

Soms is er een moment in een focussessie (wanneer ik zelf focus of iemand begeleid) dat er een zin opduikt die wonderen verricht. Zo'n zin is meestal niet van mezelf, ik heb 'm ooit ergens gelezen of horen gebruiken door iemand anders en het effect ervan was zo bijzonder dat de woorden zich hebben genesteld in mijn systeem. En wel zo dat op een cruciaal moment de zin tevoorschijn komt.

Een treffend voorbeeld is een zinnetje van **Gendlin**, te horen op de dvd die Nada Lou maakte van 'A day with Gene Gendlin' in Toronto (1999). Gendlin begeleidt een vrouw; als ze bezig is dat wat ze vanbinnen tegenkomt te beschrijven, gebruikt ze het woord 'wishy-washy' (slap, leuterig). Gendlin zegt daarop heel vriendelijk: '**Does it like that word?**' (Is het blij met die benaming?) Hij vraagt niet iets als 'Hoor ik daar een kritische stem..?' Nee, zonder omwegen spoort hij de focusser aan de felt sense te raadplegen; het proces komt onmiddellijk in een diepere laag terecht.

In soortgelijke situaties gebruik ik als begeleider graag deze kort-door-de-bocht-zin, doorgaans brengt het de focusser meteen in het hart van het proces.

Van **Mary McGuire**, onvergetelijke focusing teacher, leerde ik in 1993, in de Weeklong, hoe je kunt omgaan met een kind vanbinnen: aandachtig, respectvol, ruimtegevend. Eén zin heb ik letterlijk onthouden; die komt vaak van pas als er in een sessie een innerlijk kind verschijnt. Het is een vraag die de focusser aan het kind daarbinnen kan voorleggen: '**How do you want me to be with you?**' (Hoe wil je dat ik bij je ben?) Zoveel nabijheid en respect vevat in nog geen tien woorden! Het kind mag het nu echt zelf aangeven en menig kind opent zich, soms nog wat schuchter, op die vraag.

Van **Bebe Simon**, een van de oudste nog actieve focusing teachers, de enige die alle 19 Internationale Focus Conferenties heeft bijgewoond, is de zin: '**Just say hello to it**'. Dit eenvoudige begroetings-zinnetje heeft Ann Weiser Cornell destijds dankbaar van Bebe overgenomen en gepromoot. En met reden. Het begroeten, telkens als er iets nieuws opkomt in het focusproces, blijkt steeds weer een kostbaar moment van erkenning geven en contact maken. Als ik zelf focus, vergeet ik nog wel eens dat wat komt te begroeten, maar als mijn luisteraar het me dan aanreikt, merk ik hoe het me dieper brengt.

Als er in een sessie twee ietsen verschijnen die tegengestelde belangen of behoeftes hebben, hoor ik **Gendlins** stem: '**Don't let them fight**' (Laat ze niet met elkaar in gevecht zijn, haal ze uit elkaar).

Deze paar woorden helpen de focusser zich bewust te worden van zijn positie en zich op te stellen als de luisteraar voor beide partijen die zelf geen partij kiest. Met name beginnende focussers zijn verbaasd over hoeveel rust en ruimte vanbinnen deze innerlijke stap meteen oplevert.



Het 'schuchtere' ontrollen van een varenblad

Jaren geleden, tijdens een workshop met **Ann Weiser Cornell**, had ik een focussessie in de groep, door haar begeleid. Het was in de tijd dat de idee van de 'radical acceptance' gemeengoed begon te worden. Ik worstelde in die sessie met iets in mezelf wat ik niet juist, ethisch niet aanvaardbaar vond. Dàt accepteren in de zin die ik eraan gaf, was voor mij onmogelijk. De sessie dreigde daarop stuk te lopen. Ann's interventie, rechtstreeks aan mij gericht: '**You don't have to agree with it**' (je hoeft het er niet mee eens te zijn) werkte

heel bevrijdend. Opeens veranderde het perspectief: het is zoals het is, je kunt aandacht hebben voor iets en ernaar kijken, ook al ben je het er niet mee eens.

Een enkele keer grijp ik op mijn beurt met deze zin in en altijd weer ontstaat er bij de focusser voldoende ruimte om verder te gaan.

Van een artikel van **Barbara McGavin** is me bijgebleven: 'If I can let it know (...) **that it can be there just as it is** (...) then it can trust me and come forward...' Als een focusser komt bij iets dat hij maar het liefst meteen weg wil hebben of veranderen, gebruik ik vaak, met enige variatie, deze woorden: 'Kijk maar of je hier nu ruimte voor hebt, dat het er nu eens net zo kan zijn als het is, en laat het maar weten dat er niks hoeft.'

Als dat iets daarbinnen in alle oprechtheid zo benaderd wordt en werkelijk de ruimte krijgt om er te zijn zoals het is, is het meestal wel bereid zich stukje bij beetje te laten kennen. En dat is het begin van een relatie tussen de focusser en het tevoren afgewezen deel.