

FOCUSSEN

Je eigen wijze lijf weet meer dan je denkt

door Christine Langeveld en Erna de Bruijn

(dit artikel is verschenen in Psychoscriptum, het Kwartaalblad van de Onafhankelijke Beroepsvereniging voor Psychosociaal Werkenden, jaargang 6, winter 2002)

Inleiding

Luisteren is een vaardigheid waar psychosociaal werkenden in getraind zijn. Luisteren naar cliënten, naar wat ze zeggen en naar wat ze niet zeggen. Maar onder en achter datgene wat (niet) gezegd wordt, zit vaak nog méér. Focussen kan toegang geven tot dat 'meer'.

Focussen is het richten van aandacht op wat er lijfelijk in je omgaat en emotioneel ervaarbaar is. Er zijn nog geen woorden voor, maar je vermoedt of weet dat daarbinnen iets is wat te maken heeft met je leven. Sommige mensen hebben deze vorm van aandacht, dit naar binnen luisteren, van nature; de meesten van ons moeten zich dit (opnieuw) eigen maken.

Doel van dit artikel is: psychosociaal werkenden een beeld van focussen te geven. Wellicht nodigt het de lezers van dit tijdschrift uit om na te gaan in hoeverre focussen hun een aanvulling kan bieden op het persoonlijke vlak en op het vlak waar zij werkzaam zijn.

Focussen – luisteren naar je lijf

Focussen begint met luisteren, luisteren naar hoe je vanbinnen op iets reageert of hoe je iets met je meedraagt. (Het woord 'luisteren' omvat hier ook: kijken, aftasten, opmerken, nagaan – al datgene wat in het Engelse woord 'sensing' ligt besloten.) Iedereen kent het: dat laatste gesprek met je collega 'ligt je zwaar op de maag', je bent helemaal 'vol' van een plan, of je voelt je 'leeg' na een vergadering - gewaarwordingen in je lijf die iets met je leven te maken hebben. Vaak lopen we eraan voorbij; met name vervelende gevoelens negeren of onderdrukken we: we pakken de krant, nemen een borrel of zetten de TV aan. En als we een góéd gevoel hebben, gunnen we ons nauwelijks de tijd om daarbij stil te staan.

Als je focust, geef je juist aandacht aan zo'n lijfelijke gewaarwording op een respectvolle, benieuwde manier. Je maakt een veilige ruimte vanbinnen voor alles wat zich via die lijfelijke gewaarwording aandient, dus ook voor 'weerstand', schaamte, ondermijnende zelfkritiek en andere 'negatieve' gevoelens en oordelen.

Eerst neem je dan de tijd om dat wat je ervaart helderder te krijgen. Het gaat daarbij niet om een analyse van gebeurtenissen of om het herbeleven van een emotie, maar om een *totale notie* van wat er is. Vervolgens ga je er als het ware bij zitten, bereid om te luisteren naar wat ermee aan de hand is en wat het je misschien duidelijk wil maken. Het krijgt zo de kans zich te ontvouwen en er helemaal te zijn zoals het is. Eigenlijk hoeft de focusser in deze fase niet veel anders te doen dan erbij te zijn en het proces zijn gang te laten gaan. Zoals je organisme zelf 'weet' hoe het een wond moet genezen - als jij zorgt voor gunstige voorwaarden - zo kent het ook zijn eigen wegen als het om de genezing van iets op zieleniveau gaat. Ook daar moet je dan wel zorgen voor gunstige voorwaarden. Focussen helpt die voorwaarden te scheppen waarin het zelfgenezend vermogen van het organisme zijn werk kan doen.

Niet alleen voor genezing en heel-woorden, ook voor het richting vinden in je leven kun je op je organisme vertrouwen, want het heeft zijn eigen blauwdruk, net als ieder ander organisme. Het weet hoe het in de gegeven omstandigheden het best in overeenstemming met die blauwdruk verder kan gaan. Focussen helpt die blauwdruk (terug) te vinden: je wordt meer en meer jezelf. Dat brengt vreugde en ontspanning, kracht en nieuwe energie in je leven.

Je hoofd niet in de soep, en andere essentiële aspecten

Een bekende uitspraak van Gendlin, die de methode van focussen heeft ontwikkeld, is: 'Als je wilt weten hoe de soep ruikt, kun je beter niet je hoofd erin stoppen'. Als je wilt weten hoe iets vanbinnen in je leeft, moet je er niet middenin gaan zitten, niet ermee samenvallen. Alleen als je zelf luisterend bij iets bent, kan

het je zijn verhaal vertellen. Als je ermee samenvalt of erdoor wordt overspoeld, is er niemand om het verhaal aan te horen. Anderzijds moeten focusser en 'dat wat er is' wel dicht genoeg bij elkaar zijn om contact te kunnen hebben. Mensen die gewend zijn hun lichaam te zien als een voertuig dat hun hoofd rondraagt, zullen daar aanvankelijk moeite mee hebben. Tijdens het focussen leer je *een werkbare afstand* te vinden: *niet weg van iets, niet er middenin, maar erbij*.

