

Drie sleutelaspecten van focussen.

Door Ann Weiser Cornell. Hoofdstuk uit: Weiser Cornell, A. (2005) *The Radical Acceptance of Everything. Living a focusing life.* pp.11-16. <http://www.focusingresources.com/> Vertaald door Tine Swyngedouw (06/08/09).

Er zijn drie centrale aspecten waardoor focussen zich onderscheidt van elke andere methode van innerlijk bewustzijn en persoonlijke groei.

Het eerste is iets wat we de “felt sense” noemen. Het tweede is een speciaal soort van volgehouden aanvaardende innerlijke aandacht. En het derde is een radicale filosofie van wat verandering bevordert. Laat ons deze één voor één bekijken.

Het focusproces impliceert in het lichaam komen en daar een speciaal soort lichamelijke gewaarwording vinden die we “*felt sense*” noemen. Eugene Gendlin was de eerste persoon om de felt sense te benoemen en te wijzen op het bestaan ervan, alhoewel mensen felt senses gehad hebben zolang als er mensen zijn. Een felt sense, om het eenvoudig uit te leggen, is een lichamelijke gewaarwording die betekenis heeft. Je bent je zeker ooit in je leven bewust geweest van een felt sense en het is mogelijk dat je ze vaak voelt.

Stel je voor dat je telefoneert met iemand die je graag ziet en die ver weg is en je mist die persoon echt en je hebt net ontdekt tijdens dit telefoongesprek dat je hem niet snel terug zult zien. Het telefoongesprek eindigt en je voelt een zwaarte in je borst, misschien in je hartstreek. Of laat ons zeggen dat je in een kamer vol mensen zit en elke persoon neemt om de beurt het woord en naarmate jouw beurt om te spreken dichterbij komt, voel je een beklemming in je maag, als een veer die zich steeds strakker opspant. Of laat ons zeggen dat je een wandeling maakt op een mooie frisse ochtend, net na een regenbui, je komt boven op een heuvel en daar in de lucht vlak voor jou zie je een

perfecte regenboog, beide zijden raken de grond, en terwijl je daar staat en ernaar staart, voel je hoe je borst zich uitzet in een breed, golvend en warm gevoel. Dit zijn allemaal voorbeelden van een felt sense.

Als je louter met emoties werkt, dan is angst angst. Het is louter angst, niks meer. Maar als je werkt op het niveau van de felt sense, dan kan je gewaarworden dat *deze* angst, degene die je exact nu voelt, verschilt van de angst die je gisteren voelde. Misschien voelde de angst van gisteren als een koude steen in de maag en voelt de angst van vandaag als een zich achteruit trekken, zich terugtrekken. Terwijl je bij de angst van vandaag blijft, begin je iets als een verlegen schepsel gewaar te worden dat zich terugtrekt in een hol. Je krijgt het gevoel dat als je er lang genoeg bij zit, je zelfs zou kunnen te weten komen wat de echte reden is waarom het zo bang is. Een felt sense is vaak subtiel en naarmate je er aandacht aan schenkt, ontdek je dat het complex is. Het heeft meer in zich. We hebben woorden voor emoties die we steeds opnieuw voelen maar elke felt sense is verschillend. Je kan echter starten met een emotie, en dan de felt sense eronder voelen, zoals je die nu precies in je lichaam voelt.

Andere methodes leren dit omgaan met de felt sense niet aan. Er is niemand anders, buiten focussen, die spreekt over deze ervaringsdimensie, die noch emotie noch gedachte is, die subtiel is maar toch concreet gevoeld wordt, die echt lichamenlijk gevoeld wordt. De felt sense is een essentieel aspect van focussen.

Het tweede sleutelaspect van focussen is *een speciale kwaliteit van volgehouden aanvaardende innerlijke aandacht*.

