

# Focusing en Stress

De moeizame weg van felt tense naar felt sense

René Maas

Joh. de Wittstraat 38

1215 GX Hilversum

035-6218892

concept

zondag 23 februari 1997

# Inhoud

<b>1. LUISTEREN</b>	<b>4</b>
<b>2. LEREN LUISTEREN NAAR HET LICHAAM.</b>	<b>5</b>
<b>3. HET LEREN VERSTAAN VAN STRESS.</b>	<b>6</b>
<b>4. FOCUSING ALS MANIER OM LICHAAMSSIGNALLEN GEWAAR TE WORDEN EN OP HUN BETEKENIS TE LEREN VERSTAAN</b>	<b>9</b>
4.1 DE MOGELIJKHEDEN VAN FOCUSING	10
4.2 DE FOCUSINGSTAPPEN	10
4.3 RUIMTE INNEMEN	11
4.4 RUIMTE MAKEN	11
4.5 FELT SENSE	12
4.5.1 <i>Wat is de felt sense?</i>	12
4.5.2 <i>Hoe wordt de verbinding gelegd met de felt sense?</i>	13
4.6 HANDVAT	14
4.7 RESONEREN	15
4.8 VRAGEN STELLEN	16
4.9 INTEGREREN	18
4.10 SAMENVATTING	19
<b>5. HET (HER)BELEVEN VAN SPANNING ALS THERAPEUTISCH MIDDEL BIJ FOCUSING</b>	<b>20</b>
<b>6. SAMENVATTING</b>	<b>21</b>

## Inleiding

Het is me gebleken dat Focusing een therapeutische benaderingswijze is, die door vakgenoten van heel verschillende therapeutische herkomst in hun eigen werkstijl geïntegreerd kan worden. Ik denk dat dat daar een aantal redenen voor aan te geven zijn, die verspreid over dit artikel over stress aan de orde zullen komen. In de meeste therapeutische richtingen komen namelijk een of meerdere van de volgende vaardigheden en gereedschappen aan bod, zij het onder een andere benaming. In figuurlijke zin tref ik in mijn focusinggereedschapsbak het volgende aan:

Een afliuisterapparaat of stethoscoop om aandachtig naar me zelf, ook mijn eigen lichaamssignalen te luisteren. Deze luisterhouding kan telkens opnieuw zo gericht worden dat ook de ander in zichzelf geïnteresseerd raakt en met name ook gevoeliger wordt om zichzelf hier en nu gewaar te worden. Die luisterhouding is een subtiel instrument dat er op gericht is om de eigen sound of silence op te vangen en contact maken met het eigen stiltecentrum.

Een detector om verstoppingen, stagnaties, fixaties in de innerlijke belevingsstroom op het spoor te komen. Deze werkt tegelijk ook als stimulator, om het proces op gang te brengen en in beweging te houden.

Focusing bevat ook instrumenten om in de architectuur van het innerlijke buizenstelsel onderlinge verbindingen en bevestigingen te kunnen ontdekken, aanbrengen of ze juist te ontkoppelen.

Voor het bewoonbaar en toegankelijk te maken van de innerlijke leefruimten biedt focusing ook een blindenstok om bij zichzelf de drempels tastbaar te maken. Die markeren immers een in-, uit- en doorgang, die vaak voor een blinde muur worden aangezien.

Ook het grondwerk, het geaard zijn is onderwerp van "onder-zoek" en focusing biedt de mogelijkheid daartoe door te dringen en de onderliggende aard(e) toegankelijk te maken, te verstevigen en bevestigen.

Ook de wichelroede heb ik binnen handbereik voor het weer op het spoor komen en toegankelijk maken van de waterader of waterput, die ieder van oorsprong op zijn erf heeft lopen. Dat is een veel voorkomende klus, waarbij de put, waar men soms al lang blijkt in te zitten, precies de plaats blijkt te zijn, waar men weer tot leven kan komen, omdat de energie en vitaliteit waarmee men zichzelf neerdrukt ook om te wenden is in een opwaartse beweging.

Verder is het belangrijk instrumentarium bij de hand te hebben om iemand in contact te brengen met de eigen kerncentrale, de verwarmingsinstallatie, die soms ontoegankelijk gemaakt is uit angst voor explosiegevaar. Wat bedoeld is als krachtbron is dan tot een inpanning bedreiging geworden. Het gereedschap dat de bewoner kan helpen om vrijer over zijn kracht te beschikken bestaat uit zorg, respect en acceptatie en vooral ook weer goed luisteren naar eigen signalen van kracht en sterkte, die b.v. in de intensiteit van allerlei gevoelens en gewaar te worden zijn.

Focusing biedt ook een vergrootglas dat het focus op een bepaald onderdeel kan richten, het uitvergoot, zodat details zichtbaarder en sprekende worden en dat in een handomdraai ook te gebruiken is om innerlijk afstand te nemen en ruimte te scheppen. Dit focusinstrument helpt telkens weer om de ware grootte onder ogen te zien, maar vooral ook om het besef wakker te maken dat vanuit de identificatie met een probleem ook een desidentificatie mogelijk gemaakt wordt.

Voor mij is het aardige en fascinerende van het door Gendlin ontwikkelde focusingmethode, dat het in zich heel compact al die mogelijkheden aanreikt: luisteren, geaard(leren)zijn, bevestigen, respectvol, empatisch en zorgzaam omgaan, dieper durven graven, afstand durven nemen, nabijheid durven zoeken, verbinding leren aangaan en verbindingen durven loslaten, dialoog zowel innerlijk als met de ander, aan leren gaan, contact maken met de eigen verborgen oorspronkelijkheid en innerlijke rust. Het eenvoudige en bruikbare van Focusing is, dat het voor mij een soort gereedschap geworden is dat lijkt op een compact Zwitsers zakmes, dat heel uitgekiend en efficiënt alle mogelijkheden in zich bevat om de meest uiteenlopende ingrepen te doen en allerlei klussen te helpen klaren. Wanneer ik alle mogelijkheden, die het mes heeft, tegelijk zou willen gebruiken, maak ik het onbruikbaar en zou ik tot niets komen. Elk hulpstuk heeft heel eigen functies. Door het steeds maar weer te gebruiken leert men langzamerhand steeds meer mogelijkheden kennen en wordt men ook inventiever en creatiever om er mee om te gaan. Men moet echter zelf wel leren aanvoelen wanneer een schroevendraaier iets vast moet maken en bevestigen of los uit elkaar moet halen of los moet maken. Ook daar wordt een ambachtsman wijs door schade en schande en dat is geen schande, denk ik. Al doende kan men leren, dat men een splinter beter met een pincet uit een vinger kan trekken dan met een kurkentrekker en dat een fles wijn zich eerder laat openen door de diepgravende kronkelbeweging van diezelfde kurkentrekker, die zich eerst door een kurkdroge bovenlaag heen moet wringen om de inhoud te ontsluiten.

Hoe ambachtelijker een vakman met zijn instrumenten omgaat, des te gewoner en vanzelfsprekender al die ingrepen worden en natuurlijker iemand ook zichzelf als instrument kan inzetten. Misschien is daarom niet de gereedschapskist die ik meezeul, het belangrijkste, maar de relatie die ik aanbied, omdat daarbinnen alles aanwezig blijkt om al die voorafgaande klussen te helpen klaren. Maar elke verhouding die ik met een ander aanga, is altijd ook weer een spiegeling van de houding die ik ten opzichte van me zelf heb. Wat daar niet klopt of uitgegroeid is, is aan de buitenkant niet anders of beter.

Voor het verstaan van mijn verhaal is het goed te weten, dat ik me voel als iemand die in zijn overall tussen het werk door wat aantekeningen zit te maken en niet de pretentie heb een wetenschappelijk betoog te houden. Ik weet ook niet of het zal lukken om iets wat zo ambachtelijk is in woorden tot helderheid te krijgen. Hoe moet ik stap voor stap beschrijven hoe ik iets vastmaak of losweek, of hoe het is, mee-te-maken dat iemand de intensiteit van het innerlijk geweld weer als kracht en vitaliteit gaat ervaren.

Het doet me denken aan de gebruiksaanwijzingen die als bijsluiters bij allerlei huishoudelijk en kantoorbehoeften wordt bijgeleverd. De eenvoudigste handelingen, die nodig zijn om iets in elkaar te zetten zijn vaak slechts in moeizaam te ontrafelen zinnen terug te vinden.

Ondanks het feit dat ik het als een onmogelijkheid ervaar om een ambachtelijke werkwijze aan slimme, intellectuele, kritische gerenommeerde therapeuten uit te leggen en ik me soms ook wel een vreemde eend in de bijt voel wil ik proberen U iets over mijn ambachtelijke werken te vertellen, waarbij ondertussen de echte intellectueel al lang zal hebben afgehaakt.

Gendlin spreekt niet alleen van een focuserende grondhouding maar heeft ook een specifieke methode ontwikkeld, waardoor men stapsgewijze toegang kan krijgen tot die preverbale interne, onopvallende betekenisplaats, van waaruit woorden of beelden zich kunnen gaan vormen. Deze methode is door hem pretentius de Method of Methods genoemd. Met deze methode wil ik U kennis laten maken, waarbij ik de focusingstappen zal illustreren met voorbeelden, die, zo mogelijk, op de hier en nu situatie betrekking hebben.

Vervolgens zal ik nader ingaan op het beleven van spanning als therapeutisch middel. Maar voordat ik dit zal bespreken, wil ik eerst enkele opmerkingen over luisteren maken en met name over het luisteren naar eigen lichaamsgewaarwordingen; de volgende indeling zal gevolgd worden:

1. Luisteren
2. Leren luisteren naar het lichaam
3. Leren verstaan van stress
4. Focusing als manier om lichaamssignalen gewaar te worden en op hun betekenis te leren verstaan.
5. Het beleven van spanning als therapeutisch middel bij focusing.

