

FOCUSSEN OP DE SCHAATS

Fenneke Jacobs

Sinds kort heb ik nieuwe schaatsen, en ik ben op een schaatstraining. Dat is iets wat ik al jaren van plan ben geweest, en nu doe ik het. Vandaag ben ik zelfs op de ijsbaan zonder training. Ik heb een wat wankel slag, en ik ga maar eens kijken wat daarmee aan de hand is. Niet dat ik zo'n schaatsfanaat ben, maar ik wil 'recht op de schaats' staan, in elke betekenis. Daarmee krijgt dit oefenen voor mij pas echt focus-zin!

Dus, ik op de schaats. Kalm tempo, zodat er alle tijd is voor aandacht voor het voetgebeuren. Conclusie, na wat inrijrondjes: rechts is goed, goed genoeg althans; links, dat is een zorgenkindje. Die voet wappert maar wat op het ijs.

Okee, tijd om mijn focuskunsten 'met open ogen' uit te gaan proberen. Terwijl ik rustig rondjes rij ga ik gevoelsmatig uit naar die wappervoet, terwijl ik me open hou voor de glimlach in mij. Die combinatie wil prima. Uitzoeken wat er met iets is en wat het nodig heeft, de gewone vragen van het focussen, dat lukt niet terwijl je met iets bezig bent; maar m'n aandacht bij m'n voeten hebben terwijl ik schaats, dat wil wel. En dat doen met een innerlijke glimlach, dat is alleen maar een genoegen, ook voor mezelf. Het saai rondjes draaien wordt hiermee tot een soort actieve (glimlach-)meditatie.

En het effect? Hoe het er uitziet weet ik niet, maar ik schaats ronde na ronde, moeiteloos in cadans; het schaatsen een festijn. Met onzekere slag en all!

Naar huis fietsend komt het besef van wat er met die voet is: er zit schrik in. Daardoor verbindt die voet niet door naar het ijs; vandaar dat wapperige. Reactie: mijn hart gaat uit naar die voet en waar het mee te maken heeft. Ach jee! Het onverbondene is daarmee niet over, maar het is wel een eerste stap.

Focussen met open ogen

Aan de hand van dit voorbeeld leg ik wat uit over 'focussen met open ogen', focussen terwijl je je aandacht én in jezelf én in de wereld om je heen hebt.

Iedereen kent wel de momenten dat je in gedachten teruggaat naar een focussessie. Je denkt aan een bepaald gevoelsbeeld, en je gaat even kijken hoe het ermee staat. Als het nog iets nodig heeft, dan geef je dat, terwijl je ondertussen afwast of wat ook. Tijd om diepgaand je binnenwereld in te gaan is er op zo'n moment niet, maar de focushouding van aandacht en 'geven', dat gaat wel. En dat is belangrijk. Zoals Ann Weiser Cornell eens zei: het meest essentiële van focussen is (de houding van) het begroeten; of zoals 'de paters' dat noemen: 'noticing and nurturing', merken en voeden. Daarmee komt er een energetisch proces op gang, en dan komen de inzichten vaak ook wel. Zie mijn voorbeeld.

De essentie van kracht

Iets wat niet in het focussen zit maar wat wel heel goed werkt (en er zo aan toe te voegen is), dat is dat je je kunt richten op de kracht in je felt sense, op de vibratie erin, de energie. Die kant van de felt sense is het energetische aspect van wie je bent, van je essentie.

Ook al is een gevoel niet leuk, je met de kracht ervan te verbinden wil vaak wel. Bovendien zit je dan zonder uitzoeken toch op het goede spoor (wat belangrijk is bij het focussen met open ogen); plus dat het je spiertonus en ik-kracht versterkt.

In mijn voorbeeld kon ik dat energie-aspect niet zomaar vinden, vandaar dat ik het daar niet heb genoemd.

Groeirichting

Bij het focussen is het de regel dat je je richt op dat wat je aantrekt, en dat je de rest laat gaan. Deze regel kan je ook gebruiken bij het vinden van je groeirichting, bij waar je heen wilt in je leven. In mijn

voorbeeld was dat 'recht op de schaats staan', in alle betekenissen. Zoiets is dan de 'living forward direction', de groeirichting van dat moment.

Hoe je zo'n groerichting vindt

Je zoekt een situatie waarin je je goed voelt (goed in de betekenis van 'zoals bedoeld'). Dat kan een hele simpele situatie zijn, bv. een blik van herkenning, of het plezier van een wandeling.

Daar verken je de felt sense van (1); je vraagt je af (2) wat het belangrijkste is (de vraag naar de essentie); en je richt je (3) op het verlangen/de behoefte erachter (nl. 'dit vaker hebben'). Als er een behoefte is op ervaringsnivo, dan is de vervulling er ook; en die innerlijke realiteit neem je in je op.

Je vindt stappen om dat gevoel werkelijkheid te laten worden (4), en je rondt af.

Heel simpel dus.

De oefening begin je gewoonlijk met de ogen open, tot het moment komt dat je ze sluit, voor een betere concentratie.

Over mezelf

Voor wie me nog niet kent: ik ben Fenneke Jacobs (1940). Ik ben psycholoog en energetisch therapeut, en doe veel met focussen, ook voor mezelf, al vanaf '79. Ik heb een eigen praktijk in Amsterdam, voor cliënten en focusgroepen. Sinds een paar jaar heb ik daarnaast ook groeigroepen, voor focussers die steun willen bij het zich richten op de wereld.

Als je meer van deze oefeningen wilt weten, kun je me mailen, dan stuur ik ze je toe.

En natuurlijk ben je welkom als je een groep wilt volgen!

Email: fennekejacobs@planet.nl; of je belt: 072 5 125 160.