

## **‘KEN UZELVE’ hoe doe je dat eigenlijk?**

### **Focussen: scherpstellen op gevoel geeft zelfinzicht**

De oude Grieken zeiden het al: ‘Het is belangrijk om jezelf te kennen als je gelukkig en wijs wilt worden’. En vanaf de jaren '60 zijn er in het Westen talrijke methoden en therapieën opgekomen die zelfkennis, met name het in contact staan met eigen gevoelens en zielenroerselen zagen als belangrijk middel tot heelwording en zelfontplooiing. En in de jaren '80 deden talloze stromingen vanuit de New Age daar nog eens een forse schep bovenop.

Wat deze benaderingen echter vaak nalieten te onderwijzen is hoe je dat nu eigenlijk moet doen, hoe je in contact komt met je gevoelens, je binnenwereld of nog mooier: je innerlijk weten.

Een antwoord op deze vraag kwam uit de hoek van de experiëntiële psychotherapie, die weer voortkwam uit de traditionele Rogeriaanse cliëntcentered therapie.

Eugene Gendlin, een Amerikaanse hoogleraar in de psychologie en filosofie en experiëntieel cliëntcentered therapeut onderzocht samen met zijn team in de jaren zestig waarom sommige cliënten in therapie vaak snel werkelijk veranderden en anderen juist helemaal niet.

Hij ontdekte tijdens dat onderzoek dat ‘de succesvolle cliënt’ op een bepaalde manier met zijn problemen en zichzelf omging. Deze cliënt besteedde aandacht aan vaak nog vage innerlijke signalen; waarneembare, maar nog vage gevoelens. Hij tastte van binnen af hoe iets aanvoelde, emotioneel én lichamelijk.

Dit was te zien doordat hij langzamer ging praten en naar woorden zocht om iets te beschrijven. Hij checkte als het ware van binnen met een soort gevoel wat hij had of het klopte wat hij zei. Soms maakte hij hierbij ook nog ondersteunende gebaren die refereerden aan het lijfelijke gevoel. Dit alles deden de niet-succesvolle cliënten niet. Gendlin c.s. bedachten dat deze bepalende attitude, die sommige cliënten uit zichzelf hadden, misschien ook wel was aan te leren. En naar aanleiding van verdere bevindingen ontwikkelde hij een methode, die hij ‘Focusing’ noemde. Deze methode bleek echter al snel niet alleen een goede voorbereiding te zijn voor psychotherapie, maar als zelfstandige methode een diepgaande vorm van zelfinzicht te bieden.

Focussen is een vaardigheid/ een manier om rechtstreeks contact te maken met dieperliggende gevoelens in het lijf.

Het is gericht op de lijfelijke-emotionele indrukken die mensen hebben omtrent situaties en thema's in hun geheel. Het lijf ‘weet’ van alles over de situatie, geeft van alles aan, meer dan we al bedacht hebben.

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 in zijn geheel ‘meegedragen’.

Een voorbeeld:

*Je hebt je wekelijks overleg gehad met een collega. Niets bijzonders aan de hand lijkt het. Maar wanneer je naar huis gaat, voel je dat iets naar aanleiding van het overleg je dwarszit. Er zit/knaagt iets daar..., maar je weet nog niet wat. Het gevoel neemt ruimte in, is lijfelijke-emotioneel aanwezig maar nog vaag.*

Een dergelijke situatie zoals hierboven geschetst, zullen veel mensen herkennen.

Meestal probeert iemand in een dergelijke situatie met nadenken en terughalen van de gebeurtenis erachter te komen wat er knaagt.

Focussen biedt een andere manier waarop datgene wat knaagt, helder kan worden. De aandacht wordt gericht op dit aanvankelijk onduidelijke gevoel zelf, dat wordt verder uitgenodigd en onderzocht in stapjes. Om het heel nauwkeurig te 'bekijken' is het nodig om de aandacht vanuit het hoofd te verplaatsen naar het lijf van binnen (keel/borst/buikstreek). Daar is het gevoel rechtstreeks te ervaren, bijvoorbeeld als een benauwd gevoel in de borstkas of een zwaar gevoel in de buik. Om de aandacht te kunnen verplaatsen van onze gedachten naar ons lijfelijk-emotioneel gevoel is er een terugschakelen nodig, een soort vertragen om daarna tot stilstand te komen. Dan kan het pas nauwkeurig worden waargenomen.