## **1. Luisteren**

**In zijn Roman Sidharta vertelt Herman Hesse het verhaal van de Veerman.**

**Dat luidt als volgt:**

"Vasudeva luisterde met grote aandacht.

Alles nam hij luisterend in zich op:

het milieu waarin hij was opgegroeid, en zijn kinderjaren,  
al dat leren, al dat zoeken, alle vreugde, alle moeilijkheden.

Want dit was wel een der grootste deugden van de veerman:

hij verstond als weinigen de kunst van het luisteren.  
Sidharta voelde, hoe Vasudesa, zonder dat hij één woord gezegd  
had,  
zijn woorden in zich opnam, niet sprak, zich openstelde, en  
afwachtte,  
hoe niets hem ontging, hoe hij op geen enkel woord met ongeduld  
wachtte,  
geen teken van lof of afkeuring liet blijken,  
alleen maar geduldig luisterde.  
Sidharta ondervond hoe goed het was  
om zich uit te spreken bij iemand die zo goed kon luisteren,  
'n hart het eigen leven doen verzinken, het eigen zoeken, het eigen  
lijden".

Het is onnodig iets toe te voegen. Deze veerbootsituatie is een indrukwekkende metafoor voor de therapeutisch relatie, die ook dient om de ander naar de overkant te brengen.

Ook dat is een vak, waarbij niet veel nodig lijkt, waar het zwijgen krachtiger is dan het spreken en het (aanwezig)zijn meer bepalend dan het doen. Ik vind dat ook de etsen van Esscher een transparante metafoor zijn voor de heen en weer kantelende beweging die zich in het luisteren ont- en afwikkelt tussen de beide gesprekspartners. Escher laat zien hoe zich uit het ongewisse, het tot dan toe nog ongewetene, iets losmaakt en verder ontvouwt, dat kort daar voor nog slechts in embryonale toestand bestond. Op de afbeelding van De Bevrijding zie je hoe zich uit het bijna niets in een paar over- en weergaven op een haast voelbaar natuurlijke en soepele manier vogels geboren worden. Vogels, die zich losmaken en hun eigen weg (ver)volgen.

In een videoband uit de zeventiger jaren, zag ik kort geleden weer eens terug hoe krachtig Carl Rogers is in zijn empatisch luisteren en weergeven. Binnen de condities die hij aanbiedt, ontvouwt zich bij zijn gesprekspartner een proces, dat, voortgaande, zichzelf lijkt te genereren en dat zich uitdrukt in het telkens weer schuchter te voorschijn komen en geboren worden van heel kwetsbare en oorspronkelijke gevoelens, die a.h.w schrikken van het felle daglicht, waar ze voor het eerst aan worden blootgesteld. Ik zou de kwaliteit van het gesprek te kort doen om hier alleen een gedeelte van de tekst weer te geven. Daarbij is de kracht die hij uitstraalt in zijn luisterend aanwezig-zijn niet zichtbaar te maken.

## **2. Leren luisteren naar het lichaam.**

In Suriname bestaat de uitdrukking: "Mijn lichaam staat me dit niet toe". Dat is krachtige taal. Dat is lichaamstaal, waar je zelf en de ander niet omheen kunnen. Er wordt niet gezegd: mijn lichaam laat dit niet toe, maar "staat me dit niet toe". Die lichaamstaal wordt vaak door onszelf niet meer gehoord. We drukken ons uit in globalere gevoelens en/of standaard emoties: ik voel me mat of down, ik ben opgewonden, verdrietig, boos of gespannen. Dit soort gevoelens en emoties liggen met etiket en al klaar. Het voordeel is dat we in algemene bewoordingen iets van onze stemming aangeven. Het nadeel dat dit soort omschrijvingen ook gemakkelijk de overhand krijgen en we er niet toe komen zorgvuldiger na te gaan hoe ons lichaam precies gestemd is. Woorden weerspiegelen de kracht of krachteloosheid van ons lichaam. Verbale communicatie heeft die innerlijke verankering van het woord echter vaak verloren. Zo gauw woorden tot begrip

(nominalisatie) geworden zijn, verliezen ze hun oorspronkelijke verbinding met de innerlijkheid. Het zijn "zelfstandige" naamwoorden geworden, die op zich zijn komen staan. De dynamiek die eigen is aan elke emotie is dan "bevroren" in de stilstand van het zelfstandige naamwoord. Het woord heeft min of meer de overhand gekregen en wie of wat daar onder schuil gaat kan men soms alleen maar raden. Het lijfsgevoel dat ooit modelstond voor dit woord is als aanleiding verdwenen. Er zijn nog slechts woorden zonder verbinding met de diepere betekenis. Het woord kan dominant zijn, schreeuwerig, vaag, ontwijkend, wollig, verdoezelend, gezwollen, misleidend. Een ervaringsgerichte psychotherapeut is een spoorzoeker, naar de beleving achter het woord. Misschien zelfs naar de beleving van het woord. Teruggrijpend naar dat Surinaamse gezegde, wil hij weten waar het lichaam staat. Hij wil met het innerlijke weten van het lichaam contact maken. Het lichaam liegt immers niet, en heeft een grote zeggingskracht, die geconcentreerd ligt in het lichamelijke gewaarworden. Dit lichamelijke gewaarworden noemen we de felt sense. De felt sense is soms helder en onmiskenbaar, soms onaanzienlijk en nauwelijks nog merkbaar aanwezig. Zoals het KNMI goed is toegerust om het epicentrum van zelfs een geringe aardbeving te registreren en te lokaliseren, zo kunnen we met onze innerlijke luisterhouding ervaringen registreren, die slechts een geringe trilling veroorzaken, maar ook andere, die als schokkend worden waargenomen. De luisterhouding is het meest basale instrument om contact te maken met ons eigen epicentrum: het innerlijke gewaarworden, de felt sense. Om contact te maken met de felt sense is geen aardbeving nodig, elke situatie impliceert een eigen ervaren gevoel, dat ontvouwd, geëxpliciteerd kan worden. Goed naar het ervaren gevoel luisteren helpt om onder de druk van het woord vandaan te komen. Het oorspronkelijke gewaarworden zich dan weer kenbaar maken en er ontstaat ruimte om aan het ervaren gevoel opnieuw, meer passende woorden te geven. Het ervaren gevoel is niet alleen een indicator van de kwaliteit van wat men beleeft, maar ook van de kracht van die beleving, dus van iemands eigen kracht.

Voorbeeld:

Op dit moment kunt U even stil staan met welke twee mensen U vandaag het laatst contact gehad hebt. U kunt bij Uzelf nagaan of die twee een verschillende gewaarwordingen teweeggebracht hebben, of ze een verschillend spoor bij U hebben achtergelaten. Om dat beeld wat te verlevendigen kunt U zich voorstellen dat U met elk van beiden afzonderlijk een week lang een wandeltocht gaat maken. Zou dat iets uitmaken. Zou dat met beiden even gemakkelijk en aangenaam verlopen. De gewaarwordingen, die daar uitsluitend over geven verwijzen naar de felt sense t.a.v. uw relatie met die elk van die twee mensen. Die achtergelaten sporen zeggen uiteraard niet alleen iets over die ander maar vooral ook over Uzelf.

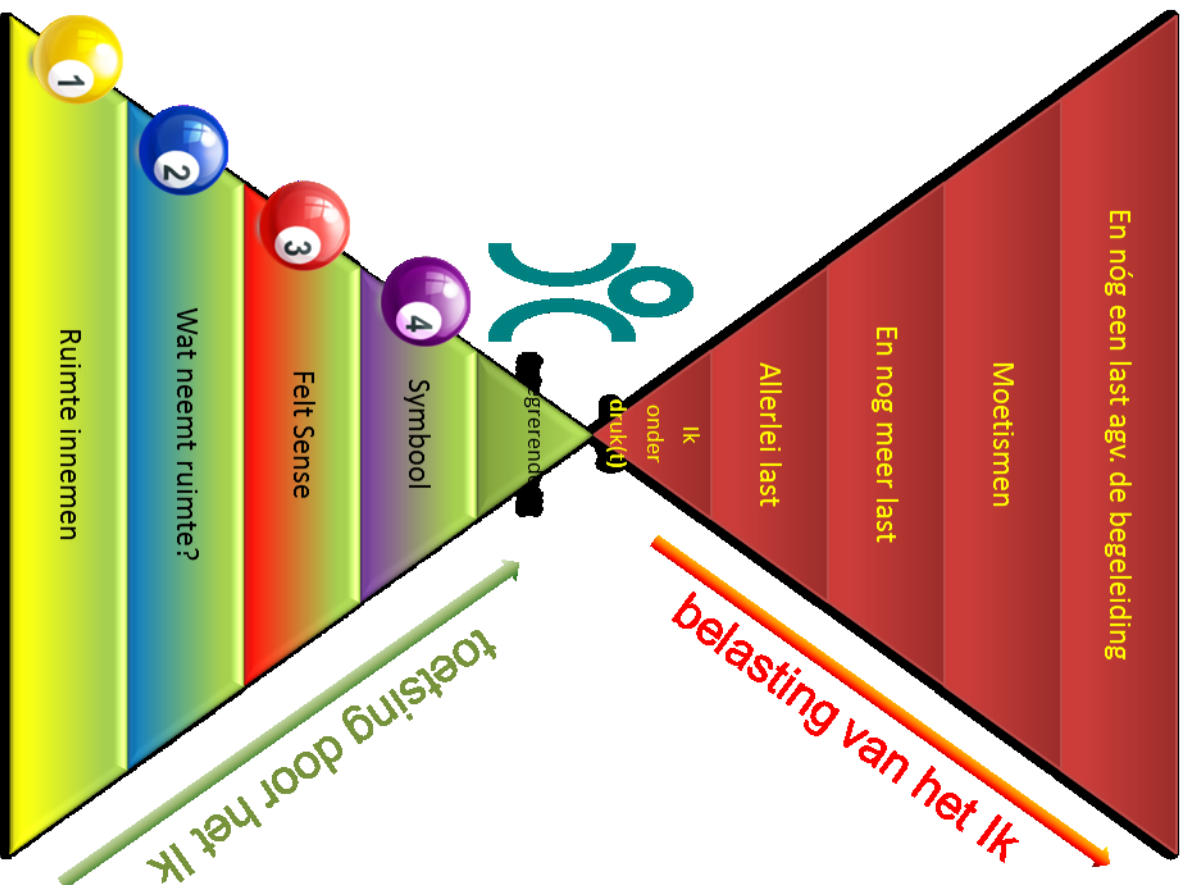
Hoewel het bij U misschien nauwelijks merkbaar was, wordt het impliciet aanwezige gevoel door de uitnodiging er even bij stil te staan explicieter, merkbaarder. Door stil te staan bij uzelf, brengt U iets in uzelf in beweging.

