

De stappen zijn niet het proces

Christine Langeveld

Op de DVD die Nada Lou heeft opgenomen tijdens de Focusing Institute Summerschool 2006, antwoordt Gendlin op een vraag van een deelnemer: "O, die stappen zijn een ramp". En verderop: "Stappen kunnen je helpen om het proces te leren. Als je het proces eenmaal gevonden hebt, gooi die stappen dan weg. De stappen zijn niet het proces".

Waar komen die stappen vandaan en waar zijn ze goed voor?

Als we terugkijken in de geschiedenis van het Focussen¹, zien we dat er aanvankelijk niet duidelijk sprake was van stappen, in ieder geval nog niet in 1968. In dat jaar verscheen een artikel over Focussen in Psychotherapie van de hand van enkele onderzoekers waaronder Gendlin, vergezeld van een serie instructies. Die instructies waren bedoeld om door de therapeut voorgelezen te worden aan de cliënt die ze in stilte opvolgde. Uit wat de cliënt na afloop vertelde, konden de onderzoekers opmaken of er gefocust was. Met enige moeite zijn in die instructies *Getting a Felt Sense*, *Getting a Handle* en *Resonating*² te herkennen.

Ann Weiser Cornell meldt dat in de beginjaren '70 Gendlin in zijn Focus-onderricht aan studenten deze stapsgewijze instructies gebruikte. In de jaren daarna voegde hij daar *Clearing a Space* aan toe, later ook *Asking*, en nog later *Receiving*. Die ontwikkelingen vonden plaats in wisselwerking met de deelnemende focussers op grond van hun ervaringen; de zo ontstane stappen dienden vooral om het proces leerbaar te maken.

In 1978 verscheen het boek 'Focusing', met daarin de 6 stappen: 1. *Clearing a Space*, 2. *Getting a Felt Sense*, 3. *Getting a Handle*, 4. *Resonating the Handle*, 5. *Asking*, 6. *Receiving*.

In de daarop volgende jaren hield vrijwel iedereen die het focusproces beschreef, zich aan deze 6 stappen. Een uitzondering vormden de paters Edwin McMahon en Peter Campbell, destijds na Gendlin de invloedrijkste Focus-leraren. In hun boek *Biospirituality* van 1985 komen ze met 5 stappen; die laten een ander ritme en andere accenten zien: 1. *Finding a Space by Taking an Inventory*, 2. *Feeling Which One is Number One*, 3. *Is It OK to Be With This?*, 4. *Letting go into it*, 5. *Allowing it to express itself*. Later voegden ze er nog een zesde afrondende stap aan toe.

Ann Weiser Cornell gebruikte jarenlang in haar focus-onderricht vijf stappen; ze houdt daarbij de grote lijn van Gendlin aan, maar met iets andere nuances:

1. *Bringing Awareness into the Body*, 2. *Finding or Inviting a Felt Sense*, 3. *Getting a Handle*, 4. *Being With*, 5. *Ending*.

De vierde stap van Gendlin, *Resonating*, ziet ze eerder als een vaardigheid net als *Finding the Right Distance*, *Being Friendly with What's There* en *Receiving*. Deze vaardigheden zijn gedurende het hele proces van belang, terwijl de stappen een bepaalde volgorde aangeven.

Intussen is er veel veranderd. Gendlin zelf heeft aan de 6 stappen bij verschillende gelegenheden mondeling een zevende stap toegevoegd: *de aktiestap*. Als er in de binnenwereld iets veranderd is, is het vaak een goed idee om vandaar uit een nieuwe stap in de buitenwereld te zetten.

De paters onderscheiden vandaag de dag maar twee fasen in het focusproces: *noticing* en *nurturing*.

Ann, in samenwerking met Barbara McGavin, onderscheidt sinds 2002 vier fasen: *coming in*; *making contact*, *deepening contact*, *coming out*.

Mia Leijssen noemt in haar boek 'Tijd voor de Ziel' bij een oefening negen fasen, met nog vele kleine tussenstapjes. En Rob Foxcroft stelt dat je heel goed kunt leren focussen zonder dat er stappen aan te pas komen. In FocusCentrumDenHaag gebruiken we graag het beeld van een zandloper, waarbij het bovenste deel staat voor de oriënterende fase waarin de focusser actief zoekt naar waar het om gaat; het smalle middendeel geeft het handvat weer, en het onderste, weer wijde gedeelte staat voor de fase van het erbij-zijn. Daar volgt het proces zijn eigen wegen.

Een focusproces is een natuurlijk, vloeiend gebeuren. Om dat proces 'learnable' en 'teachable' te maken heeft Gendlin het destijds in stappen onderverdeeld. Die stappen kunnen een houvast zijn als je vast komt te zitten of de draad kwijt raakt. 'Een touw om je aan vast te houden' noemt Gendlin ze ergens. Het is en blijft zinnig om ze te kennen en waar nodig te gebruiken. Maar als het ertoe leidt dat je daarin de essentie van focussen ziet, dan zijn die stappen inderdaad een ramp.

¹ Ann Weiser Cornell: 'Focusing is Not a Six Step Process', *The Focusing Connection*, Vol. IX, no. 3, May 1992

² De bekende Engelse termen zijn niet vertaald omdat een vertaling altijd een zekere vertekening geeft.