

FOCUSCIRKEL

De meesten van ons kennen wel het effect van de Round Robin, een soort hogedrukketel, waarin je in korte tijd tot een diep resultaat kunt komen. Voor wie het niet kent: een Round Robin is ‘om de beurt’ focussen in een kringetje, zonder napraten. Eén persoon uit de kring begint met focussen, terwijl degene die er naast zit spiegelt. Daarna focust degene die net gespiegeld heeft en spiegelt de volgende uit de kring, etc. Een focusbeurt in een Round Robin duurt soms maar 10 minuten. Dat lijkt heel kort, toch kan er in die korte tijd veel gebeuren. Het is alsof de continue geconcentreerde aandacht (zonder napraten) niet alleen voor de focusser van dat moment, maar voor iedere deelnemer werkt. Wat die geconcentreerde aandacht betreft is er een overeenkomst met een focuscirkel. In een Round Robin focust ieder op zijn eigen onderwerp. In een focuscirkel focust iedereen op hetzelfde onderwerp: één begrip wordt van verschillende kanten belicht.

Een mooi voorbeeld is het begrip spiritualiteit. Dat is een begrip met heel veel kanten. Ik gebruik in dit verband graag de diamant als metafoor voor de vele kanten van spiritualiteit. Zoveel kanten dat niemand die in zijn geheel kan overzien. Ieder voor zich kan een of twee, of misschien wel drie kanten overzien maar met elkaar kunnen er veel meer kanten belicht worden. Elke deelnemer gebruikt zijn of haar eigen unieke manier van kijken, voelen of luisteren

Hoe gaat het in zijn werk? Je zit met elkaar in een kring, één is de aangever. Deze voorman of voorvrouw begeleidt de anderen naar binnen en legt het onderwerp van de focuscirkel voor met een inleidende vraag (bv. Wat is je relatie met dit onderwerp, wat was je reactie toen je hoorde van dit onderwerp?). Iedereen krijgt nu de tijd om een felt sense te laten opkomen. Dan wordt een rondje gemaakt, maar ieder blijft met de aandacht in het lijf. Je hoort wat de anderen zeggen en laat het resoneren op de eigen felt sense. Sommige dingen beklijven, doen iets met de eigen felt sense en sommige dingen raken niets. Na het rondje gaat een ieder daar vanbinnen na hoe het nu aanvoelt: nog hetzelfde of is er iets veranderd? En dan komt de volgende vraag, meer gericht op het onderwerp (bv. Waar heeft spiritualiteit voor jou mee te maken?). De procedure herhaalt zich. De deelnemers nemen tijd om te bezien of er iets op wil komen. Na verloop van tijd volgt er een rondje, en ieder neemt dit weer mee. De laatste ronde bestaat uit een stilte waarin iedereen alles nog eens bevoelt, en beziet of er een woord of een zin uitspringt als het belangrijkste of als iets dat het totaal omvat. De deelnemers komen met hun aandacht terug in de ruimte en ieder ‘legt zijn of haar woord of korte zin in het midden van de kring’. De cirkel wordt afgesloten met een laatste moment stilte.

Veelal geeft zo’n focuscirkel de deelnemers een heel rijk en diep gevoel. In je eentje kun je nooit alle kanten van een diamant tegelijk zien – een focuscirkel geeft je de gelegenheid meerdere kanten ervan te bekijken. Een focuscirkel kan een gezamenlijk gevoel geven – een soort groeps-felt sense. Het is een heel mooie vorm van delen met elkaar, niet op het niveau van woorden maar op het niveau van de felt sense en dat is heel zuiver. Voor mij kan een focuscirkel raken aan het in-contact-zijn met of even onderdeel uitmaken van het grote geheel.

Een focuscirkel kan daarnaast ook een individueel effect hebben. Het geeft niet alleen de mogelijkheid om meer te zien dan wat jij zelf kunt ervaren, zoals hierboven beschreven, maar het kan ook helpen om je eigen blik/ervaring te verbreden. De felt sense van de ander kan bij jou aan iets raken dat je nog niet wist of aan iets dat je nog niet kon of mocht ervaren of voelen, maar dat er wel is.

Een begrip als spiritualiteit leent zich erg goed voor een focuscirkel. Maar ook begrippen als vertrouwen, veiligheid en liefde zijn heel geschikt. Graag zou ik ook eens een focuscirkel met het begrip verdriet willen maken. Natuurlijk heeft iedereen met deze begrippen zijn eigen, unieke en rijke, ervaringen; voor mij lijken ze ook een soort algemene geldigheid, iets van een universele, zuivere waarde te hebben. In een focuscirkel kan je daar soms aan raken.

Ik hoop dat dit artikeltje aanleiding is om er eens mee te gaan experimenteren. Ik ben benieuwd naar jullie reacties en ervaringen. Ik wil je dan ook uitnodigen mij daar over te schrijven. Hieronder staat mijn emailadres. Ook voor vragen kun je me natuurlijk mailen.

Aaffien de Vries
Aaffien-de-Vries@hetnet.nl