### **3. Het leren verstaan van stress.**

Het onder-stress-staan omschrijf ik voorlopig als een situatie waarbij iemand alles ervaart als te veel. Maar meestal is er meer aan de hand, dan druk op dit moment en telt de voorgeschiedenis mee. In dat geval ligt dan heel wat opgestapeld, dat onderhuids meetelt, maar niet onderkend of niet toegankelijk is. Als gevolg daarvan kan het draagvermogen al veel eerder aangetast zijn en

daardoor is de actuele draagkracht niet langer opgewassen tegen de huidige draaglast.

Daarom is soms een fundamentele restauratie nodig, die vooral ook tijd vraagt. Dan worden lasten niet meer verwerkt en gaan deze zich ophopen, terwijl tegelijkertijd de broosheid van de ondergrond steeds manifester wordt. De innerlijke verbindingen zijn verbroken, waardoor de betekenis van al die verschillende lasten niet meer duidelijk is. En in plaats van contact te maken met felt sense, komt de mens niet verder dan het ervaren van een felt tense. Een felt tense is te omschrijven als een anonieme overall-spanning: alles van buiten telt even zwaar, de ontmoediging die binnen gevoeld wordt, is totaal en globaal, niet meer identificeerbaar, niet meer te verbinden met specifieke personen, situaties of belevenissen. Als dit proces al een lange vóórgeschiedenis heeft, zal ook het zoeken naar specifiekere gewaarwordingen en hun betekenis, langere tijd vragen. Het gaat immers over het weer opgang brengen van een gestagneerd proces dat het lijfgewaarworden verengt heeft tot het telkens alleen maar waarnemen van spanning. Daarbij komt dat de spanning telkens alleen nog maar verhoogd wordt, omdat nieuwe ervaringen geen lust, maar slechts last opleveren.



## Het beeld van de zandloper

Idee is om zoveel mogelijk de cliënt *ónder* in de zandloper te laten gaan.

Valkuil is namelijk dat je als begeleider bovenin gaat zitten en juist een extra last toevoegt aan hetgeen de cliënt al genoeg heeft. Dat leidt dan tot steeds meer last-en-druk, en onderdrukt als het ware de cliënt meer en meer.

Het 'ik' van de cliënt verdwijnt daar als het ware onder.

Behulpzamer is het de cliënt als hoofdbewoner van zijn eigen huis te zien. Dus de focus verleggen van 'naar boven' naar 'naar beneden'. Om dat te laten ervaren zijn de volgende focusingsstappen helpend, die maken dat de 'ik' tot toetsers gemaakt wordt.

Het zijn daarmee 'Ik-bevestigende interventies':

1 Ruimte innemen. De cliënt opmerkzaam maken van zijn lijf; zorgen dat de bewoner van het huis inderdaad

thuis/aanwezig is. De begeleider kan vragen stellen als

'*Merk je dat ...*'. Laat de cliënt steeds toetsers zijn van zijn eigen lijfsgewaarwording; zijn eigen waarheid.

2 Stel de vraag *Wat neemt nu ruimte bij jou in?* Dat kunnen uiteraard meerdere zaken tegelijkertijd zijn. Laat zaken opzij zetten die er nu minder toe doen.

3 Laat het lichaam als sensor gebruiken. Stel zogenaamde 'Felt Sense vragen'.

4 Zorg ervoor dat de Felt Sense gekoppeld wordt aan een soort handvat. De Felt Sense kan bijvoorbeeld tot uitdrukking gebracht worden in een woord, een gebaar, of een symbool.



De bovenstaande driehoek kan een en ander nog eens verduidelijken. Hoe meer de helper door zijn benaderingswijze iets toevoegt en opstapelt, hoe meer de druk verhoogd wordt en het ik zich verkleint en wordt weggedrukt.

Het valt op dat het ik gebukt gaat onder een groot aantal generalisaties:

Alles is te veel, niets is meer aangenaam.

Verder duurt de druk al lang, het verleden is er door aangetast en de vooruitzichten zijn ook niet bijster gunstig.

De "ik" ervaart de druk als iets van buiten af, het is te veel geworden; "ik" heeft het zelf niet opgezocht en is ook niet in staat het van zich af te schudden.

Het is te vergelijken met omstanders die het uitzicht voor een klein kind kunnen belemmeren wanneer dat kind hulpeloos midden tussen hen in staat en onder de voet gelopen wordt. Op die manier kan iemand zich totaal niet meer opgewassen voelen tegen de belastende en over het hoofd groeiende omstandigheden.

Met de woorden "te veel" wordt uitgedrukt, dat het onderliggende gevoel niet meer bereikbaar en benoembaar is. Machteloosheid hangt in "te veel" er overheen. Dan is het voor de omgeving erg verleidelijk om iemand die op die manier onder stress staat en tegelijk zo machteloos is, met raad en daad bij te staan. Het effect is dan echter dat de betreffende (of beter de getroffene) er nog een last bij heeft: de ander weet het beter, ziet wel een uitweg, voelt zich wel opgewassen en heeft wel een oplossing waardoor zo'n hulpaanbod zelden ontlastend is. Integendeel, meestal voelt de getroffene zich nog kleiner en onbekwamer en verschrompelt zijn ik-gevoel nog meer tot een quantité négligable. Bovendien komt er nu nog bij dat hij de ander ook nog zal teleurstellen en niet aan de verwachtingen zal beantwoorden Terwijl het toch zo goed bedoeld en voor zijn bestwil is.

Een voorbeeld verduidelijkt hoe men in zo'n situatie zelf een aanzet tot veranderen kan vinden.

Voorbeeld:

Een 45 j. vrouw is niet langer bestand tegen de druk die haar schoolbaan bij haar teweeg brengt. Zij voelt zich gespannen, nerveus, kan het geroezemoes van een klas niet verdragen, is snel gepikeerd etc. Mijn werkwijze is dan haar eerst in contact te brengen met haar eigen lichaam: zich bewust te worden van de verschillende soorten gewaarwordingen zoals het voelen van het zitvlak op de stoel, van de voeten op de grond, van de rug tegen de leuning, van de heen en weer beweging van de ademhaling, van de momentane eigen stemming en zelfbeleving. Zij krijgt daardoor een actueler en explicieter besef van haar aanwezig zijn en van haar contact met zichzelf en haar omgeving.

Daarna probeer ik haar meer zicht te laten krijgen op de veelheid van haar taken. Om daar differentiatie in aan te brengen vraag ik haar het een en ander eerst eens te kwantificeren. Uitgaande van het gegeven dat al haar taken samen 100 opleveren, vraag ik haar aan elke deeltaak een gewicht toe te kennen. Ze maakte een lijstje van die taken en kent punten toe, tot haar eigen verbazing komt ze uit op 145. Daarbij rekent ze niet mee wat de kerk en haar familie nog aan aandacht en inzet vragen. Ze voelt zich niet in staat haar grenzen te trekken.

Als ik haar uitnodig stil te staan bij het gevoel van niet opgewassen zijn tegen de druk en het appèl van de omgeving, blijkt dat lichaamsgevoel al heel oud. Ze verbindt het meteen met traumatische grensoverschrijdende ervaringen uit haar vroege jeugd.

#### **4. Focusing als manier om lichaamssignalen gewaar te worden en op hun betekenis te leren verstaan**

Zoals ik in het begin al heb aangegeven kan ik de focusinghouding het best concretiseren aan de focusingstappen en de impact die zij hebben telkens weer verduidelijken. De implicaties van die stappen zijn eigenlijk veel groter dan ik aanvankelijk dacht en naarmate ik meer met het vak bezig ben neemt dat alleen maar toe en leer ik er genuanceerder en vrijer gebruik van maken.

#### 4.1 De Mogelijkheden van Focusing

Focusing reikt instrumenten aan om contact te krijgen met mensen die last hebben van stress en het geeft mensen instrumenten tot stressregulering. Een overzicht:.

