

Hoe de Living Forward weet waar het heen moet

Oorspronkelijke titel: How the Living Forward Knows Which Way to Go
door Barbara McGavin en Ann Weiser Cornell,
verschenen in *The Focusing Connection* Vol. XVIII, No. 6, November 2001.

Vertaling: Wilja Westerhof-Suringar en Karin Ruiter; herziene versie: Erna de Bruijn.

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

Presence = tegenwoordigheid, aanwezigheid, bijzijn, nabijheid.

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

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

Hoe de Living Forward weet waar het heen moet

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

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

Het waardevolle van “vaagheid”

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

In het onderzoek dat leidde naar de ontwikkeling van Focussen, waren de cliënten die soms zo klonken juist degenen bij wie een therapie de grootste kans van slagen had. Ze klonken onduidelijk, onzeker, alsof ze naar woorden zochten om een simpel gevoel uit te drukken. In feite stonden ze direct in contact met iets dat ze voelden en dat te complex en subtiel was om het zomaar in woorden uit te drukken. Hun lichaam reageerde op een situatie in hun leven die op de één of andere manier problematisch voor hen was, en zij ervoeren deze lijfelijke gevoelde reactie.

Deze reactie van het lichaam omvatte alles wat met die situatie te maken had: ervaringen uit het verleden die op een of andere manier net zo voelden, ideeën over zichzelf, opvattingen, waarden, wensen voor de toekomst, verlangens, angsten ... ongelooflijk verwarrend om los van elkaar te zien, maar heel goed als een geheel in het lichaam te voelen. Deze totale moeilijk-te-beschrijven ervaring wordt de “edge” genoemd. De edge is de plaats waar je meteen meer voelt dan je op dat moment kunt uitdrukken. De edge is de plek waar meer opkomt dan tot dan toe bekend was of tot uitdrukking was gekomen.

De *living forward*-energie begint zich te roeren

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

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

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

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

De essentie van het focusproces

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

- merken dat er iets is
- nagaan of er symbolen zijn die hierbij passen
- en aftasten in het lichaam om na te gaan of die symbolen ook werkelijk bij dit “iets” passen of niet.

Dit bewust aftasten in het lichaam om na te gaan of de symbolen van onze innerlijke ervaring ook passen bij die ervaring of niet, dat is de kern van het proces. Er gebeurt iets tijdens dit proces van symboliseren en resoneren dat onze *living forward*-energie vrijmaakt. In deze cyclus van voelen, symboliseren (Gendlin noemt dit “Een handvat vinden”), vaststellen en “proeven” (hij noemt dit “Resoneren”), begint datgene wat vast zat losser te worden en weer in beweging te komen.

Het komt langzaam op

Symbolen onthullen de betekenis van het lichaamsgevoel dat je gezelschap houdt. Het kan zijn dat het alleen maar een aspect van de betekenis is, maar het kan ook de kern ervan zijn. Symbolen kunnen je ook helpen om nog een keer bij deze plek terug te komen.

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

Om er voeling mee te krijgen hoe zoiets geleidelijk tevoorschijn komt, kan het helpen om je voor te stellen dat je door een mistig bos wandelt. Terwijl je loopt, duiken bomen en struiken gewoon op uit de mist. Je doet niet echt iets om dit te laten gebeuren. Een ander beeld is dat je kijkt naar een foto die ontwikkeld wordt. Eerst is het beeld vaag, je kunt niet uitmaken wat erop staat. En geleidelijk, terwijl je zit te kijken, komt het beeld tevoorschijn.

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

Blijf niet hangen in het zoeken naar het perfecte symbool

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

- “Ik voel een sterke druk in mijn borst en buik”.

Het kan zelfs helpen om symbolen te noemen waarvan je weet dat ze niet juist zijn. Zo kun je ze uit de weg helpen, zodat er iets anders kan komen.

- “Ik weet dat dit niet klopt. Verraden.....ah, het voelt meer als *bekocht*, zoals wanneer iemand je iets belooft en je vervolgens laat zitten”.

En soms moet je wachten totdat precies het juiste symbool opkomt dat de essentie bevat van wat er is. Dit kan vele minuten vergen van geduldig en voorzichtig navoelen en laten resoneren van verschillende symbolen zoals die zich aandienen.

- “Ah...ja, het voelt alsof je aan de buitenkant zit en naar binnen kijkt. En het woord is *buitengesloten*. Ja....dit deel voelt zich buitengesloten”.

Hoe het lichaam reageert op symbolen

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

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

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

2. Er reageert niets. Het voelt hetzelfde.

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

3. Iets zegt “nee” tegen dat symbool.

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

4. Iets reageert maar er is geen opluchting.

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

5. Er is een “in-de-buurt-”, “bijna”-achtig gevoel.

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

6. Iets zegt “ja” en er ontspant iets van binnen.

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

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

Hoe kunnen we de *living forward* helpen om stappen te zetten?

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

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

Laten we meer over elk van deze adviezen zeggen.

