

FOCUSSEN, HOE? - ZO!

Erna de Bruijn

Waar het om gaat bij focussen

blz

1. Een focus-ABC	2
2. Een relatie opbouwen met een Iets	2
3. Als er meteen problemen zijn: iets dreigt je te overspoelen, iets is moeilijk bereikbaar, of er is 'niks'	3
4. Een Ik, wat is dat?	4
5. Een Ik en een Iets, of een Ik en twee Ietsen	5
6. Een Ik, een Iets en een plotseling niets	6
7. Een Ik, een Iets en een gevoel óver dat Iets dat ertussen schuift	6
8. Een Ik en de Innerlijke Criticus	7
9. Een Ik, de Criticus, en zijn mikpunt	7
10. Een Ik en het Kind Vanbinnen	8
11. Rondom het focus-ABC	8
12. Zes stappen van het focusproces	9
13. Het zelf-genezend vermogen van ieder organisme of deel daarvan	10
14. Focussen in het dagelijks leven	10
15. Focussen met een maatje	11
16. Focussen op allerlei terreinen	11
17. Tot slot	12

1. Een focus-ABC

“Hoe komt het toch, dat dat me zo dwars zit? Zo erg is het toch niet, wat er gebeurd is?”

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. 'Het paard weet zelf de weg naar huis'. Die weg is meestal niet de kortste verbinding tussen twee punten.

Tijdens dit hele proces (ABC) zorg je als focusser voor een veilige omgeving. In die sfeer krijgt 'dat wat er is', en wat misschien nog vaag is, de kans om duidelijker in beeld te komen, zich te gaan ontvouwen en zijn eigen weg te zoeken.

'Dat wat er is' kan van alles zijn: iets moeilijks, verdrietigs, spannends, vrolijks ...

Voorals 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.

2. Een relatie opbouwen met een Iets

Bij het focussen bouw je een relatie op met 'dat wat er is', 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.

Het opbouwen van een relatie met een Iets gebeurt vooral door ernaar te luisteren ('o, ja, natuurlijk, zo ziet dat er voor jou uit') en het uit te nodigen ('misschien is er nog méér wat je me wilt laten weten'). Het Iets gaat er langzaam-aan op vertrouwen dat het bij je terecht kan; het weet dat het niet wordt uitgelachen of veroordeeld of onder druk gezet.

Eigenlijk maakt het bij het opbouwen van een relatie weinig verschil of je te maken hebt met een Iets of met een iemand; beide benader je, zelfs als je een hekel aan ze hebt, op z'n minst fatsoenlijk. Je geeft ze een faire kans om met hun eigen inbreng te komen - tenminste als je de weg wilt vrijmaken voor betere betrekkingen.

3. Als er meteen problemen zijn:

iets dreigt je te overspoelen, iets is moeilijk bereikbaar, of er is ‘niks’

Als een Iets je dreigt te overspoelen, is er een reddingsboei:

A) “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 merken dat je het opmerkt, en ook dat je merkt dat het groot en sterk is. Je kunt het laten weten dat jij weet dat het er is, het als het ware toeknikken, begroeten, ook als je er niet blij mee bent. Intussen zoek je misschien een stevige plek voor jezelf, en je kunt ook aan dat Iets 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.

B) Dan zoek je een weergave in woord(en), geluid, beeld of beweging, van hoe dat Iets in z’n geheel voelt, met name in je lijf - bijv. beklemmend – en waar je het in je lijf voelt – bijvoorbeeld achter je borstbeen.

Dat woord ‘beklemmend’ neem je dan mee naar die plek en je gaat na of er daar een gevoel komt van ‘dat past precies’, of ‘dat komt er dichtbij’. Je begon met ‘beklemmend’; ‘beklemd’ komt er nu misschien bij je boven, met een gevoel van nog-net-niet-helemaal-raak. ‘In de klem’, schiet het door je heen. ‘In de klem, dat is het. Er zit daar iets in de klem!’ Je lijf geeft je aan, met een soort gevoel van opluchting, dat dit helemaal klopt.

