

The image features a light gray background with a faint, semi-transparent silhouette of two people embracing. The figures are positioned centrally, with their arms around each other's shoulders, suggesting a warm and supportive interaction. The overall aesthetic is clean and minimalist.

FOCUSSEN

ERNA DE BRUIJN



FOCUSSEN

De kracht van
innerlijk luisteren

 | LANNOO

LUISTEREN

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij te vertellen
waarom ik iets niet zo moet voelen
als ik het voel,
dan neem jij mijn gevoelens niet
serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij denkt dat jij iets moet doen
om mijn probleem op te lossen,
dan laat je mij in de steek,
hoe vreemd dat ook mag lijken.

Misschien is dat de reden waarom
voor sommige mensen bidden werkt,
omdat God niets terugzegt en
hij geen adviezen geeft of
probeert de dingen voor je te regelen.
Hij luistert alleen maar en
vertrouwt erop
dat je er zelf wel uitkomt.

Dus, asjeblijft, luister alleen maar
naar me en probeer me te begrijpen.

En als je wilt praten,
wacht dan even en ik beloof je
dat ik op mijn beurt naar jou zal
luisteren.

Leo Buscaglia

INHOUD

15 INLEIDING

21 DANKWOORD

23 1. OVER FOCUSSEN

Een eerste of hernieuwde kennismaking in vogelvlucht

23 Wat is focussen?

30 Wat focussen voor je kan doen

- *Focussen en de relatie tot wat er binnen in je leeft*
- *Na een knik in de levenslijn*
- *Het zelfgenezend vermogen van ieder organisme of deel daarvan*
- *Focussen in relatie met de wereld om je heen*
- *Focussen op vele werkterreinen*
- *... en op vele plekken in de wereld*
- *Focussen, mindfulness en meditatie*

39 2. FOCUSSEN, HOE GAAT DAT?

Een focus-ABC

40 Fase A

- *Een iets opmerken of uitnodigen*
- *Een iets begroeten*
- *Dat iets nader verkennen*

42 Fase B

- *Een kernachtige weergave zoeken*

43 Fase C

- *Erbij zijn en afronden*

46 Essentieel bij het focussen is je manier van luisteren

- *Aandachtig luisteren naar iets vanbinnen*
- *Aanwezig, Open, Opmerkzaam*
- *Oefenen met luisteren naar een ander om te leren luisteren naar een iets in jezelf*

49 Een uitgebreidere vorm van focussen: een relatie met een iets opbouwen

52 Erin, ervandaan, erbij

- *Erin*
- *Ervandaan*
- *Het gulden midden: niet erin, niet ervandaan, maar erbij*

54 'Erin', en hoe je vandaar naar 'erbij' kunt komen

- *Erin, overspoeld, overweldigd*
- *Als iets zó kwaad, verdrietig, pijnlijk is dat je het haast niet uit kunt houden*
- *Als iets zó beangstigend is dat je er helemaal niet bij in de buurt durft te komen*
- *Als het iets is dat je voornamelijk in je lijf voelt*

- 54 'Ervandaan', en hoe je vandaar naar 'erbij' kunt komen
- *Als er 'niks bijzonders' is*
 - *Als er 'helemaal niks' is*
 - *Als je het idee hebt dat er wel iets is, maar je kunt er niet bij*
 - *Als je op een doodlopend pad zit*
 - *Als er iets is dat plotseling de weg voor je blokkeert*
- 62 Als er twee letsen zijn
- 64 Even kort focussen
- 66 Enkele veelvoorkomende valkuilen bij het focussen
- 68 Tot slot: enkele praktische tips voor een sessie alleen

69 3. FOCUSTERMEN EN -STAPPEN

Enkele focustermen: felt sense, felt shift, perspectiefwisseling

- 69 Felt sense
- 72 Felt shift
- 73 Perspectiefwisseling
- 75 De zes stappen in een focusproces
- *Stap 1. Ruimte maken*
 - *Stap 2. Felt sense*
 - *Stap 3. Een handvat zoeken*
 - *Stap 4. Resoneren*
 - *Stap 5. Vragen stellen*
 - *Stap 6. In ontvangst nemen*

79 4. BEGELEIDEN, HOE LEER JE DAT?

*Er zijn voor de focusser,
dat is de basis voor al het andere*

80 Luisteren, spiegelen en begeleiden

81 Met zijn tweeën oefenen

82 Oefen eerst met alleen maar luisteren

82 De volgende oefening: luisteren en spiegelen

86 Begeleiden bij een focusproces

- *Begeleiden houdt dikwijls meer in dan alleen luisterend en spiegelen aanwezig zijn*
- *Begeleiden betekent niet: de leiding nemen*
- *Sturen of uitnodigen?*
- *De grote lijn*
- *Feedback*
- *'Parkeren'*
- *De zes stappen volgen?*

89 Een sessie begeleiden met 'de zes stappen'
in het achterhoofd

- *Vorbereiding*
- *Bij het ruimte maken*
INVENTARISEREN
- *Bij het opzoeken of uitnodigen van een felt sense*
SPIEGELEN
BEGROETEN
NADER VERKENNEN
WAT SNEL OPKOMT
ALS HET LANG STIL BLIJFT
ALS IEMAND MAAR DOORPRAAT
EEN 'WAAIERTJE' AANBIEDEN

- *Bij het zoeken naar een handvat*
- *Bij het resoneren*
- *Bij het erbij zijn*
 - ALS HET PROCES STOKT
 - HYPERVENTILATIE
 - EEN GEVOEL OVER EEN GEVOEL
 - ER WAS IETS, MAAR HET IS ALWEER WEG
 - DIMMEN
 - GROENE PUNTJES OF JUUST EEN DOOD SPOOR
 - TWEE IETSEN
 - VOORZICHTIG MET 'BRILJANTE INZICHTEN'
 - VRIJLATENDE SUGGESTIES VERSUS DIRECTE VRAGEN AAN DE FOCUSSER
 - IETS VOORLEGGEN AAN EEN IETS
- *Bij het afronden en het in ontvangst nemen van wat er gekomen is*

102 Een paar dingen die je als begeleider vooral niet moet doen tijdens een sessie

103 Na een sessie

104 Tot slot: praktische wenken voor een focuspartnerschap

107 5. WIE FOCUST ER EIGENLIJK?

