

Over Focussen en NLP

Door Erna de Bruijn, 1996

Motto:

De NLP-er weet waar hij naartoe wil - de Focusser is benieuwd waar hij uit zal komen.¹

De eerste kennismaking tussen Jaap Hollander en mij was een aanvaring (omtrent overname van een tekst over Focussen in een NLP-congresmap). In een gesprek daarover merkten wij hoe weinig we afwisten van elkaars werkwijze. Jaap Hollander stelde mij voor om iets over Focussen te schrijven voor De Eekhoorn. Tijdens regenachtige vakantiedagen las ik eerst maar eens 'NLP in Nederland', en ik viel van de ene verrassing in de andere bij het ontdekken van verschillen en raakvlakken van beide methoden. Dat begon al bij de ontstaanswijze.

Ontstaanswijze

Daar waar het goed ging in een psychotherapie bestudeerden Bandler en Grindler de 'succesvolle therapeut' en 'modelleerden' die; Gendlin, de grondlegger van het Focussen, keek de kunst af van de 'succesvolle cliënt'. In beide gevallen kwam er iets uit wat niet weer een nieuwe richting in de psychotherapie is, maar een aanpak die zich laat toepassen op heel veel gebieden, binnen en buiten de psychotherapie, eigenlijk overal waar mensen met zichzelf en/of andere mensen werken.

Illustratief voor die verschillende invalshoeken is: in een therapie-situatie is de 'NLP-er' de therapeut, de 'Focusser' is daarentegen juist de cliënt (de cliënt focust, de therapeut begeleidt daarbij).

'Het paard vindt zelf zijn weg naar huis'

Dat het paard zelf zijn weg vindt, is in beide disciplines bekend. Om 'het paard bij de weg te bepalen' helpt de NLP-er een cliënt zijn eigen hulpbronnen op te sporen en te benutten. Hij geeft hiertoe interventies, suggesties en opdrachten.

In een focussessie helpt de begeleider zijn cliënt bij het vinden en volgen van het 'lijfelijk ervaren weten', de Felt Sense.

De Felt Sense zou je kunnen omschrijven als de aanvankelijk vage, maar onmiskenbaar aanwezige, nog niet verwoorde notie van iets dat met het leven van de focusser te maken heeft en dat in het hier en nu zowel lijfelijke als emotionele kwaliteiten heeft.

¹ Overal waar 'hij' staat, dient men te lezen: 'zij/hij' ofwel 'hij/zij'.

Respectvolle aandacht voor de Felt Sense maakt dit 'iets' duidelijk en helpt 'de weg naar huis' te vinden.

De NLP-er *volgt en stuurt*, de focusbegeleider *volgt en helpt een veilige ruimte te scheppen*, een ruimte waarin het proces van de focusser zich verder kan ontvouwen. Beiden, NLP-er en focusbegeleider, weten elk moment wat ze doen en waarom zó.

Opbouwen van een relatie

Het *opbouwen van een relatie tussen cliënt en diens probleemgebied* neemt bij beide benaderingen een belangrijke plaats in; het *omgaan met obstakels op de weg* loopt grotendeels parallel: signaleren, herkennen als (ooit) werkzame strategie, mogelijkheden zoeken tot samenwerking, tot integratie. Het gaat daarbij vaak om een gedissociëerd deel ('Ik, boos? Nooit!') of een deel waarmee de cliënt zich identificeert ('Ik ben nu eenmaal zo'). De NLP-er richt zich in eerste instantie op de cliënt en diens obstakels; de focusser en de focusbegeleider richten zich op de 'the clients client', oftewel de Felt Sense *omtrent* dat obstakel.

Werkwijze bij het Focussen

Bij Focussen staat de Felt Sense centraal.