1. Gedifferentieerd leren luisteren naar de signalen van het lichaam in het directe contact met de omgeving, de stoel, bank en de ondergrond. Stil staan bij het besef er te zijn en zich tegelijk ook tegenwoordig stellen
2. Gedifferentieerd leren luisteren naar de eigen grondstemming, de eigen levenssfeer proeven, het eigen interne weerbericht aandachtig beluisteren.
3. Gedifferentieerd leren luisteren naar eigen gevoelens en ze leren accepteren.
4. Gedifferentieerd leren kijken naar omstandigheden, die stress veroorzaken.
5. Gedifferentieerd leren uitdrukken van gevoelens.
6. Herkennen van (al oude) reactie-patronen met de bijbehorende gevoelens
7. Toegang vinden tot eigen creativiteit, vitaliteit en uitdrukingskracht en daardoor Ik-versterking te weeg brengen.
8. Gedifferentieerder worden in reactiepatronen door te reageren op een gevarieerder palet van interventies.
9. De aandacht voor zichzelf niet langer laten bepalen door externe omstandigheden, maar zichzelf leren ervaren als oorsprong en richting van aandacht en initiatief.
10. Doordat luisteren centraal staat, concretiseert het focussen een benaderingswijze, die het eigen proces voorrang geeft en de "gestresseerde" niet nog eens extra belastende taken krijgt opgelegd. De focusser raakt geboeid door zichzelf en het creatieve verloop en spontane afwikkeling van eigen processen.
11. Het contact met zichzelf wordt met name gerealiseerd via de eigen lijfelijke gewaarwordingen: er komt meer besef van geaard zijn, meer contact met de eigen aard van in de wereld staan en meer contact met de eigenaardigheid van het gevoel of de gewaarwording, die personen of situaties lijfelijk waarneembaar teweegbrengen.

Het ambachtelijk zal er in bestaan om de hierboven aangegeven interventiemogelijkheden zo te gebruiken dat er voor de hulpvrager geen belastende taken bij komen, maar dat de vragen juist een erfahrbaar perspectief aanreiken om zich minder belast te voelen, b.v. alleen al doordat men zich gehoord en gezien en gerespecteerd weet.

#### 4.2 De Focusingstappen

Ik zal nu nader ingaan op de focusingstappen. Ik zal daarbij de procesaanzet vermelden, die bij zo'n stap hoort en met een kort voorbeeld aangeven wat elk van die stappen beoogt.

##### **Focusingstappen:**

**0: Ruimte innemen:** Besef van eigen grond of basis en eigen aanwezigheid;

##### **Besef van geaard zijn**

**1: Ruimte maken:** Besef van ruimte en tijd, van problemen hebben i.p.v. problematisch zijn; besef van in staat zijn ruimte en tijd te creëren.

##### **Besef van achtergrondgevoel:**

##### **Besef van de eigen aard**

**2: Ervaren gevoel:** Besef van eigen lichaam, besef van genuanceerd lichamelijk voelen.

##### **Besef van eigenaardigheid van een actuele beleving.**

**3: Handvat:** **Besef van eigen creativiteit** in woord en beeld, besef van het voor kunnen stellen van eigen problemen.

- 4: Resoneren:**                    **Besef van de innerlijke toetsbaarheid van de eigen waarheid, de focusser is zelf de toetser en de toetssteen.**
- 5: Vragen stellen:**    **Besef van eigen ik, Besef van mogelijkheid van ik in dialoog met zichzelf**
- 6: Integreren:**                **Besef van mogelijkheid tot zelfacceptatie, zelfgevoel en zelfbeheer**

#### *4.3 Ruimte Innemen*

De eerste stap beoogt contact te maken met Uzelf, Uzelf aanwezig te stellen en welkom te heten. Het is een acte de presence, een besef van er te zijn en ruimte in te nemen en aanwezig te zijn. Dat moment van zelfbesef is heel kostbaar en betekenisvol, omdat de aandacht van de luisteraar inviteert om zichzelf waarde toe te kennen en zichzelf aandacht te geven. In het geciteerde stuk van Hesse is dat de kern van de ervaring. Het doen verzinken van het eigen leven, het eigen lijden en het eigen zoeken. De kracht van het luisteren is dat U kunt aarden, kunt landen, U zelf kunt wortelen. Een boom die niet geaard is, kan niet bloeien en groeien, laat staan vruchten dragen.

Procesaanzet:

Als procesaanzet nodigt deze stap uit U los te maken uit wat u omgeeft en bezig houdt, de aandacht naar binnen te richten, en stil te staan bij het besef dat U ruimtelijk aanwezig bent: losmaken van het doen en contact maken met het aanwezig zijn. Om een verbinding met Uzelf aan te kunnen gaan, moet U eerst aanwezig zijn of worden. Dat moment van toenemend zelfbesef dat U aanwezig bent, is heel kostbaar en betekenisvol omdat het ik zich hier tot ankerpunt maakt voor al dat gene wat daarna komt bovendrijven. U kunt het ook anders zeggen: ik moet me eerst losmaken van mijn omgeving en uitkomen bij mezelf voordat ik de dingen die mij beroeren los kan maken van mijzelf. Tegelijk betekent het loslaten van de wijze waarop U zich aan de omgeving vastgeklampt heeft, meer op Uzelf komen te staan in die zelfde omgeving, meer Uzelf wortelen in Uw eigen bestaan.

Het besef dat de ander aandachtig luistert, stimuleert dat U zich "tegen-woordig" maakt t.o.v. de aandachtig aanwezige luisteraar.

Voorbeeld:

Concreet betekent dit dat als U dit verhaal leest, U uzelf af kunt vragen, of U wel aanwezig bent. Bent U al geland, heb U al voet aan de grond gezet. Ik wil U uitnodigen daar nu even bij stil te staan en er tijd voor te nemen. Eigenlijk gaat het er om even verbinding met Uzelf te maken en U vandaaruit te verbinden met Uw omgeving en met de hier en nu situatie. U kunt zich afvragen of U al aanwezig bent, U kunt ook nagaan of U er nog of weer bent.

De eerste stap van focusing heeft dus te maken met de verlevendiging van het besef dat U aanwezig bent: een innerlijke acte de presence stellen. Wie zichzelf geen waarde toekent, ontnemt zichzelf de mogelijkheid dat wat men hoort, leest of ervaart ergens terecht komt.

#### *4.4 Ruimte maken*

De tweede stap van focusing is ruimte maken in Uzelf en voor Uzelf door de zaken die U bezig houden op een rij te zetten.

Het is ook weer een uitnodiging om stil te staan, maar dan bij alles wat nu speelt en door U heen gaat, ervaringen en herinneringen, mensen en situaties die U bezet houden, die plaats innemen, die misschien zo bepalend zijn dat U geen innerlijke ruimte meer over hebt voor Uzelf. Het ruimte maken komt tot stand niet door al die zaken van U af te duwen, maar juist door ze aandacht te geven. Door te luisteren naar wat U bezet houdt, kunt U ook weer de baas worden in eigen huis en alles wat U daar tegen komt een plaats geven. Het ruimte innemen is

een losmaken van de omgeving, een zich markeren in de "omgeving", het ruimte maken is een losmaken van de "ingevingen", van de geïnternaliseerde buitenwereld die zich in uw innerlijke ruimte genesteld heeft.

Ruimte maken betekent niet dat U zich afweert van, maar dat U aandacht geeft aan en U wendt tot datgene wat zich aandient. Het probeert het afgewezen en afgeweerd naar voren te halen en een plaats te geven. In een bepaald opzicht is deze beweging de tegenkant van afweer of weerstand. Het is een accepteren van de eigen weerstand.

Wanneer de focusser intern ruimte gemaakt en aandacht geschonken heeft aan de dingen die op dit moment van belang zijn, kan de luisteraar de focusser daarna uitnodigen om aandacht te schenken aan het achtergrondgevoel, het behang, of de eigen grondstemming. Het is van belang om de focusser daar contact mee te laten maken omdat hij dan contact maakt met zijn eigen aard, zijn zelfbeleving achter de dingen die te beleven zijn.

Procesaanzet:

De uitnodiging, ruimte te maken, doet de focusser beseffen, dat hij niet een probleem is, maar dat hij een probleem heeft. Een probleem dat hij heeft, kan hij bespelen, hij kan het aandacht geven, delen met anderen, op zij zetten, etc. Het op judo-achtige manier meegeven aan wat zich opdringt, maakt gebruik van de innerlijke dynamiek in plaats van zich daar tegen te verzetten. Juist omdat de eigenheids beleving, het zichzelf als individu ervaren, vaak zover weggeraakt is, is dit contact maken met de eigen aard een duidelijk ik-versterkende stap.

Voorbeeld 1:

U zou na kunnen gaan, hoeveel gedachten aan personen of situaties de laatste tien minuten door U heen zijn gegaan en een paar minuten tijd nemen en ruimte maken voor die personen en situaties. In plaats van ze voortdurend op de achtergrond mee te laten spelen, kunt U ze naar de voorgrond halen en ook even stil staan bij wat ieder van die personen of situaties u lichamelijk doet.

Voorbeeld 2:

Neem een paar memoblaadjes en schrijf of elk ervan een onderwerp, situatie, ervaring, lust of last, waardoor U nu min of meer in beslag wordt genomen, schrijf op elk velletje een van die zaken en leg ze dan stuk voor stuk op de grond voor, achter of opzij van U neer, binnen uw denkbeeldige, emotionele cirkel of daarbuiten en geef elk van die onderwerpen een plaats. Hoe is het om even stil te staan bij de ervaring dat u zelf de afstand bepaalt tot al datgene wat u nu bezet houdt.

## 4.5 *Felt Sense*

De voorafgaande stappen hebben tot doel ruimte te maken voor en toegang te verschaffen tot het ervaren gevoel. Dat is het vaak verwaarloosde gewaarworden, dat aanvankelijk nauwelijks merkbaar is en waar we of gauw overheen stappen, of al te snel en gemakkelijk onderbrengen in algemene bewoordingen.