Over het Ik

108 De relatie tussen het Ik en de persoon

110 Een Ik en een lets

111 Een Ik, een lets en iets dat ertussen schuift

113 Een Ik en twee letsen

116 Een Ik, een lets en een verborgen tegenhanger

117 6. INNERLIJKE CRITICUS – VIJAND OF VRIEND?

*‘Een vriend, die mij mijn feilen toont...’
(Hieronymus van Alphen)*

118 De relatie tussen focusser en criticus

119 Verschillende soorten critici

121 Contact zoeken met een criticus van het herkenbare type

- *Omggaan met een criticus van het herkenbare type: twee voorbeelden*
- *Begeleiden als je in een sessie een criticus van het herkenbare type opmerkt*
- *Wat een focusser met een criticus van het herkenbare type niet moet doen*

127 Contact zoeken met een criticus die zich met je bestaansrecht bemoeit

- *Aan de sporen herken je hem!*
- *Begeleiden als er zich in een sessie zo’n onderuithalende criticus voordoet*

131 7. KIND VANBINNEN – ZORGENKIND?

Ook een kind vanbinnen heeft behoefte aan een thuis – wie anders dan jijzelf kan dat bieden?

131 Speelse kinderen en zorgenkinderen

134 Oude trauma’s

135 Focussen met het kind vanbinnen

- *Contact zoeken met je kind*
- *Samen met je kind*
- *Wat je beslist niet moet doen met een kind vanbinnen*

- 138 Begeleiden bij het focussen met kind vanbinnen
- *Een onverwacht bezoek van een innerlijk kind*
 - *Op het ene 'kind' ga je anders in dan op het andere*
 - *Ook een tiener kan hulp nodig hebben van 'haar' volwassene*
 - *Als het kind van de één in botsing komt met dat van de ander*
 - *Soms heeft iets in de volwassene eerst zorg nodig*
 - *Een 'kind vanbinnen' is lang niet altijd zielig en/of lief*
 - *Soms heeft het 'kind' maar weinig nodig om getroost verder te kunnen gaan*
 - *Soms heeft het 'kind' de volwassene heel anders nodig dan die zou verwachten*
 - *Soms heeft de volwassene het 'kind' veel harder nodig dan andersom*
- 150 Enkele tips die je als begeleider aan een focusser mee kunt geven
- 150 Vervolgsessies
- 151 Kind en criticus samen
- 152 Tot slot: het verslag van een sessie waarin kind en criticus allebei in verschillende verschijningsvormen optraden
-
- 159 **8. OUDE PATRONEN – KAN HET OOK ANDERS?**
Alles waar je vanaf wilt, daar moet je eerst naartoe
- 159 Belemmerende patronen
- 161 Een oude-patronenoefening
- 163 Blokkades en verslavende gewoontes

167 9. ALS JE LIJF IN DE PROBLEMEN RAAKT

Je eigen hulpbronnen aanspreken

- 167 Focussen bij eenvoudige aandoeningen
- 168 Als het 'tussen je oren' zit
- 171 Focussen bij chronische aandoeningen
- 174 Focussen in gevallen van ernstige ziekte
- *Wat je zelf kunt doen*
 - *Kun je zelf nog meer doen?*
 - *In tijden van ernstige ziekte iemand nabij zijn, samen zijn bij wat er is*

181 10. DROMEN ANDERS BEKEKEN

Focussend omgaan met je dromen

- 181 Dromen hebben dikwijls een signaalfunctie
- 182 Nieuwe energie uit een benauwende droom
- 187 Telkens terugkerende benauwende dromen
- 189 Manieren om een nieuwe blikrichting te zoeken
- 191 Dromen die aanvoelen als een geschenk
- 192 Focussend omgaan met dromen vergeleken met 'gewoon' focussen

197 VERDER LEZEN

INLEIDING

Focussen heeft mijn leven ongelooflijk verrijkt, verdiept en in beweging gebracht, op verschillende vlakken. In mijn privéleven, waar ik meer helderheid in mijn gevoelsleven heb gevonden, en meer warmte, verbondenheid en plezier in het leven met anderen. Ook in mijn leven en werken als huisarts, in de laatste paar jaren van mijn praktijk (daarover meer in hoofdstuk 10). En uiteraard ook in mijn leven en werken in FocusCentrum Den Haag, de praktijk waar Christine Langeveld en ik nu meer dan 25 jaar geleden zijn begonnen met focuscursussen en andere focusactiviteiten.

In al die jaren hebben Christine en ik in ons FocusCentrum veel praktische ervaring opgedaan met het leren focussen en daarbij begeleiden. Nu wij aan het eind komen van onze activiteiten op dit gebied, willen we zo veel mogelijk van onze kennis en ervaring doorgeven aan een volgende generatie focussers, als een soort nalatenschap.

Dit boek is tot stand gekomen op basis van onze gezamenlijk verworven ervaringen en inzichten. Het schrijven ervan is vooral mijn werk geweest, met de onmisbare steun, medewerking en kritische inbreng van Christine.

