



Focussen

Liefdevol naar jezelf luisteren

De dag voor mijn bezoek viert René Maas zijn 81e verjaardag. Zijn leeftijd weerhoudt hem er niet van nog steeds als psychotherapeut te werken en workshops Focussen te geven. Hij kan het ook als de beste, dat focussen. Iets wat ikzelf al snel aan den lijve ervaar in gesprek met hem. Misschien is dat wel de beste manier om uit te leggen wat focussen precies inhoudt en hoe elke therapeut dit kan gebruiken binnen zijn consulten.

Focussen, het is een typisch ingrediënt van een therapeutisch gesprek dat het verschil kan maken in het effect ervan. Waar wij eerder gewend zijn te praten óver hoe we ons voelen, leert het focussen je juist vanuit dat gevoel te praten. Een subtiel, maar belangrijk verschil. De therapeut luistert aandachtig, met al zijn zintuigen naar wat een cliënt vertelt en speelt daarop in. Het is een uitzonderlijk liefdevolle manier van omgaan met je gesprekspartner, en René Maas praktiseert het al sinds jaar en dag. Hij kan ook als geen ander overbrengen wat precies bedoeld wordt met focussen. Ons hele gesprek is er één groot voorbeeld van, niet alleen in de manier waarop hij mij vragen stelt, maar ook in de manier waarop hijzelf als het ware proevend zijn woorden zoekt en formuleert. Mee mogen werken aan een interview vindt René een eer. 'Het geeft me de kans opnieuw voor mezelf te formuleren wat ik nou eigenlijk doe. Zo kan ik verwoorden wat het specifieke ervan is en dat het meer om een zijnskwaliteit dan om een doe-kwaliteit of vaardigheid gaat.'

'...een uitzonderlijk liefdevolle manier van omgaan met je gesprekspartner...'

Belangrijke inspiratiebronnen voor René zijn Carl Rogers en Eugene Gendlin. Rogers benadrukte het belang van de kwaliteit van het relatieaanbod, ofwel hoe je als persoon bent met je cliënt. Zijn eigenschappen als empathisch, respectvol, congruent en accepterend, zijn volgens Rogers essentiële kwaliteiten van een therapeut. Volgens René bepaalt dat relatieaanbod het succes van de therapie. 'Ik ben ervan overtuigd dat wanneer het relatieaanbod niet klopt, de gesprekken stagneren en geen effect hebben. Het is een soort basisattitude die elke therapeut in huis zou moeten hebben. Vanuit dat vermogen spreek ik de ander aan en nodig hem uit zichzelf te beluisteren. Daardoor ontdekt mijn cliënt vanaf het begin zijn eigen luistervermogen

en zijn we niet bezig met zijn onvermogen. Dat vind ik heel wezenlijk. Dus niet kijken naar wat mankeert, maar juist uitgaan van wat er is.'

In het verlengde van dat relatieaanbod ligt het focussen, ontwikkeld door Gendlin. Hij onderzocht wanneer therapiegesprekken effect hadden en wanneer niet. Om te kijken wat er nou precies gebeurde in een consult, luisterde hij grote aantallen gesprekken na. Aan de hand daarvan kwam hij tot een zestal focusing-stappen als essentiële aspecten van een succesvol therapiegesprek. Het is een stukje techniek dat René overdraagt in driedaagse workshops, waarin hij inzicht geeft in de betekenis van elk van die aspecten. 'Ik ben er echter niet voor om focussen te reduceren tot een techniek van stappen en moet er niet aan denken, dat ik die stappen steeds bij iedereen zou moeten herhalen. Het gros van mijn interventies is focuserend, maar dan verweven in een normaal lopend gesprek.'

