

FOCUSSEN, HOE?-ZO!

Waar het om gaat bij Focussen

Inhoudsopgave

1. Focussen in zijn meest elementaire vorm
Een focus-ABC
Wat aan A vooraf kan gaan en op C kan volgen
2. De relatie tussen een focusser en een Iets
Het opbouwen van een relatie
Als er meteen problemen zijn:
Iets dreigt je te overspoelen, iets blokkeert, iets is moeilijk bereikbaar; of er is 'niks'
3. Wie focust er eigenlijk?
Over het Ik
Een Ik en een Iets
Een Ik, een Iets, en iets dat ertussen schuift
Een Ik en twee Ietsen
Een Ik, een Iets en een verborgen tegenhanger
Een Ik en de Innerlijke Criticus
Een Ik, de Criticus en zijn mikpunt
Een Ik en het Kind Vanbinnen
4. Focusstappen
Over elk van de zes stappen
Actiestap en Felt Shift
5. Het zelf-genezend vermogen van ieder organisme of deel daarvan
6. Focussen in verschillende situaties
Focussen in het dagelijks leven,
Focussen met een maatje,
Focussen op allerlei terreinen
7. Tot slot

1. Focussen in zijn meest elementaire vorm

Een focus-ABC

“Hoe komt het toch, dat dat telefoontje me zo dwars zit? Zo erg is het toch niet, wat ze zei?” Bij zo’n vraag kun je allerlei antwoorden *bedenken*, en dikwijls is dat nog zo gek niet. Maar als je er zo, denkend, niet uit komt, als de emoties die erbij horen je dreigen te overspoelen, of als een gevoel daarover juist moeilijk bereikbaar is, dan kun je er misschien beter op gaan *focussen*.

Focussen gaat in zijn meest elementaire vorm zo:

A Je gaat na hoe je ‘dat wat er is’ (in het voorbeeld: dat wat je dwars zit) in z’n geheel ervaart, en vooral hoe en waar je dat in je lijf voelt, bijvoorbeeld ‘iets dofs, daar bij m’n maag’.

B Je zoekt daar een passende weergave voor, in een geluid, een beeld of in woord(en), totdat er vanbinnen iets aangeeft: ‘dat klopt’, bijvoorbeeld ‘aangeslagen’.

C En dan hou je het een tijdje gezelschap, zo dat dat ‘aangeslagene’ zich op z’n gemak kan gaan voelen en de ruimte krijgt om zich wat nader te laten kennen en eventueel verder te gaan in een richting die goed voelt.

Daarbij is het allerbelangrijkste: *luisteren*, uitnodigend aanwezig zijn, benieuwd naar wat er is, aandachtig, met respect, zonder iets te willen verklaren, verhelpen, sturen. Tijdens dit hele proces (ABC) zorg je als focusser voor een veilige omgeving voor ‘dat wat er is’, en wat misschien nog vaag is. Zo krijgt het de kans om duidelijker in beeld te komen, zich te gaan ontvouwen en zijn eigen weg te zoeken.

‘Dat wat er is’ - ik noem dat verder ‘een Iets’ - kan van alles zijn: iets moeilijks, verdrietigs, spannends, vrolijks ...

Vooral als het iets is wat heel diep zit, kan het een grote hulp zijn als iemand je bij het focussen gezelschap houdt en naar je luistert. En soms is er meer begeleiding nodig.

Wat aan A vooraf kan gaan en op C kan volgen (zie ook hoofdstuk 4)

Meestal ga je focussen ofwel omdat er een *onderwerp* is waar je dieper op in wilt gaan (een probleem, een plan bijvoorbeeld), ofwel omdat er een *nog vaag gevoel* is waarvan je vermoedt dat er meer aan vastzit (‘wat ben ik toch rusteloos; is er iets?’).

Als het allemaal erg veel is, dan kun je voorafgaand aan A) eerst eens ‘ruimte maken’: een soort lijstje opstellen van wat er is en daar één ding uit halen, of wat afstand nemen om te ervaren dat er zovéél is.

Maar als je weinig voeling hebt met wat er is, kan het een goed begin zijn om je lijf eerst eens helemaal goed te voelen, er contact mee te maken: voeten op de grond, raakvlakken met de stoel en zo verder.

Als er zich meteen al iets aandient, kun je direct met A) beginnen.

Wanneer je enige tijd hebt doorgebracht met een Iets (C), dan hou je daar natuurlijk niet plompverloren mee op, maar je staat stil bij wat er gekomen is, je neemt het in ontvangst, zodat het verankerd kan raken. Als het echt zo voelt, zul je het bedanken dat het gekomen is, of laten weten: “goed dat we contact hadden. Komen we er nog eens op terug?” Misschien laat je Iets jou op de valreep nog iets weten – daar kun je zelfs naar vragen: “Is er nú nog iets wat je me wilt laten weten, of wat je van mij zou willen?”

De plek of plekken in je lijf die zich gemeld hebben, kunnen je toegang zijn bij een volgende ontmoeting met dit Iets. Een goeie afspraak met je Iets kan zijn: “Als dát gevoel daar op die plek weer komt, weet ik dat jij het bent, en dan kom ik eraan; en is het o.k. als ik vanavond (of wanneer dan ook) uit mezelf bij je terugkom?” Je spreekt niet méér af dan je kunt en wilt waarmaken: dat Iets moet jou kunnen vertrouwen.

2. De relatie tussen een focusser en een Iets

Het opbouwen van een relatie

Bij een meer uitgebreide vorm van focussen ga je een relatie opbouwen met een Iets daar vanbinnen. Misschien is dat een Iets waar je heel lang niets mee te maken durfde of wilde hebben. Geen wonder dat het vaak in het begin niet erg toeschietelijk is. Alle energie die je gebruikt hebt om het onder de duim te houden of om er vanaf te komen, heeft dat Iets versterkt in zijn onverzettelijkheid. Het is een deel van je, en het wil mee kunnen doen. Daar moet je dan samen wegen voor zien te vinden. Vooral wat in je vroege jeugd in de knoei is geraakt, heeft veel aandacht, zorg en erkenning nodig voordat het in je volwassen leven z'n draai kan vinden.

