

(naar een presentatie van Joan Klagsbrun tijdens de IFC 2009 in Japan)

In FocusNieuws nummer 14 heeft Aaffien de Vries al eens verslag gedaan van een workshop van Joan Klagsbrun over 'ruimte maken'. Het ging toen om een workshop waarin 'ruimte maken' gebruikt werd als een opening naar spiritueel ervaren.

'Ruimte maken' heeft meerdere toepassingen binnen het Focussen. De meest eenvoudige toepassing ervan is het bepalen van de juiste afstand tussen de focusser en zijn of haar felt sense om zo een goede communicatie tussen beiden mogelijk te maken. Een toepassing die wij als focussers vervolgens kennen is 'ruimte maken' wanneer er zich vóór of tijdens het focussen te veel onderwerpen tegelijk aandienen. Volgens Eugene Gendlin, aldus Joan, is 'ruimte maken' 90% van het focussen.

Joan maakt in deze presentatie melding van recente studies (waaronder die van haar zelf), die laten zien dat 'ruimte maken' bij ziekte en trauma een toename van emotioneel en functioneel welzijn tot gevolg heeft. 'Ruimte maken' blijkt heel goed als afzonderlijk instrument gebruikt te kunnen worden en met andere methodes te kunnen worden gecombineerd. Onderzoeken laten zien dat het stress-reductie geeft, zelfs bij suïcidale patiënten, maar ook bij kinderen op school, bij vrouwen met fibromyalgie en chronische pijn en ook bij verslavingen en posttraumatisch stressyndroom.

Clënten vinden in hun eigen lijf een plek waar het rustig, vredig, veilig, etc is.

Gedurende 6 weken werken met 'ruimte maken' geeft goede resultaten. De telefoon blijkt overigens een geweldig middel om zieke mensen die hun huis niet uit kunnen, te helpen. De eerste en de laatste sessie kunnen dan b.v. live gedaan worden. Studies laten geen verschil in resultaat zien tussen telefonische en live sessies.

Joan noemt 'ruimte maken' in dit verband een 'evidence based' en snelle methode om contact te maken met de verzameling van gedachten, kwesties en gevoelens die we gewoonlijk vanbinnen met ons meedragen om deze vervolgens buiten ons te zetten. Door te ontdekken wie we zijn zonder de last van onze beslommingen kunnen we tot een staat van welbevinden komen die ons helpt om weer vooruit te kunnen in het leven. Welzijn wordt door Joan als een natuurlijke staat van 'zijn' beschouwd: we zijn onze problemen niet, maar we hebben ze en we kunnen ontdekken dat daaronder een gevoel van leven(digheid) en kalmte ligt (een schatkist). Zie hier de opening naar spiritualiteit.

Bij het 'ruimte maken' komen de onderwerpen die buiten het lichaam worden gezet van binnenuit en niet uit het hoofd. Bij elk onderwerp laat men een felt sense

opkomen voordat het buiten het lichaam wordt geplaatst. De focussende houding staat daarbij voorop. Het buiten het lichaam of opzij zetten van een onderwerp betekent niet dat het veroordeeld, genegeerd, of aan de kant wordt gezet. Gendlin ontdekte hoe belangrijk het is dat een felt sense of een probleem eerst opgemerkt en erkend wordt en dat niet geprobeerd wordt het meteen op te lossen. Bij 'ruimte maken' krijgt elk probleem, voordat het buiten het lichaam wordt geplaatst, dan ook eerst volledige erkenning en een 'handvat'. Het apart erkenning geven en 'benoemen' van elk onderwerp of van elke felt sense geeft bovendien opluchting, omdat de verschillende onderwerpen op die manier uit elkaar worden gehaald én onderscheiden worden naar hun belangrijkheid.

Joan's verhaal over een cliënte geeft een prachtig voorbeeld van hoe 'ruimte maken' kan werken:

*Een moeder van twee kinderen had borstkanker die was uitgezaaid. 'Ruimte maken' hielp haar beter dan meditatie of welke andere methode dan ook. Het maakte haar minder kribbig tegenover haar man en kinderen. Op een dag stuitte ze bij het focussen op een pijn in haar heup, maar ook op de zorgen over haar kinderen en nog een aantal andere problemen. Ze zocht de felt sense van al deze problemen op in haar lijf en gaf ze vervolgens een plek buiten zichzelf. Een van deze problemen gaf ze bijvoorbeeld 'in handen van een goede vriendin'. Daarna verkende ze haar innerlijke ruimte. Ze voelde zich in de Alpen, waar ze ooit geweest was en ze ervoer alle daarbijbehorende geluiden, geuren, etc. De rimpels in haar gezicht werden zachter. Ze voelde zich alsof ze voor altijd zou lachen, ook als ze dood zou zijn: "Alles zal goed zijn, of ik er ben of niet". Na daar enige tijd bij gebleven te zijn besloot ze een boek te maken voor haar tienjarige dochtertje over al de gelukkige momenten die ze samen hadden beleefd, zodat dat het meisje zich straks haar moeder als 'gelukkig' zou herinneren.*

Tot slot volgen hier Joan's instructies voor het begeleiden van een individuele cliënt bij het 'ruimte maken'. De cliënt kan zelf mondeling of door het opsteken van een hand aangeven, wanneer hij/zij klaar is voor een volgende stap. Joan gaat, zoals blijkt, er bij deze oefening vanuit, dat deelnemers bekend zijn met het begrip 'felt sense'. De oefening is eenvoudig aan te passen voor een groep.