Aan die zes kenmerkende onderdelen van een focusgesprek die Gendlin benoemt, heeft René er een toegevoegd, namelijk *ruimte innemen*. Het focusgesprek bevat dus al die zeven elementen, niet speciaal in chronologische volgorde, maar met elkaar verweven in één holistisch geheel. 'Ik laat iemand even aankomen en wennen en geef hem ruimte om er te zijn. Jij mag je spulletjes neerleggen en je telefoon uitzetten, terwijl ik een kopje koffie haal en er zo voor zorg dat je je welkom voelt. Dat noem ik ruimte innemen. Als dat gebeurd is, vraag ik wat er speelt of waar je mee zit. Soms geef ik een stukje papier dat je in ongelijke stukjes mag scheuren, zodat ze niet allemaal op elkaar lijken. Daar schrijf je op wat er zoal voor je speelt en dat leg je om je heen om afstand te nemen. Dan vraag ik wat op dit moment het belangrijkste is. Als ik merk dat het moeilijk is om dat ene probleem af te grenzen, probeer ik het uit elkaar te halen. Ontklonteren noem ik dat. Ik kan ook vragen 'wat is nou het oudste?', of 'wat is van gister?' Zo zoek ik met jou wat een goede entree is. Als je iets gekozen hebt, vraag ik meestal >



iets anders erbij te pakken, zodat je kunt vergelijken. Het profiel wordt dan scherper. Zo wordt het profiel van je vader scherper als ik je moeder ernaast zet. Dat alles valt onder wat ik 'ruimte maken' noem.

'...ontklonteren noem ik dat.'

Door te vergelijken laat ik je merken dat dat ene wat al zo oud is en wat je nog steeds bij je draagt, een andere gevoelswaarde, een andere lijfelijke gewaarwording heeft dan iets wat je gister opliep. Niet beter of slechter, maar het voelt heel anders. Als iemand ervaart dat dat anders voelt, weet ik dat ik warm zit. Die lijfelijke gewaarwording heet een *ervaren gevoel* en dat kun je beluisteren binnen jezelf. Met vragen probeer ik te bewerkstelligen dat die lijfelijke gewaarwording zich wat meer profileert. Vragen als: wat richt dat nou precies bij je aan? Waar in je lijf maakt zich dat merkbaar? Ga daar eens heen, hoe is het daar? Stel dat iemand al snel zegt dat het ongemakkelijk voelt. Dan probeer ik dichterbij te komen door bijvoorbeeld te zeggen, hoe zou je het noemen als het woord ongemakkelijk niet bestaat? Of hoe zou het zelf genoemd willen worden? Kijk eens of er uit de beleving zelf een woord naar boven komt. Het is veel mooier als iets zich ontvouwt en zo tot woord komt. *Symboliseren* noemen we dat, wanneer zich een woord, zin of beeld vormt vanuit het ervaren gevoel.

Het verder aftasten, kijken of dit nou zo voelt of toch net een beetje anders, heet *resoneren*. Ik help de ander met mijn vra-

gen om heel dicht bij dat gevoel te komen en om te kijken of het klopt. Als het profiel scherp is, dan kun je het *bevragen*. Wat is het ergste daarvan? Wat heeft het nodig? Hoe oud is het? Wat zou er met je gebeuren als je dit hier kon laten? Vragen die je ervan losmaken, zodat je er niet meer mee samenvalt. Zo leer ik je al doende dat er een wijze van omgaan met je problemen, zorgen of twijfels bestaat. En als je ermee om kunt gaan, val je er niet meer mee samen. Zo helpt het vaak om verdriet voor te stellen als een vijver of een groot meer. Als je het voor kan stellen, is het afgegrensd, hoe groot het ook is. Bij zo'n meer kun je zeggen: als we eromheen lopen, dan kunnen we misschien ook zien waar dat water vandaan komt. Door die vragen kan het beeld zich langzaam ontvouwen. Dat noem ik beeldontvouwende interventies, waar je ook mee kunt spelen. Als iemand het gevoel heeft dat hij een steen op zijn hart heeft, kun je vragen 'til hem eens op, wat ligt eronder? Is het een grafsteen of een sluitsteen of een hoeksteen?' De taal geeft veel mogelijkheden om een beeld te creëren of je iets voor te stellen. Daarmee ontstaat wat ruimte tussen de persoon en hoe hij zich voelt. Met een beeld val je nooit helemaal samen.

'...om heel dicht bij dat gevoel te komen en om te kijken of het klopt.'