Het kan ook een Iets zijn dat altijd dwingend aanwezig is en nauwelijks ruimte laat voor jouzelf. Ook dat heeft jouw aandacht en zorg nodig om zijn eigen specifieke kwaliteit op een constructieve manier in je leven te kunnen inbrengen en jou daarbij de nodige ruimte te laten. Je zou nu eens kunnen luisteren naar zo'n Iets ('o, ja, natuurlijk, zo ziet dat er voor jou uit') en het uitnodigen ('misschien is er nog méér wat je me wilt laten weten'). Het kan er dan langzaam-aan op gaan vertrouwen dat het bij je terecht kan; het weet dat het niet wordt uitgelachen of veroordeeld of onder druk gezet.

In het dagelijks leven gaat het eigenlijk net zo: Als je een probleem hebt met je burens, dan benader je die, zelfs als je een hekel aan ze hebt, op z'n minst fatsoenlijk. Je geeft ze een faire kans om de zaak van hun kant te belichten, tenminste als je de weg wilt vrijmaken voor betere betrekkingen. En zo doe je dat ook met een Iets.

Dit proces – bekijk de zaak ook eens van de andere kant – noemen we *perspectiefwisseling*.

Als er meteen problemen zijn: iets dreigt je te overspoelen, er is iets wat blokkeert, iets is moeilijk bereikbaar of er is 'niks'

Als een Iets je dreigt te overspoelen, als het té kwaad, verdrietig, pijnlijk is om er dicht bij te zijn, dan is het zaak om voldoende ruimte voor jouzelf en voor dat Iets te vinden. Hoe doe je dat?

- “Hé, ik merk dat ik (bijna) overspoeld word; er is *iets* dat mij dreigt te overspoelen”. Als je het zo benadert, is er een Ik dat iets opmerkt, en er is een Iets dat dit Ik (bijna) aan het overspoelen is.
- Dat Iets kun je laten weten dat jij weet dat het er is, en ook dat je merkt dat het groot en sterk is. Je kunt het als het ware toeknikken, begroeten, ook als je er niet blij mee bent. Intussen zoek je misschien een stevige plek voor jezelf, zodat je er bij kunt blijven.
- Je zou ook aan dat Iets kunnen vragen om wat te ‘dimmen’, niet omdat je er vanaf wilt, maar juist omdat je er contact mee wilt. Daartoe moet er een plek voor dat Iets zijn, én een plek voor jezelf. Meestal dimt het trouwens uit zichzelf al, als het merkt dat het eindelijk aandacht krijgt: het hoeft dan niet meer zo drastisch je aandacht op te eisen.

Als er iets is wat blokkeert, dan is dat vast niet van niks. Zoiets heeft meestal een waarschuwendende functie, het is waarschijnlijk ooit hard nodig geweest – misschien is het dat ook nu nog wel eens.

- Dan moet eerst dat blokkerende iets alle aandacht krijgen: ‘Daar is iets wat de doorgang verspert’. Je begroet het
- Dan ga je na hoe en waar je dat voelt. Neem er de tijd voor, voordat je een nieuwe vraag mee naar binnen neemt, bijvoorbeeld ‘ken ik het ergens van, wijst het op een dreigend gevaar? Hoort het bij iets ouds, of ook bij nu?’ Vaak heeft zo’n iets te maken met pijnlijke ervaringen van vroeger, waar het je de rest van je leven voor wil behoeden. Als het merkt dat de waarschuwing is overgekomen, hoeft het je misschien niet meer zo krampachtig tegen te houden.

Als een iets moeilijk bereikbaar is, ga je het allicht nog behoedzamer benaderen. Het kon wel eens schuw zijn, of zich verschanst hebben.

- Als je merkt of vermoedt dat er iets schuws in de buurt is, zeg dan maar langs je neus weg zoiets als Hé, het lijkt wel of er hier ergens iets is Als je er een glimp van opvangt, knik het dan maar eens toe, uit de verte.
- Je komt niet dichterbij, je loopt ook niet weg; je bént er en luistert, voelt, kijkt, misschien alleen vanuit je ooghoeken. Jij en ‘dat schuwe’ moeten eerst maar een beetje aan elkaar wennen op een veilige afstand.
- Als het soms ineens weer weg is, wacht je rustig af; je kijkt of je het kunt laten weten dat het welkom is als het terug wil komen, en dat het alles mag en niets hoeft. En als er nú niets verder gebeurt, dan kom je een andere keer wel weer bij die plek terug. Het heeft tenminste even iets van zich laten zien!
- En als een iets zich verschanst heeft, of op nog een andere manier moeilijk te bereiken is, zoek dan voor dát specifieke iets een manier om het uit z’n tent te lokken, of op z’n minst een eerste voorzichtig contact te leggen.

Als er ‘niks’ is, dan zeg je zo maar in ’t midden van je lijf zoiets als: “Niks aan de hand toch? Alles prima in orde in m’n leven, kán niet beter”.

- Als je lijf daarmee instemt, blijf je erbij en geniet ervan hoe dat zich zo in je hele lijf en ziel laat voelen.
- Waarschijnlijker is dat er vanbinnen iets gaat sputteren, ‘nou, uhh ...’. Dan richt je dáár je aandacht op.
- Als het blijft bij ‘niks’, dan kun je eens nagaan wát voor een niks dat is: is het ‘nou gewoon’ – hoe is ‘gewoon’ dan? Blij, stilletjes, gehaast? En als het een grijze deken is, of een betonnen muur, een beklemmende stilte, een peilloze diepte, dan blijkt dat ‘niks’ toch wel degelijk een iets te zijn. Daar kun je dan verder op focussen.

