

Sinds ik vijf jaar geleden actief met focussen begon, heb ik het, als loopbaanadviseur werkzaam in het onderwijs en de gezondheidszorg, allengs meer als begelei-dingsinstrument in loopbaan-coachingstrajecten toege-past. In dit artikeltje wil ik, aan de hand van een zeer beknopte casusbeschrijving, iets nader ingaan op één van de diverse manieren waarop ik in mijn rol van adviseur/ coach het focussen tijdens veranderingspro-cessen hanteer. Daarbij sta ik een, ook door Gendlin <sup>1</sup> gepropageerde, benadering voor waarbij ik, afhankelijk van de loopbaanvraag van de cliënt, naast het focussen ook andere loopbaaninstrumenten inzet, -in deze casusbeschrijving de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM) van Hermans <sup>2</sup>.

De casus handelt om Jan (naam gefingeerd), een 44 jarige chemisch analist, werkzaam in een groot zieken-huis. Nog worstelend met de naweeën van een ernstige burn-out in het voorjaar van 2004 en zeer ongelukkig in zijn huidige werksituatie, wendde hij zich tot mij om meer inzicht in zijn huidige levenssituatie te krijgen. Hij gaf mij daarbij met name aan al negen jaar (!) lang zijn gevoelens te hebben geblokkeerd, zonder precies inzicht te hebben in de oorzaak en de aard van die blokkering. Gesprekken met een psychologe hadden in deze vraag niet tot verheldering geleid. Zelf typeerde hij deze blokkade als 'een geestelijke muur'. Samen besloten we deze vraag m.b.v. een ZKM- zelfonderzoek én het focussen nader te onderzoeken.

Door middel van het ZKM-zelfonderzoek dat, verdeeld over een periode van een maand, drie gesprekken van 4 uur besloeg, kwam Jan onder meer tot de conclusie dat hij wilde loskomen van zijn sterke gevoel van gedrevenheid. Het onderzoek had hem doen inzien dat hij (vaak onbewust) sterk was overgeleverd aan dit gevoel. Zijn hele beleven en handelen was daardoor on-evenredig sterk in het teken van prestaties leveren en zichzelf bewijzen komen te staan. In ZKM-terminolo-gie: in Jan's waarderingssysteem domineerde het Z-motief (het motief dat er voor zorgt dat de persoon gericht is op bevestiging van zichzelf) in aanzienlijke mate het A-motief (dit motief doet de persoon zoeken naar eenheid en verbondenheid met iets of iemand anders).

In de eerste fase van het veranderingsproces, **de** zgn. 'attending fase' <sup>3</sup>, onderzocht Jan onder andere met behulp van een dagboekformulier op welke wijze dit gevoel in diverse, concreet geformuleerde, situaties, zowel thuis als op het werk, een rol speelde. Daarbij werd tevens aandacht besteed aan en stilgestaan bij (de samenhang tussen) zijn denken, voelen en handelen.

Al focussend op de omschreven situaties leerde Jan in een aantal focus-sessies een band met dit zeer dominante gevoel van gedrevenheid op te bouwen. Dat viel hem in het begin nog niet mee, want al tijdens de eerste focussessie dreigde hij, als zo vaak, geheel door dit gevoel te worden opgeslokt. Deze 'associatie met het gevoel' (en de negatieve praktische gevolgen daarvan) kende hij maar al te goed. Tijdens een aantal focussessies leerde ik Jan hoe hij de juiste afstand tot het gevoel kon vinden en bewaren. Hij leerde het gevoel te laten weten dat hij deze afstand ook nodig had om dusdoende een zinvolle relatie met het gevoel te kunnen opbouwen. Het gewenste 'loskomen van het gevoel' (met gevaar van dissociatie) werd zodoende 'het opbouwen van een productieve band met het gevoel', hetgeen door Jan als een bevrijdende ontdekking werd ervaren. Al focussend wist Jan mede de boven aangehaalde blokkade van zijn gevoelens, zijn geestelijke muur, te slechten. Aan het eind van elk begeleidingstraject laat ik mijn cliënt altijd een eigen verslag over zijn/haar ervaringen tijdens het coachingstraject en het veranderingsproces schrijven. In zijn evaluatie - en daarmee wil ik dit artikeltje besluiten - brengt Jan de rol en de kracht van het focussen als coachingsinstrument als volgt onder woorden:

"Het focussen heeft mijn innerlijk leven verbeterd, doordat ik nu gewoon aandacht kan besteden aan al mijn gevoelens en ze een plaats kan geven waar ze zich erkend en veilig voelen. Ik ben een ander mens geworden. Bovenstaande heeft tot gevolg dat het contact met mijn vrouw en kinderen aanzienlijk verbeterd is en dat ik meer balans voel in mijn lichaam en geest. Zelfs mensen in mijn omgeving zien dat ik anders ben geworden. Ik ga nu mijn nieuwe doelen verwezenlijken."

1) Men leze: *Gene Gendlin aan het woord en aan het werk. Gesprekken over focussen, dromen en psychotherapie*. FocusCentrum. Den Haag, 1999, p. 53 e.v.

2) Als eerste **inleiding** in deze uitermate vruchtbare en zeer breed toepasbare, biografische, begeleidingsmethodiek, en de daarmee verbonden waarderingstheorie, verwijs ik naar het boekje van Hubert J.M. Hermans en Els Hermans-Jansen: *Het verdeelde gemoed. Over de grondmotieven in ons dagelijks leven*. Uitgeverij H. Nelissen, Baarn.

3) Naast de *'attending fase'* kent het veranderingsproces binnen de ZKM - het zgn. validatie- / invalidatieproces - de *'creating fase'*, waarin de cliënt stap voor stap en daarbij goed gecoacht nieuw, gewenst gedrag gaat initiëren en verkennen, gevolgd door de *'anchoring fase'* waarin het gedrag op diverse levensterreinen wordt 'verankerd'.

Voor reacties: [f.verhoeve@mon3aan.nl](mailto:f.verhoeve@mon3aan.nl)