Een focusproces staat of valt met de eerder beschreven *open, uitnodigende, niet-oordelende houding*: wat zich ook maar meldt krijgt aandacht, erkenning en respect, en dat nodigt uit tot het 'meer' daarachter of daaronder.

Wezenlijk daarbij is: *het in contact zijn en blijven met de lijfelijke kant van het gevoelde*. Met gedachten over wat je voelt, kun je alle kanten uit, beelden die het oproept kunnen een eigen leven gaan leiden, emoties kunnen je het zicht op het geheel ontnemen. Maar zodra en zolang je in contact bent met hoe je lijf iets beleeft of met zich meedraagt, beschik je over een mogelijkheid tot toetsing en een authentieke bron van 'informatie'.

De 'ontdekking' van focussen

Focussen als methode is in de jaren '60 en '70 ontwikkeld door Eugene Gendlin, destijds medewerker van Carl Rogers, later hoogleraar psychologie en filosofie, aan de Universiteit van Chicago. Begin jaren zestig onderzocht Gendlin c.s. hoe het kwam dat sommige cliënten werkelijk veranderden in psychotherapie en andere niet. Zij bestudeerden opnames van honderden therapie sessies; ze ontdekten daarbij dat de 'succesvolle' cliënt op een bepaalde manier met zichzelf en zijn problemen omgaat. Ze hoorden hoe zo'n cliënt ergens in de sessie langzamer ging praten, naar woorden zocht om te beschrijven wat hij op dat moment voelde, en als het ware vanbinnen checkte of het klopte wat hij zei. Dat klonk vaak als: 'Hmm ... tja ... ik weet niet ... hoe moet ik dat nou zeggen ... 't is zoiets als ... ehh ... vastzitten ... of eigenlijk meer opgesloten ... ja, opgesloten ...' Vaak gaf de cliënt ook nog aan waar in het lijf hij het voelde: 'hier ergens ... zo', of 'in m'n hele lijf'. Dit aftasten van en luisteren naar het ervaren in het hier en nu, lijfelijk én emotioneel, bleek de sleutel tot positieve veranderingen.

Gendlin besloot uit te zoeken hoe je deze, op het eerste gezicht zo simpele, benadering kunt bijbrengen aan iemand die dat uit zichzelf niet doet. In de jaren daarna ontwikkelde hij een methode hiervoor die hij 'focussen' noemde, en die een ieder zich eigen kan maken. Daartoe verdeelde hij het - op zich natuurlijke, vloeiende - proces in zes stappen.

Hoe een focusproces verloopt

Een eerste indruk van hoe focussen werkt, kun je krijgen door er hier en nu een paar minuten aan te besteden. Ga er eens rustig voor zitten, zorg dat je deze minuten niet gestoord kunt worden en laat het stil worden van binnen.

Stap 1.

Breng je aandacht naar binnen in je lichaam en neem de tijd om daar aan te komen. Zak niet te diep weg in ontspanning: focussen vraagt een zekere opmerkzaamheid. Haal je nu eens voor de geest, zo levendig mogelijk, wat er vanbinnen bij jou gebeurde toen iemand iets tegen je zei wat je onaangenaam trof, iets wat je kwetste.

Stap 2

In plaats van het weg te duwen, weg te lachen of weg te redeneren - wat je meestal doet - zou je het nu eens aandacht kunnen geven, zonder er helemaal in te duiken. Kijk wat er in je lijf gebeurt bij het terugkijken op die situatie: een samentrekken bij je maag bijvoorbeeld, een dichte keel, een top-tot-teen-gevoel van geladen-zijn of wat dan ook. Let vooral op: hoe voelt het, en waar? Je laat tot je doordringen hoe die situatie in zijn geheel, lijfelijk en emotioneel, van binnenuit aanvoelt. Dat kan ook iets vaags zijn waar pas geleidelijk woorden bijkomen.

Stap 3

Je zoekt naar die weergave (het 'handvat') die het betreffende gevoel zo dicht mogelijk benadert, bijvoorbeeld 'iets drukkends ... hier', of 'gespannen, bibberig', 'gekwetst en teruggetrokken'. Het kan ook alleen maar een beweging zijn, een geluid of gebaar, of juist een stilhouden.