Het is bedoeld voor mensen die nog onbekend zijn met focussen, maar ook en vooral voor mensen die erover hebben gehoord of gelezen of die er al iets mee doen en er meer mee willen, privé of in een professionele setting.

Jarenlang waren er in het Nederlands vrijwel alleen uit het Engels vertaalde teksten over focussen beschikbaar. We hebben daar destijds dankbaar gebruik van gemaakt. Later hebben het werken in de eigen taal en ook onze Nederlandse manier van spreken en doen steeds meer hun waarde bewezen. Taal is belangrijk bij het begeleiden van een focusproces – of dat nu je eigen proces is of dat van een ander – ook al blijft het allerbelangrijkste: aandachtig luisterend en invoelend, benieuwd en respectvol aanwezig zijn.

De boeken *Focusing* van Eugene Gendlin en *The Power of Focusing* van Ann Weiser Cornell (respectievelijk in 1981 en 1998 vertaald in het Nederlands¹) beschouw ik nog steeds als de basiswerken op focusgebied.

De recente boeken van Mia Leijssen, *Tijd voor de Ziel* en *Leven vanuit liefde*², zijn in hun geheel doordeesemd van een focussende levenshouding. Hier is een wijze, ervaren en liefdevolle psychotherapeute met speciale aandacht voor de spirituele dimensie aan het woord. Zij heeft het focussen in het ruimere verband van persoonlijk en psychosociaal welzijn neergezet, en dat op een heel toegankelijke manier.

1 Resp. Eugene T. Gendlin, *Focussen*, De Toorts, Haarlem 1981, en Ann Weiser Cornell, *De kracht van Focussen*, De Toorts, Haarlem 1998.

2 Lannoo, Tielt (België), resp. 2007 en 2013.

Mijn boek is niet bedoeld om de genoemde boeken overbodig te maken; het heeft een andere insteek. Het onderscheidt zich door *de speciale aandacht voor het taalgebruik* zoals dat gegroeid is in onze focuspraktijk, en door *de nadruk op het begeleiden bij een focusproces*. 'Begeleiden' betekent hier: een eindje meelopen, luisterend er zijn bij iemand die focust, op welk niveau dan ook – van een eerste oefensessie met zijn tweeën tot een professionele sessie in een of andere vorm van therapie.

Ik besteed de nodige aandacht aan de hobbels en valkuilen die zich kunnen voordoen bij het eigen focusproces en bij dat van een ander (maatje, cursist, cliënt), evenals aan mogelijkheden om daarmee om te gaan. Voor mensen die werken op een vakgebied als coaching, supervisie en diverse therapieën kan dit een belangrijke hulpbron blijken.

Mijn boek is zeker ook niet bedoeld als vervanging van cursussen of workshops op focusgebied: de directe ervaring is toch iets anders dan wat een boek je kan geven.

Het is wél bedoeld als een praktische hulp bij het (verder) leren focussen en begeleiden, zó dat het focussen tot een vanzelfsprekend onderdeel van je dagelijks leven kan worden, in werk- en privésituaties. Het is niet zozeer een leesboek, als wel een boek dat uitnodigt om al oefenend en experimenterend je eigen weg in het focussen te vinden. Zoals je bijvoorbeeld over schaatsen of verpleging heel wat kunt lezen, maar het alleen echt leert als je het dóét, zo is dat ook met focussen.

Om te leren focussen heb je geen speciale vooropleiding nodig, wel moet je bereid zijn aandachtig te (leren) luisteren, kijken, tasten naar de lijfelijke kant van wat je ervaart, en naar méér dan je al dacht te weten.

Als je iemand anders wilt leren begeleiden in het focussen, moet je wel eerst zelf de nodige ervaring met focussen hebben opgedaan. Dat geldt voor professionals evengoed als voor ieder ander.

Alle voorbeelden in dit boek, soms in een paar woorden, soms als een deel of een samenvatting van een sessieverslag, zijn afkomstig van ervaringen uit onze eigen focuspraktijk. Er zijn oude voorbeelden bij, die al eerder in een publicatie genoemd zijn, en ook heel recente. Voor het publiceren van (gedeeltes van) sessieverlagen is toestemming gevraagd aan en verkregen van de betreffende focussers. De namen in de verslagen zijn gefingeerd.

Overzichten en praktische tips heb ik welbewust telkens pas aan het eind van een hoofdstuk gezet. Ze volgen uit de voorafgaande tekst; ze zijn zeker niet bedoeld als kookboekrecepten waar je zomaar mee aan de slag kunt gaan.

Alle hoofdstukken kunnen afzonderlijk gelezen worden. Ze overlappen elkaar nogal eens; herhalingen zijn dan ook onvermijdelijk.

Het gebruik van *Engelstalige woorden* heb ik zo veel mogelijk vermeden. Een enkele keer, als ik in het Engels een term, woord of zinnetje veel duidelijker of mooier vind dan ik het vertaald kan weergeven, heb ik het er in die taal bij gezet.

Alleen de term *felt sense* heb ik onvertaald gelaten (maar natuurlijk wel toegelicht). Elke vertaling van deze term gaat mank, doordat het Engelse woord 'sense' zo veel betekenissen omvat die in een andere taal niet in één woord zijn weer te geven. Meer hierover in hoofdstuk 3.

Het is mij niet gelukt het '*hij/zij-probleem*' elegant op te lossen; ik heb me maar neergelegd bij de oude stelregel: 'zij' waar het om een vrouw gaat, 'hij' voor een man of iemand-in-het-algemeen.