Als je als lezer nu, op dit moment, een Felt Sense wilt ervaren, haal je dan een prettige of een onplezierige situatie voor de geest die je uit ervaring kent. Wat gebeurt er nu in het middendeel van je lijf (borst, buik)? Een ontspannen gevoel, een samenknijpen, een verandering in je ademhaling bijvoorbeeld? Blijf er met je aandacht bij, ga na wát er gebeurt, en wáár en hóé dat voelt.

Je aandacht is je instrument om scherp te stellen (te focussen) op wat eerst vaag, diffuus, waarschijnlijk onopgemerkt was. Je aandacht is nu niet bij datgene wat je er al over gedacht hebt, maar bij de Felt Sense, het totale gevoel van 'alles rond die situatie'. Neem er de tijd voor (soms wel een hele minuut) en zoek dan een treffende weergave van hoe 'dat alles' in je lijf voelt. Dat kan visueel, auditief en/of kinestetisch getint zijn of nog anders ('een ijzeren bal', 'knorrig', 'ineenkrimpen', 'bitter'). Deze weergave heet in focusterminen: het handvat. Ga dan na of die weergave precies klopt met hoe het voelt in je lijf. Waar nodig stel je iets bij, tot je voelt: 'Ja, precies, zó!' (In focusjargon heet dit proces: resoneren). Naast het **lijfelijke aspect van het** handvat kan er ook een emotioneel aspect opgekomen zijn ('kwaad, en bang ook'), evenals een contextueel aspect ('altijd als iemand mij zó behandelt').

Als iets niet spontaan is opgekomen, kan de focusser ernaar vragen, van binnen, of de

begeleider kan de focusser voorstellen deze aspecten uit te nodigen. Zo wordt het oorspronkelijk vage totaalgevoel rond een situatie tot een 'iets', een 'Ut' waar je *bij* kunt zijn zonder dat je er *in* hoeft te gaan zitten. In plaats van bijvoorbeeld opnieuw in de slachtofferrol te raken, kun je nu als waarnemer bij iets aanwezig zijn: 'Dat is het wat er met me gebeurt'. Misschien zie je een reeks gebeurtenissen in een perspectief. Misschien weet je zelfs waar het begin van zo'n reeks ligt: 'toen ik drie was', 'in de zesde klas', 'vorig jaar'. Zo'n Ut, daar kun je met compassie bij zijn op een manier die goed voelt voor jou en voor Ut. En als het níét kan, als je bijvoorbeeld geïrriteerd bent door dat Ut, dan kan je dáárbij zijn, bij die irritatie, die ook niet van niets komt en die misschien eerst gehoord moet worden. Erbij zijn, uitnodigend, niet directief, en dan behoedzaam een relatie opbouwen met Ut, dat is wat er in deze fase van het focusproces gebeurt. En het paard blijkt hier vaak verbazend goed de weg te weten, een veel betere weg dan de focusser had kunnen bedenken, laat staan dat de begeleider iets beters had kunnen verzinnen.

De laatste fase van een focusproces is 'afronden', de betreffende plaatsen in het lijf langsgaan en nagaan wat er veranderd is (markeren); als dat zo voelt: datgene bedanken wat er gekomen is en wat een aandeel in dit proces heeft gehad; een afspraak ermee maken ('Ik kom morgen weer even bij je langs' of 'Als ik die steek in m'n maag weer voel, dan weet ik dat jij me een seintje geeft en dan luister ik naar je').

