

In 1978, precies dertig jaar geleden dus, verscheen het boek *Focusing* van Gene Gendlin. Daarmee kwam Focussen in de wereld. Reden voor The Focusing Institute om nu in 2008 terug te kijken op dertig jaar focusgeschiedenis en er een aflevering van The Folio aan te wijden.

De coördinatoren kregen het verzoek een artikel te schrijven over wat er in die dertig jaar veranderd is in het eigen focussen en in de manier waarop ze het doorgeven aan anderen.

Ik heb die gelegenheid aangegrepen om na te gaan hoe wij in FocusCentrum Den Haag begin jaren tachtig tegen de criticus aankeken, er zelf mee omgingen en het later overdroegen aan onze cursisten, en wat er sindsdien veranderd is.

In 1983, vijf jaar na het verschijnen, kregen wij (Erna de Bruijn en ik) *Focusing* van Gendlin in handen, het begin van een lange en fascinerende weg met Focussen. In het boek beschrijft Gendlin de Criticus als 'a nasty voice', een hatelijke stem die van buiten komt, niet te verwarren met de 'still small voice inside'. Het destructieve van de Criticus-stem komt meer door de toon dan door de inhoud van z'n boodschappen, die zelfs wel een greintje waarheid kunnen bevatten. Gendlin adviseert: don't respect him, send him away. Duidelijke taal! En zo deden we dat in die jaren met de Criticus, vaak met aanvaardbaar resultaat, maar lang niet altijd.

Een kleine tien jaar later, in 1992, – we hadden intussen heel wat ervaring opgedaan met Focussen – namen we deel aan de Certification Weeklong in Chicago. Op een namiddag kregen we als opdracht voor een oefening met onze Criticus: visualiseer je Criticus, zet hem vóór je en geef hem een koekje van eigen deeg, d.w.z. ga tegen hem tekeer zoals hij tegen jou tekeer gaat. Er brak een hoop kabaal los. De jongste deelnemster deed er niet aan mee en legde uit waarom: zo ga ik met niemand om, zelfs niet met mijn Criticus. Het kabaal bedaarde, het schreeuwen en schelden had niemand echt opluchting gebracht. Er ontstond een discussie.

Uiteindelijk konden we beter uit de voeten met wat het Manual van de Weeklong ons voorhield: de Criticus haalt je onderuit. Zorg dat je hem herkent als hij optreedt, creëer afstand tussen jou en hem. Laat hem z'n mond houden als hij er tussen komt tijdens je focussessie, maar beloof hem eventueel dat je op een ander, een geschikt moment naar hem zult luisteren. Dat laatste was nieuw voor ons!

Kort daarop kwamen we in het boekje *Focusing ist eine kleine Tür*, transcript van een workshop door Gendlin in 1992 in Achberg (DE), hetzelfde tegen: stuur je Criticus weg als hij je aanvalt. Maar als je vermoedt dat hij iets behartigenswaardigs te zeggen heeft, zou je er op een ander moment op kunnen focussen.

In 1993 gaf Ann Weiser Cornell een workshop in ons Centrum. Van haar leerden we: het is belangrijk de Criticus niet alleen te herkennen, maar ook erkenning te geven; in plaats van hem te sommeren om weg te gaan of z'n mond te houden, kun je hem dat beter *vragen*. Dat maakte een wereld van verschil.

Een jaar later kwam ze weer een workshop geven en bracht *The Focusing Student's Manual*, 3<sup>e</sup> editie, mee. Daarin werd de Criticus beschreven als een scherpe, afbrekende stem van binnen die je aanvalt en die je focussen (soms zelfs je hele leven) dwarsboomt. Herken hem als Criticus en houd de mogelijkheid open dat ie een gekwetst deel in jou vertegenwoordigt. Heb compassie met hem en luister naar de pijn die schuilgaat onder de scherpe toon.

Ann bracht hiermee een nieuwe, essentieel andere benadering: égards en respect t.o.v. de Criticus.

Een jaar later, tijdens de Internationale Conferentie in Duitsland, namen we deel aan een workshop met Dieter Mueller. Helemaal in lijn met Gendlin beschouwde Dieter de Criticus als een sta-in-de-weg die zo gauw mogelijk uitgeschakeld moet worden. Nieuw was wel zijn aandacht voor het mikpunt van de Criticus: iets vanbinnen, meestal een kwetsbaar kind dat onze aandacht en ons gezelschap nodig heeft.

