

FOCUSSEN EN AANRAKEN? NEE, TENZIJ...

Door Erna de Bruijn, 1999.

Tenzij van tevoren is afgesproken dat een focusser wordt aangeraakt, zoals bij allerlei vormen van lichaamstherapie die met focussen gecombineerd worden (bijv. massage), *tenzij* de focusser expliciet om een aanraking vraagt (bijv. “Wil je m’n hand vasthouden?”), kortom, *tenzij* het initiatief bij de focusser ligt: nee, niet aanraken!

Ook een voorzichtig en liefdevol gebaar van aanraking kan bij de focusser van alles oproepen waar de begeleider geen idee van heeft, bijv. iets wat de focusser kan bedreigen, overspoelen of blokkeren.

Een jaar of tien geleden maakte ik het volgende mee: een vrouw begon, tijdens een focussessie, zo hartverscheurend te huilen dat ik letterlijk op mijn handen ben gaan zitten – om geen arm om haar heen te slaan. Zij was bij een diep verdriet, bij een gevoel van verlatenheid; we hielden het samen uit. We keken er samen naar, hoe groot dat verdriet, die verlatenheid was en hoe dat voelde, daar vanbinnen. Het huilen bedaarde, door het proces van erbij-zijn. Er kon iets gaan veranderen. Na de sessie heb ik haar verteld hoe moeilijk het voor mij was geweest om niet een arm om haar heen te slaan. Zij zei: “Wat ben ik blij dat je dat niet hebt gedaan. Want nou was ik eindelijk bij dat verdriet, en het was heel erg belangrijk om daar nou juist bij te blijven. Als je me had aangeraakt, was ik ervan weggetrokken, en ik had me dan ook nog ermee uiteen moeten zetten hoe het voor mij was dat jij me aanraakte”.

De herinnering aan dit gebeuren heeft me later dikwijls geholpen om het proces bij de focusser te laten: wel erbij zijn, een veilige ruimte helpen scheppen, die ruimte openhouden, maar er niet binnenkomen.

Die focuser van toen ben ik nog altijd dankbaar voor haar duidelijke feed-back!

Ook en juist bij iemand met incest of andere mishandelingen in het verleden kan een aanraking heel verwarrend en bedreigend zijn: iets wat een teken van liefdevolle toenadering leek, iets waar ze zo’n behoefte aan had, ontaardde toen in een pijnlijke, vernederende situatie waaraan ze zich niet kon onttrekken. Zelfs als je nu zou vragen “zal ik je vasthouden?” is er een dikke kans dat ze geen “nee” durft te zeggen, maar wel overgeleverd raakt aan de oude chaos of het zich-dood-houden om maar niet te hoeven voelen.

Waar je je toe wendt, samen met de focusser, is diens felt sense, “the client’s client” (Gendlin), en niet “the client”-zelf. Zolang je samen daarbij bent, is alle aandacht gericht op de relatie tussen focusser en felt sense; een aanraking hoort bij een andere relatie: die tussen begeleider en focusser. *Na* een sessie kan een aanraking dan ook best op z’n plaats zijn, maar *tijdens* het focussen: nee, tenzij...

Naschrift

Om misverstanden te voorkomen: het bovenstaande gaat niet over lichaamswerk (massage, shiatsu, pulsing e.v.a.), verrijkt door focussen. Over de mogelijkheden daarvan ben ik juist bijzonder enthousiast.

Het gaat evenmin over focussen binnen een psychotherapeutische setting.

Mijn “*nee, tenzij ...*” gaat over “gewone” focus-sessies die als zodanig worden aangeboden.

Erna de Bruijn

Den Haag, september ‘99