Focussen is letterlijk 'scherpstellen' op het vage lijfelijk-emotionele totaalgevoel van binnen over een situatie die speelt. Vaak besteden we niet veel aandacht aan zo'n lijfelijke gewaarwording. Maar door er contact mee te maken, het te beschrijven en middels vragen uit te nodigen kan duidelijk worden wat er aan de hand is, 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 of een toename van energie.

Terug naar het voorbeeld. Hieronder volgt een beschrijving van een sessie (samengevat en vereenvoudigd), waarbij iemand de tijd neemt om op in het voorbeeld genoemde situatie te focussen. Dit kan iemand zelf doen of met begeleiding.

De focusser trekt zo'n 20 – 30 minuten uit om ongestoord te kunnen focussen.

#### **Fase 1**

De focusser neemt de tijd om zijn aandacht terug te trekken uit zijn gedachten en te richten in zijn lijf, met name in het binnengebied: het keel-,borst- en buikgebied.

Hij roept de situatie weer op en neemt alle tijd om contact te maken met hoe die situatie in zijn geheel daar in het binnengebied aanvoelt...

#### **Fase 2**

De focusser geeft het erkenning en begint het gevoel van binnen te beschrijven:

*'het voelt als een...als een verkrampd gevoel in de maagstreek'  
....alsof het daar naar binnen trekt....'*

#### **Fase 3**

De focusser tast van binnen af wat het gevoelde daar vanbinnen voor een stemming of emotie in zich draagt...hoe dat daar zich van binnenuit voelt:

*'het voelt zich daar... bozig...  
nee, eigenlijk meer.. uhh.... gekwetst'*

De focusser verkent het verder:

*....het heeft te maken met...  
....dat ik te weinig tijd kreeg om mijn agendapunten toe te lichten...  
....ze deed wel haar best om het te begrijpen, maar gaf toch aan om door te willen naar haar agendapunt...  
....de vorige keer gebeurde dat eigenlijk ook al...  
....dat kwetst me, dat ze weer aangaf door te willen, terwijl ik niet genoeg tijd had gekregen om het punt wat ik echt belangrijk vond toe te lichten....'*

De focusser neemt de tijd om te voelen wat voor een verlangen erachter ligt, wat het daar van binnen zou willen of waar het behoefte aan heeft...

*....er zit het verlangen achter om serieus genomen te worden...  
....om gehoord te worden in wat ik belangrijk vind...*

De focusser gaat van binnen na wat eventueel een stapje in de 'goede' richting zou kunnen zijn:  
*.... wat er naar boven komt is dat ik de volgende vergadering de tijd neem die ik nodig heb om mijn punt helder en duidelijk uit te leggen...*

En de focusser checkt hoe het nu (na deze stappen) van binnen aanvoelt in de maagstreek:  
*.... en als ik naga hoe het nu aanvoelt op die plek in mijn maag voelt het daar nu een stuk ruimer aan...*

#### **Fase 4**

*De focusser neemt de tijd om dat wat naar boven gekomen is in zich op te nemen en komt langzaam met de aandacht weer terug in de ruimte.*

Het unieke en tevens de kracht van Focussen is dat het stap-voor-stap aangeeft hoe je nu daadwerkelijk contact maakt met hoe een situatie in zijn geheel aanvoelt, met wat er dus speelt. Het werkt zowel bij mensen die moeite hebben met het contact maken met hun gevoelens als bij mensen die juist teveel overspoeld raken.

Het proces van Focussen werd destijds door Gendlin in een aantal stappen verdeeld. Verschillende van zijn navolgers gebruiken weer een iets andere indeling. Wat zij echter gemeenschappelijk essentieel vinden zijn de onderstaande punten:

#### **Contact maken met het totaalgevoel zelf**

Eén van de manieren waarop mensen reageren op onduidelijke of ongewenste gevoelens is deze te verklaren en te analyseren met behulp van hun persoonlijke theorieën over zichzelf. Dit 'nadenken over' heeft vaak tot gevolg dat de aandacht van het direct gevoelde wordt afgeleid. Andere mechanismen die mensen verhinderen om hun gevoelens werkelijk te doorgronden zijn onder andere het ontkennen van het gevoel, het erin wegzakken en het zichzelf vermanend toespreken.

Focussen daarentegen is een rechtstreekse manier van contact maken met het vage gevoel zelf door de aandacht naar binnen te keren en na te gaan hoe het eigenlijk van binnen aanvoelt.