3. Wie focust er eigenlijk?

Over het Ik

Wat is het eigenlijk in een mens, dat een iets opmerkt, het begroet, er een weergave voor zoekt, uitnodigend erbij is – wat of wie is dat eigenlijk? Dat is wat ik het Ik noem, met een hoofdletter, om het te onderscheiden van het alledaagse ik, dat een kopje koffie neemt, gaat wandelen, aan het werk gaat etc. Met ‘het Ik’ bedoel ik dus ook iets heel anders dan wat vaak

'het ego' wordt genoemd: dat beperkte, soms ijdele, opgeblazen, bangelijke of anderszins kleine dagelijkse 'ik'.

Gendlin zegt over het Ik:

“Het lijkt me duidelijk dat je dat wat een mens werkelijk is, de persoon die mij door z'n ogen aankijkt, niet met behulp van iets anders kunt definiëren ...”

“Er zit daar iemand bij jou vanbinnen en dat weet ik, en ook bij mij zit er iemand vanbinnen en dat weet jij...”

“...wat dat is, dat mij aankijkt en wat dat is, dat daar naar mij terugkijkt. En 'kijken' zeg ik maar bij wijze van spreken, want dikwijls is kijken niet eens nodig. Ik weet ook zo wel dat er iemand is.”

“...er zit altijd iemand daarbinnen”.¹

Wat ikzelf als mijn Ik ervaar, is de kern van wat ik ben: een ondeelbaar geheel met al mijn eigenschappen, mogelijkheden en beperkingen, en het is tegelijkertijd datgene wat dit alles omvat (fig. 1). Vanuit die ervaring wil ik iets meer over het Ik zeggen.

Het Ik kent grenzen en raakvlakken, er zijn constant bewegingen in en ontwikkelingen. Er is een gebied dat ik werkelijk bewoon; dat noem ik mijn centrum. Er zijn ook duistere, onbewoonde, angstaanjagende gebieden in mij, evengoed als nog ongekende groeimogelijkheden. Daar is mijn Ik nog niet aan toegekomen.

Vanuit mijn centrum kan ik contact zoeken met zo'n onontgonnen gebied, kan ik het uithouden om erbij in de buurt te zijn, niet erin, niet ervandaan, maar erbij op een werkbare afstand. Zit ik niet in mijn centrum, dan raak ik ófwel overspoeld, meegezogen, ófwel vervreemd van wat er is.

En het is ook vanuit mijn centrum dat ik mij kan verbinden en verbonden weten met andere Ikken en met Iets wat oneindig veel omvattender is dan een mensen-Ik. Zo kan ik voeling hebben met wat er in en buiten mij is, op een directe, echte manier, zonder oordelen of partijdigheid.

Hoe verder ik van mijn centrum vandaan raak, hoe minder 'eigen' mijn waarnemen en mijn handelen worden. Als ik 'buiten mezelf raak', of 'mezelf in iets verlies', dan ben ik weg uit mijn centrum, weggeschoten of meegezogen. En als 'de bodem onder me wegvalt', dan val ik uit m'n centrum. Als ik 'tot mezelf kom' kan ik mijn plaats weer innemen in mijn centrum.

Om te focussen heb je een Ik nodig; om iemand anders te begeleiden ook. Over het begeleider-zijn zegt Gendlin: “De essentie van het werken met iemand anders is: aanwezig zijn als een levend mens. En dat is maar goed ook, want als we daar echt slimme of goede of verstandige of wijze mensen voor moesten zijn, dan zouden we waarschijnlijk in de problemen raken.” “Ik hoef niet emotioneel stabiel en sterk aanwezig te zijn, ik moet gewoon aanwezig zijn”.²

Al heb je maar een klein stukje 'centrum' oftewel vaste grond onder je voeten, dan kun je van daaruit 'aanwezig zijn' bij iets of iemand.

Een Ik en een Iets

¹ Gene Gendlin *aan het Woord en aan het Werk*, hfdst Het Ik, uitg. Focuscentrum.DenHaag 2003, blz 87 e.v.

² The Primacy of Human Presence, artikel in *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*, Leuven University Press, 1990.

Wil een Iets (iets in je binnenwereld wat daar niet in geïntegreerd is, iets wat je dwarszit bijvoorbeeld) echte aandacht krijgen, dan is daar een Ik voor nodig dat in dat Iets geïnteresseerd is (fig. 2).

Alleen een Ik kan ruimte maken voor een Iets, én ruimte houden voor zichzelf.

Zo'n Iets geeft signalen. Als het daarmee geen aandacht krijgt, gaat het een eigen patroon volgen: het wordt een stoorzender (net als de pias of het rotjong in de klas) of het trekt zich terug in zieligheid of ongenaakbaarheid. Pas als je het begroet hebt en dan nagaat hoe dat daar vanbinnen eigenlijk voelt, zo in z'n geheel (A), kun je het nader leren kennen en er een weergave van gaan zoeken (B).

Als je dat dan voorlegt aan je lijf, kán er iets klikken: hoofd en lijf verstaan elkaar. Of er gebeurt niets: geen herkenning. Of het lijf protesteert: "klopt niet!". Ook dat laatste schept duidelijkheid: verder zoeken! – en dat niet met het pistool op de borst, maar met égard ten opzichte van dat Iets. Dat Iets zou bijvoorbeeld 'bedrukt' kunnen zijn (C). Je blijft bij dat 'bedrukt' in de buurt, benieuwd, en weer met aandacht en respect. (Pressie erop uitoefenen zou averechts werken.)

Zo zoekt het Ik contact met dat wat er daar is, en als dat contact tot stand komt, kan er een dialoog tussen Ik en Iets op gang komen, kan er gefocust worden.