### 4.5.1 **Wat is de felt sense?**

De crux van het focusingproces, waar alles om draait, is de felt sense. De problemen of dingen die ieder op een briefje (zie bovenstaand voorbeeld 2) heeft geschreven, hebben ieder hun eigen felt sense. Door op een van die onderwerpen te focussen, kan het specifieke ervan tot ge-waar- worden geraken. De felt sense is een pregnante (zwangere) lichamelijke gewaarwording, die rijk is aan informatie, uniek in zijn betekenis, vitaal in zijn innerlijke dynamiek, creatief in zijn oorspronkelijke onverwachte associaties en herkenningmomenten. Evenals bij de zwangerschap heeft de felt sense aanvankelijk ook iets heel onaanzienlijks, een nog nergens op gelijkend en nergens naar verwijzend, nauwelijks waarneembaar lichamenlijk gewaarworden, dat leiden kan tot een gewaar zijn. Om binnen het beeld van de zwangerschap te blijven: de vrucht kan ook gemakkelijk worden afgedreven, tenminste dat lijkt zo.

Voorbeeld:

Een 42 jarige had nog heel precies de snijdende pijn in zijn lijf, die hij als kind ervoer, toen zijn vader niet eens de moeite nam hem naar een internaat te brengen, maar volstond met hem daarheen te sturen en weg te laten voeren. Die mengeling van pijn, ontzetting, iets snijdends en intens verdrietigs was nog helemaal intact in hem aanwezig en uit bescherming totaal ombolsterd door iets hards en ondoordringbaars.

#### **4.5.2 Hoe wordt de verbinding gelegd met de felt sense?**

Als de focusser in contact wil komen met de felt sense, maakt hij een beweging naar binnen, een identificatie met (ik-in-het-gevoel) en ook om een disidentificatie (ik-als-de-ervaarder-van-dit-gevoel, ik als de beschermer van deze kwetsbare gewaarwording). Wilt hij in contact komen met de altijd weer aanwezige eigen oorspronkelijkheid, dan blijkt focusing een zeer begaanbare en eigenlijk voor de hand liggende weg te zijn. Toch wordt de afslag naar dit gebied vaak gemist en over het hoofd gezien.

Als de focusser in staat is contact te maken met de felt sense dan stimuleert dat om nauwkeuriger te voelen, nauwgezetter te luisteren maar ook gericht, als door een vergrootglas te leren kijken. Wanneer aan die zorgvuldige luister- en kijkvoorwaarden voldaan is, gaat hij weer verbinding maken met zijn omgeving, met zijn belevingswereld, met zijn eigen verleden en met de wijze waarop hij zich over dit alles uitdrukt. Want als hij die herijking van woorden, gevoelens en verhalen aan de felt sense overslaan treedt een globalisering op in denken voelen en handelen en spreken, waardoor hij zelf zichzelf wegschrijft uit zijn eigen tekst. Door stil te staan bij het ervaren gevoel maakt de focusser contact met de eigen-aardigheid van de beleving van deze situatie of deze persoon of dit probleem.

Op zijn speurtocht naar een weggewerkte felt sense, kan de focusser voor een innerlijke drempel komen staan, waardoor hij niet verder kan komen. Vaak is zo'n moment van weerstand, een aanwijzing dat daar nog een oude ervaring ligt opgeslagen, die nooit tot uitdrukking is gekomen, die nooit gesymboliseerd is geweest en dus ook nooit het volle licht heeft mogen zien. Ook rationalisaties, ontkenningen, omzettingen in het tegendeel en andersoortige omtrekkende bewegingen geven aan dat hij in de buurt komt van beschermd gebied, dat -soms al jaren-niet betreden mocht worden

De focusser heeft soms de neiging om onmiddellijk aandacht te geven en uit te spreken hoe iets aanvoelt. Daar ligt echter nog een stap voor, namelijk het besef dat hij dit gewaarwordt. De felt sense is de resultante van "het aan het voelen zijn" Het ervaren is zich hier en nu aan het voltrekken. Het is het nog vage signaal van een nog onbetreden, onontgonnen gebied. Dit nodigt hem uit om heel secuur naar zichzelf te luisteren en de meest onaanzienlijke, curieuze of onverwachte gewaarwordingen met zorg en aandacht te bejegenen.

Het beluisteren, verstaan en uitdrukken van die gewaar te worden lichamelijke kan een dynamisch proces op gang brengen (self propelled process, een treffend handvat van Gendlin). Wanneer dit soort gewaarwordingen alsmat niet beluisterd en verstaan worden kunnen ze ontaarden in een alles vastzettend en alles overheersend, onafwendbaar, onbegrepen en op de duur ondragelijk spanningsgevoel, dat men stress zou kunnen noemen. Het handvat of trefwoord "stress" is een container- of parapluwoord, dat verwijst naar een felt sense, die tot felt tense geworden is en dus ook tot een container gevoel veralgemeniseerd is. Wie onder stress staat is nauwelijks meer in staat zich open te stellen voor het subtiele van nieuwe ervaringen omdat de overmacht, het geweld van de omstandigheden, van de situatie etc. zo onhanteerbaar massief geworden is.

De reden dat we de felt sense zo gemakkelijk over het hoofd zien en verwaarlozen heeft te maken met het verbale geweld, dat ons eigen is, waardoor we met een groter gemak woorden te voorschijn toveren, dan verwijlen bij een nog nauwelijks merkbaar gewaarworden, dat nog

in statu nascendi verkeert. Het heeft nog geen naam. Het heeft zich nog niet met een passend woord verbonden.

Het blijkt telkens weer moeilijk om tijd te nemen om te kunnen signaleren dat we iets vaags, onaanzienlijks gewaarworden en te gauw bezig zijn wat we gewaarworden om dan te bedenken hoe we dat willen gaan noemen, zodat we met grote spoed van het vóórwoordelijke wegraken en in het woord verzeild raken. Als we te vóór-barig zijn met woorden, kan de felt sense zich niet meer van binnen uit "open-baren" en "uit-drukken", Dan wordt hij onderwoorden-gebracht, vaak in een leeg containerwoord en zo voortijdig het zwijgen opgelegd. Ook willen we soms in woorden tegelijk onthullen en verhullen en dat is met een onaanzienlijk gewaarworden heel gemakkelijk. Daarvoor is altijd wel een gemeenplaats voorhanden.

Procesaanzet:

Door de ander te helpen de felt sense in zichzelf op het spoor te komen er contact mee te maken en te doorleven, helpt U hem/haar ook door te leven. Dat wat afgesloten was, wordt weer toegankelijk. De drempel blijkt ook hier weer een opening te markeren en niet een aanwijzing te zijn voor een blinde muur. Waar nog slechts doodse saaiheid en gelijkvormigheid ervaren werd, komt weer wat kleur en variatie.

Voorbeeld:

Mogelijk dat één van de situaties of ervaringen, die u van u af probeerde te zetten( door ze op een blaadje te zetten), door blijft zeuren en zich niet zo gemakkelijk op zij laat zetten. Neemt U nu de tijd neemt om opU in te laten werken dat U hierop lichamelijk reageert en zich een vaag gewaarworden aandient. Als U tijd neemt naar deze signalen te luisteren bent U bezig U open te stellen voor het laten ontstaan en tot vorm laten komen van de felt sense.

#### 4.6 Handvat

Het overgaan van het gevoelde naar het verwoorde is in het focusingproces erg subtiel en niet gemakkelijk onder woorden te brengen omdat het vóórwoordelijke zich transformeert naar het woordelijke. Dat dan weer met woorden duidelijk te moeten maken is nogal paradoxaal. Toch zijn het-nog-niet-verwoorde en het woordelijke geen gescheiden circuits, want juist in het tastenderwijs op laten komen van sleutel- en trefwoorden profileert zich het voelen en kan zo de weg afleggen van een vaag vóór-voelen, naar een scherper, lijfelijk weten. Dat kan vervolgens uitmonden in de uitspraak: "Mijn lichaam staat me dit niet toe".

Bij het verwoorden kan er uiteraard het een en ander mis gaan:

Woorden kunnen te oppervlakkig zijn

woorden kunnen te vaag zijn

woorden kunnen te misleidend zijn

woorden kunnen te begrippelijk zijn

woorden kunnen te afstandelijk zijn

woorden kunnen te onnauwkeurig zijn

woorden kunnen te ontoereikend zijn

woorden kunnen te versleten zijn

Het woord, dat niet echt gedragen wordt door, verbonden is met en geënt is op de beleving, kan onmogelijk een echte verbinding met de ander tot stand brengen. Het is dan als een ambassadeur zonder geloofsbrieven, het heeft zeggingskracht noch draagwijdte. Hoe meer men echter vanuit het ervaren gevoel de woorden of beelden op laat komen, hoe minder er misgaat. Woorden worden tot kernwoorden, kernmetaforen, trefwoorden, "Griffwörter". Het is geen gegeven vooraf. Het tot uitdrukking komen is het geboorteprocess, waarbij de naam, het woord zich vanzelf aandient. De luisteraar zelf weet altijd onmiskenbaar precies, of dat wat zij/hij zegt ook innerlijk klopt. De mens blijkt zijn eigen waarheid telkens weer toetsbare waarheid te bezitten of te zijn. Door het te toetsen maakt men innerlijk contact met zich zelf,

bevat en bevestigt men zich en dat geeft een houvast, een handvat. Uiteraard is dit ik-versterkend, ik-bevestigend. De ander daarbij luisterend bijstaan is op vele momenten een zeer intiem proces, omdat men als luisteraar er getuige van is, dat de ander in zichzelf contact maakt met het nog onverwoorde en onbenoemde en dat onder handbereik tot leven en tot uitdrukking durft te laten komen. Wanneer men iemands "sound of silence" voor he eerst mag horen, markeert dat een bijzonder moment.