De eerste vijf hoofdstukken gaan over focussen en begeleiden in algemene zin. Wie nog weinig ervaring heeft met focussen of wie de blik daarop wil opfrissen, kan het beste de hoofdstukken 1 tot en met 4 – in die volgorde – lezen, erop kauwen en het gaan doen. Dat laatste liefst met iemand samen! In die hoofdstukken gaat het vooral om het *hoe* van focussen en begeleiden, in het bijzonder om de basishouding van luisterend een bedding vormen voor wat uit diepe, lijfelijk ervaren lagen naar boven komt. Je vindt in deze hoofdstukken oefeningen, evenals praktijkvoorbeelden van veelvoorkomende problemen zoals overspoeld of geblokkeerd raken, en manieren om daarmee om te gaan. In hoofdstuk 5, *Wie focust er eigenlijk?*, komt de relatie ter sprake tussen wat ik benoem als het Ik, de persoon, en het 'Tets' waar iemand op focust.

In de hoofdstukken 6 tot en met 10 gaat het over focussen op specifieke terreinen, en wel alleen die terreinen waar wij ons in het bijzonder mee bezig hebben gehouden: focussend omgaan met innerlijke critici, het kind vanbinnen,

belemmerende oude patronen, lichamelijke klachten, en dromen. Ook in deze hoofdstukken vind je oefeningen en praktijkvoorbeelden van veelvoorkomende problemen, en suggesties omtrent het omgaan daarmee.

DANKWOORD

Gene Gendlin heeft het focussen ontdekt en toegankelijk gemaakt. Ik ben hem daar dankbaar voor, uit de grond van mijn hart.

Verder dank ik Ann Weiser Cornell, die in ons Focus-Centrum vele workshops heeft gegeven, die ons destijds gevraagd heeft haar boek *The Power of Focusing* in het Nederlands te vertalen, en met wie wij ook in persoonlijke contacten veel gedeeld hebben.

Dank ook aan degenen die mijn boek-in-wording hebben meegelezen (Christine natuurlijk, en in het begin Ingrid en Paula, later Dorethé en op de valreep Aukje), en in het bijzonder aan Erna van der Veen, wat focussen betreft een buitenstaander. Dat laatste was heel heilzaam: veel van wat voor insiders vanzelfsprekend is, bleek meer toelichting nodig te hebben in een uitgave die ook voor anderen bedoeld is. Op het allerlaatst gaf Mia Leijssen nog enkele wijze commentaren en suggesties, waar ik dankbaar gebruik van heb gemaakt.

In de overgang van manuscript naar boek – wat komt daar nog veel bij kijken! – heb ik heel wat ondersteuning ervaren van medewerkers van Uitgeverij Lannoo. Hartelijk dank daarvoor aan allen, in het bijzonder aan Katrien Van Oost!

Dank aan Iris voor haar hulp bij computerproblemen, en dank aan collega's, cursisten en al die andere focussers met wie we zoveel boeiende ervaringen hebben mogen delen – ook en vooral degenen die toestemming verleenden om (delen van) hun sessies weer te geven.

1. OVER FOCUSSEN

*Een eerste kennismaking,
of het al langer bekende in vogelvlucht*

‘Hoe komt het toch dat die opmerking van daarnet me zo dwarszit? Zo erg is het toch niet wat ze zei?’ Je probeert misschien om het te vergeten, weg te lachen, te bagatelliseren; je pakt een krant, neemt een drankje of zet de tv aan – en toch blijft het dwarszitten. Of je probeert allerlei antwoorden te *bedenken*, en dikwijls is dat nog zo gek niet. Maar als je er zo niet uitkomt, als emoties je dreigen te overspoelen of als je je gevoelens juist niet kunt bereiken, dan kun je er misschien beter op gaan *focussen*. Dat kon weleens de toegang blijken tot iets dat veel dieper gaat dan die opmerking van daarnet.

Wat is focussen?

.....
Focussen is aandacht geven aan iets dat je *op dat moment*
..... kunt ervaren, *lijfelijk en emotioneel*, dat *nog niet helemaal*
..... *duidelijk* is en waarvan je vermoedt of weet dat het *beteke-*
..... *nis* voor je heeft.
.....

De totale ervaring van datgene waar je zo luisterend bij stilstaat, wordt de *felt sense* ervan genoemd (meer omschrijvingen van het begrip 'felt sense' vind je onder andere in hoofdstuk 3). Datgene waar je bij stilstaat, noem ik verder *'een lets'*, *'iets in mij'*, *'dat wat er is'* of *'dat'*.

Een lets kan van alles zijn: een (on)behaaglijk gevoel, een idee dat bij je opkomt, een plan, een conflict, een moeilijke beslissing, of wat dan ook. Voor zo'n 'lets' liggen er niet zomaar woorden klaar. Als je erbij stilstaat, aandachtig, zonder oordeel en zonder er iets van te willen, krijgt het de kans om zich nader te laten kennen. Dat is vaak heel verrassend; nog verrassender is dat er dan op een heel diep niveau verandering kan optreden. Dat geeft meestal een gevoel van ruimte, van fysieke ontspanning. Het kan bovendien de weg vrijmaken voor nieuwe ontwikkelingen in je leven, en dat op een heel andere manier dan je had kunnen bedenken.

Mijn eerste sessie, zo'n dertig jaar geleden, is daar een goed voorbeeld van. Ik had Gendlins boek *Focusing* voor de helft gelezen en ik ging het in m'n eentje proberen. Het was, denk ik, beginnersgeluk dat die sessie meteen zo 'volgens het boekje' verliep; het focussen werd zo voor mij een liefde op het eerste gezicht.