Een Ik, een Iets en iets dat ertussen schuift

Schaamte, of een bang, ongelukkig of geërgerd gevoel óver een Iets kan tussen het Ik en het oorspronkelijke Iets schuiven (fig. 3). We noemen dat *een gevoel óver een gevoel*. Dat blokkeert dan de weg naar het Iets-zelf, dat zich intussen wel eens heel anders kon voelen: eenzaam, verwaarloosd bijvoorbeeld. Je kunt dan proberen om je over zo'n gevoel heen te zetten of het opzij te schuiven. Waarschijnlijk gaat dat niet. Dan moet je dat bange eerst maar eens aandacht geven, door A) na te gaan hoe dat voelt in z'n geheel, met name in je lijf, en B) daar een passende weergave voor te zoeken; dan kun je het C) gezelschap gaan houden, zo open mogelijk, totdat het zich gehoord, gezien, gevoeld weet. Het was er niet voor niets, het wilde je waarschijnlijk beschermen tegen oude pijn of gevaren, en het heeft zelf misschien een of meer focussessies nodig voordat het je door kan laten naar dat eenzame, verwaarloosde Iets.

Pas daarna komt de weg vrij naar dat eenzame, verwaarloosde Iets, en dan kun je daar met je aandacht naartoe, weer volgens A, B en C:

Misschien wel het meest blokkerende gevoel is schaamte. Gauw naar een ander onderwerp, zonder dat het opvalt! Of zó diep er inzakken dat je er niet bij kunt zijn – 'je schaamt je dood'! Allebei een reden om een goeie afstand te zoeken, zo dat je het kunt uithouden met dat gevoel van schaamte. Dan kan er zelfs daarin, en in alles wat daarachter zit, iets beginnen te veranderen.

Een gevoel óver een gevoel is nog wel herkenbaar. Moeilijker wordt het als je *weg onverhoeds versperd* wordt, en je weet niet waardóór. Het Iets waar je bij wilde zijn is uit het zicht geraakt. Het kan lijken of er zo maar een deur voor je neus wordt dichtgeslagen. Als je daarop focust, kan blijken dat die deur een belangrijke boodschap voor je heeft, bijvoorbeeld dat wat daar achter zit niet onvoorbereid benaderd moet worden. Door het focussend proeven van alles wat daarmee samenhangt, kon je wel eens ontdekken dat juist die deur je mogelijke doorgang is – als je zover bent.

Het kan ook zijn dat er ineens een dichte mist op komt zetten, je raakt verward, of het duizelt je, of je bent ineens zo verschrikkelijk moe ... Ook nu is het Iets waar je op wilde focussen uit beeld geraakt, er is een *plotseling Niets* voor in de plaats gekomen. Als je je focussend richt

op dat Niets, merk je misschien dat het aanvoelt als leeg, grijs, een gapend gat, een sluierwolk ... Zo'n Niets blijkt dan toch een Iets te zijn!

Waarschijnlijk wil het je afhouden van iets wat veel erger zou zijn dan dit niet-meer-verder-kunnen, bijvoorbeeld een gevoel van 'ik kan nooit iets goeds doen', of 'niemand houdt van me'.

Een Ik en twee Ietsen

Als er twee Ietsen tegelijk zijn, kan het zinvol zijn om eerst de relatie tussen die twee te bekijken: is het een tweestrijd, lijken ze elkaar uit te sluiten of te overlappen, ontbreekt er een schakel, werken ze langs elkaar heen?

Twee tegenstrijdige Ietsen kunnen elkaar in een soort houdgreep houden (fig. 4). Als jij niet in je centrum zit en overhelt naar het ene, dan zal het andere des te harder aan je gaan trekken. Daar gaat veel energie inzitten, en er verandert niets. In zo'n geval haal je ze uit elkaar en geef je ze om de beurt je volle aandacht, zonder partij te trekken voor de één of de ander. Zo kunnen beide 'partijen' hun verhaal, hun behoeften, hun zorg aan jou kwijt, op hun eigen manier (en dat is lang niet altijd in woorden).

Je merkt bijvoorbeeld iets wat bedrukt voelt, en ook iets wat er op drukt. Je luistert naar ze, elk apart. Daarbij kan het jou duidelijk worden wat er achter zit, dat de ene drukt en de andere bedrukt is. Ze hebben elk een functie, en dat krijgt nu erkenning. Het drukkende wil misschien iets kwetsbaars in jou beschermen tegen aanvallen van buitenaf. En het bedrukte zou wel eens eindelijk de ruimte willen krijgen om er gewoon te kunnen zijn en te kunnen groeien.

Wanneer ze beide gehoord zijn, kunnen ze de houdgreep loslaten (fig. 5) en elk hun eigen functie weer gaan vervullen. Jijzelf moet dan wel de regie, de eindverantwoordelijkheid op je nemen en beide partijen in hun eigenlijke rol bevestigen. Zo horen ze er weer bij, en jij voelt je 'completer'.

Je kunt nu bijvoorbeeld een stap in je leven gaan zetten in de richting die het bedrukte aangeeft, en daarbij ook zelf zorg dragen voor wat kwetsbaar is in jou. Dan heeft dat wat bedrukt was meer ruimte gekregen, en dat drukkende kan er gerust op zijn dat het kwetsbare beschermd wordt. Zo ontstaat er een en/en-situatie, in plaats van een of/of waarbij de partijen met elkaar in de clinch blijven liggen.

Ook als je voor een keuze staat, en je komt er niet uit door alle voors en tegens op een rijtje te zetten, werkt het vaak heel verhelderend om de rivaliserende 'partijen' uit elkaar te halen en ze om de beurt je volle aandacht te geven. Dan blijkt wat er achter of onder de beide standpunten zit, en als dat alles echt gehoord is, komt er waarschijnlijk een verrassend nieuw gezichtspunt uit. Dat zou ook het besef kunnen zijn dat de tijd nog niet rijp is voor een beslissing.

Deze aanpak doet me denken aan de moeder die haar twee ruziënde dochtertjes neerzette, de één links van haar, de ander rechts; de één mocht dan haar verhaal doen, de ander mocht niets zeggen, alleen maar luisteren. En daarna andersom. Meer hoefde die moeder niet te doen: ze trok natuurlijk geen partij, de kinderen waren door haar gehoord, ze hadden elkaar gehoord, en zo konden die twee weer samen verder. Wat de moeder had gedaan, was: optreden als plaatsvervangend Ik voor de kinderen. Zo kan een volwassen Ik omgaan met twee Ietsen vanbinnen.