Voorbeeld:

Ieder zal in een gesprek wel eens een moment meegemaakt hebben dat hij zich echt begrepen voelde. Over zo'n moment hebben we het hier. Want daar lukt het de spreker de juiste, treffende woorden aan te reiken terwijl de ander in zijn reactie laat voelen, dat hij de lading in die woorden overeind laat. De woorden reiken aan, dragen iets over en worden bij ontvangst héél gelaten.

Wie met stressklachten komt zal aanvankelijk in haar/zijn woorden nog niet zoveel aan kunnen dragen en alleen misschien maar vertellen over die klachten. Als de luisteraar de ander verder wil brengen dan alleen maar weer het verhaal vertellen, dan moet hij/zij a.h.w. met een detector sommige woorden bevoelen op hun onderliggende oorspronkelijke last en lading en tegelijk beseffen dat de woorden, die iemand gebruikt ook een camouflage zijn om de onderliggende explosieve lading te verbergen en zichzelf daar tegen te beschermen. Daarbij kan het al veel ruimte geven als duidelijk kan worden dat op welke gebieden van het leven of van het werk de meeste lading ligt, hoe die daar gekomen is en waar precies de kernkop zit, waar zit de grootste kwetsbaarheid, waar is de huid het dunst, waar is de dreiging het hevigst.

#### *4.7 Resoneren*

Bij de stap van het zoeken naar het handvat hoort onlosmakelijk de stap van het resoneren. Zonder onderzoek of het gezegde een weerklink is van wat ervaren wordt, komt er ook geen proces op gang. Want de uiterlijke dialoog in het focusingproces tussen luisteraar en focusser beoogt de innerlijke dialoog op gang te brengen. De aanwezigheid van de luisteraar scheidt de conditie dat de focusser nauwkeurig speurt naar het woord met de grootste trefzekerheid. De speurtocht is vooral een tocht naar binnen en daarom is uiteindelijk de focusser toch de enige die in wikken en wegen kan zeggen, welk woord of beeld het beste weergeeft wat hij beleeft. Hij doet dit door innerlijk te beluisteren of wat hij zegt correspondeert en harmonieert met het ervaren gevoel. Dat innerlijke afstemmen van de voortgebrachte klank met de gevoelde beweging, heeft veel weg van hoe een goed musicus zijn instrument stemt en bespeelt. De kern van een therapieproces en eigenlijk van elk goed gesprek is het zoeken naar en mee mogelijk maken van die innerlijke afstemming van het ervaren gevoel met de uiting van dat gevoel. In het resoneren tast men innerlijk af of, dat wat men zegt of uitdrukt op een juiste wijze de articulatie is van de innerlijke stem(ming), die zich aandient in de felt sense. De luisteraar helpt de focusser zijn eigen instrument met aandacht en zorg te bespelen en de typisch eigen toon te voorschijn te krijgen.

Procesaanzet:

Het door te resoneren zoeken naar het juiste handvat is misschien wel de meest cruciale bijdrage aan een veranderingsproces. Wat opgesloten zat in de moeilijk toegankelijk geworden beleving van de focusser, treedt naar buiten, blijkt toch verwoordbaar, maakt zich kenbaar en komt tot uitdrukking. De focusser komt daardoor in de zigzag beweging van ervaren-symboliseren-ervaren, zonder daar in op te gaan. Hij is namelijk tegelijk ook degene die kijkt of het klopt. Naast het intrapsychische proces dat hierdoor op gang komt is er ook een interpersoonlijk proces tussen de luisteraar en de focusser. De luisteraar resoneert ook terug, geeft het woord terug, dat de ander spreekt. Juist dit heen en weer proces, dat terugkantelen van het woord dat door de focuser aangereikt wordt, brengt zowel beweging in de beleving als in de verwoording als in de relatie waarbinnen dit plaats vindt. Eigenlijk gebeurt hier niet meer dan dat er aandachtig geluisterd wordt naar en zorgvuldig wordt weergegeven wat de focusser aanreikt. Procesmatig blijkt deze simpele, bijna onbaatzuchtige

reactie een groot effect te hebben. De focusser groeit namelijk in zelfacceptatie en zelfrespect en in het vertrouwen op de zeggingskracht van het eigen lichaam en het ontstaan van een oorspronkelijk en eigen woordgebruik.

Voorbeeld:

Om niet te gauw naar woorden te grijpen helpt het soms om tegen de focusser te zeggen: doe maar net of ik doof ben. Probeer vooral zelf eerst contact te maken met dBt U het gewaarwordt en hoe U het lijfelijk waarneemt en kijk maar of er dan een kleur, een gebaar, een landschap of iets van muziek bij U opkomt. Laat dat dan weergeven wat U gewaar wordt. Door de woorddwang weg te nemen, creëert de luisteraar bij de ander meer ruimte om van binnenuit een uitweg te vinden en zo op een woord uit te komen.

#### *4.8 Vragen stellen*

Als de focusser contact heeft gemaakt met de lichamelijke gevoelde betekenis van de situatie en wanneer zich een symbool heeft gevormd in woord of gebaar, kleur of muziek, dan kunnen vragen helpen dieper in te gaan op de beleving. De vragen kunnen ook betrekking hebben op het nog preciezer afstemmen van de symbolisering op de beleving of zij kunnen zich richten op het verder exploreren van het kernprobleem van de situatie. Het focusing proces heeft als uitgangspositie vaak een onontwarbaar probleem (realiteitsgebied: wat maak ik mee?), moeilijk toegankelijke of vage gevoelens (belevingsgebied: hoe maak ik het mee?) of globale, verhullende of nietszeggende woorden (symboliseringsgebied: Hoe maak ik duidelijk wat ik meemaak en wat me dat doet?). Het vragen stellen heeft mede tot doel de onderlinge verbinding en verhouding tussen deze niveaus verder te verdiepen en te verhelderen. Maar uiteraard dient het ook uit laten zoeken hoe de persoon zelf zich verhoudt tot en zich verbindt met deze verschillende aspecten van zichzelf. Er bestaan vragen die een minimum aan inhoud en een maximum aan appèlwaarde bevatten. Dat wil zeggen dat ze de focusser niet afleiden van zichzelf, maar juist zijn interne onderzoek stimuleren. Andere vragen of interventies hebben meer een evocerend appèl, omdat ze verrassend zijn door de wereld die ze oproepen of door de onverwachte verbindingen die er worden aangereikt of ontdekt.

Er zijn geen standaard vragen. Het gaat meestal om heel simpele vragen, die weinig om het lijf hebben, weinig ballast meesleuren en die vanuit een van de boven aangegeven gebieden een brug kunnen vormen met een van de andere gebieden. Er kan een soort dialoog tot stand komen tussen het gewaarworden, het verwoorden ervan en de realiteit, waar het gewaarworden betrekking op heeft. Wanneer die verbinding tot stand komt zit de focusser niet meer opgesloten in een situatie. Hij valt niet meer samen met een gevoel en staat niet meer onder de sombere paraplu van een alles verhullend woord zoals stress, depressie of angst. Bevestiging, verbinden, integreren staat zo tegenover afsplijten, isoleren, wat overlevingsmechanismen zijn, die vaak langer overleefd blijven dan voor de overleving nodig was.

Vragen die uit het weten van de luisteraar voortgekomen zijn, hebben vaak iets vooringenomen. Het zijn dan vermomde beweringen of interpretaties. Vragen die uit luisteren geboren worden, zijn vaak verrassend (en toch) trefzeker. Ze komen niet voort uit een ingenomen standpunt, maar openen een zoekrichting, waarin de focusser zelf nog zelden geweest is. Zo kunnen vragen ook zoeken naar een onderlinge "bevestiging" van iemands geaard-zijn, zijn/haar eigenaard en de specifieke eigenaardigheid, de "flavour" van de actuele beleving. Zoals vragen kunnen uitnodigen tot het aangaan van een innerlijke verbinding, zo kunnen ze ook de interpersoonlijke verbinding, die hier en nu gegeven is, expliciet maken en tot besef brengen.

Om een concreter beeld te geven, van de aard van de vragen die iets van het bovenstaande beogen, zal ik er hier een aantal aanreiken. Uiteraard zijn die niet bedoeld om van buiten te leren.