Er was iets ongemakkelijks, iets onduidelijks, maar wel voelbaar, achter mijn borstbeen. Verder zoeken was niet nodig: voor mij was het toen al heel wat dát ik iets voelde in mijn lijf. Hier kon ik wel ruimte voor maken vanbinnen. Na enig luisteren en navoelen kwamen daar woorden bij op:

morreilig, moerig. Of die woorden bestonden, wist ik niet, maar ze gaven voor mij precies weer hoe het voelde. Een soort draaiende beweging hoorde erbij, naar beneden. Een schroef? Nee, die draait maar één kant op, en dit draaide heen en weer zoals de schroef van onze vroegere, open wasmachine. Nee, het klopte niet helemaal. Het viel me ook nog op dat het naar beneden trok, terwijl het daar juist steeds smaller werd, als een trechter.

Dat woord 'trechter', daar zat meer aan vast. Met een grinnik zag ik ineens het beeld van een trechterpoppetje voor me: een trechter waar een stokje onderuit steekt. Stokje omhoog, poppetje komt hoog boven de rand uit; stokje omlaag, wég poppetje. Zo'n poppetje zat achter mijn borstbeen te wringen om er onderlangs uit te komen, en dat ging natuurlijk niet. Ik wachtte af wat er verder zou gebeuren, en het kwam bij me op dat dit alles weleens iets met kwaadheid te maken kon hebben. Hoewel, ik wás toch nooit kwaad? Maar dat morreilige, moerige gevoel dan, dat daar maar tevergeefs zat te wringen? Misschien toch? Kwaadheid die er niet uitkwam?

Dat gevoel daar, daar zou ik in elk geval wel graag verandering in zien! Zou er iets zijn waar het beter van zou worden? Stokje omhoog, poppetje fier in het rond kijkend? Help, nee, dat wil ik niet, kan ik niet, durf ik niet, zo ben ik niet. Dan nog maar eens rustig afwachten.

Wat zou misschien wél goed voelen? En daar kwam, met een verrassend, bevrijdend gevoel: 'Je kan toch voorzichtig over het randje kijken wat er is – en als het nodig is, ben je zó weer weg.'

Dat voelde zó anders dan wat ik gewend was! Het was het begin van een koerswijziging in mijn leven: het heeft ertoe geleid dat ik bij een opkomend ‘morrel-moergevoel’ ga kijken wat er is. Zo nodig kan ik dan kwaad worden, en áls ik kwaad word, helpt dat om erachter te komen wat er niet goed zit. Zelfs merk ik dikwijls, na enig verder focussen, welke kant het dan wél op moet! Ik heb daar veel aan gehad – mijn omgeving trouwens ook.

Bij het focussen merk je meestal dat er meer aan een Iets vastzit dan wat je het eerst opmerkte: behalve een lijfelijk aspect (bijvoorbeeld ‘iets drukkends op mijn borst’) of een emotionele of stemmingskant (‘iets angstigs, sombers’), ook een eigen geschiedenis (heldere of vage herinneringen, soms hele reeksen, soms één herinnering aan een speciale gebeurtenis). Er kunnen beelden bij opkomen (‘een dikke grauwe wolk’) en er kan nog meer bijhoren (een beweging, houding, geluid of wat dan ook). Je begon misschien met een vaag gevoel van ‘er is iets, maar wat voor iets?’, en dat geheel wordt helderder wanneer je er aandachtig bij bent en de verschillende aspecten op je in laat werken.

Als je focust op iets waar je moeite mee hebt, ben je niet bezig met het steeds opnieuw beleven van oude gevoelens of emoties. Je probeert ook niet van alles uit te pluizen over jezelf of naar verklaringen te zoeken. Goede voornemens horen er ook niet bij – wat je jezelf oplegt, haalt meestal op den duur weinig uit.

Wat je wél doet, is contact zoeken met het totale gevoel rondom datgene waar je moeite mee hebt. Dat doe je door zo

vriendelijk mogelijk na te gaan hoe je dat alles op dat moment in je lijf en in je ziel ervaart. Gendlin vraagt dikwijls: 'Can we be gentle with that?' Als dat helder is geworden, kun je ernaar gaan luisteren hoe het voelt voor 'dat daar', waar het allemaal aan raakt, en misschien ook welke kant het op zou willen. Soms komt zoiets alleen nog maar als een aarzelend begin, soms met een plotselinge zekerheid, zoals in het volgende geval:

Een jonge man kwam voor het eerst om te focussen. Na een inleidend gesprek deden we een kleine oefening. Ik zei hem: 'Ga maar met je aandacht naar het middengebied van je lijf, en ga straks eens na of er daar iets gebeurt bij het woord dat ik je dan noem.' Hij kreeg toen van mij eerst een beslist 'nee' te horen en voelde wat dat met hem deed. Na een korte pauze volgde een al even beslist 'ja'. Het bleef even stil, totdat hij in opperste verbazing zei: 'Daar heb je mijn hele leven: ik kan geen "nee" horen en geen "ja" zeggen!' Dat raakte hem diep, in zijn ziel en ergens in de buurt van zijn maag. Meer had hij toen niet nodig. Een jaar na deze wel heel korte sessie bleek dat hij in die tussentijd zowel 'ja' had leren zeggen als 'nee' had leren horen.

Meestal is er heel wat meer focussen nodig voordat er een belangrijke verandering plaatsvindt: veel kleine stapjes en soms ineens een forse sprong. Datgene wat voordien geblokkeerd was, gaat dan weer stromen, vindt de eigen, oorspronkelijke richting en brengt een nieuw elan met zich mee. Focussers beschrijven wat er dan gebeurt vaak als 'verrassend, ontroerend, het voelt ruimer'. Gendlin spreekt hier van 'the living forward direction', de richting waarin het leven je verder brengt.

‘Groeirichting’ komt er als vertaling dicht in de buurt, zolang je ‘groeï’ in ruime zin opvat. Die richting vinden en die dan ook volgen, daar gaat het mijns inziens om bij het focussen.