Een Ik, een Iets en een verborgen tegenhanger

Soms komt er maar geen beweging in een Iets. Je hebt bijvoorbeeld iets op het hart dat je iemand wilt zeggen, en je doet het telkens toch niet. Misschien wordt het dan wel tegengehouden door een ander Iets, dat je nog niet had opgemerkt. Je zou daar bewust naar op

zoek kunnen gaan: is er een tegenhanger, misschien een tweede Iets, dat weet hoe verkeerd zoiets af kan lopen? Als dat zo is, dan zijn er in feite weer twee die elkaar in de houdgreep houden. Die haal je dan weer uit elkaar en geeft ze elk afzonderlijk je volle aandacht. Het ene gaat je misschien helpen om tot de kern te komen van wat je wilt zeggen, het andere om er een goeie vorm voor te vinden, zodat het geen uitbarsting wordt maar een gesprek. Het is ook hier weer de felt sense die aangeeft ‘ja, zó!’, of ‘er is eerst meer voor nodig, al weten we nog niet precies wát’. Dat laatste is dan stof voor een volgend focusproces.

Een Ik en de Innerlijke Criticus

Een negatief-kritisch Iets, een cynische of kleinerende stem vanbinnen, kan je behoorlijk onderuithalen. Soms merk je alleen de sporen die dit Iets heeft nagelaten: een hopeloos gevoel, totaal verlamd, machteloos, waardeloos.

In beide vormen wordt zo’n Iets de Innerlijke Criticus genoemd, of het Super-ego.

Het type criticus dat zich duidelijk laat horen kun je – misschien met knikkende knieën – laten weten: “ik weet dat je er bent”. Je gaat dan na wat voor gevoel die criticus bij jou vanbinnen oproept, in je lijf en in je ziel, en ook wat voor figuur die criticus eigenlijk is (A). Daartoe heb je wel een veilige afstand nodig, en ook weer niet zo’n afstand dat die criticus helemaal buiten beeld is. Ook al voelt dit Iets op zichzelf torenhoog, wat je daarover in je lijf voelt, is begrensd: het is niet groter dan je lijf. En jij bent méér dan je lijf: jijzelf bent erbij als waarnemer.

Ook nu weer zoek je naar een weergave van hoe dát daar, op die veilige afstand, bij jou vanbinnen voelt, met name in je lijf (B). Misschien gaat er een hele sessie, of een reeks sessies, mee heen, alleen al om deze stoorzender, deze criticus, wat nader te leren kennen (C). Vaak blijkt het een uit de hand gelopen overlevingsstrategie, een automatisme van vroeger dat jou tegenhoudt en in werking treedt voordat je iets ‘onherstelbaars’ doet, of dat nu (nog) nodig is of niet.

Als nu die criticus zich weer eens meldt, kun je hem ontvangen met: ”Hé, kom je me waarschuwen? Wat kan er mis gaan? ... Bedankt, ik hou er rekening mee!”. De criticus zal je gaan vertrouwen als je echt zelf de verantwoordelijkheid neemt; laat hem maar over je schouder meekijken! Hij krijgt dan de functie van waarschuwer in plaats van die van stoorzender, en dat kan de basis worden van een goeie samenwerking.

Dit soort criticus bemoeit zich vooral met je doen en laten, met je gedrag.

Moeilijker wordt het bij de criticus die zelf buiten beeld blijft en die je alleen aan zijn sporen kunt herkennen. *Die bemoeit zich met wat je bent, met je bestaansrecht.*

Met zo’n criticus val je makkelijk samen, je vindt dat hij gelijk heeft, je denkt waarschijnlijk echt dat je waardeloos bent. Zorg dan dat je de sporen volgt, totdat je ook deze criticus gaat herkennen. Daar is moed voor nodig, en kracht. Die heb je, anders had je ’t allang opgegeven. Je bent die criticus niet; je bent die je bent, en je hebt een criticus die jou in z’n macht houdt. Hoe meer je die criticus in beeld krijgt, hoe meer hij van zijn macht over jou verliest. Ook deze criticus heeft ooit een functie gehad; ook deze criticus kan uiteindelijk een goede medewerker worden, hoe onwaarschijnlijk dat nú ook lijkt.

Bij het werken aan de relatie met je criticus, zeker met die van de tweede soort, heb je meestal de hulp nodig van iemand die je hierin begeleidt.

Een Ik, de criticus en zijn mikpunt

De innerlijke criticus heeft meestal een mikpunt in ons: een kwetsbaar deel, iets wat in onze kindertijd vaak al afgekeurd of bedreigd werd. Een levendige fantasie bijvoorbeeld, die werd gezien als leugenachtigheid.

Het fantasieleven ‘weet’ dat er meer is dan wat je kunt waarnemen en beredeneren; het *wil* dan ook meer. Maar de criticus wenst zich niet in te laten met dit soort onzin: ‘feiten en nadenken, daar gaat het om’. Deze beide processen kunnen elkaar in de houdgreep houden; het leven verarmt en raakt uit balans.

Soms neemt een van beide de overhand; het andere lijkt uitgeschakeld, maar neemt de macht over zodra dat ene even niet oplet, en omgekeerd. Wilde fantasieën enerzijds, en anderzijds ‘dood-doeners’ van de kant van de criticus (‘allemaal onzin, stop die flauwekul’) wisselen elkaar af.

Alleen het Ik dat deze twee processen herkent, kan ze allebei afzonderlijk benaderen, met respect, met aandacht en benieuwdheid. Dan kan blijken dat ze elkaar niet hoeven uit te sluiten, maar dat ze elk hun zinnige functie binnen het geheel kunnen hebben: een speelse, rijke fantasie en een heldere kijk op de realiteit. Die twee kunnen geweldige medewerkers worden van een Ik dat ze naar waarde schat en ze allebei de ruimte geeft.