In het focusproces, nadat je je bewust bent van de felt sense, geef je die een speciaal soort aandacht. Een manier waarop ik dit graag verwoord is: *je gaat erbij zitten om het beter te leren kennen*. Ik noem deze kwaliteit graag “belangstellende benieuwdheid”. Door deze belangstellende benieuwdheid bij de felt sense te brengen, sta je open om datgene gewaar te worden dat er wel al is maar nog geen woorden heeft. Dit proces van gewaarworden vraagt tijd – het is niet kant-en-klaar aanwezig. Dus in ideale omstandigheden is er een bereidheid om

die tijd ervoor te nemen, om te wachten, aan de rand van nog-niet-weten wat het is, geduldig, aanvaardend, nieuwsgierig en open. Langzaam zal je meer gewaarworden. Dit kan een beetje lijken op in een verduisterde kamer binnenkomen en gaan zitten en naarmate je ogen wennen aan het geringere licht, word je meer gewaar dan ervoor. Je had ook in die kamer kunnen gekomen zijn en direct terug weggelopen zijn zonder erom te geven of je daar iets gewaarwordt. Het is het er om geven, de belangstelling, het verlangen het te leren kennen, dat het verder weten met zich meebrengt.

Er wordt niet geprobeerd iets te veranderen. Er wordt niet iets gedaan *met* iets. In deze zin is dit proces zeer *aanvaardend*. We aanvaarden dat deze felt sense hier is, precies zoals die hier nu is. We hebben belangstelling voor *hoe* die is. We willen die kennen, zoals die is.

En toch is er iets meer dan gewoon aanvaarden. In deze *belangstellende benieuwde* innerlijke aandacht zit er ook een vertrouwen en een verwachting dat deze felt sense op zijn eigen manier zal veranderen, dat hij iets zal doen wat Gene Gendlin noemt “stappen zetten”. Wat is “stappen zetten”?

De innerlijke wereld is nooit statisch. Als je er met je bewustzijn naartoe gaat, dan beweegt ze, ontvouwt ze zich, wordt ze haar volgende stap.

Een vrouw focust, laat ons zeggen, op een zwaar gevoel in haar borst waarvan ze voelt dat het verbonden is met de relatie met een vriendin. De focusser heeft recent haar job opgegeven en ze heeft net ontdekt dat de vriendin solliciteert voor die job. Ze heeft zichzelf zitten vertellen dat dit niet belangrijk is maar het gevoel dat iets verkeerd zit blijft duren. Nu gaat ze zitten om te focussen.

Ze brengt haar bewustzijn in het keel-borst-buik-gedeelte van haar lichaam en ze ontdekt al gauw dit zware gevoel dat er al de hele week zit. Ze begroet het. Ze beschrijft het zoals het nu voelt : “zwaar... ook gespannen... vooral in de buik en borst.” Dan gaat ze erbij zitten om het beter te leren kennen. Ze is belangstellend en benieuwd. Merk op dat dit belangstellend en benieuwd zijn het omgekeerde is van aan

zichzelf te zeggen dat dit niet belangrijk is, wat ze tevoren deed. Ze wacht gewoon, met deze volgehouden aanvaardende aandacht.

Ze voelt dat dit deel van haar boos is. “Hoe kon ze? Hoe kon ze dit doen?” zegt het over haar vriendin. Normaal zou ze geneigd zijn om aan zichzelf te zeggen dat boos zijn ongepast is, maar dit is focussen, dus zegt ze enkel aan deze plaats : “Ik hoor je” en ze blijft wachten. Belangstellend en benieuwd naar het “meer” dat daar is.

Na een minuut begint ze gewaar te worden dat dit deel van haar ook bedroefd is. “Bedroefd” verbaast haar; ze verwachtte “bedroefd” niet. Ze vraagt : “Oh, wat maakt jou bedroefd?” Als antwoord wordt ze gewaar dat het iets te maken heeft met krachteloos gemaakt worden. Ze wacht, er is meer. Oh, iets over niet geloofd worden! Wanneer ze dat vat, iets over niet geloofd worden, komt er een storm aan herinneringen aan al die keren dat ze haar vriendin vertelde hoe moeilijk het is om voor haar baas te werken. “Het is alsof ze me niet geloofde!” is het gevoel.

Nu voelt onze focusser opluchting in haar lichaam. Dat was een *stap*. Het te voorschijn komen van droefheid na de boosheid was ook een stap. Het focusproces is een serie veranderingsstappen, waarbij elke stap nieuw inzicht met zich meebrengt en een nieuwe lichamelijke opluchting, een aha! Is dit het einde? Ze zou zeker hier kunnen stoppen. Maar als ze zou willen verder gaan, dan zou ze terugkeren naar het gevoel “iets over niet geloofd worden” en het opnieuw belangstellende benieuwdheid schenken. Het zou kunnen dat er iets bijzonders is voor haar aan niet geloofd worden, iets dat verbonden is aan haar eigen geschiedenis, wat opnieuw opluchting met zich meebrengt wanneer het gehoord en begrepen wordt.