Ook bij iets dat plezier en voldoening geeft, kun je focussend stilstaan. Dansen bijvoorbeeld, of werk dat je goed afgaat. Het gaat dan om die speciale kwaliteit, dat vloeiende, soepele bijvoorbeeld, of juist dat gestage, of hoe het ook maar precies voelt vanbinnen, vooral in je lijf. Van daaruit kan die energie doorwerken op andere gebieden van je leven. Je gaat het intenser voelen als het er is; en elke keer als je het mist, kun je het opnieuw uitnodigen. Niet dat dat altijd werkt, maar je staat er wel meer voor open en het krijgt daardoor meer kans, meer ruimte in je leven.

Focussen voelt goed, ook als het pijn doet: iets dat duidelijk wordt, is meestal beter te verdragen dan een angstig ‘afblijven!’. Dat ‘goed-voelen’ is te vergelijken met de opluchting die een diagnose kan brengen bij lichamelijke klachten. Dat wat er is, heeft dan een naam; je kunt er – zo nodig met hulp – voor gaan zorgen.

..... Eugene Gendlin, hoogleraar in de filosofie en psychologie aan de Universiteit van Chicago, onderzoekt in de jaren zestig van de twintigste eeuw hoe het komt dat sommige cliënten baat hebben bij psychotherapie en andere niet. Degenen die er wel baat bij hebben, blijken tijdens therapiesessies op een innerlijk luisterende, aftastende manier over hun vragen en problemen te spreken. Dat proces wordt nog versterkt door een *invoelend luisterende*

begeleiding van de therapeut. Over de ervaringen, de effecten en de filosofische achtergronden van deze benadering verschijnen talloze publicaties van Gendlin in gezaghebbende vaktijdschriften op het gebied van de psychologie en psychotherapie en dat van de filosofie. De basis van het 'focussen' wordt gelegd.

Het invoelend luisteren blijkt ook cruciaal in de jaren zeventig, de tijd van de oorlog in Vietnam, de invasie in Cambodja, en protestacties van studenten die dienst willen weigeren en slaags raken met politie en leger. In Chicago komt een groepje psychologiestudenten wekelijks bijeen om steun te bieden aan die studenten en andere jongeren die in gewetensconflict zijn geraakt rond die hele situatie. Ze starten een telefonische crisislijn en iedere zondagavond komen ze bijeen om verder met elkaar te oefenen in luisterend hulpverlening, met Gendlin als coach.

Deze groep, waar intussen iedereen welkom is, blijft onder de informele leiding van Gendlin wekelijks bij elkaar komen en telt in 1972 meer dan honderd deelnemers. Ze oefenen nu niet alleen in het invoelend luisteren naar elkaar, maar ook naar wat in hun eigen binnenwereld gebeurt.

Gaandeweg wordt er een model-in-stappen ontwikkeld dat dit proces overdraagbaar ('learnable and teachable') maakt en 'Focusing' gaat heten. De eerste handleiding wordt geschreven en verspreid, en alles wat er over focussen op papier gezet is, wordt verzameld.

Het boek *Focusing*, geschreven voor een breed publiek, verschijnt in 1978. Van de paperbackuitgave (1981) vinden meer dan een half miljoen exemplaren hun weg; het boek wordt vertaald in zeventien talen.

Wie van nature al een soort naar binnen gerichte, luisterende aandacht heeft voor wat er lijfelijk in hem omgaat, kan dat al focussend verder gaan ontwikkelen en verfijnen. Wie niet van nature focust, kan het leren. Voor de één gaat dat veel makkelijker dan voor de ander, net als bij dansen, een taal leren, schilderen of zingen. Ook een béétje focussen kan al heel wat speelruimte geven.

Je kunt focussen al oefenend uit een boek leren, of in individuele sessies met een focustrainer. Je kunt ook een of meer cursussen volgen. Meestal heb je een paar dagen les nodig of een aantal individuele sessies om je het focussen op basisniveau eigen te maken. Voor sommige mensen duurt het veel langer. Hoelang het duurt, heeft niets te maken met hoe belangrijk het uiteindelijk in je leven kan worden. Een van de bekendste focustrainers in Amerika mag graag vertellen hoeveel moeite het haar heeft gekost om het echt te leren – en hoe dat haar, en later veel andere trainers, juist geholpen heeft om mensen met hetzelfde probleem op weg te helpen. Geef het vooral niet op als het niet meteen gaat zoals je gehoopt had!

Focussen met iemand erbij die naar je luistert of jou in je focusproces begeleidt, gaat gewoonlijk makkelijker en je komt dan meestal dieper dan wanneer je het in je eentje doet.³

Wat focussen voor je kan doen

Als je hebt leren focussen, beschik je over een vaardigheid die je in je verdere leven kunt toepassen, op allerlei

3 Zie verder hoofdstuk 2, *Focussen, hoe gaat dat?*, en hoofdstuk 4, *Begeleiden, hoe leer je dat?*

momenten, in allerlei situaties, op fysiek, emotioneel, sociaal en spiritueel niveau. Je hebt er alleen maar je lijf bij nodig, en dat heb je altijd bij je.

Focussen en de relatie tot wat er binnen in je leeft

Wat in je leven ooit onhanteerbaar was en daarom werd opgesloten of vastgezet, kan door focussen weer in beweging komen. Wat stuurloos rondzwierf en je verwarde of heen en weer slingerde, kan gebundeld worden. Zo kunnen al die dingen hun eigenlijke plaats in het geheel weer innemen; ze horen er weer bij, jij hebt er contact mee, en de energie waarmee iets was vastgezet of nog net bij elkaar gehouden werd, komt vrij ter beschikking. Je voelt je rijker, completer.