Een Ik en het Kind Vanbinnen

Hierboven kwam, als mikpunt van een negatief-kritisch element, het kwetsbare ‘kind vanbinnen’ al ter sprake. Daar ging het vooral om wat er vroeger wel in het kind aanwezig was, maar er niet mocht zijn (een levendige fantasie, ‘leugens’).

Iets anders is het als er destijds voor het kind iets niet was wat er wel had moeten zijn – aandacht bijvoorbeeld, of veiligheid, of ruimte om te groeien. Wanneer mensen als kind in dit soort elementaire behoeften ernstig tekort zijn gekomen, is de kans groot dat ze later een onstilbare behoefte hebben op deze terreinen, of dat ze er geen raad mee weten als er zoiets wordt aangeboden – of allebei.

Een speciaal gevoel in het lijf, een onbegrepen stemming, het optreden van de criticus (‘je mag niet zoveel aandacht vragen’) kan iemand in contact brengen met zulk soort behoeften uit de kindertijd.

Het kan soms gebeuren dat een oude angst of boosheid zich plotseling van iemand meester maakt, in de vorm van een paniekaanval of razernij. Er hoeft daartoe maar iets te raken aan een bedreigende situatie van vroeger. Dat hoeft niets méér te zijn dan een geur, een klank in iemands stem, een manier van kijken, een (misschien goedbedoelde) aanraking.

Dan is het zaak om achteraf na te gaan wat iemand geraakt heeft, en hoe dat nú voelt in het lijf. Dat kan helpen om op het spoor te komen van het angstige of woedende kind daar vanbinnen. Daarbij is meestal deskundige begeleiding nodig.

Het is op zich al een hulp als het kind zich eindelijk gezien, gehoord, erkend weet, en wel door het Ik van de focusser, de enige volwassene die het kind van binnenuit kent. Verder kun je focussend nagaan hoe dit kind jou nu bij zich wil hebben. Ga er niet zomaar vanuit dat het een arm van jou om zich heen wil. Misschien wil het alleen zijn, maar wel met jou ergens in de buurt!

Wat er ooit te veel was of te weinig of verkeerd, dat kan nooit veranderd worden. Wel kan de volwassene in het hier en nu ervaren hoe het was, en hoe het had moeten zijn. Die ervaring kan het organisme helpen om de balans alsnog geheel of ten dele te herstellen. .

En kom je het speelse, benieuwde, creatieve kind tegen – laat dat z’n gang maar gaan. Dat heeft niet iets van jou nodig, dat heeft jou eerder iets te bieden, iets om blij mee te zijn en kracht aan op te doen!

4. Focusstappen

Een focusproces is een natuurlijk, vloeiend gebeuren. Om te maken dat je dat proces kunt leren heeft Gendlin het onderverdeeld in zes stappen. Die stappen kunnen je ook helpen als je onder het focussen de draad van het proces dreigt te verliezen. Gendlin noemt ze wel ‘een touw om je zo nodig aan vast te houden’. Ze zijn niet meer dan een hulpmiddel; het is zinnig om ze te kennen en waar nodig te gebruiken, maar ze vormen niet de essentie van het Focussen.

Die zes stappen zijn:

- 1 Ruimte maken
- 2 Een Felt Sense opzoeken of uitnodigen
- 3 Een Handvat zien te vinden
- 4 Resoneren
- 5 Vragen stellen
- 6 In ontvangst nemen

Over elk van de zes stappen

Ruimte maken: stil worden en je aandacht naar binnen brengen in het borst/buikgebied. Van daaruit kan opkomen wat er op dit moment zoal speelt in je leven. Bedenk het niet, kijk wat er boven komt. Als er heel veel is, is het zinnig om eerst eens een inventarisatie te maken, en stuk voor stuk te benoemen wat er allemaal is. Ieder iets dat bij je opkomt zet je om zo te zeggen even naast of voor je neer. Dan weet je: dat is er allemaal, en ik ben er ook nog. Dat kan op zichzelf al een beetje lucht geven. Je kiest één iets uit (of dat springt vanzelf eruit) waar je je aandacht op richt. Maar misschien is er maar één ding aan de orde. Dan ga je dáár verder op in.

Het kan ook gebeuren dat er haast niets lijkt te zijn; in dat geval kun je maar beter eerst eens contact opnemen met je lijf. Je zou kunnen nagaan: ‘zit ik lekker in m’n vel?’ of een beetje uitdagend naar binnen toe stellen: ‘alles in m’n leven gaat helemaal goed, kan niet beter’, en afwachten of er dan vanbinnen iets hoera roept of – waarschijnlijker – gaat sputteren. In het laatste geval ga je dan eens na hoe dat voelt daar ergens in het midden van je lijf, zonder eerst nog naar andere ietsen te zoeken. Als het ‘hoera’ is, neem daar dan maar eens alle tijd voor!

Felt Sense (de A van het focus-ABC): Centraal in het Focussen staat het eerder beschreven, aanvankelijk vage gevoel in je lijf en/of in je stemming waarvan je kunt vermoeden dat het betekenis voor je heeft; het kan zich gaan ontvouwen als je er met je aandacht bij bent. Gendlin heeft hiervoor de term felt sense ingevoerd. Deze term, in zijn Engelse vorm, wordt internationaal gebruikt; Gendlin gebruikt hem ook wanneer hij Duits (zijn moedertaal) spreekt.

Ook voor Engelstaligen zijn deze twee woorden in hun samenhang niet zonder meer te begrijpen. Ze staan immers voor een nieuw concept, en dat kan je niet zo maar vanuit oude woorden en begrippen definiëren. Een Nederlandse omschrijving die wij graag gebruiken: Alles omtrent die kwestie, zoals je het in zijn geheel ervaart, met name in je lijf. De felt sense van die ene kwestie, dat speciale iets, is een nog onduidelijk, maar onmiskenbaar aanwezig gevoel in lijf en ziel, bijv. ‘iets wat drukt, hier op m’n borst’, of ‘vrolijk, springerig, van top tot teen’. Onder invloed van de aandacht die je eraan geeft, wordt het steeds duidelijker, en wel als een geheel met vele aspecten. De voornaamste daarvan zijn: een lijfelijke kant, een emotionele kant, een samenhang met een thema of gebeurtenis in je leven, en ook vaak een of meer symbolische of herinneringsbeelden. Al deze aspecten kunnen een invalshoek vormen. Soms komen ze tegelijk, soms na elkaar, en vaak pas als ze uitgenodigd zijn.