Stap 4

Blijf daar aandachtig bij – ‘O, iets drukkends ... hier, zo voelt dat’ en toets dat handvat aan dat wat je ervaart. Stel, waar nodig, de weergave bij terwijl je voeling houdt met het gevoel in je lijf, de ‘felt sense’. Als je merkt dat handvat en ‘felt sense’ met elkaar kloppen, voel je waarschijnlijk een soort opluchting, ook al is er niets veranderd aan de situatie zelf.

Stap 5

Blijf er een poosje – misschien wel een minuut – met aandacht en respect bij en ga na of het je nog meer laat ervaren. Soms zie je een reeks gebeurtenissen in een nieuw perspectief; soms voelt het gewoon maar tevreden dat het nu aandacht krijgt. Soms geeft het aan waar het behoefte aan heeft: ‘een beetje losser laten’, ‘die en die erbij betrekken’, ‘de persoon in kwestie zeggen wat het je doet ...’, of wat er ook maar komt. In deze fase kunnen open vragen aan de ‘felt sense’ behulpzaam zijn, bijvoorbeeld ‘wat maakt dat het zo ... (drukkend) voelt?’

Stap 6

Het kan goed zijn om een afspraak te maken met dat wat er opgekomen is: morgen erbij terugkomen bijvoorbeeld. Misschien wil je het bedanken dat het gekomen is, of het laten weten dat je er voortaan rekening mee wilt houden, dat je blij bent met dit contact, of iets anders, wat dan ook, wat echt zo voelt.

Als je zo, een paar minuten of misschien wat langer, met aandacht en respect aanwezig bent geweest bij iets daar vanbinnen dat zich een beetje meer heeft laten kennen, dan heb je gefocust.

Focussen in de hulpverlening

Focussen wordt sinds de verschijning van het boek ‘Focusing’ in pocketuitgave (1981) op de meest uiteenlopende gebieden beoefend, met name daar waar mensen met mensen werken. In de psychosociale hulpverlening kan focussen een belangrijke rol spelen bij o.a. het nemen van heldere beslissingen, het herkennen van eigen grenzen en mogelijkheden, het omgaan met ondermijnende zelfkritiek en andere blokkades, met heftige emoties, met stressverschijnselen en met verschillende klachten die als puur lichamenlijk ervaren worden.

Een hulpverlener die zelf ervaring heeft opgedaan met focussen, kan zo’n proces bij een cliënt helpen plaatsvinden. Een open, respectvolle, niet-oordelende houding naar wat er ook komt, is een voorwaarde daarvoor. De cliënt hoeft nergens ‘doorheen’. Cliënt en hulpverlener zijn beiden met hun aandacht bij de ‘felt sense’ van de cliënt, dat ‘iets’ daar vanbinnen dat een eigen-wijs weten heeft van wat er gaande is en van wat een stap in de goede richting kan zijn. Daardoor krijgt de cliënt vaak een verrassende, nieuwe kijk op zijn problematiek, tegelijk met een verandering in zijn beleving, op een diep niveau. Vastgeroeste belevingspatronen kunnen weer in beweging komen. Die delen van zichzelf die een cliënt ooit verbannen heeft, kunnen er weer bij gaan horen. Wat niet bij hem hoort kan hij laten gaan. Zo komt er ook ruimte voor positieve veranderingen in zijn handelen.

Hulpverleners die in hun werk iets met focussen willen doen, zouden kunnen beginnen hier en daar een element van het focussen in hun werk toe te passen. Als bijvoorbeeld een cliënt hevig geëmotioneerd iets vertelt, kan de hulpverlener hem uitnodigen: ‘Nu je dat zo zegt, ga eens na hoe dat voelt in je lijf’. Bij de vraag van een cliënt: ‘Zal ik daar blijven of weggaan?’ kan het helpen om beide mogelijkheden aan het lijf voor te leggen: ‘Kijk maar wat er in je lijf gebeurt als je je voorstelt dat je blijft’. En vervolgens: ‘..... als je je voorstelt dat je weggaat’. Het spreekt vanzelf dat het woord ‘focussen’ daarbij niet genoemd hoeft te worden; het gaat erom dat de begeleider de cliënt uitnodigt bij iets vanbinnen stil te staan, er contact mee te maken en het aan het woord te laten.

Diegenen die van nature focussen, en dat is ongeveer eenderde van de mensen, zullen raad weten met zo’n voorstel, voor de anderen is er meer nodig; daar is focussen als aan te leren methode voor bedoeld. Het valt uit boeken te leren, maar de meeste mensen maken het zich sneller en beter eigen in cursusverband of privébegeleiding.