

Nieuwsbrief van en voor FocusNetwerk Nederland & België

Voor colofon, diverse Netwerkadressen en aanleveren kopij zie de laatste pagina

Inhoud:

1.	Van de Redactie	9.	Netwerkdag en ledenvergadering 2012
2.	Gesprek met René Maas	10.	Een nieuw boek
3.	Uit het Rijke Focusleven – Nieuwe ontwikkelingen in het Focussen	11.	Focusing Institute Summer School 2013
4.	Focusmoment	12.	Even voorstellen: nieuwe leden
5.	De Weeklong 2012	13.	Wist je dat
6.	Focussend opvoeden	14.	Nieuwe focustrainers
7.	Lijf-wijsheid gebruiken om een beslissing te nemen	15.	Aankondigingen
8.	Impressies workshops netwerkdag 2012	16.	Colofon

1. Van de redactie

De uitgebreidheid en inhoud van dit nummer van FocusNieuws laten zien dat er leven in de brouwerij zit en dat verheugt ons. Daarnaast toont deze nieuwsbrief weer eens aan hoe het focussen een geïntegreerd deel in ieders leven kan zijn en hoe het zich mettertijd ontwikkelt, in een 'self-propelled process'. Focussen is er voor mensen van alle leeftijden, van alle rangen en standen, van allerlei ontwikkelingen, uit verschillende culturen, etc.. Laat je daarom inspireren om het Focussen verder uit te dragen door de ver-

schillende ideeën en mogelijkheden die in dit nummer worden aangereikt. De redactie bedankt de mensen die in het afgelopen jaar hun inspirerende bijgedragen voor FocusNieuws hebben geleverd en nodigt iedereen uit dat ook in 2013 te doen. We zijn blij dat Agaath Heijboer de redactie is komen versterken en hopen er met z'n allen in het komende jaar weer iets moois van te maken. We wensen je hartverwarmende Feestdagen en een inspirerend 2013! ■

2. Gesprek met René Maas

Dit gesprek is met René Maas gevoerd door Christine Langeveld en Trees Cuijpers-Kessels. Onderstaande tekst is een weergave van het gesprek door Trees Cuijpers-Kessels, bewerkt door René Maas.

Het gesprek en het lezen van de weergave ervan zetten bij René het eerder op gang gezette proces voort, wat aanleiding gaf tot het bewerken van de tekst.

'Focusing is ontzettend inspirerend; het is het meest inspirerende in mijn bestaan geweest en is dat nog'.



René Maas studeerde theologie in Nederland en in Rome; vervolgens psychologie in Bonn en in Amsterdam. In Utrecht studeerde hij psychotherapie en volgde hij een postdoctorale opleiding Rogeriaanse psychotherapie. Hij is gecertificeerd opleider

van de Rogeriaanse vereniging en lid van de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie. In Bonn was hij studentenpastor voor buitenlandse studenten. Daarna was hij 3 jaar godsdienstdocent aan het Vituscollege in Bussum. Na afronding van zijn psychologie-studie in Amsterdam was hij 15 jaar studentenpsycholoog in Utrecht. Vervolgens werkte hij 5 jaar in een therapeutisch-eclectische gemeenschap in Lunteren, waar hij zijn therapiegroep ervarenderwijs kennis liet maken met Focusing.

Zijn Focusingopleiding volgde hij aan de Universiteit van Leuven bij Eugene Gendlin in 1979.

Hij is lid van de Vereniging voor Cliëntgerichte Psychotherapie met erkenning als opleider, leertherapeut en supervisor. Het cliëntgerichte gedachtegoed draagt hij in zijn eigen praktijkruimte aan huis al vele jaren onafgebroken uit in individuele sessies en Focusing-trainingen.

Hoewel hij kort geleden 80 is geworden heeft hij nog een drukke praktijk.

Je bent al zó lang met Focusing bezig. Hoe is dat voor jou ooit begonnen?

Toen ik in 1969 studentenpsycholoog werd, kon ik een postdoctorale opleiding volgen aan de universiteit van Utrecht, georganiseerd door Jan Dijkhuis. Die opleiding bestond uit een kennismaking met gedragstherapie, psychoanalyse, Rogeriaanse therapie, psychodrama en supervisie. De opleiding was intensief. Daarna heb ik nadrukkelijk voor Rogers en Gendlin gekozen. Zij beiden zijn mijn grote inspirators tot op de dag van vandaag. Ik heb in de loop van mijn leven naast deze beide heren goede leermeesters gehad aan Mary Hendricks, Henk Wijngaarden, Bodo Lehman en Hans Swildens. In mijn theologiestedie in Bonn in de zestiger jaren was ook de huidige paus een inspirerende persoonlijkheid die volle collegezalen trok. Zoals in het oude gilde: goede leermeesters zijn onontbeerlijk.