Handvat (de B van het ABC): een zo goed mogelijke weergave van hoe zo'n Iets in zijn geheel voelt, met name in het lijf. Bijvoorbeeld 'bezwaard', of 'open, verwachtingsvol'. Een handvat kan ook een gebaar zijn (afwijzend, wenkend), of een beweging (knijpen, een neerdrukken of opspringen), een geluid (búhh, héé) of een combinatie daarvan - alles wat voor de focusser de kern weergeeft, een 'ja, precies, dát'.

Als je een handvat gevonden hebt, weet je duidelijk 'ja, daar gaat het om'. En als je tijdens het focussen afdwaalt of de draad kwijtraakt, dan helpt het handvat je om terug te komen bij waar het om ging ('o, ja, dat 'bezwaarde', of dat 'verwachtingsvolle', hoe is het daar nou mee?'). Ook later, als je bij een Iets terug wilt komen, helpt een handvat om het weer te vinden.

Resoneren: heen en weer gaan tussen een felt sense en iets wat er daarbij in je opkomt, bijvoorbeeld een handvat. Daarbij hoort vaak een bijstellen, tot het zo goed mogelijk klopt. Resoneren doe je voortdurend tijdens een focusproces, en in het bijzonder bij het toetsen van een handvat; de felt sense geeft dan aan of en in hoeverre het klopt.

Vragen stellen (de C van het ABC): Tegenwoordig spreken we liever van 'erbij zijn'; 'vragen stellen' is een mogelijke vorm daarvan. Vaak zijn er helemaal geen vragen nodig en kun je zelfs beter stilzwijgend, aandachtig een Iets gezelschap houden. Als het zich verder gaat ontvouwen, kun je er, al dan niet met behulp van vragen, nader zicht op krijgen hoe die hele kwestie er uitziet voor dat Iets, hoe 'dat daar' zich voelt: is het bezorgd over iets, heeft het ergens behoefte aan, wil het je waarschuwen? En telkens als er zoiets als een antwoord in je opkomt, kun je het laten weten: 'ik heb je gehoord', zelfs al zou je het er helemaal niet mee eens zijn.

In ontvangst nemen: Alles wat er nieuw in je opkomt, neem je bewust in ontvangst, al lijkt het nóg zo weinig. Dat gebeurt net als resoneren tijdens het hele focusproces, maar vooral aan het eind van een sessie. Dat is ook het moment om het hele proces nog eens na te proeven – hoe was het eerst, wat maakte dat er verandering kwam, hoe voelt het nu in lijf en ziel? – en je kunt het voorleggen of het je op de valreep soms nog iets erover wil laten weten of van je wil vragen. Je kunt bedanken wat er gekomen is, en er misschien een afspraak mee maken om er later bij terug te komen.

Aan deze zes stappen heeft Gendlin bij verschillende gelegenheden een mogelijke zevende stap toegevoegd: de *actiestap*. Als er in de binnenwereld iets veranderd is, is het vaak een goed idee om van daaruit een nieuwe stap in de buitenwereld te zetten. Je kunt op zoek gaan naar een stapje in de richting die je felt sense je aangaf, en dat stapje of die stap eerst weer toetsen aan die felt sense en vervolgens ook werkelijk gaan zetten. Als je bijvoorbeeld ergens graag heen zou gaan maar je durft het nog niet aan, misschien begin je dan met alleen maar de website of het telefoonnummer op te zoeken. Volgende keer een klein stapje verder. Lang niet altijd gaat het bij focussen om een actie naar buiten toe. Een verandering in een felt sense kan op zichzelf een immense verandering in je leven teweegbrengen.

Felt shift (een verandering in de felt sense): Als hoofd en lijf elkaar verstaan, geeft dat eenzelfde lichte opluchting als wanneer iets je te binnenschieft waar je eerst niet op kon komen. Zo'n voelbare verandering – vaak heel licht, soms alsof er een zware last van je afglijdt - wordt in focustermen een (lijfelijk voelbare) verschuiving genoemd, een felt shift, of

kortweg een shift. Die kan plaatsvinden op verschillende niveaus, van fysiek tot spiritueel, in een richting van meer heel worden.

Een shift kun je niet laten gebeuren; het gebeurt – of het gebeurt niet.

5. Het zelf-genezend vermogen van ieder organisme of deel daarvan

Gras is groen en groeit recht omhoog. Waar er een steen op ligt, is het geel en plat. Maar kijk eens aan de randen van die steen: daar komt het eronderuit, groen en weer recht omhoog. En als die steen is weggehaald, dan ziet de hele plek na korte tijd weer groen van het rechtopstaande gras.

Een wond geneest als regel vanzelf, niemand weet precies hoe, maar het gebeurt (een dokter kan een wond niet genezen, maar alleen zorgen voor gunstige omstandigheden, zoals wondreiniging, hechting, afdekking; het lijf doet het verder zelf). Je kunt er wel een litteken aan overhouden.

Hetzelfde gebeurt met wat er in je ziel verwond is geraakt of geen kans heeft gekregen: elk organisme zoekt zelf zijn weg om onder de gegeven omstandigheden zo dicht mogelijk bij zijn ‘blauwdruk’¹ te zijn. Waar dat niet gebeurt, kan een medische of psychotherapeutische behandeling nodig zijn. Bij die blauwdruk hoort natuurlijk ook fysieke achteruitgang en sterven. Ook in tijden van ernstig ziekzijn en in de laatste fase van iemands leven kan focussen veel bijdragen aan innerlijke heelheid.