Een *probleemsituatie*, of alleen maar een vaag gevoel van *onbehagen*, iets dat je niet lekker zit of iets *dat maar niet wil lukken*, zoiets is vaak een aanleiding om te focussen. En soms zit álles tegen. Dat is dan een mooi moment om eens focussend te gaan kijken of daar iets onder of achter zit dat je aandacht nodig heeft.

Als er bij mij van alles tegenzit, en de deuren beginnen net wat harder achter me dicht te slaan, dan herken ik dat tegenwoordig als 'dat bonkerige'. Dat heeft iets van kwaaiigheid, en ook iets van daar niet aan toe willen geven, 'want je wéét dat er brokken van gaan komen'. Alleen al dat herkennen en erkennen, dat geeft de ruimte om eens rustig na te gaan wat er nu eigenlijk aan de hand is en wat daar nog meer aan vastzit; ik kom dan meestal weer beter in mezelf te zitten, en de dingen beginnen weer te vloten.

Focussen kan je ook helpen om op een positieve manier *met zelfkritiek* en *met stress* om te gaan, om *oude pijn* en *knellende oude patronen* los te laten en om die delen van jezelf die je verbannen hebt, weer in het geheel op te nemen. Meestal heb je wel begeleiding nodig bij het focussen op zulke processen: die gaan vaak heel diep.

Ook bij het *maken van keuzes*, *bij plannen maken*, bij datgene wat je bezighoudt, kan focussen een hulp zijn. Je trekt er misschien tien minuten voor uit en je gaat eens na hoe dat alles rond die kwestie bij jou vanbinnen leeft en welke kant het uit wil. Je hebt er al over gedacht; nu mag je lijf het eens aangeven: voelt iets krachtig, hoopvol, of juist benauwend, of misschien schuw? Kom je er focussend niet uit, laat het dan een poosje rusten. Misschien is de tijd er nog niet rijp voor, moet er eerst nog iets anders gebeuren.

Je kunt ook regelmatig zomaar gaan focussen, zonder een directe aanleiding, *als een soort onderhoudsbeurt*. Je gaat dan bijvoorbeeld eens kijken/luisteren/aftasten of er daar vanbinnen iets is dat nooit zo op de voorgrond treedt, maar dat nu best eens aandacht mag krijgen, bijvoorbeeld iets van 'altijd op je tenen lopen', of juist 'ach, laat maar zitten, *dán niet*'.

Focussen kan een tweede natuur worden; je staat dan *in je dagelijks leven* vaak even stil bij waar je mee bezig bent in heel concrete situaties (je werk, of koken of klussen bijvoorbeeld), of bij wat er om je heen gebeurt en hoe iets bij je binnenkomt (of hoe je de boot afhoudt!) en hoe je dat alles ervaart in je lijf en in je ziel. In focuskringen wordt dat wel 'felt sensing' genoemd. Daarbij kan er bijvoorbeeld vaart

komen in iets dat eerst maar niet wou vloten. Je neemt even de tijd om van die vaart te genieten, en je 'proeft' waar het 'm vooral in zit. Daar maak je nog meer ruimte voor vanbinnen. Die vaart en die ruimte kunnen soms ook nog door gaan werken op andere gebieden in je leven waar maar geen schot in zat.

Even focussen voordat je een *moeilijk gesprek* moet voeren, kan veel omwegen en misverstanden voorkomen en daarmee heel wat tijd sparen. En hoe zit het met mijn zorgvuldig gekozen woorden in die brief, komen die echt uit mijn hart of zijn ze vooral mooi bedacht?

Op je innerlijke ontwikkelingsweg – of dat nu gaat via meditatie, geloof of een andere wijze – kom je door focussen steviger op je eigen benen in de wereld te staan. En hoe meer je vanuit je eigen diepste kracht leeft en wordt wie je bent, hoe meer je voor de wereld kunt betekenen. Focussen kan ten slotte ook enorm stimulerend zijn bij allerlei *creatieve processen*.

Na een knik in de levenslijn

Een knik in het leven ontstaat vaak door verlies, mishandeling, of andere trauma's. Als je nog heel jong bent, afhankelijk van anderen, of op een andere manier erg kwetsbaar, dan hakt zoiets er diep in.

Elk organisme zal, als er een knik in de levenslijn is gekomen, zo goed mogelijk de oorspronkelijke lijn weer oppakken – denk aan een hond die een poot kwijtraakt en op drie poten evengoed weer gaat rennen, of een beschadigde plant die opnieuw uitloopt. Maar een bromvlieg tegen de

ruit volgt ook de lijn die hij altijd volgde: omhoogvliegen, naar waar er meer licht is. In dat geval gaat het niet goed, hij blijft het zo proberen tot hij er dood bij neervalt.

De situatie overzien en van daaruit *heel nieuwe, eigen wegen zoeken*, dat gebeurt bij die hond en die bromvlieg niet, bij mensen soms wél, en daarbij kan focussen een grote hulp zijn.

Ik denk daarbij bijvoorbeeld aan een vrouw die op haar 48ste blind werd en een vangnet is gaan opzetten voor allochtone blinden. Of ook aan een man die, hersteld van een ernstig hartinfarct, zich de vraag stelde: 'Waar leef ik eigenlijk voor?' Vervolgens ging hij doen waar zijn hart naar uitging: werken in een SOS-kinderdorp.

*Het zelfgenezend 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, ziet de hele plek na korte tijd weer groen van het rechtopstaande gras.

*Wat je ooit te verduren hebt gehad,
kan nooit meer veranderen.
Wel de manier waarop je het meedraagt
in je verdere leven.*

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

Hetzelfde gebeurt met wat in je ziel verwond is geraakt. Zelfs als het al een oude, nooit genezen wond is, kan focussen je helpen 'zorgen voor gunstige omstandigheden', zodat die wond in je ziel alsnog zo goed mogelijk kan genezen.