Procesaanzet:



Door de dialoog op gang te brengen tussen de werkelijkheid (de probleemsituatie), het ervaren gevoel en de symbolisering daarvan worden verschillende processen mogelijk:

1. De focusser gaat ervaren dat hij niet meer samenvalt met het probleem: hij is het probleem niet langer, hij heeft een probleem. De oplossing is niet dat het probleem verdwijnt, maar dat het zich kan gaan oplossen, dat in beweging kan komen.
2. De focusser heeft zichzelf toegestaan, het lijfelijk gevoel -dat vaak uit angst genarcotiseerd werd- toe te laten en waar-te-nemen. Hoe pijnlijk het mogelijk ook was, het geeft de ervaring dat het draagbaar is, waardoor hij het gevoel tegelijk ook overstijgt. Hij is zelf de drager van deze pijn of dit verdriet, de ervaring van de intensiteit ervan brengt hem ook in contact met de intensiteit en de kracht van zijn beleven. Wie een zware steen kan dragen kan ook een mand appels optillen.
3. Het vinden van een juiste symbolisering maakt de situatie, de pijn (of het voelen) over de situatie voorstelbaar. Wanneer iets voor-te-stellen is het ook minder angst en onzekerheid beladen en is het niet meer groter dan men zelf is.
4. Vragen stellen geeft het besef van afstand, van niet meer samenvallen met..., het is een heen en weer gaan tussen identificatie en disidentificatie. Het vereenzelvigen met en weer afstand kunnen nemen is een procesmatig gebeuren, dat ikversterkend werkt.
5. Wanneer men bij het vragen stellen ook beeldontvouwend te werk gaat, betekent dit dat men de focusser gebruik laat maken van de creatieve uitdrukingskracht van de eigen beelden, waardoor dat wat uitgedrukt wordt -mede met behulp van de luisteraar- getransformeerd wordt tot iets wat ook weer opwekkend en stimulerend is.
6. Dit is een aspect van het selfpropelled proces.
7. In de vragen kan de luisteraar de focusser ook meer richten op de verhoudelijke kant van het probleem of het ervaren gevoel dan met de inhoudelijke kant ervan. Door de inhoudelijke kant kan iemand opgeslorpt worden. De verhoudelijke kant tot het probleem en tot de felt sense geeft meer reliëf aan het besef, dat het er meer op aan komt in welke verhouding men tot zichzelf, tot problemen, tot eigen gevoelens en tot anderen komt te staan.
8. Gendlin heeft dit het "interactie-eerst" besef genoemd: het individu is niet denkbaar zonder in interactie te staan, met de ander en met zichzelf. Vanuit deze optiek mensen bevragen en benaderen is uiteraard procesbevorderend en dus veranderings gericht, want interactie = proces.

Voorbeeld:

Open en openende vragen:

- Wat brengt dat bij je teweeg?
- Hoe reageert je lijf hierop?
- Wat komt er nu bij je op, wat gaat er door je heen?
- Wat zit hier onder?
- Hoe voelt het aan als je het in je hand zou kunnen nemen?
- Wat heeft het nodig?
- Wat wil het je zeggen?
- Wat raakt je daar zo in?
- Hoe is het als je met dit gevoel een verbinding aan gaat?
- Hoe is het als dit gevoel zich in je vestigt?
- Hoe ziet dit gevoel er uit als het zich voor je zou willen ontsluiten?

Differentiërende vragen:

- Wat, wie zit je het meest in de weg? Hoe zit het je dwars?
- Wat van dat alles is het ergst voor je?
- Wat is hier de kern van?
- Heeft dit gevoel ook nog een andere kant?, een binnenkant, een onderkant?
- Wat van dit alles raakt je het meest?
- Wat van dit alles dringt zich het meest op?

Associatieve vragen:

- Wat voor muziek/landschap/beeld/weersoort/kleur roept dit bij je op?
- Hoe zou je dit vorm geven als je goed kon boetsen, of beeldhouwen?
- In wat voor soort beweging zou dit gevoel uit willen monden?
- Kun je je een dier voorstellen, een vogel, een vis, een tijger of een heel ander dier dat voor dit gevoel zou kunnen staan?
- Laat dat gevoel haar eigen fantasie eens volgen en kijk eens waar het uit wil komen?

Beeldontvouwende of evocerende vragen:

- Wat gebeurt er als je verbinding maakt met de hardheid van die steen, de kracht van die boom, de stilte, de grootsheid van dat landschap, de warmte van de zon, de kracht, de echtheid van dit beeld.

Hypothetische vragen:

- Als dit een kind van je was, wat zou het nodig hebben?
- Als een goede vriend/vriendin zich zo zou voelen, hoe zou je haar/hem dan bejegenen?
- Hoe zou het er voor je uitzien als je in staat zou zijn meer vanuit dit gevoel te leven?

Integrerende vragen:

- Hoe is het om dit welkom te heten, te omarmen?
- Hoe is het om je met die verschillende kanten van je zelf te verbinden?
- Hoe is het om dit opnieuw te "her-inneren", het een plaats te geven en gastvrij te "her-bergen". Je ervaart dit als iets nieuws van je zelf, merk je ook dat je er tegelijk ook heel natuurlijk mee omgaat, alsof het al eeuwenlang bij je hoort, maar niet door je onderkend is.
- Hoe is het om door dit gevoel niet bezet te worden, maar je zelf als de bezitter ervan te ervaren, die het een plaats kan geven? hoe zou je het een plaats kunnen geven?
- Hoe is het om dit alles zo met mij te delen. Weet je nog hoe je hier op uit gekomen bent, weet je nog de weg, welke stappen heb je gezet om dit bij jezelf aan te treffen?
- Hoe is het die stappen nog eens te benoemen en daarin te ervaren, dat er niks geheimzinnigs gebeurd is, maar dat je zelf van het een op het ander gekomen bent.
- Hoe is het voor je om deze stappen wel zelf maar niet alleen te hebben gezet?
- Hoe is het dit alles bij jezelf aan te treffen?
- Hoe is het om dit gevoel een bevestiging te geven, zodat het gewaarwordt dat het er mag zijn?
- Waar ligt de oorsprong van dit gevoel, waar in je verleden, meer bij je vader of is het meer een gevoel dat een verbinding met je moeder heeft of geeft.
- Ben je dit lijfsgevoel al eens eerder tegengekomen?
- Hoe zou dit gevoel zich verder willen ontvouwen, geef het eens de ruimte, zodat het zich kan openen.
- Als je onder dit gevoel zoekt, het onderzoekt, wat kom je dan tegen, waar rust het op, van wat is het de bovenkant, wat in je heeft het beschermd?
- Wat heeft dit je nu te zeggen?
- Hoe is het om het ouderschap over dit gevoel op je te nemen?
- Als je tweelingzus/broer, vriend of vriendin zich zo zou voelen, met welk gebaar zou je dan die ander tegemoet treden?
- Hoe is het dit gevoel zo met je zelf te verbinden als iets dat onlosmakelijk bij je wezen hoort?

#### 4.9 Integreren

De laatste stap in het focussingproces heeft als optiek de focusser nog eens na te laten gaan welke stappen hij gezet heeft om weet te hebben op welke wijze hij hier is uitgekomen. Daarbij wordt hij uitgenodigd om alle oude dingen waar hij afstand van genomen heeft weer tot zich te nemen en in zichzelf een plaats te geven en ook de nieuwe ervaringen tot zich te nemen en zich te bekennen als de eigenaar van het oude en nieuwe. Wanneer iemand een focusingssessie met een luisteraar in aanwezigheid van een groep gedaan heeft, nodig ik ten slotte ook de aanwezigen uit om iets te zeggen van de weerslag bij henzelf van het bijgewoonde focusingproces. De herkenning, de ontroering soms en de waardering die dan wordt uitgesproken, zijn een waardevolle toegift voor de focusser, die zich in dit proces zo kwetsbaar heeft opgesteld.

Procesaanzet:

Een ander proces dat door deze wijze van luisteren teweeg gebracht wordt is, dat de focusser groeit in zelfacceptatie en zelfrespect en in het vertrouwen op de zeggingskracht van het eigen lichaam en het ontstaan van een oorspronkelijk en eigen woordgebruik. Het hernemen van de stappen betekent een toe-eigening van het proces en een aanscherpen van het besef, dat men de stappen zelf, zij het niet in zijn eentje, maar met behulp van de luisteraar, gezet heeft. Vaak versterkt dit de ervaring dat hulp vragen, delen met anderen, een dialoog aan gaan, zich kwetsbaar opstellen heel prettig is en geen uitverkoop van eigenheid impliceert. Het zelfbesef wordt versterkt door de sharing van de therapeut en de eventueel andere aanwezigen.

Voorbeeld:

Bovenstaande integrerende vragen zijn mogelijk door de lezer zelf aan te passen en te concretiseren, eventueel zelfs door de vragen te betrekken op het lezen van dit artikel en de gewaarwordingen die dit te weegbrengt. Hoe is het om de eigenaar van deze gewaarwordingen te zijn. Hoe is het ze serieus te nemen, wat hebben ze te zeggen over en aan uzelf? Zijn ze nieuw en anders dan anders, of kom je weer in het zelfde terecht als altijd? En hoe is het om dat van je zelf te accepteren, dat te laten zijn, daar niet direct een oordeel over te hebben. Zou je eens willen proberen een verhouding met die eigen gevoelens aan te gaan, waarin zelfrespect en acceptatie doorklinkt en mogelijk de boventoon voert.

#### 4.10 Samenvatting

Terugblikkend op de focusingstappen zien we de volgende opbouw:

- a) Een basis leggen, door contact te maken met het hier en nu aanwezig zijn en zich aanwezig voelen: geaard, gegrond, geworteld, er (kunnen, mogen willen)- zijn, present zijn, iemand zijn, man zijn vrouw zijn. Dit is het niveau van een aards mens zijn, de grond voelen en de lucht ruiken en geluid horen, passen in een groter geheel, ergens bijhoren, niet verloren zijn,
- b) daarna kan contact gemaakt worden met de op dit fundament berustende eigen aard, gevoelslaag, de eigen uitstraling. Het eigen huis, het eigen leven, de eigen sfeer, die men rondom zich gecreëerd heeft. Men wordt niet meer alleen omgeven, men schept ook zijn eigen omgeving en uitstraling. Dit is de eigen aard van iemand. Dit is het niveau waarop men tot de ander (zijn cliënt of zijn therapeut, zijn buurman, partner, vriend of vriendin) zegt dat het klikt, dat men zich wederkerig herkent.
- c) Dit is de laag die een eigen kleur geeft aan elke therapierelatie en die, hoezeer processen ook een zekere wetmatigheid lijken te vertonen, toch ook een uniek verloop en een unieke kwaliteit hebben. Wanneer dit niveau ongebruikt blijft, gaat therapie een routineus gebeuren worden en houdt daardoor m.i. op therapeutisch, d.i. helend te zijn. Juist het opsnuiven van de eigenheid van de ander en daar op reageren, brengt de cliënt in contact met zijn eigenheid en is daar tegelijk een bevestiging van.
- d) Wanneer de cliënt die dubbele bodem (het geaard zijn en de eigenaard) in zichzelf, impliciet of expliciet, lijfelijk ervaren heeft kan hij ook vrijer contact maken met subtielere, nog niet onder woorden gebrachte actuele beleving van een persoon of situatie, die hem bezighouden. Hoe wordt hij daardoor geraakt, welke snaar wordt hoe geraakt, welke innerlijke toon komt tot klank, welke roerselen zijn er innerlijk waarneembaar.
- e) Deze opbouw van onderaf kan men als volgt weergeven: (zie volgende pagina)
- f) Behalve het in contact komen met de 3 lijfelijk waarneembare gevoelsniveaus, die ieder weer bijdragen tot een innerlijke zelfbevestiging ontstaat er ook nog een wisselwerking tussen het geheel van deze gevoelsniveaus, het realiteitsniveau en het niveau van symboliseren. Het gaat er eerst om dat ik iets voel, daarna wat ik voel en hoe ik het voel en hoe dat uitgedrukt wil worden in woorden of beelden, die iets uitzeggen over het hoe en wat en hun samenhang.