In 1979 was er een internationaal congres van de NVP in Amsterdam. Gendlins boek 'Focusing' (1978) was toen een jaar uit en hij trad op tijdens dat congres. Ik had me opgegeven, maar moest het wegens ziekte af laten weten. Het heeft zo moeten zijn. Kiddy, mijn vrouw, ging er wel naar toe en kon nog net het laatste boek voor mij bemachtigen. Ik heb het met hoge koorts en de bijbehorende rode konen uitgelezen.

Kort daarna gaven Gendlin en zijn vrouw Mary Hendricks gastcolleges in Leuven. Samen met Bart Santen werd ik uitgenodigd om daaraan deel te nemen. Bart nam daarna meerdere initiatieven om Gendlin naar Nederland te halen, waardoor ik hem vaker heb kunnen bezoeken.

Door mijn focusingworkshops werd ik door uitgeverij de Toorts uitgenodigd om het voorwoord te schrijven voor de vertaling van Gendlins boek. Ik werd ook betrokken bij de vertaling van verschillende vaktermen. Felt sense was daarbij nog het moeilijkste woord. Ik kwam niet verder dan 'ervaren gevoel'. Misschien was 'lijfelijke gewaarwording' preciezer geweest, omdat het dynamischer is.

Voor mij is het heel belangrijk dat ik vanuit de Rogeriaanse therapie Gendlin heb leren kennen. Gendlin heeft namelijk dat gedachtegoed echt een stapje verder gebracht en wel vooral door de begrippen 'the cliënt 's cliënt' en 'felt sense'. 'Frozen whole' vind ik een plastischer beeld voor 'structuur-gebonden' ervaren. Daarnaast is 'self propelled process' ook zo'n dynamisch woord, dat m.i. impliciet aangeeft dat Focusing of de Rogeriaanse benadering geen protocollair proces is, maar een van binnenuit zich ontvouwend, 'ongoing' proces.

Gendlin heeft verder uitgewerkt dat de basiscondities niet alleen tussen luisteraar en beluisterde hun uitwerking hebben, maar dat de luisteraar zijn cliënt als het ware verleidt om ook met die welwillende, open, niet oordelende houding zichzelf te bejegenen en zijn felt sense aandachtig te beluisteren. Ik kan dit illustreren aan het volgende voorbeeld: Als ik de indruk heb dat iemand met een geheim rondloopt dan stel ik voor het geheim in een kistje te stoppen en dan verder samen stil te staan bij wat het hebben van dat geheim voor uitwerking heeft op het eigen welbevinden. Dan is de ander veel vrijer om de hinder die het hebben van het geheim met zich mee kan brengen, toe te laten en uit te zoeken. Zo help ik de ander zichzelf te beluisteren.

Het is toch wel heel bijzonder dat je én zo'n goede gezondheid geniet én de gedrevenheid hebt om te doen wat je doet.

Ja, voor de zoveelste keer ben ik op dit moment weer bezig mensen uit te nodigen voor een verdiepingscursus en ik zit dan toch weer te mijmeren over hoe ik het wezenlijke van Focusing helder onder woorden kan brengen. Het ongezegde, het onzegbare of het vóórwoordelijke kan zich al merkbaar maken zonder dat het al aan het woord toe is. Het vraagt dan wel om aandacht.

Ik heb verschillende jaren in het Trapistenklooster in Diepenveen o.a. met broeder Alberic workshops gegeven onder de titel 'Bijbelwoorden ervaren'. Hij heeft zijn focusingopleiding deels in Den Haag gehad. Ook juist in het meer spirituele is focusing tastend en voorzichtig genoeg om in de buurt van het onzegbare te blijven zonder het te willen grijpen of begrijpen.