Focussen brengt inzicht en opluchting met zich mee maar dat is niet alles. Het brengt ook nieuw gedrag met zich mee. In het geval van deze vrouw kunnen we ons makkelijk voorstellen dat haar manier van bij haar vriendin zijn zal gekenmerkt zijn door een meer voorzichtig vertrouwen.

Het zou ook kunnen dat andere gebieden in haar leven ingeperkt

worden door dit gevoel van “niet geloofd te worden” en ook deze zullen veranderen na dit proces. Dit nieuwe gedrag gebeurt op een natuurlijke manier, gemakkelijk, zonder dat er wilskracht of moeite aan te pas komt. En dit brengt ons bij de derde bijzondere kwaliteit van focussen.

De derde sleutelkwaliteit waardoor focussen zich onderscheidt van elke andere methode van innerlijk bewustzijn en persoonlijke groei is *een radicale filosofie van wat verandering bevordert*.

Hoe veranderen we? Hoe veranderen we *niet*? Indien je bent zoals veel mensen die zich tot focussen aangetrokken voelen, dan heb je wellicht een gevoel van *vast te zitten* of *geblokkeerd te zijn* in één of meerdere gebieden van je leven. Er is *iets* aan jou of jouw omstandigheden of jouw gevoelens en reacties op dingen, dat je zou willen veranderen. Dat is zeer natuurlijk. Maar laat ons nu twee manieren tegenover elkaar zetten om deze wens tot verandering te benaderen.

De ene manier veronderstelt dat om iets te laten veranderen, je het moet doen veranderen. Je moet er iets mee doen. We kunnen dit de manier noemen van Doen/In orde brengen.

De andere manier, die we de manier van het Zijn/Toelaten kunnen noemen, veronderstelt dat veranderen en stromen de natuurlijke loop van de dingen is, en dat wanneer iets niet lijkt te veranderen, het aandacht en bewustzijn nodig heeft, vanuit een houding van het toe te laten te zijn zoals het is, doch open te staan voor zijn volgende stappen.

Ons dagelijks leven is diep doordrongen van de doen/in orde brengen-aanname. Wanneer je aan een vriend een probleem vertelt, hoe vaak is hun reactie niet dat ze je advies geven over hoe het probleem op te lossen? Veel van onze moderne therapiemethodes gaan ook van deze aanname uit. Cognitieve therapie, bijvoorbeeld, vraagt jou je innerlijke dialoog te veranderen. Hypnotherapie brengt vaak nieuwe beelden en overtuigingen aan om de oude te vervangen. De zijn/toelaten-filosofie, die belichaamd wordt in focussen, is dus een

radicale filosofie. Ze *zet* onze gebruikelijke verwachtingen en manieren om de wereld te zien *ondersteboven*. Het is alsof ik je zou zeggen dat deze stoel waarop je zit een olifant wil worden en dat als je hem gewoon belangstellende aandacht geeft, hij zal beginnen te transformeren. Wat een gekke gedachte! Nochtans, zo gek klinkt het voor een diep ingeworteld deel van onszelf wanneer we te horen krijgen dat een angst die we hebben kan veranderen in iets wat absoluut geen angst is, als het belangstellende aandacht krijgt.

Wanneer mensen die met focussen bezig zijn spreken over “de wijsheid van het lichaam” dan bedoelen ze dit : dat de felt sense “weet” wat hij vervolgens dient te worden, zo zeker als een baby weet dat hij warmte en troost en voedsel nodig heeft. Zo zeker als een zaadje van een radijs weet dat het tot een radijs zal uitgroeien. We hoeven de felt sense nooit te vertellen wat hij moet worden; we moeten hem nooit doen veranderen. We hoeven enkel de omstandigheden te scheppen die hem toelaten te veranderen, zoals een goede tuinier wel zorgt voor licht en aarde en water, maar niet aan de radijs zegt dat ze een komkommer moet worden.