Mogelijk zal het voor de lezer nu duidelijk worden, dat de focusingstappen heel compact elk voor zich een variëteit van procesaanzetten of processtimuli aanreiken. Dat zag ik gesymboliseerd in het eerder genoemde Zwitserse zakmes. Ingevouwen doet het mes niet vermoeden, dat je er zo veel mee kan doen, dat het zoveel mogelijkheden heeft. Als het mes uitgeklapt is, zie je wel, dat het veel mogelijkheden heeft.

## **5. Het (her)beleven van spanning als therapeutisch middel bij focusing**

Het woord "spanning" wil ik gebruiken om aan te tonen, hoe de focusingmethode hiermee om kan gaan. Als we namelijk over spanning spreken doen we alsof we weten hoe de ander die spanning gewaarwordt, terwijl voor iedereen de beleving van spanning anders is en een eigen voorgeschiedenis heeft. De achtergrond waartegen de spanning zich profileert is bij ieder anders. Maar ook de ondergrond waarop de spanning terecht komt, gedijt en zijn vorm vindt is bij ieder anders. De wijze waarop de spanning zich in het lichaam nestelt en kenbaar maakt is een individuele aangelegenheid. Hoe die spanning dan tenslotte in woorden uitgedrukt wordt, is merkwaardigerwijze vaak weer heel eenvormig: bijvoorbeeld door te spreken over stress of spanning. In die woorden gaat dus die individuele profilering bijna totaal verloren. Ik zal aan de hand van mijn handen illustreren, hoe spanning totaal verschillende vormen aan kan nemen, waar dus ook verschillende gewaarwordingen aan ten grondslag liggen.

handen als vuisten tegen elkaar, of op elkaar,  
handen in een verwrongen,  
handen, die elkaar uiteen lijken te rukken,  
handen, die elkaar onderdrukken,  
handen, die zich afwisselend aan elkaar optrekken,  
handen, die iets doorklieven,  
handen, die iets neerhouwen,  
handen, die iets opdrukken,  
handen, die iets ondersteunen,  
handen, die zich samenklappen,  
handen, die in een kramp en een klauw terecht komen.  
handen, die elkaar tegenhouden

Omdat het over twee handen gaat, kan ik ook tegelijk tegenstrijdige dimensies zichtbaar maken:

neerdrukken en optillen,  
beschermen en aanvallen,  
vermorzelen en koesteren,  
naar me toehalen en afstoten,  
omhoogtrekken en neerduwen,  
openen en sluiten,  
de rug toekeren en toewenden  
tegemoet treden en afstand nemen,  
geven en nemen.

Dit zijn een aantal spanningsprofielen, die zowel intrapersonlijke als interpersoonlijke spanningen weergeven. Ze hebben niet alleen totaal een verschillende verschijningsvorm, maar gaan ook vergezeld van een heel eigen soort lijfsgevoel. Als ik of U doofstom was en ik zou me toch willen uitdrukken, dan zou ik me met mijn gebaren kunnen mani-festeren (manu-facere: met de hand maken). Ik zou een heel goed beeld kunnen geven van hoe ik die spanning lijfelijk ervaar en als U me echt zou willen begrijpen zou U misschien die gebaren nadoen, om lijfelijk die "grip" te krijgen op die spanning. Nu ik via het woord moet duidelijk maken welke van deze manifeste spanningssoorten mijn deel is, kan ik niet volstaan met

alleen maar het woord spanning te gebruiken. Ik moet het misschien juist niet gebruiken, maar doen alsof dit woord in het Nederlands niet bestaat en dan eerst aftasten hoe mijn lichaam reageert. Ik kan zelfs bij het opschrijven van dit verhaal onmogelijk voorspellen hoe ik me zal voelen als ik dit verhaal in een zaal met mensen aan het vertellen ben. Ik kan nu al wel zeggen dat ik dan zeker spanning zal voelen, maar is het een oplopende of afnemende spanning, waar maakt die zich merkbaar en hoe? Welk woord hoort er bij? Is het een oude spanning of een nieuwe?

Het woord spanning herbergt dus heel verschillende gewaarwordingen, die allen onder dat ene woord schuil gaan. als onder een grote, vaak zwarte paraplu. Ook stress is zo'n schuilwoord, waarin men zich kan verschansen en daardoor onbereikbaar kan maken. De verbaal therapeut zal trachten juist de eigen betekenis van dit woord te leren verstaan, door de ander contact te laten maken met de lichamelijke gewaarwording, die aan dit woord op dit moment ten grondslag ligt.

## **6. Samenvatting**

Ik hoop aangetoond te hebben dat focusing een aantal handreikingen doet, die het mogelijk maken om zowel het woord en het beeld dat iemand aanreikt serieus te nemen, maar het woord ook te "onder-zoeken" en de ander contact te laten maken met de eigen lichamelijke onderstroom. Ik zal dan de ander uitnodigen de kracht, de heftigheid, de pijnlijkheid van die spanning, die in het lichaam aanwezig is, toe te laten er ruimte voor te maken, ze mogelijk zelfs welkom te heten. Pas daarna kan ik vragen of er misschien ergens een landschap is of een soort weer of een muziekstuk of een gebaar dat bij benadering een beeld zou kunnen geven van hoe het van binnen voelt. Misschien kan ik hem ook in contact brengen met de kracht die in die spanning merkbaar is en hoe het is de eigenaar te zijn van zoveel power. Het mensen met zichzelf in contact brengen, met de kracht van hun lijfelijk voelen, of dat nu pijn, verdriet of angst of boosheid is, laat vaak ook een spoor van verwondering en verbazing na ten opzichte van de natuurlijkheid en echtheid van de gevoelens, die men bij zichzelf aantreft. Binnen de ervarings- en procesgerichte psychotherapie is naar mijn mening focusing ambachtelijk een perfect instrument om iemand te helpen een realistisch lijfelijk waar te nemen en lijfelijk te toetsen besef te krijgen van de actuele draaglast, het draagvermogen en de feitelijk beschikbare draagkracht. Bovendien vindt door focusing een herijking plaats van de woorden, begrippen, kwalificaties, diagnoses en omschrijvingen. Wanneer woorden zich nl ontwikkelen in de richting van begrippen hebben ze de neiging de verbinding met de innerlijkheid te verliezen. Ditzelfde geldt voor de lichaamstaal die gebaar, ritueel, gewoonte, maniertje is geworden. Ook die kunnen uit het innerlijke beleven ontworteld geraakt zijn en daardoor inhoud- en betekenisloos. Focusing maakt weer contact met die innerlijkheid om vandaaruit woorden en gebaren te laten ontstaan.

Stress is te omschrijven als een langer voortdurende situatie waarin geen ruimte en toegang meer mogelijk is voor het in contact komen met een felt sense. Alles wat ervaren wordt, presenteert zich als een felt tense, die alles overheersend wordt en waaraan geen andere betekenis meer wordt toegeschreven dan dat het allemaal te veel is geworden.

Focusing is geen tover-of instant middel. Het is wel als luisterhouding een uitnodiging aan de ander ook in zichzelf geïnteresseerd te raken: de drager van de stress, is belangrijker dan de stress, die tot dan toe alle aandacht naar zich toe trok. Als methode reikt het een groot aantal mogelijkheden aan om toegang te krijgen tot dat weggedrukte ik, dat weer genuanceerder in zijn lijfsgewaarworden kan gaan worden, genuanceerder in het waarnemen van de werkelijkheid en genuanceerder in het weergeven van de beleving van die werkelijkheid.

Tenslotte wil ik de extra inbreng van Focusing bij stress nog eens op een rijtje zetten:

1. Een zodanig gesprek voeren, dat eerder als verlichtend dan als belastend ervaren wordt.

2. De cliënt helpen om te differentiëren naar de verschillende soorten belasting en spanning.
3. Helpen contact te maken met het lichamenlijk gewaarworden dat lang overdekt geraakt is door een globaal ongedifferentieerd spanningsgevoel.
4. Conditie creëren om te luisteren naar de eigen kwaliteit van de spanning, die eigenheid ook zo tot uitdrukking te laten komen, dat het uiteindelijke woord recht doet aan de eigen aard en gevoelde intensiteit van de spanning.

Het is vaak een moeizame weg van de felt tense naar de felt sense, maar als de weg het doel is, dan komt de felt sense onder handbereik, en maakt men contact met de eigen vitaliteit