

Voor het Engelse woord *body* zijn er in het Nederlands twee vertalingen mogelijk: *lichaam* en *lijf*. De meeste Nederlandstalige focussers kiezen voor 'lijf'. En terecht!

Als je de geschiedenis van het woord *lijf* bekijkt, zie je dat dit woord in het Middel-nederlands (12^e tot eind 15^e eeuw) twee betekenissen heeft: *leven* en *lichaam*. De verwantschap met het Engelse *life* is daarin nog heel herkenbaar.

In Karel ende Elegast, een van onze oudste ridderromans, ontstaan in de 12^e eeuw, is er verschillende keren sprake van dat iemand 'lijf ende ere' kan verliezen: zijn leven en zijn eer.

Als aan het slot van het verhaal de schurk Eggheric wordt opgehangen en de held Elegast wordt beloond, luidt de tekst: Die coninc gaffem Eggherics wijf, sie waren tsamen al haer lijf, m.a.w. ze bleven hun hele leven samen.

In het Wilhelmus (ong.1570), een tekst waarin Willem van Oranje sprekend wordt ingevoerd als hij zijn troepen moet afdanken en over hun hoofden heen afscheid neemt van de Nederlanders, luidt het begin van het vierde couplet: Lijf en goet al te samen heb ik u niet verschoont ...mijn leven en mijn bezittingen heb ik omwille van u niet gespaard. Dus ook in de 16^e eeuw heeft *lijf* nog deze betekenis van leven.

Die betekenis is verdwenen, maar *lijf* staat nog altijd voor het levende lichaam, het lichaam in zijn levende staat.

Het woord *lichaam* is ontstaan uit de woorden *lijk*, oorspronkelijk uitgesproken als *liek* (lichaam, vlees, nog in gebruik als het huidige woord *lijk* en in *likdoorn*), en *haam* (omhulsel, herkenbaar in ons woord *hemd*), dus eigenlijk: hemd van vlees voor de onsterfelijke ziel.

Een lichaam hoeft vandaag de dag niet levend te zijn; we spreken ook van een ontzield lichaam, van het Rijnmondlichaam of van meetkundige lichamen.

Begin 2007 stelt ene Rafael op de focusing discussionlist de vraag of de felt sense altijd in de body, in het lijf, moet zijn. Hij is het niet eens met wat Gendlin daarover schrijft en wil diens opvattingen in zijn afstudeerscriptie aanvechten. Zelf ervaart hij – hij is een getraind focusser - de felt sense zelden in zijn lijf.

Zijn vraag brengt een levendige en maandenlang durende discussie op gang. Sommige discussiedeelneemers gaan op de vragen in vanuit het eigen directe ervaren en van wat ze bij hun cliënten zien gebeuren, andere knopen aan bij Gendlin's concept van de body zoals dat in zijn filosofische werken naar voren komt, wat uiterst ingewikkelde beschouwingen oplevert. De meningen lopen danig uiteen: de een meent dat felt senses 'physically felt' moeten zijn, een ander houdt het op 'bodily felt', en er zijn er ook die aangeven dat je heel goed focussend in contact kan zijn met iets daarbinnen zonder 'physically' of 'bodily' iets te voelen.

Telkens komt er ook een onderliggende vraag naar boven: als we m.b.t. het Focussen praten over 'body', waarover hebben we het dan? Bedoelen we het fysieke lijf, dat wat omsloten wordt door de huid, of bedoelen we iets ruimers? Over dat laatste is bijna iedereen het wel eens: de body waar het in Focussen omgaat, is méér dan het fysieke lijf. Het fysieke lijf kan ook slapen of bewusteloos zijn, en dan valt er niet te focussen. Maar wat is die 'focusing body' dan precies? En wat gebeurt er in de body tijdens het focussen? Is dat altijd voelbaar?

Uit de discussie blijkt dat er verschillende concepten van 'body' zijn; Rob Foxcroft oppert dat Gendlin in zijn geschriften en uitspraken het woord 'body' misschien in verschillende betekenissen gebruikt.

Wat moet de gewone, niet filosofisch geschoolde, focusser hiermee? Ze kijkt nog eens naar een stukje video waar Gendlin, telkens wijzend op zijn lijf, aan het woord is: 'Focusing starts there...in the body (...) If you're not in there, you may do many good and interesting things but not Focusing (...) It starts in this ordinary space of the chair, of this body sitting in the chair, this stomach-throat-chest area, nothing mysterious (...) You've to come in there(...).'*

Hier geeft Gendlin duidelijk weer wat voor hem essentieel is bij focussen: het begint in het lijf. En als dat niet het geval is, is het geen focussen!

*) DVD 'Focusing with Eugene T. Gendlin Ph.D.' produced by Nada Lou. ■