In Presence zijn

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

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

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

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

Langzaam te werk gaan

Living forward heeft tijd en ruimte nodig om te voorschijn te kunnen komen en zich te kunnen ontvouwen. Als je de edge gezelschap houdt geef je daar die tijd en ruimte aan. Je geeft het proces de kans om op een lichamelijk niveau plaats te vinden als je de tijd neemt om elke fase van het focusproces zoveel mogelijk in je lichaam te laten gebeuren en het daar ook te voelen. Het “meer” leeft in het lichaam.

Voor de één heeft “langzaam” een andere betekenis dan voor de ander. Je moet voor elke fase langzaam genoeg gaan om het echt te laten gebeuren. Als je voelt dat je niet erg diep gaat, probeer dan langzamer te gaan. Let precies op wat er gebeurt, in het hier en nu.

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

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

In het lichaam voelen

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

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

We ervaren Presence in het lichaam – open, stromend, ruim, vredig.

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

Als je iets gezelschap houdt, neem dan iedere keer dat je iets doet (erkennen, beschrijven, het begroeten) of als er iets

gebeurt (er komt een beeld of woord of gedachte in je op) de tijd om te voelen hoe dat op dit moment in je lichaam voelt. Als “het” veranderd is, beschrijf dan de nieuwe manier waarop het voelt.

In contact blijven met de vage edge

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

Als ik een plek in mijn hart voel die verdrietig voelt, dan weet ik wat ik er al over weet. Het spreekt vanzelf dat dat “al bekende” aspect als eerste komt. Ik zou bijvoorbeeld kunnen denken: “Ik weet waar dit over gaat, ik mis haar”. Wat al bekend is, kan vrij makkelijk onder woorden worden gebracht. De woorden liggen misschien zelfs al klaar. Maar als ik die woorden zeg, verandert er niet echt iets.

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

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

Wij zijn dynamische, levende organismen, we bestaan interactioneel binnen een complex netwerk van doorlopende familieverbanden en verbanden van sociale, professionele, culturele en technologische aard.

We kunnen dat netwerk vanbinnenuit voelen, via dit merkwaardige samenstel dat we “het lichaam” noemen. Als we het netwerk van het probleem in ons lichaam voelen, dan zit alles wat bij dat “probleem” betrokken is in die lichamelijke gevoelde ervaring. Door in contact te blijven met deze ervaring en de symbolen te voelen die daarbij passen, scheppen we de voorwaarden waardoor de edge de “stappen” kan laten plaatsvinden.

Ruimte openhouden voor iets nieuws dat op kan komen

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

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

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

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

Het komt wel vaak in een vorm die eerst onbegrijpelijk lijkt. Vaak genoeg lijkt dat wat er komt geen verband te houden met de situatie of het probleem, maar toch verandert er iets in het lichaam. Het kan zijn dat er een woord of een zin is die nergens op lijkt te slaan, maar die wel echt past bij hoe het in het lichaam voelt. Het kan een enkel woord zijn, of een beeld dat vreemd lijkt of zelfs bizar. Het kan een inzicht zijn: "O, nu snap ik het. Een deel van mij voelt zich echt door haar geïntimideerd". Of het kan voelen alsof deze plek waar we contact mee hebben iets tegen ons zegt.

Het kan zelfs een impuls zijn om iets te gaan doen dat onmogelijk lijkt of allerlei bezwaren op zou roepen als we echt overwogen om het te doen, bijvoorbeeld: "Ik wil vandaag stoppen met deze baan". Het is belangrijk om hier op te merken dat "ja" zeggen tegen zoiets niet hoeft te betekenen dat we het er mee eens of oneens zijn om het ook echt te gaan doen. Het betekent: de tijd nemen om het gevoel dat erbij opkomt in het lichaam na te voelen en ook wat er verder nog komt.

Deze impuls om iets te doen is geen "actiestap" maar een "processtap". Om het proces verder te laten gaan, moeten we niet gaan oordelen over wat er zou moeten gebeuren, wat voor actie we zouden moeten ondernemen, en waar dit toe zou leiden. Het is dus veilig om "ja" te zeggen tegen wat er ook komt, want we doen (nog) niets. Je bent nog steeds aan het voelen wat er nu hier is, en aan het wachten om te zien waar het toe zal leiden.

Vergeet niet dat een "stap" een verandering is, hoe klein ook, in hoe je de situatie ervaart en in je lichaam meedraagt. Hoe het ook komt, als je het meer voelt stromen in je lichaam, als het goed voelt, dan is dit een stap om te verwelkomen.

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

Een proces dat zich ontvouwt

Symbolen ontvouwen zich na elkaar, ze leiden naar elkaar toe, elk symbool is alleen maar een stap in een heel proces van *living forward*.

Het is belangrijk om te onthouden dat het symbool niet de ervaring zelf is. De directe ervaring in je lichaam zal altijd meer zijn dan je in een symbool kunt vangen, hoe goed dat ook past. Neem de tijd ervoor, respecteer de ervaring die er nu is, en bied de symbolen aan met respect. De veranderingsstappen komen dan vanzelf.