C) Je probeert dat wat in de klem zit gezelschap te houden. Je bent *erbij*, niet erbovenop of middenin, ook niet ervandaan, maar gewoon zo dichtbij als dat goed voelt voor dat Iets en voor jou – en dat kan een heel eind weg zijn. Je bent zo uitnodigend mogelijk aanwezig: alles wat er van de kant van dat Iets komt is welkom; dat Iets mag het nu eens zélf zeggen. En het hoeft niks.

Als het je iets duidelijk wil maken, dan luister je daarnaar, aandachtig en met respect, dus ook zonder erover te oordelen. Je laat het dan weten: “O, dát is het hem; ik heb je gehoord.” Om te kunnen zien hoe het er voor dat Iets uitziet, hoef je het er natuurlijk niet mee eens te zijn. Je kunt het Iets wel de erkenning geven: “Zo ziet het er voor jou dus uit”. Dat het nu die erkenning krijgt, geeft op zich al een beetje lucht.

Misschien laat het je nog wel meer weten: waar het aan raakt in je leven bijvoorbeeld, hoe het zo in die klem is geraakt, wat er goed aan zou doen. Misschien ook komt dat allemaal pas veel later. Daar laat je het alle tijd en ruimte voor.

Als een Iets moeilijk bereikbaar is, ga je het allicht nog behoedzamer benaderen.

A) Als er iets is waar je maar geen vat op krijgt en wat je wel dwarszit, dan moet je het maar eens voorzichtig gaan verkennen. Als je zo’n Iets hebt opgemerkt, knik je het eerst weer eens toe, uit de verte, en je laat het merken dat je het nergens toe wilt pressen, maar dat je er wel voor openstaat.

B) Je zoekt naar een weergave van hoe het voelt. ‘Schuw’ misschien, ‘verstopt’, of hoe dan ook. Geeft je lijf een seintje dat dat klopt? Is er ook een plek waar je het in ’t bijzonder voelt? Of voel je het misschien door je hele lijf?

C) 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. Als dat soms ineens weg is, sla je je tent op en wacht; je laat het 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, of bij dat gevoel door je hele lijf. Het heeft zich tenminste laten zien!

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 daarvan. Waarschijnlijker is dat er vanbinnen een plek gaat sputteren, ‘nou, uhh ...’. Dan richt je dáár je aandacht op (A), zoekt een weergave (B) en houdt het dan gezelschap, benieuwd, respectvol (C). Maar als het blijft bij ‘niks’, dan kun je eens nagaan wát voor een niks dat is: is het ‘nou gewoon’ – hoe is ‘gewoon’ dan? En is het een grijze deken, een betonnen muur, een beklemmende stilte, een peilloze diepte, dan blijkt dat ‘niks’ toch wel degelijk een Iets.

Je zet het niet onder druk; je bent erbij, benieuwd naar wat voor ‘niks’ dit is.

4. Een Ik, wat is dat?

Een Ik, dat een Iets opmerkt, het begroet, er een weergave voor zoekt, uitnodigend erbij is – wat is dat eigenlijk, wat is het Ik?

Zeker niet dat wat vaak ‘het ego’ wordt genoemd: het 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 één ondeelbaar geheel: het omvat alles wat ik ben, met al mijn eigenschappen, mogelijkheden en beperkingen, en het is ook de kern van dit alles. Vanuit die ervaring wil ik iets meer over het Ik zeggen. (zie fig. 1)

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 ongekeerde groei-mogelijkheden. Daar is mijn Ik nog niet aan toegekomen.

Vanuit mijn centrum kan ik contact zoeken met zo’n 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.

Vanuit mijn centrum kan ik mij verbinden en verbonden weten met andere Ikken en met Iets wat eindeloos 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.

