

Je Lijf, Je Focuspunt

Het volgende artikel is opgenomen geweest in *Educare* (5/2005).

Focussen is een methode om op een directe en respectvolle manier contact te maken met dieperliggende gevoelens. Het bevordert zelfinzicht en het constructief omgaan met deze gevoelens. Het aanleren en toepassen van focussen bevordert de emotionele en sociale ontwikkeling van zowel ouder/leerkracht als kind.

Marion van den Boogaard

Marion van den Boogaard is psycholoog, gecertificeerd focustrainer en coördinator. Zij is gespecialiseerd in focussen en persoonlijke effectiviteit en werkt o.a. in haar zelfstandige praktijk: Sentir Focuspraktijk.

Waarschijnlijk ben ik niet de enige die met gemengde gevoelens terugkijkt naar de basisschooltijd. Nu, als veertiger, begrijp ik beter hoe dat komt en heb ik woorden tot mijn beschikking voor de verschillende gevoelens die ik in die tijd ervoer. Het was leuk om te leren schrijven en lezen. En het was interessant en spannend om te leren over planten en dieren en deze soms in levende lijve te mogen bekijken en aanraken. Maar de meeste tijd in de schoolbankjes bracht ik dagdromend door, verwijlend in mijn eigen kinderfantasiewereld. Ik luisterde met maar een kwart oor naar wat er voor in de klas allemaal gezegd werd en was blij als de verlossende zoemer ging. Met goede bedoelingen werd er allerlei informatie 'toegediend', want er moest over diverse disciplines een soort basiskennis opgebouwd worden. Een begrijpelijk uitgangspunt. Maar achteraf is het jammer dat het merendeel van al die informatie zo weinig aansloot bij mijn eigen belevingswereld, mijn eigen verlangens en impulsen.

Wat is focussen?

In deze tijd is er gelukkig in het algemeen zowel thuis als op school meer aandacht en ruimte voor (het omgaan met) de beleving van het kind zelf. Focussen als een manier om contact te maken met belevingen/gevoelens en er respectvol mee om te gaan, kan hier in belangrijke mate toe bijdragen.

Focussen is als methode ontwikkeld door E. Gendlin vanuit de cliëntgerichte psychotherapie. Nu wordt het steeds vaker met succes ook binnen andere beroepsvelden gebruikt.

Het is een stap-voor-stap methode om rechtstreeks contact te maken met gevoelens in het lijf. Het is gericht op de lijfelijk-emotionele gewaarwordingen die mensen hebben omtrent situaties en thema's die spelen in hun leven. Het lijf 'weet' van alles over de situatie, meer dan we denken. Een situatie die emotioneel van betekenis is, is op één of andere manier te voelen van binnen, wordt in het lijf op een bepaalde manier 'meegedragen'.

Een voorbeeld: Je hebt je wekelijks overleg gehad met een collega. Niets aan de hand. Maar wanneer je naar huis gaat, voel je dat iets naar aanleiding van het overleg je dwarszit. Er zit iets daar..., maar je weet nog niet wat. Het gevoel neemt ruimte in, is aanwezig, maar nog onduidelijk.

Inzicht

Om inzicht te krijgen in wat het is/wat er nu aan de hand is, is het nodig om dit aanvankelijk onduidelijke gevoel verder te onderzoeken. Er over nadenken is vaak niet genoeg. Om het heel nauwkeurig te 'bekijken' is het nodig om de aandacht vanuit het

hoofd te verplaatsen naar het lijf van binnen (voornamelijk keel/borst/buikstreek). Daar is het gevoel in zijn geheel rechtstreeks te ervaren. Daar vormt het zich en draag je het met je mee: als een benauwd gevoel in de borstkas of een strak gevoel in de buik.

Focussen is letterlijk 'scherpstellen' op zo'n lijfelijk/emotioneel gevoel van binnen over een situatie die speelt.

Door er contact mee te maken, het te beschrijven en middels vragen uit te nodigen kan duidelijk worden wat er aan de hand is. Je ziet waar de crux zit en vaak ook wat een goede stap kan zijn. En met het boven komen van de betekenis verandert het gevoel zelf; er komt ruimte, er laat iets los van binnen, er valt iets 'op zijn plek' of 'het kwartje valt'. Dit is direct waar te nemen als opluchting, ontspanning en/of een toename van energie.

Essentieel bij dit proces is het vinden van de juiste afstand tot het gevoelde en het aannemen van een open, niet-oordelende houding ten aanzien van wat zich daar van binnen aandient (ook t.a.v. 'lastige' gevoelens en oordelen). Het richten van de aandacht naar binnen, naar het gevoel in het lijf, gaat een stuk makkelijker als een begeleider meeluistert. De begeleider kan de beschrijving en het antwoord terugspiegelen, zoveel mogelijk in de eigen woorden van degene die focust. Deze kan dan de woorden mee terug naar binnen nemen om te kijken of het klopt en eventueel de beschrijving/het antwoord bijstellen.