In mijn workshops wil ik graag overdragen dat het eerste waar mensen behoefte aan hebben, is dat ze goed beluisterd worden, door welk soort hulpverlener dan ook. Goed kunnen luisteren bepaalt de kwaliteit van het relatieaanbod. Focussend luisteren brengt de ander tot gemurmel en gemijmer en tot een zekere verstillig. De beluisterde kan meer bezig zijn zichzelf te beluisteren omdat ik geen antwoord nodig heb. Omdat ik geen oplossing hoef aan te dragen kan ik zelf met volle aandacht de ander bij zichzelf laten zijn. Wat ik draag is dan een opraapsel van wat er tussen de ander en mij gebeurt. De vindplaats van wat ik zeg, ligt tussen ons in. Verder hoef ik niet te zoeken. Ik hoef zelfs niks te bedenken. Ik heb gemerkt dat deze werkwijze door de ander als heel bevestigend ervaren wordt, want alles wat hij naar buiten brengt telt. En zelfs datgene wat zichtbaar teruggehouden wordt mag er zijn, zonder dat het onthuld hoeft te worden.

In toenemende mate ben ik getuige van 'de eerste druk', van wat nog nooit zo gezegd is of nog nooit een kans heeft gehad om aan het woord te komen. De verteller raakt zelf verrast over wat hij zichzelf hoort zeggen. Als ik dat zie, weet ik dat ik goed zit.

In de workshops lukt het me kennelijk deze ontvankelijke, onbaatzuchtige houding waar te maken en over te brengen. In tweegesprekken met elke workshopdeelnemer afzonderlijk kan ik dit als demonstratie erfahrbaar maken. Dan komen ook de momenten naar voren waar ik zelf te ac-

tief of sturend of ondervragend ben en ook dat is in zo'n leersituatie bruikbaar.

Een focusing gesprek creëert ook wederkerigheid en gelijkwaardigheid. Dat is op zich al een kwaliteit van het relatieaanbod, dat je in staat bent dat met de ander te creëren zonder de ander afhankelijk te maken. Ik weet dat ik de ander dichter bij zijn oorspronkelijke eigenheid weet te brengen. Ik besef dat dat een kwaliteit van me is ; dat merk ik ook aan de reacties. En dat maakt misschien dat het zo alsmaar door blijft sijpelen met aanmeldingen. Het heeft grote intimiteit als jij je huis al vele malen aan anderen hebt laten zien en in mijn bijzijn een deurtje open doet, waarvan jij op dat moment nog niet weet wat er achter zit. Focusing is iemand wegwijs maken in zijn innerlijke architectuur en daarin nieuwe ruimtes ontdekken of creëren. De intimiteit gaat over het feit dat iemand mij iets toevertrouwt dat nog net in het voorwoordelijke verkeert en dus ter plekke geboren wordt.

Ik heb niet het idee dat iemand met mij zijn verdriet moet delen. Als het er maar mag zijn, als men zich zelf maar toestaat dat het er is. Toen onze dochter heel ernstig ziek was, besefte ik bijvoorbeeld dat ik wel kon delen dat ik angstig en verdrietig was, maar dat ik het onzegbare van de angst en het verdriet zelf zo kon laten. Ik voelde me toch of juist gesteund door de ander, die mijn stille verdriet en angst letterlijk onaangetast liet. Met mijn angst en verdriet hoef je verder niets te doen als je er maar even bent, bij mij of voor mij. Zo wil ik je ook niet van je angst of verdriet af brengen, maar je helpen om het verdriet meer erkenning en bestaansrecht te geven zodat het er mag zijn. Ik wil je laten ervaren dat je daarin niet alleen hoeft te staan. Ik hoor iemand wel eens zeggen: "Ik kan niet bij mijn verdriet of bij mijn angst komen". Meestal wordt de ander stiller en ontvankelijker als ik vraag of de angst en het verdriet wel bij haar/hem kunnen komen.

Dit zijn allemaal bijna simpele dingen, die ik ervarenwijs heb ontdekt en waarvan je je wel eens afvraagt: "Moet ik daar nou 80 voor worden om dat te ontdekken?" Dat is gek, maar wel waar.

Ik kan overigens geen voorkeur aangeven voor individuele sessies of groepen. Ik heb 3 soorten groepen. In een introductiegroep begin ik altijd met Rogers en de kwaliteit van het relatieaanbod en verhelder ik voor de cursisten de betekenis van fases in het focusingproces. Illustratief daar-

bij zijn bepaalde litho's van Escher, het hologram en het groene oog van oude radio's als verbeeldingen van de felt sense.

De verdiepingstherapie is meer een supervisie-groep: hoe kun je in lopende gesprekken focusing inweven in je eigen manier van werken? We focussen ook op wat iemand met je doet, hoe die persoon je blokkeert of raakt. In rollenspelen wordt de cliënt opgevoerd met zijn manier van doen en wordt focuserend onderzocht hoe hij zich voelt bij wat hij doet.