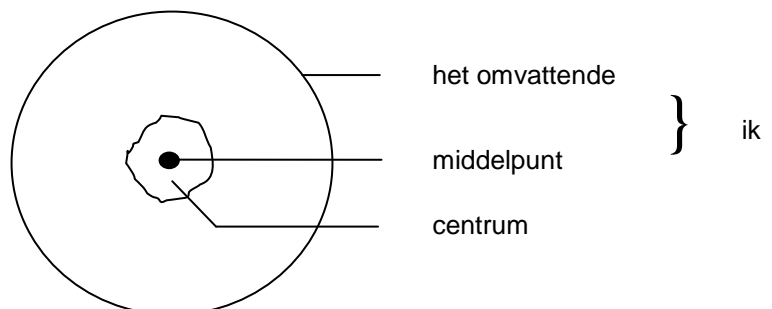
Hoe verder ik van mijn centrum vandaan raak, hoe minder ‘eigen’ mijn waarnemen en mijn handelen worden. Als ik ‘buiten mezelf raak’, of ‘mezelf in iets verlies’, dan ben ik weg uit mijn centrum, weggeschoten of meegezogen. En als ‘de bodem onder me wegvalt’, dan val ik uit m’n centrum. Als ik ‘tot mezelf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

In de tekening hiernaast stelt de cirkel het omvattende voor, het middelpunt de kern en het gebiedje rond het middelpunt het centrum.

figuur 1



¹ Gene Gendlin *aan het Woord en aan het Werk*, uitg. Focuscentrum.DenHaag 1999, blz 87 e.v.

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

5. Een Ik en een Iets, of een Ik en twee Ietsen

Wil een Iets (iets wat je dwarszit bijv.) echte aandacht krijgen, dan is daar een Ik voor nodig dat in dat Iets geïnteresseerd is (zie 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).

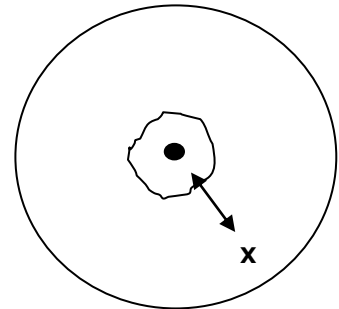
Misschien merk je dat je er in je hoofd van alles over zit te *bedenken*. Als je dat dan voorlegt aan je lijf, kán er iets klikken: hoofd en lijf verstaan elkaar. Of er gebeurt niets: geen herkenning. Of het lijf protesteert: "klopt niet!". Ook dat laatste schept duidelijkheid: verder zoeken! – en dat niet met het pistool op de borst, maar met égarde 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.) En als je daar dan zo bij bent, merk je misschien dat er twee 'Ietsen' zijn: iets dat bedrukt is en iets drukkends, twee die elkaar in een soort houdgreep houden (zie fig. 3).

Dan is het zaak om ze uit elkaar te halen en ze om de beurt de volle aandacht te geven, zonder partij te trekken voor de één of de ander (zie fig. 4). De houdgreep kan dan loslaten, en het kan daarbij duidelijk worden wat de functie van het drukkende is: het wil bijvoorbeeld voorkomen dat je je kwetsbaar opstelt en je zo beschermen tegen aanvallen van buitenaf. En dat bedrukte wil misschien gewoon lekker z'n eigen gang kunnen gaan. Allebei gerechtvaardigd, allebei verbonden met gebeurtenissen in je leven.

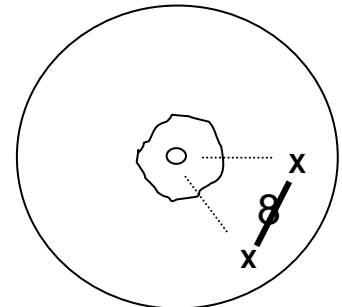
In het geheel dat je Ik is kunnen ze elk hun plek hebben, als jijzelf de verantwoordelijkheid op je neemt en beide partijen serieus neemt. Je kunt bijvoorbeeld datgene gaan doen wat je wilt doen, en daarbij ook zorg dragen voor wat kwetsbaar is in jou. Er komt dan een en/en-situatie, in plaats van een of/of waarbij de partijen met elkaar in de clinch blijven liggen.

figuur 2



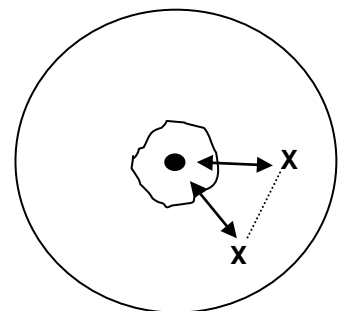
een Ik incontact met een Iets

figuur 3



twee ietsen houden elkaar in de houtgreep

figuur 4



het Ik in contact met beide ietsen;