Stappen

Om het focussen aan te leren is het handig een structuur aan te brengen in het focusproces. Een sessie wordt vaak onderverdeeld in een aantal min of meer te onderscheiden stappen van het naar binnen richten van de aandacht tot de uiteindelijke verschuiving/opluchting als het gevoel van binnenuit verandert/verruimt. Deze stappen zijn aanvankelijk handig als houvast. Ter voorbereiding breng je de aandacht naar binnen in het lichaam:

Scherpstellen op lijfelijk gevoel geeft inzicht en zelfregulering

Focussen met kinderen

Kinderen kunnen, net als volwassenen, hun aandacht naar binnen richten en gevoelens in hun lijf waarnemen. Het proces gaat bij kinderen echter meestal sneller, omdat kinderen vaak verrassend vlug kunnen aangeven waar in hun lijf ze iets voelen; de verbinding is snel gelegd. Het beschrijven/symboliseren van het gevoel gaat ook vaak anders. Volwassenen doen dit meestal verbaal, met woorden. Kinderen (het hangt van de leeftijd af) zullen het gevoel vaak beter kunnen uitdrukken met non-verbale middelen zoals: tekenen, boetsen, bewegen etc. Maar beide manieren van weergeven van het gevoel, verbaal en non-verbaal, hebben hetzelfde effect. De focusser valt niet meer samen met het gevoel, vindt een gepaste afstand, vecht er niet mee, maar nodigt het uit en bekijkt het. Daardoor verliest het (veel van) zijn lading. Dat geeft op zich al ontspanning en verruiming.

Hoewel kinderen gemakkelijk naar binnen kunnen, zullen ze dit vaak uit zichzelf niet doen. Ondersteunende begeleiding van iemand die bekend is met focussen is dan ook gewenst om een focusproces op gang te brengen. Het is belangrijk, wanneer een kind begeleid wordt bij het focussen, dat de begeleider respectvol spiegelt en zo min mogelijk invult. Dat geeft het kind de boodschap, dat er naar hem geluisterd wordt en dat de gevoelens er mogen zijn, of ze nu licht en vrolijk zijn of zwaar en moeilijk.

Moeilijke gevoelens mogen

Helaas vinden de meeste ouders en leerkrachten het nog moeilijk om allerlei gevoelens die zich bij het kind voordoen te erkennen. Zij hebben namelijk ten onrechte de aanname dat wanneer gevoelens worden erkend, ze ook mogen of moeten worden uitgeleefd in (soms ongeoorloofd) gedrag. Wanneer gevoelens/wensen losgekoppeld worden van eventueel daaruit voortvloeiend gedrag kan het kind zijn gevoelens en impulsen leren kennen en tegelijkertijd leren dat niet elk gedrag toelaatbaar of wenselijk is.

Bijvoorbeeld: Een kind mag van haar tante voor de vakantie een barbiepop uitzoeken in een winkel. Zij ziet echter wel drie poppen die ze fantastisch vindt en ze geeft aan alledrie de barbies te willen hebben. In plaats van te zeggen: "Dat kan niet" of "Je bent te hebberig" kan op de focusmanier worden teruggespiegeld: "Je vindt de poppen alledrie zo mooi, dat je moeilijk kunt kiezen en ze graag alledrie wilt hebben. Je mag er, zoals afgesproken, maar één kiezen, dus neem maar even de tijd om te kijken welke het wordt."

Het gevoel/verlangen wordt niet veroordeeld, het mag er zijn. Toch wordt er niet naar gehandeld en het kind krijgt de mogelijkheid/ruimte om zelf binnen acceptabele grenzen een keuze te maken, een oplossing te vinden.

Samen naar binnen kijken

Als een kind duidelijk ergens mee zit of blijft 'hangen' in een emotie of gevoel, kan aangeboden worden erop te focussen. Zeg: 'Het lijkt wel of je je niet prettig/lekker voelt. Zullen we eens even de tijd nemen om te kijken wat er daar van binnen precies zit? Dan voel je je daarna vast beter.' Daarna kan een (deel van de) sessie worden gedaan. Soms zijn een paar stappen al genoeg voor het kind om opluchting te voelen.

Als het kind hierin meegaat, zal het het effect ervan direct ervaren en vertrouwen opbouwen in het proces. Het zal leren dat gevoelens een verhaal vertellen en niet bedreigend hoeven te zijn of dwingend hoeven aan te zetten tot bepaald gedrag.

Het komt natuurlijk ook voor dat focussen op een specifiek moment niet de gewenste manier is om met het probleem om te gaan of het kind wil het gewoon niet. Dan verdient dat natuurlijk altijd respect.

Waar het om gaat, is dat het focussen een basisvaardigheid wordt van zowel volwassene als kind. Dan kan het ondersteunend gebruikt worden in allerlei situaties, een voortdurende stimulans zijn voor de emotionele- en sociale ontwikkeling en het vertrouwen in het zelfregulerend vermogen vergroten.

Meer lezen:

- Erik Verliefde en Marta Stapert: De kunst van het luisteren, communiceren met kinderen op school en thuis; Acco
- Eugene Gendlin: Focussen, gevoel en je lijf; De Toorts
- Ann Weiser Cornell: De kracht van focussen; De Toorts

Dit menszijn is een soort herberg.
Elke ochtend weer nieuw bezoek.
Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.
Verwelkom ze, ontvang ze allemaal gastvrij!
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat,
behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel opruimen
om plaats te maken voor verrukking.
De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.
Wees blij met iedereen die langskomt;
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.

Rumi

Oorspronkelijke titel: 'The Guesthouse'