### Protocol voor 'Ruimte maken'

1. Als je zover bent, zou je je ogen eens kunnen sluiten en na kunnen gaan of je goed zit. Je zou een paar keer rustig en diep kunnen ademen en dan je aandacht geleidelijk eens laten rusten in het centrum van je lijf (PAUZE).
2. Om te beginnen kun je eens in je herinnering terug gaan naar een tijd en plaats waar je een gevoel van welzijn of vrede ervoer (en als je je zo'n moment niet kunt herinneren, kun je je er misschien een voorstellen) (PAUZE). Wees daar maar eens bij met al je zintuigen. Hoe ruikt het? Wat zie je? Hoe voelt het om 'jij' te zijn met dit gevoel van welbevinden? (PAUZE).
3. Ga nu eens na of er op dit moment iets is dat tussen jou en dat gevoel van welbevinden dat je je herinnerde, in staat. Stel jezelf eens de vraag: "Wat staat er in de weg om me goed te voelen?" (5 sec. PAUZE). Je gaat van binnen na of je je héél en vrij voelt en, wanneer dat niet het geval is, wat zou er dan in de weg kunnen staan? (PAUZE). Laat alleen dat wat opkomt in je lijf het antwoord geven (5 sec. PAUZE). Wacht tot er een felt sense of een probleem opkomt (10 sec. PAUZE). Wanneer er geen problemen opkomen, kun je met je aandacht bij dat gevoel van heelheid, vrijheid of vrede blijven.
4. Maar vaak staat er iets in de weg om je helemaal goed te voelen. Ga maar eens na of een woord of zin of beeld de kwaliteit weergeeft van hoe het eerste onderwerp in je lijf voelt. (5 sec. PAUZE). Benoem dat woord, die zin of dat beeld voor jezelf en ga na of dat exact klopt met het gevoel dat je vanbinnen hebt.
5. Geef dat onderwerp nu enkele ogenblikken je accepterende en vriendelijke aandacht, zodat je de werkelijke aanwezigheid ervan kunt bevestigen (5 sec. PAUZE). Zet het dan voor een tijdje opzij door je voor te stellen dat je het op een veilige plek buiten je lichaam plaatst. Soms helpt het je voor te stellen dat je op een bank in een park zit en dat je ieder onderwerp in een pakje naast je zet op de bank of op welke afstand dan ook, als die maar goed voelt. Soms helpt het om het met een diepe uitademing uit te blazen (10 sec. PAUZE).
6. Wanneer je je aandacht weer terugbrengt in je lijf, ga dan eens na of het daarbinnen zonder dit ene onderwerp een beetje lichter of helderder voelt (PAUZE).
7. Breng je aandacht dan weer naar binnen met de vraag: "Voel ik me nu goed?" (5 sec. PAUZE) Wacht dan en ga eens na of er nog iets anders is dat nu je aandacht vraagt.
8. Als er weer iets anders opkomt, wacht dan tot er een felt sense bij dat probleem komt (of,

wanneer de deelnemers nog niet bekend zijn met het begrip 'felt sense': ga eens na of je bij dat probleem vanbinnen iets merkt dat je aandacht vraagt) (PAUZE). Ga dan na of een woord, zin of beeld de kwaliteit weergeeft van het gevoel in je lijf bij dat probleem (PAUZE). En plaats dat, wanneer je er enige tijd bij gebleven bent, eveneens op een veilige plaats buiten je lijf (10sec. PAUZE). Merk op of het vanbinnen een beetje lichter of helderder wordt zonder dit onderwerp (PAUZE).

9. (Je kunt stap 7 en 8 herhalen voordat je verder gaat). Nu heb je, naast de onderwerpen en problemen die je opzij gezet hebt, mogelijk nog een 'achtergrondgevoel' ('ik voel me altijd een beetje nerveus, verdrietig, uitgeput of gespannen'). Ga eens na welk achtergrondgevoel er op dit moment is. Kijk eens of je dat ook in kunt pakken en opzij kunt zetten terwijl je diep uitademt (10 sec.).
10. Breng tot slot je aandacht weer terug in je lijf en ga eens na of de ruimte daar nu helderder is (10 sec.). Verwelkom deze ruimte en sta jezelf toe er in te rusten (10 sec. PAUZE). Dit is een moment om je te herinneren dat je niet je problemen bént, maar dat je ze slechts hebt ... jij bent veel groter (10 sec. PAUZE). Ga eens na of een woord of een zin, een beeld of gebaar weergeeft hoe het voelt in die 'helderdere ruimte' (10 sec.). Benoem dit voor jezelf en ga na of het klopt met hoe het voelt. Als je dat wilt, kun je nog een tijdje bij dat gevoel bij jou daarbinnen blijven (PAUZE 10 sec.).