6. Een Ik, een Iets en een plotseling niets

Een Iets kan ontoegankelijk raken doordat een ander Iets de toegang blokkeert: ineens 'slaat er een deur dicht', is er alleen nog maar 'mist', voel je je 'blanco'. Dat is dan waarschijnlijk een waarschuwingssignaal. Vaak is er in zo'n geval een deel van jou dat een ander deel van jou wil beschermen, bijvoorbeeld tegen angst of schaamte. Als je opgemerkt hebt dat er twee delen zijn, haal je ook deze twee uit elkaar (net als in par.5): het oorspronkelijke Iets en datgene wat het blokkeert.

A) Je gaat eerst na hoe het blokkerende voelt, in z'n geheel, en waar je dat vooral voelt. Dat Niets blijkt ook een Iets te zijn; een dichtslaande deur bijv. is niet niks!

B) Bij het zoeken van een passende weergave let je weer op een teken van instemming of afwijzing daarvanbinnen ('ja precies!', 'nou – nee' enz.). Je zoekt door tot het helemaal klopt, of tenminste zo goed mogelijk.

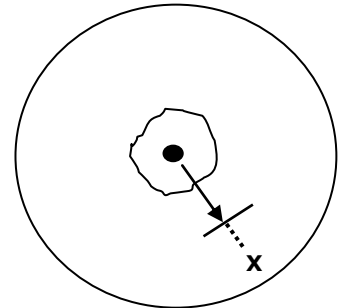
C) Je geeft het je volle aandacht. Het kan zijn waarschuwing, bezorgdheid of wat het ook maar wil inbrengen, aan jou laten horen.

Daarmee komt de weg (ABC) voor het oorspronkelijke Iets waarschijnlijk weer vrij.

Beide 'partijen' kunnen zo hun verhaal, hun behoeften, hun zorg aan jou kwijt, op hun eigen manier, en dat is lang niet altijd in woorden. Je moet natuurlijk ook hier geen partij voor een van beide gaan trekken.

Ze kunnen zo elk hun eigen plaats in het geheel innemen, en je krijgt weer toegang tot iets dat tevoren ontoegankelijk was – het hoort er weer bij, en je voelt je 'completer'.

figuur 5



er schuift iets
tussen Ik en iets

7. Een Ik, een Iets en een gevoel óver dat Iets dat ertussen schuift

Soms merk je dat er een bang, ongelukkig of geërgerd gevoel in je zit *over* een Iets daarvanbinnen. Dat Iets-zelf kon zich wel eens heel anders voelen: eenzaam, verwaarloosd bijvoorbeeld.

Dat bange, ongelukkige, geërgerde gevoel schuift zich tussen het Ik en het Iets (zie fig. 5); dat moet je dan 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. Soms duurt dat de hele rest van de beschikbare tijd, of zelfs nog een of meer volgende keren.

Dan pas komt de weg vrij naar dat eenzame, verwaarloosde Iets, en dan kun je daar met je aandacht naartoe:

A) je gaat na hoe *dát* voelt, vooral in je lijf, en *wáár* je dat zo voelt; B) je kijkt hoe je dat het best kunt weergeven, en C) je blijft daar aandachtig, benieuwd en respectvol bij: een nieuwe ronde in dezelfde (of een volgende) sessie.

8. 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” (A). 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. 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.

B) 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. C) Misschien gaat er een hele sessie, of een reeks sessies, mee heen, alleen al om deze stoorzender, deze criticus, wat nader te leren kennen. 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 verantwoording 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.

9. Een Ik, de criticus, en zijn mikpunt

Het negatief-kritische proces (zie par. 8), 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 het negatief-kritische proces 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 waarbinnen deze twee processen zich afspelen, 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.

10. Een Ik en het Kind Vanbinnen

In par.9 kwam, als mikpunt van een negatief-kritisch element, het kwetsbare ‘kind vanbinnen’ al even 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!

11. Rondom het focus-ABC

Intussen is het wel duidelijk: aan A) gaat vaak iets vooraf, en na C) volgt er nog wel iets.

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 ernaar te kijken 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.

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

Als 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.

