen indrukken. Ik beseft, dat de hierna gegeven getallen subjectief zijn en niet gebaseerd op standaard vragenlijsten of psychotechnisch onderzoek. Met deze reserve kom ik tot het volgende:

	<i>aantal</i>		<i>%%</i>	
uitvallers	9	} 14	11,4	} 17,7
geen resultaat	5		6,3	

enigszins positief	11	} 65	13,9	} 82,3
positief	9		11,4	
sterk positief	45		57	
totaal	<u>79</u>	deelnemers	<u>100%</u>	

(15 groepen)

Verklaring voor het percentage 17,7 is ondermeer een te haastige verwijzing of een verwijzing om de wachttijd voor therapie te overbruggen. Andere factoren waren: onbekendheid van de verwijzer met de aard van de cursus of irreële verwachtingen van cliënt of verwijzer (opheffen van lichamelijke of fobische klachten). Eénmaal bleek heel duidelijk, dat zowel het te grote aantal deelnemers alswel de haastige samenstelling tot gevolg had, dat meer dan de helft van de cursisten wegbleef. Een negatieve invloed had het ook, indien de verwijzer geen contact hield, of wanneer er na de cursus geen vervolg-contact was.

Nabeschuwing

Het is zinnig om cliënten vertrouwd te maken met wat therapie is, alvorens zij er aan beginnen. Een cursus focussen lijkt daartoe een geschikte methode. In korte tijd kan men de essentie ervan leren. Omdat de meeste cliënten nog onbekend zijn met de therapeutische setting, is het angstniveau hoog en dient het aantal deelne(e)m(st)ers niet hoger te zijn dan 6.

Een andere reden voor dit aantal is, dat zowel bij de theorie als bij de oefeningen voldoende aandacht aan elke cursist besteed moet worden. Vandaar ook, dat Gendlin bij zijn trainingen een aantal stafleden heeft om te garanderen dat ieder het focussen goed leert. Ook vanwege het angstniveau liet ik voldoende ruimte om bij te praten: dit is een manier om het besprokene te integreren en om moed te verzamelen om zelf te oefenen.

Het leren van focussen in groepsverband lijkt een snelle en effectieve manier: men leert niet alleen zelf te focussen, maar ook hoe een ander te helpen. Het stimuleert de zelfwerkzaamheid. Kennelijk impliceert dit ook, dat men verandert. Bij sommigen gaat dit snel en zij behoeven daarom begeleiding naast de cursus. Anderen voelen zich gesteund door groepsgenoten. Opvallend is, dat het onderlinge contact in de groep toeneemt, zonder dat men op de hoogte is van elkaars problemen.

Iemand die focust, wordt natuurlijker en heeft minder schaamte iets over de inhoud te vertellen; de anderen hebben zelf ruimte gemaakt en staan daardoor open voor deze persoon. Met als gevolg: een vloeiende overgang naar interpersoonlijk leren. Mijns inziens is focusing een bruikbaar instrument bij groepstherapie; dit bleek ook bij de 2 groepen die na de cursus doorgingen als groepstherapie.

Tenslotte, de cursus bracht een duidelijke differentiatie in de hulpvraag en het therapie-aanbod. Sommigen verkozen zonder hulp verder te gaan. Soms was dit frappant: een echtpaar realiseerde zich, dat ze letterlijk te weinig leefruimte hadden en zochten een ruimere behuizing. Anderen beseften, dat ze al tijden een beslissing hadden uitgesteld en hadden nu geen moeite om die beslissing te nemen. Weer andere cliënten wilden geen psychotherapie, maar wel een laag frequent contact met mij, om het focussen op peil te houden; er waren er ook, die na de cursus een korte serie individuele sessies wilden om het focussen zich beter eigen te maken. Bij een aantal cliënten was er sprake van een doorbraak in hun lopende therapie en kwam men bijvoorbeeld aan een rouwproces toe.

Cliënten kregen ook een idee over groepstherapie en konden beter beslissen of zij dit hierna wilden of niet.

Wat betreft de *indicatiestelling*. Allereerst betreft het cliënten, die moeilijk bij zichzelf kunnen stilstaan en die teveel of te weinig praten. Er is bij hen vaak een hiaat tussen hun rationele beleving en hun emotionele ervaring. Dan is er een groep cliënten, die, zoals De Swaan (1979) beschrijft, nog ver af staat van de wereld der psychotherapie; hun problemen worden vaak nog geuit in lichamelijke klachten en ze zijn gewend om pillen of adviezen te krijgen. In de sociaal-psychiatrische praktijk kan men die cliënten eruit pikken, die net iets verder willen. Een derde groep betreft mensen, die wel vertrouwd zijn met het hulpverleningsjargon, waardoor hun spontane ervaringen en uitingen juist vertroebeld worden. Vaak zit er weinig schot in hun therapie omdat ze net aan hun ervaring voorbij praten. Een belangrijke groep zijn de doe-het-zelvers; hun gevoel voor autonomie is zo kwetsbaar, dat ze bemoeienis van anderen slecht verdragen. Voor hen is het ondergaan van een innerlijk proces met een helper op eerbiedwaardige afstand een acceptabele tussenvorm.