Veel mensen verdwijnen in hun tekst, door dingen te zeggen als: 'het lukt me niet, ik kan het niet of ik kan het niet aan'. Dan vraag ik vaak de volgende keer 'het' eens mee te brengen, want ik weet niet wat het is. Doordat je het 'het' noemt, heeft het ook geen handvatten. Om verdieping te creëren, is >



het mooi de ander onder het moeten vandaan te laten komen, te ont-moeten eigenlijk. Mensen moeten zoveel. Het helpt als je zo'n woord inwisselt tegen mogen of gunnen. Dat zijn vaak direct voelbare dingen en zo niet, dan zoek ik een andere ingang. Het gaat erom dat ik iemand help zijn eigen taal inhoud te geven. Als iemand veel onpersoonlijke woorden of passieve zinnen gebruikt, met woorden als 'het' en 'er' en 'men', dan ga ik op zoek naar de persoon onder deze schuilwoorden.

Ik ga er vanuit dat de zegbaarheid in woorden van wat zich in jou afspeelt maar heel gering is. Misschien blijft wel 80% van de ervaring onzegbaar. Als ik zie dat ik iemand aan het mijmeren krijg, dan ben ik al tevreden. Uiteindelijk is de externe dialoog niet belangrijk, maar gaat het om het creëren van de, aanvankelijk vaak woordeloze, interne dialoog. Ik probeer jou in contact te brengen met een ervaren gevoel over iets dat voor jou belangrijk is. En als ik zie dat dat gelukt is, dan hoeven we eigenlijk niet meer zoveel. Jouw ervaren gevoel is dan als het ware jouw eigen cliënt geworden, waar jij naar mag luisteren en ik raak op de achtergrond.

Het meeste dat ik aandraag of zeg, komt voort uit opraapsels in het gesprek zelf. Dus ik haal er een woord van jou uit en vraag bijvoorbeeld: 'is dat van jou of heb je dat geërd? Wat ik zeg kun je altijd verbinden met dat wat er net gebeurde. Het is heel bevestigend naar de ander toe, als die ziet dat ik op hem inga en van hem uitga. Als ik telkens gebruik maak van wat jij zegt en daar de achterkant of de onderkant van naar voren haal, dan blijf ik binnen jouw referentiekader, een woord dat van Rogers komt. Binnen jouw referentiekader sluit ik aan op

wat jij inbrengt. Dus het zijn altijd opraapsels. Als een soort binnenhuisarchitect bouw ik met de bouwstenen van de persoon die ik beluister.' In de meeste gevallen komt iemand tijdens zo'n gesprek dicht bij zichzelf. Ter afsluiting is het dan belangrijk datgene dat zich ontvouwd heeft te ontvangen. Dat *toe-eigenen* gebeurt ook weer door middel van vragen. 'Weet je nog hoe je hier uitkwam? Welke stappen heb je gezet? Hoe kwam je binnen en hoe ga je weg? Is wat je meeneemt in goede handen bij jou?'

'...beeldontvouwende interventies...'

Deze manier van omgaan met zijn cliënten, en dat heeft René eigenlijk pas kortgeleden ontdekt, werkt aanstekelijk. 'Dat is misschien wel het belangrijkste effect van de kwaliteit van deze luisterhouding, dat jij ook zo met jezelf leert omgaan. De houding die ik ten opzichte van jou inneem is min of meer besmettelijk. Jij gaat dan ook liefdevoller naar jezelf luisteren of beter nog, jezelf beluisteren. Je gaat als het ware spoorzoeken in jezelf en zo gaat die interne dialoog vanzelf door, waarbij er telkens iets kantelt en je nieuwe dingen ontdekt. Gendlin noemt dit een zelf aangedreven proces. Mooi is ook dat niet alleen de beluisterde cliënt, maar ook de luisterende therapeut door het gesprek weer dicht bij zichzelf komt. Een focusgesprek is feitelijk één groot geheel van wederkerigheid en saamhorigheid, van aandacht, luisteren en stilte.'

Meer informatie: r.maas@hetnet.nl