12. Zes stappen van het focusproces

Gendlin heeft het - op zich natuurlijke - focusproces uiteengelegd in zes stappen, waardoor het makkelijker aangeleerd kan worden. Die stappen kunnen ook een houvast zijn als je vast komt te zitten of de draad kwijt raakt. Gendlin noemt ze 'een touw om je aan vast te houden'. Zolang het proces vanzelf gaat, zonder je mee te sleuren en zonder dat je het contact met je lijf verliest, hoef je je niet om de stappen te bekommeren, al is de volgorde ABC wel aan te raden.

Die zes stappen zijn:

- 1 Ruimte maken
- 2 Felt Sense (opzoeken of uitnodigen)
- 3 Een handvat zien te vinden
- 4 Resoneren
- 5 Vragen stellen
- 6 Ontvangen

Enkele kanttekeningen bij de zes stappen:

- 1 'Ruimte maken' : zie par. 11, 'rondom het ABC'
- 2 'Felt Sense' komt overeen met de 'A' van het ABC. Het Engelse 'Felt Sense' is moeilijk te vertalen. Sense betekent onder andere: zintuig (five senses), zintuigelijke gewaarwording (a sense of warmth), een niet-zintuigelijk gevoel (a sense of humour), en zinnigheid (does it make sense? if not, it's non-sense).

De Felt Sense is een geheel, waar een lijfelijke kant aan zit, een emotionele kant, een verband met iets in je leven, en ook vaak - lang niet altijd - een beeld. Al deze aspecten kunnen een invalshoek vormen. Soms komen ze tegelijk, soms na elkaar.

- 3 'Handvat' komt overeen met de 'B' van het ABC. Een handvat is een zo goed mogelijke weergave van hoe een Iets in z'n geheel voelt, met name in het lijf. Voorbeeld: 'dat zware op m'n maag', 'opgesloten'. Als je duidelijk aanvoelt 'ja, daar gaat het om', dan geef je dát de ruimte om zich verder te ontvouwen. En als je afdwaalt of de draad kwijtraakt, dan helpt het handvat je om terug te komen bij waar het om ging. ('o, ja, dat zware op m'n maag, hoe is het daar nou mee?') Ook later, als je bij een Iets terug wilt komen, helpt een handvat.
- 4 Met 'resoneren' wordt bedoeld: heen en weer gaan tussen enerzijds wat er in je opkomt en anderzijds het totale gevoel (in je lijf en in je ziel), en eventueel bijstellen tot het zo goed mogelijk klopt. Resoneren doe je voortdurend tijdens een focusproces, en in het bijzonder bij het zoeken naar een handvat.
- 5 'Vragen stellen' komt overeen met de 'C' van het ABC. Tegenwoordig spreken we liever van 'erbij zijn'; 'vragen stellen' is daar een vorm van. Vaak zijn er helemaal geen vragen nodig en kun je zelfs beter stilzwijgend, aandachtig een Iets gezelschap houden. Een felt sense die een handvat heeft gekregen kan zich dan verder gaan ontvouwen. Je kunt er dan ook nader op ingaan: hoe ziet het er uit voor 'dat daar', waar is het bezorgd over, heeft het ergens behoefte aan? En telkens kun je het laten weten: 'ik heb je gehoord'.
- 6 'Ontvangen': zie par. 11, 'rondom het ABC'.

13. 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 is m.i. een medische of psychotherapeutische behandeling aan de orde.

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.

14. 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 welbested, 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 geddoet 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.DenHaag, 1999, blz 3.

15. 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.

16. 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.

17. Tot slot

Gendlin is de ‘ontdekker’ van het focusproces - zo noemt hij dat zelf. Anderen hebben vandaaruit 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, in de ruim twintig jaar dat ik met focussen bezig ben, van wie vandaan gekomen is. 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 november 2005
© Copyright Erna de Bruijn, FocusCentrum.DenHaag

Meer informatie over focussen:

www.focussen.nl van FocusCentrum.Den Haag

www.focussen.info van het Nederlandstalig Focus-Netwerk

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

in Gendlin’s boek ‘Focusing’, en Ann Weiser Cornell’s ‘De kracht van focussen’
en in vele artikelen en boeken, o.a. via bovengenoemde websites te vinden.