Wat betreft de *procedure*. Deze is belangrijker dan de indicatiestelling. Het bleek noodzakelijk, dat ik eerst met de cursisten kennismaakte, ze iets over de cursus vertelde, het boek noemde, waarna ze rustig konden overwegen of ze wilden deelnemen.

Ikzelf kijk hierbij ook of de cursus *op een bepaald moment* kan aansluiten bij het probleem en het proces van de cliënt. Als iemand veel haast heeft, of snel van de klachten af wil, raad ik de cursus af als alternatief voor directe hulp. Sommigen kwamen na de crisishulp wel terug en dat werkte goed.

Het geven van zo'n cursus is allesbehalve geestdodend; de wisselende samenstelling van de groepen dwingt me steeds tempo en benadering aan te passen. Het is ook uitermate boeiend om mensen tijdens het focussen echter te zien worden.

*A. M. Coffeng, psychiater,
Opperbuorren West 1,
9216 VM Oudega (Sm).*

Literatuur

- Brunswick, L. K. en E. Hinterkopf, Teaching therapeutic skills to mental patients. *Psychotherapy: Theory Research en Practice*, 1975, Vol. 12, 1, 8-12.
- Gendlin, E. T., A theory of personality change. In: Worchel, P. en Byrne, D., *Personality change*, Wiley, New York: 1964, hfdst. 4.
- Gendlin, E. T., J. Beebe, J. Cassems. M. Klein en M. Oberlander, Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In: J. Schlien (ed.), *Research in Psychotherapy III*. Washington D.C.: American Psychological Association, 1967.
- Gendlin, E. T., Focusing. *Psychotherapy: Theory Research en Practice* (1969), 6, p. 4-15.
- Gendlin, E. T., en L. Olsen, The use of imaginary in experiential focusing. *Psychotherapy: Theory Research en Practice*, 1970, Vol 7, p. 221-223.
- Gendlin, E. T., Experiential Psychotherapy. In: Corsini, R. *Current psychotherapies*, 1973 Peacock, Illinois, p. 317-351.
- Gendlin, E. T., *Focusing*, 1978, Everest House, New York. 1981, Bantam Books, New York. (Ned. vert. 1981), de Toorts, Haarlem.
- Gendlin, E. T., *The use of Focusing during Psychotherapy*, ongepubliceerd congresmanuscript (1979).

- Gendlin, E. T., *How I teach focusing*, (1979) Stencil, Chicago.
- Gendlin, E. T., *Focusing Folio*, 1982.
- Gendlin, E. T., *Experiential Psychotherapy*, draft, ongepubliceerd manuscript; te bestellen in Chicago.
- Mc-Guire, Mary, *Clearing a space with two suicidal clients*. *Focusing Folio*, 1982, Vol 2 nr. 1, p. 1-4; 1984, Vol 3 nr. 3, p. 104-119.
- Grindler, D., *Clearing a space with a borderline client*. *Focusing Folio*, 1982, Vol 2, nr. 1, p. 11-23.
- Hendricks, M. N., *A Focusing group*. *Small group behaviour*, Vol 15, nr. 2, (1984), p. 155-171.
- Iberg, J. R., *Focusing*. In: Corsini, R., *Handbook of Innovative Psychotherapies*, 344-361, Wiley & Sons, New York, 1981.
- Iberg, J. R., *Three Focusing States applied to group work*. *Focusing Folio*, 1982, Vol 2, nr. 3, P. 17-26.
- Prouty, G. F., *Pretherapy, a method of treating preexpressive psychotic and retarded patients*. *Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 1976, Vol 13, nr. 3, p. 290-294.
- Santen, B., *Focusing als starttherapie bij borderline adolescenten*. *Tijdschrift voor psychotherapie*, 1982, 6, p. 328-338.
- Swaan, A. De, C. Brinkgave en J. H. Onland, *Sociologie van de psychotherapie I*. Het Spectrum, 1979.

The Focusing Folio: uitgave van het Focusing Institute Chicago, p/a Gendlin, 5848 S. University Avenue, Chicago, Illinois 60637.

Summary

Gendlin's technique of focusing is discussed in this article. A report is given of short courses in focusing for small groups of clients. They are intended as an introduction to psychotherapy, especially for those, who find difficulties in concentrating on their bodily felt intuition.