Weer een jaar later, in 1995, verscheen Mia Leijssen's *Gids voor gesprekstherapie*, met centraal daarin een hoofdstuk over Focussen. Vanuit haar ervaring als therapeut onderscheidt zij twee soorten Critici; de Criticus die ooit werd overgenomen van één van de ouders of een andere autoriteit, en de Criticus die door het kwetsbare kind in het leven werd geroepen om zichzelf te beschermen of te overleven in moeilijke en pijnlijke omstandigheden. Een cliënt kan een Criticus van de eerste soort, als hij hem herkent en doorzien heeft, meestal makkelijk loslaten of opzij zetten. Een Criticus van de tweede soort kun je niet zomaar wegsturen; hij verdient erkenning en zelfs dankbaarheid voor de beschermende rol die hij vervuld heeft. Onderzoek van zijn intenties en methoden kan leiden tot een beter begrip. De cliënt kan nagaan op welke

momenten en in hoeverre hij de Criticus nog nodig heeft; op die manier neemt hij de verantwoordelijkheid weer op zich en komt er ruimte en aandacht voor dat deel in de cliënt dat in de greep van deze Criticus zat.

In datzelfde jaar kwam Ann weer naar ons Centrum, dit keer met delen uit *Treasure Maps to the Soul*. In het metaforische landschap is de Criticus voorgesteld als de Draak. Draken komen tijdens het focussen vooral tevoorschijn als de focusser bij iets belangrijks komt, m.a.w.: als de Criticus optreedt, is er een schat in de buurt. De Criticus wil je helpen maar doet dat op een agressieve manier, gedreven als hij wordt door angst. Door bij die dieperliggende angst te zijn, kun je de Criticus helpen te transformeren in wat hij van oorsprong is: een helper en beschermer.

Het temmen van de draak begint met erkenning geven en afstand nemen. Daarna kun je hem vragen waar hij bang voor is, wat hij niet wil dat er gebeurt en tenslotte wat hij wel voor jou zou willen.

Zowel bij Mia als bij Ann is er aandacht voor de oorspronkelijk beschermende rol van de Criticus; ook komt het idee naar voren dat als een Criticus optreedt tijdens een sessie, je daarop in kunt gaan, soms zelfs in *moet* gaan, en dat er dan heel wat te ontdekken valt.

Wat hier is ingebracht aan gedachten, houding t.o.v. de Criticus, blijkt eind jaren negentig in de focuswereld langzamerhand gemeengoed te zijn geworden.

Ongeveer in diezelfde tijd verschijnt in *The Focusing Connection* een artikel van Barbara McGavin: "The 'Victim', the 'Critic' & the Inner Relationship: Focusing with the Part that Wants to Die", een indrukwekkend verslag van haar eigen zoektocht door het leven. Zij beschrijft hoe zij van kindsbeen af rondliep met de wens om dood te gaan en hoe zij lange tijd geen kans zag verband te leggen tussen deze gevoelens en een innerlijke Criticus. Ze hoorde nooit een stem die tot haar sprak, en dat was waar alle focusboeken en -artikelen gewag van maakten. Pas na jarenlang volhardend Focussen werd ze zich bewust van de kenmerken van dergelijke Criticus-aanvallen.

Dankzij Barbara kwam een type Criticus in beeld dat verschilde van het tot nu beschrevene: *niet een stem*, maar één die altijd als achtergrondgevoel aanwezig kan zijn en die je pas herkent aan de sporen die hij na een aanval achterlaat: een totaal gevoel van hopeloos, nergens toe in staat, er maar beter niet kunnen zijn.

Deze Criticus is veel moeilijker te herkennen; mensen vallen er vaak volledig mee samen zodat het haast onmogelijk lijkt een beetje afstand te nemen. Het onderkennen van deze zo lang niet opgemerkte Criticus maakte voor ons het beeld compleet.

Sindsdien onderscheiden wij in FocusCentrum Den Haag twee typen Criticus:

1. de Criticus die een stem en/of een gestalte heeft, die boodschappen op je afvuurt en die zich bemoeit met je doen en laten
2. de Criticus die je pas herkent na een aanval, aan een gevoel of besef van 'hopeloos, verslagen, nergens voor deugen, alle energie verdwenen...'. Deze richt zich op je zijn, je bestaansrecht.

De Criticus is er steeds meer bij gaan horen als *iets* in ons. Niemand in de focuswereld is nog geneigd de Criticus zomaar weg te sturen of kordaat de mond te snoeren, behalve misschien Gene Gendlin. Als iemand hem daarop wijst en verwonderd zegt dat hij altijd met iedereen en alles liefdevol en ruimtegevend omgaat, alleen niet met zijn Criticus, dan zegt hij: "Daar heb je gelijk in, daarin ben jij verder dan ik". Zou Gene die zó veel zicht heeft op mensen, processen en samenhangen, nou net dáár een blinde vlek hebben?