Elk organisme zoekt zelf zijn weg om onder de gegeven omstandigheden zo veel mogelijk de eigen aard te volgen. Bij die eigen aard horen natuurlijk ook fysieke achteruitgang en sterven. Ook in tijden van ernstig ziek zijn en in de laatste fase van een mensenleven kan focussen veel bijdragen aan innerlijke heelheid. (Meer hierover in hoofdstuk 9.)

Focussen in relatie met de wereld om je heen

Een focussende houding schept ruimte voor *groei én verdieping in relaties* tussen mensen. Samen focussend werken aan een plan kan ruimte én verbinding scheppen, of dat nu een ontwerp is voor iets groots en belangrijks of voor een dagje uit.

Bij *conflicten* kan focussen een grote hulp zijn, ook als maar een van de partijen focust. Luisteren naar de ander, terug laten horen wat die inbrengt, en opmerken wat er bij jezelf allemaal aan vastzit en wat je nog niet helder was geworden, is vaak al het halve werk. Wie zich gehoord en gezien weet, zal nog meer van zichzelf durven te laten zien en niet gauw uit zijn slof schieten of in zijn schulp kruipen.

Als beide partijen focussen, kan dat nog meer diepgang geven. Er is zelfs een speciale methode voor ontwikkeld, het zogeheten Interactieve Focussen⁴.

Ook in je *omgang met natuur, milieu en andere aspecten van de zichtbare wereld* om je heen kan focussen groei en verdieping brengen, evenals in de *werelden van wereld-beschouwelijke, religieuze en spirituele aard*.

Focussen op vele werkerreinen

Op vele terreinen wordt er met focussen gewerkt: in allerlei therapievormen, met kinderen op school en daarbuiten, bij coaching en supervisie, in het zaken- en bedrijfsleven, in kerken en gevangenissen, bij lichamelijke klachten, bij het maken van moeilijke keuzes, bij kunstzinnig werk, op een spirituele ontwikkelingsweg... om er maar een paar te noemen.

... en op vele plekken in de wereld

Op alle continenten wordt er met focussen gewerkt en in heel verschillende lagen van de bevolking. In Japan wordt bijvoorbeeld aan tientallen universiteiten focussen gedoceerd, evenals Gendlins filosofie die eraan ten grondslag ligt. Het focussen wordt daar op ruime schaal in de psychotherapie toegepast en daarnaast ook in groepen van mensen die het focussen voor zichzelf willen beoefenen. Intussen heeft focussen ook in China voet aan de grond gekregen, daar is het op dit moment 'booming business'.

⁴ Zie ook www.focusing.org

In de westerse wereld verschilt het per land of focussen vooral leeft onder hoogopgeleide mensen of ook onder een bredere laag van de bevolking (toch meestal wel 'middle class'). In Pakistan, Afghanistan en Midden- en Zuid-Amerika gebeurt er juist veel op focusgebied in dorpshuizen en op andere laagdrempelige plekken. Daartoe krijgen steeds meer werkers in de gezondheids- en sociale zorg een korte bijscholing. Ook en juist onder de laagste sociale klassen verspreiden zij een heel basale manier van focussen; in El Salvador bijvoorbeeld in combinatie met geweldloze communicatie (*Non Violent Communication*); in Ecuador is er een begin gemaakt met het *Focusing Literacy Project*, een project met als doel: het aanleren van basale focusvaardigheden net zo vanzelfsprekend te laten worden als het leren lezen en schrijven.

Focussen, mindfulness en meditatie

In de jaren negentig groeide in de westerse wereld de belangstelling voor verschillende vormen van meditatie en aandachtstraining, ontleend aan boeddhistische tradities. De Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) was door Jon Kabat-Zinn in de jaren tachtig uitgewerkt als een efficiënte methode om stress te verminderen. Die methode, in acht weken te leren en meestal kortweg 'mindfulness' genoemd, won in de daaropvolgende jaren snel aan populariteit. Essentieel in die vorm van mindfulness is: aandachtig alles opmerken wat je in het 'hier en nu' gewaar kunt worden in jezelf, lichamelijk en emotioneel. Elke spanning, emotie of gedachte die opkomt, merk je op, en laat je vervolgens los.

Andere vormen van meditatie, waarvan sommige al veel langer in de westerse wereld werden beoefend, bleven dichter bij hun oosterse wortels. Een van die vormen is de mindfulness zoals die door de Vietnamese, in ballingschap levende monnik en vredesactivist Thich Nhat Hanh met name in West-Europa is verbreid. Ook bij deze vorm van mindfulness gaat het in eerste instantie om opmerken wat je in het 'hier en nu' vanbinnen kunt waarnemen. Maar als je dan bijvoorbeeld woede in jezelf opmerkt, is het niet de bedoeling die los te laten. In plaats daarvan zou je die kunnen 'omarmen'⁵, waardoor de woede in positieve zin getransformeerd zou kunnen worden.

Bij het focussen begin je meestal ook met de aandacht in het lichaam te brengen, en waar te nemen wat zich daar afspeelt rond iets dat je bezet houdt of vervult. Het verschil met mindfulness en andere vormen van meditatie is dat je er niet naar streeft om het los te laten, ook niet om het te omarmen, maar wel om er een veilige ruimte voor te maken. De aandacht is vooral gericht op wat er wel ervaarbaar, maar nog vaag is rond die woede (of waar het ook maar om gaat). Het bewustzijn van de focusser reikt daarbij minder diep dan bij de meeste vormen van meditatie, maar dieper dan in het dagelijkse doen. Juist op die laag is een wezenlijke verandering mogelijk.

5 Thich Nhat Hanh, *Omarm je woede*, Asoka, Rotterdam 2003.