Vergelijking tussen enkele Focus- en NLP-processen

Bij de zesstaps reframing zijn er opvallende overeenkomsten en even opvallende verschillen met de focus-werkwijze. Herkennen, erkennen en benoemen van wat er ís lopen parallel met het zoeken naar de Felt Sense en het handvat. Bij beide benaderingen wordt een relatie opgebouwd met 'het gedeelte', respectievelijk Ut. Aandacht en respect zijn basale voorwaarden; het vragen naar een positieve bedoeling kan daar bij horen. De NLP-cliënt en de focusser kunnen datgene waar ze mee bezig zijn geheim houden door bijvoorbeeld te spreken over 'dat gevoel' of 'die kwestie'. Wel is het belangrijk dat de cliënt/focusser voeling houdt met de concrete **zintuigelijke** ervaringen respectievelijk de Felt sense. Bij reframing wordt in stap 4 'het creatieve gedeelte' ingeschakeld om voor het gedeelte dat verantwoordelijk is voor 'gedrag X' nieuwe manieren te bedenken (en zelfs een groot aantal!); in de fase van 'erbij zijn' zal de focusser een veilige ruimte creëren waarin Ut zich verder kan laten kennen. Voeling houdend met het lijfelijk ervaren gevoel kan hij aan Ut-zelf vragen hoe het zo gekomen is en wat het ooit zo moeilijk maakte (met alle respect voor de toen gekozen strategie). Als Ut zich erkend en begrepen voelt, kan de vraag komen, hoe het nu voor Ut beter zou voelen, in welke richting er meer ruimte zou kunnen komen.

Reframing stap 5 (verantwoordelijkheid nemen voor de alternatieven) is bij Focussen niet van toepassing, want de 'groeirichting' is door Ut-zelf aangedragen.

Stap 6 (vraag of er andere gedeelten bezwaar hebben) kan bij het Focussen luiden: kijk of er nú nog iets is, vanbinnen, wat Ut nodig heeft of wat er in de weg staat.

De 'basisopdracht' die de NLP-er geeft is te vergelijken met de 'action step' die de focusser zelf vindt en toetst aan de Felt Sense.

Uithuilen of afhouden?

Bij het omgaan met oude trauma's zal een focusser noch 'uithuilen', noch 'afhouden', noch 'herstructureren'. De focusser kan, onder zorgvuldige begeleiding, de Felt Sense van die traumatische situatie gaan ervaren. Alleen, hij hoeft daar nu niet middenin te zitten: hij kan erbij zijn, met aandacht en respect voor het kind dat dit alles heeft doorstaan. Deze keer staat het kind er niet alléén voor: de volwassen focusser is erbij, die onrecht als onrecht helpt onderkennen en die het kind ondersteunt op de manier die het nodig heeft. Hulp die destijds ontbrak, wordt zo alsnog geboden, en wel door de focusser-zelf, die daarin gesteund kan worden door de begeleider.

Uit dit proces kan een 'groeistap' voortkomen, een verandering in het ervaren van 'alles rond dit trauma'. De focusser, en meestal ook de begeleider, kan zo'n verandering zien/horen/voelen gebeuren; zo'n verandering wordt een 'body shift' genoemd.

Nog enkele punten van overeenkomst tussen NLP en Focussen

Tenslotte wil ik nog een paar punten van overeenkomst tussen NLP en Focussen noemen:

- 'NLP' en 'Focussen' zijn beide onbeschermd aanduidingen: iederéén kan zich NLP-er ofwel Focustrainer, -begeleider of -therapeut noemen. Kwaliteit moet blijken. Het is spannend om te zien wie er wat met een methode doet.
- Beide methoden zijn ontwikkeld in het veld van de psychotherapie, maar daarbuiten worden er steeds nieuwe toepassingen gevonden.
- Saai wordt het nooit bij Focussen. Bij NLP, denk ik, ook niet.

Overpeinzing

Wat ik in dit artikel heb geschreven over NLP en Focussen, moet wel meebepaald zijn door mijn beperkte optiek: ik ben dagelijks bezig met Focussen en het begeleiden van focussers, maar NLP ken ik alleen uit wat ik erover gelezen heb. Welke NLP-er die over Focussen het een en ander gelezen heeft, laat haar/zijn licht eens over deze materie schijnen?

Voorlopig houd ik het op het motto van dit artikel: 'De NLP-er weet waar hij naartoe wil

- de Focusser is benieuwd waar hij uit zal komen'.

Dit artikel is verschenen in De Eekhoorn, Trimesterblad voor NLP, jrg. 5, nr.1, nov.1996

Erna de Bruijn, arts en focustrainer.