#### **De juiste afstand**

Mensen maken vaak geen contact met hun gevoelens omdat zij bang zijn erdoor overspoeld te raken. Tijdens het focussen dompel je je niet onder in de gevoelens maar ben je erbij, zonder je er (geheel) mee te identificeren. Met andere woorden: je hebt een gevoel, maar je bent het niet. Je kunt ernaar kijken en het onderzoeken zonder je erin te verliezen. Wanneer mensen dit ervaren geeft dat ruimte en reduceert het angst.

Zowel mensen die (te) weinig contact hebben met hun gevoelens als mensen die erdoor overspoeld dreigen te raken, leren tijdens het focussen die juiste afstand te vinden.

#### **Een open, uitnodigende houding**

Focussen wordt ervaren als een milde en veilige benadering, omdat er niets wordt geforceerd. Datgene wat zich aandient, op welke lichamelijke of emotionele manier dan ook, krijgt aandacht. De daaronderliggende behoeften en motieven komen daarna vaak vanzelf naar boven.

Van essentieel belang om dit integrerende proces te laten plaatsvinden is een milde, accepterende basishouding naar wat zich van binnen aandient (dus ook naar 'lastige' gevoelens en oordelen).

### **Symboliseren**

Het ervaren gevoel wordt eerst beschreven in een woord, een zin of metafoor. Daarvoor tast de focusser af welk symbool bij het gevoel past. Daarna kan hij aan het gevoelde vragen stellen en antwoorden van binnen uit laten opkomen. Het wordt duidelijk wat er werkelijk speelt, dus het gevoel krijgt betekenis. Een nog niet geïntegreerd deel van de ervaring wordt bewust. Tijdens het focussen is er sprake van een continu op-en-neer-gaan tussen ervaren en symboliseren.

### **Verschuiving**

Het aandacht geven op zich en het erkennen van het gevoelde geeft vaak al verruiming en opluchting. Maar als daarna de betekenis duidelijk wordt geeft dit direct een niet-mis-te-verstane lichamelijk gevoelde verschuiving, alsof er iets van binnen loslaat of ontspant. Dan is het kwartje gevallen.

Vastzittende belemmerende denkpatronen en gevoelens komen weer in beweging. En er komt ruimte en richting voor constructieve veranderingen.

### **De focusstappen of -fasen**

Om een structuur aan te brengen in het focusproces die bevorderend werkt, kan men een sessie onderverdelen in een aantal stappen of fasen. Niet elke sessie verloopt vloeiend van een stap naar de volgende stap, maar meestal zal een aantal keren op-en-neer gegaan worden tussen de verschillende stappen.

Marion van den Boogaard, psycholoog en gecertificeerd focustrainer/coördinator, werkt (zoals in het voorbeeld) met een indeling in fasen.

#### Fase 1

Aandacht naar binnen

- Kies een onderwerp om mee naar binnen te nemen of ga direct op een open manier naar binnen. Neem de tijd om te landen en breng je aandacht naar binnen, in het keel-, borst- en buikgebied van binnen

#### Fase 2

Contact maken, erkennen en beschrijven

- Neem tijd om contact te maken met hoe het onderwerp in zijn geheel van binnen aanvoelt (of kijk of er iets is van binnen wat aandacht vraagt)
- Begroet of erken datgene wat zich daar aandient
- Neem de tijd om het te beschrijven
- Beschrijf en volg het verder

#### Fase 3

Scherper stellen en nagaan welke stemming of emotie 'het' heeft

- Neem de tijd om van binnen af te tasten hoe het gevoelde zich voelt vanuit zijn
- (als er nog geen onderwerp is: nagaan aan welk onderwerp het raakt in je leven)
- Nagaan wat het van binnen zou willen of welk verlangen erachter zit
- Nagaan of het eventueel nog meer wil laten weten
- De tijd nemen om af te tasten van binnen wat een stapje de 'goede' richting in zou kunnen zijn, een stapje naar meer rust, ruimte of meer energie

#### Fase 4

Zorgvuldig afronden

- Nagaan hoe het nu voelt daar in je lijf
- In je opnemen wat geraakt heeft of nieuw was
- (evt.) Afspreken met om erbij terug te komen
- Terugkomen met de aandacht in de ruimte en er iets over opschrijven

Hoewel er diverse toegankelijke boeken over Focussen zijn verschenen, maken de meeste geïnteresseerden zich de methode echt eigen door ermee te oefenen in cursusverband of privé.

Informatie hierover vindt u bij Sentir Focuspraktijk, T 024 3240706, [info@sentir.nl](mailto:info@sentir.nl), [www.sentir.nl](http://www.sentir.nl)

### De Herberg

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