Verder zijn er themagroepen met thema's zoals schaamte, verdriet, verlies, mededogen, kwetsbaarheid of het besef van de eigen emotionele en intellectuele vermogens.

Ik heb één jaar aan 12 collega's een masterclass gegeven. Dat was ook mooi werk dat me veel voldoening gaf. Deze masterclassers zetten het geleerde voort in eigen groepen of in hun werk.

Ben je op de hoogte van de 'Pause' en het 'Felt Sense Litteracy project' van Mary Hendricks en allerlei projecten in Afghanistan, Pakistan, Ecuador e.a., waar met de meest basale stappen van focussen veel bereikt wordt?

Daar ben ik niet van op de hoogte, maar nu ik erover hoor, denk ik dat misschien aansluit op het creëren van tussenruimte. Daarmee bedoel ik niet alleen ruimte maken, maar ook dingen uit elkaar halen: ontklonteren. Ik laat daartoe de verschil-

lende dingen op briefjes schrijven om die vervolgens uit elkaar op de grond te leggen.

Het is vervolgens belangrijk dat je de stiltes aandurft; dat iemand kan namijmeren of iets klopt. En dat het tempo in de gesprekken laag ligt.

Is er nog iets dat je kwijt wilt aan de lezers van FocusNieuws?

Focussen is inspirerend; het is het meest inspirerende in mijn bestaan geweest en is dat nog. Ik kan het overal gebruiken, in mijn geloof en in mijn ongelooft, in mijn vaderschap en mijn opaschap, in mijn werk, in mijn omgang met vrienden en met mezelf. Zo beluister ik elke morgen mijn eigen weerbericht. Kan ik je aanraden. Het is onvoorspelbaar! Focusing heeft alles te maken met beluisteren, met stilstaan bij jezelf, met ruimte innemen en ruimte maken. Op die manier met lege handen een gesprek aangaan is een heel creatief iets. In de theologie wordt scheppen omschreven als iets maken uit niets. Theologisch gezien is tijd en ruimte maken voor een ander dus een betekenisvolle bezigheid. Het is ook een buitengewoon aangenaam gevoel dat jullie mij zo geholpen hebben te verwoorden van wat er zo naar boven wilde komen. Focuserend beluisterd worden is een weldaad. Ik heb over mijn recepten zitten praten, terwijl jullie gezamenlijk mijn lievelingsgerecht, 'goed beluisterd worden' zonder kookboek klaar maakten en smakelijk opdienden. Dank je wel. ■

3. Uit het rijke focusleven

Recente ontwikkelingen in de internationale focuswereld

Christine Langeveld

Op organisatorisch vlak

Vorig jaar, voor het december-nr. 2011 (FN28), schreef ik tamelijk uitvoerig over The Focusing Institute, over de opzet ervan, de doelstellingen, de centrale plek die het in de focuswereld inneemt en over de rol van de coördinatoren als 'verlengde armen' van het Instituut.

De verandering die vorig jaar al gaande was, zet zich door. Mary Hendricks-Gendlin, directeur van TFI, heeft Parkinson. Haar geest is nog helder maar haar lijf dwingt haar steeds meer taken af te stoten. Melinda Darer, al jarenlang Mary's rechterhand, fungeert nu als 'executive manager'; zij wordt ondersteund door enkele vrijwilligers die haar veel administratief werk uit handen nemen. Kye Nelson, een bekend Amerikaans focuser, ondersteunt Mary als co-executive director. Maar

Kye woont in Texas en haar bemoeienis verloopt voornamelijk via dagelijkse telefoongesprekken met de Gendlins.

Een ander gegeven dat zorgen baart: jarenlang was er een goed functionerend bestuur, bestaande uit 8 à 10 personen, dat mededacht over de koers van het instituut, ideeën aandroeg, werk maakte van fondsenwerving, enz. Dat bestuur is nu uiteengevallen; er zijn nog maar drie leden over w.o. Akira uit Japan en Elena uit Argentinië. De vraag is nu: hoe gaat dit verder? Hoe moet het verder? De cultuur rond het Instituut was er heel lang een van blindelings vertrouwen. Wat Gene en Mary deden was wél gedaan; het bestuur hield er wel een oogje op. Heel soms was er enig gemor te horen over hiërarchische structuren en gebrek aan openheid, maar de oudere lichte coördina-