.Hoe langer je met focussen werkt, hoe meer je dit zelf-genezend vermogen gaat vertrouwen. Als het Ik van de focusser, eventueel geholpen door dat van een begeleider, een gunstig klimaat weet te scheppen voor dat wat er is, dan zorgt als regel het zelf-genezend vermogen van die mens-als-geheel voor de rest.

6. Focussen in verschillende situaties

Focussen in het dagelijks leven

Om te focussen hoef je niet altijd speciaal tijd vrij te maken.

Gendlin zegt hierover: “Wat ikzelf focussen noem, dat is, als je even - een minuut, of een seconde of tien minuten - bent bij iets wat je lijfelijk voelt, en daarbij weet je heel goed dat dit lijfelijke gevoel te maken heeft met iets in je leven”².

Vóór een moeilijk telefoontje, voordat je ergens naar binnen gaat, als een opmerking je (on) aangenaam treft, als er iets van je wordt gevraagd, je kunt telkens even nagaan hoe die hele situatie daar vanbinnen aanvoelt. Eventueel zeg je: “Hier heb ik even tijd voor nodig”. Die tijd blijkt vaak heel welbesteed, beter dan wanneer je achteraf zaken recht moet gaan breien, puin moet ruimen of terug moet komen van een doodlopende weg.

Even naar binnen kijken, luisteren, voelen - met wat focuservaring kan dat in een paar seconden, zelfs *tijdens* een gesprek. Zo kun je talloze malen op een dag even focussen, en dat zeker niet alleen bij kommer en kwel! Het werkt ook prima bij het maken van plannen of het nemen van beslissingen. Even stilstaan bij iets wat jou goeddoet of waar je blij mee bent, dat is ook nooit weg!

Soms kun je beter de tijd nemen voor een echte sessie, alleen of met een focusmaatje.

¹ ontwerp, werktekening

² Gene Gendlin *aan het woord en aan het werk*, uitg. Focuscentrum, Den Haag, 1999, blz 3.

Focussen met een maatje

Als je focust met een maatje kom je meestal verder en dieper dan als je in je eentje focust. Een maatje of focuspartner is iemand met wie je regelmatig op voet van gelijkheid en wederkerigheid focust, 'live' of door de telefoon. Je doet dat niet alleen als er een speciale aanleiding toe is, maar ook en vooral als een soort onderhoudsbeurt.

Ook de meest ervaren focussers (Gendlin zelf bijvoorbeeld) hebben een of meerdere partners met wie ze regelmatig focussen.

Praktische wenken voor zo'n partnerschap:

- nodig iemand uit om eens samen te focussen; als het van weerskanten goed bevalt, doe het dan vaker, en besluit dan pas tot een partnerschap.
- Voel je vrij om een partnerschap te beëindigen, of er zelfs helemaal niet aan te beginnen, als het blijkt niet te klikken.
- Kies bij voorkeur niet een van je naasten (je levenspartner, je baas, je moeder), zelfs niet je beste vriend als focuspartner. Liever iemand met wie je het goed kunt vinden maar met wie je verder niet al te nauwe banden onderhoudt: daar sta je vrijer tegenover.
- Wat de één in een focussessie heeft gezegd, daar komt de ander nooit ofte nimmer uit zichzelf op terug.
- Verdeel de beschikbare tijd eerlijk in tweeën en houd je daaraan; dat helpt het evenwicht en de gelijkwaardigheid in een partnerschap te bewaren.
- In jouw tijd mag jij doen wat je zelf wilt, of dat nu 'echt focussen' is of niet. Andersom geldt natuurlijk hetzelfde.
- De luisteraar is niet degene van wie het 'welslagen' van een focussessie afhangt. Je hoeft als luisteraar geen prachtige begeleiding te geven. Luisteren en er zijn is in principe voldoende.

Focussen op allerlei terreinen

Focussen is ontwikkeld binnen de psychotherapie. Het wordt tegenwoordig toegepast op velerlei gebieden: de gezondheidszorg, het onderwijs, het bedrijfsleven, het werken met creatieve processen, spirituele ontwikkeling en nog veel meer. Mij heeft het vooral geholpen om meer mens te worden.

Tot slot

Gendlin is de 'ontdekker' van het focusproces - zo noemt hij dat zelf. Anderen hebben van daaruit hun eigen ontdekkingen op focusgebied gedaan, en daar weer anderen in laten delen. Je hoeft geen kenner te zijn om in deze tekst invloeden van andere focussers op te merken. Ik kan vaak zelf niet meer nagaan wat bij mij van wie vandaan gekomen is in de vijfentwintig jaar dat ik met focussen bezig ben, Daarom kan ik ook niet alle mensen hier bedanken voor wat ik van ze mocht leren. Wel wil ik speciaal Ann Weiser Cornell noemen, die in ons Focuscentrum meer dan twintig workshops gaf. Verder natuurlijk Christine Langeveld: samen hebben wij onze programma's vormgegeven, en daarbij hebben we heel wat geleerd, beproefd, verworpen, omgewerkt. En bij het schrijven van deze tekst heb ik weer erg veel gehad aan haar kritische kanttekeningen. Trouwens ook aan die van de anderen die mijn tekst

zorgvuldig hebben doorgenomen. Ten slotte: dank aan de vele cursisten van en met wie ik zoveel heb geleerd!

Den Haag, oktober 2002, herzien in december 2008
© Copyright Erna de Bruijn, FocusCentrum.DenHaag

Meer informatie over focussen:

Eugene T. Gendlin, Ph.D., *Focusing*, 1978, Bantam Book nr. 23125; Nederlandse vertaling: *Focussen, gevoel en je lijf*, De Toorts, Haarlem, 1981.

Ann Weiser Cornell, *The Power of Focusing*, New Harbinger; 1996. Nederlandse vertaling: *De Kracht van Focussen*, De Toorts, Haarlem, 1998. Een praktische, overzichtelijke gids.

En in vele artikelen en boeken, o.a. te vinden via de websites:

www.focusing.org van The Focusing Institute (New York)

www.focussen.info van het Nederlandstalig Focus-Netwerk