

Uit de Geschiedenis van het Focussen, deel 1

Door Christine Langeveld

In 'Focusing ist eine kleine Tür' vertelt Gendlin dat die hele 'felt-sense-focus-geschiedenis' verschillende bronnen heeft in zijn leven; dromen waren zo'n bron. Al in zijn tienerjaren hield het hem bezig: bij het wakker worden weet je vaak dat je gedroomd hebt, je bent de droom kwijt, maar er is nog wel een gevoel van de droom. Als je dat gevoel gaat betasten, komt de droom vaak terug. 'Hoe zat nou die hele droom samengeperst in dat gevoel?' 'Dat verbaasde hem. Uitgaande van deze droom-felt-senses begon hij in te zien dat het met andere gecompliceerde dingen ook zo ging.'¹

Het verhaal over hoe later het Focussen 'ontstaan' is, kent iedereen die Gendlin's boek 'Focusing' gelezen heeft: begin jaren '60 onderzocht hij samen met enkele collega's hoe het komt dat sommige mensen baat hebben bij psychotherapie en andere niet. Wat ze ontdekten was dat de 'succesvolle' cliënt over een bepaalde vaardigheid beschikt van luisterend stilstaan bij iets van binnen waar nog geen woorden voor zijn. Gendlin keek deze vaardigheid af en maakte die voor degenen die het niet al vanzelf doen 'learnable' en 'teachable'.

Dat Gendlin niet de eerste was die de 'succesvolle' cliënt ontdekte, is minder bekend. Zelf zegt hij daarover: 'Toen dat voor het eerst ontdekt werd - door Kirtner -, was ik nog student. (...) iedereen in het Counseling Center van Carl Rogers wond zich daarover op: 'Die vervelende no-good-Kirtner moest zo nodig ontdekken dat het niet op de therapie aankomt, maar op de manier waarop de cliënt begint.' Alsof het Kirtners schuld was, dat hij dat ontdekt had! Ze waren allemaal kwaad, alleen Carl Rogers zei: 'Feiten zijn altijd vriendelijk' (...) 'Het is maar beter dat we dat weten.' Ik was ook heel verontwaardigd dat dat ontdekt was. Maar Carl Rogers zei toen tegen me: 'Zie je, verder onderzoek zal weer nieuwe gegevens opleveren. Misschien zal jij erachter komen, wat we daarmee aan moeten.'²

Minder bekend is ook hoe het in die begintijd verder ging. Hier zijn een paar grepen uit wat focussers-van-het-eerste-uur vorig jaar op de Internet-discussielijst daarover vertelden.³

Begin jaren '60 wordt de Experiencing Scale ontwikkeld en komen er instructies voor hoe mensen van binnen luisterend aanwezig kunnen zijn - dat wat Focussen gaat heten. Gendlin en collega's onderrichten allerlei mensen in deze vaardigheid: studenten, mensen die in therapie zijn en mensen die dat niet zijn. Er komen aanwijzingen, stappen aan de hand waarvan mensen zich deze vaardigheid zelf eigen kunnen maken. Een belangrijke publicatie in die tijd is 'Focusing Ability in Psychotherapy, Personality, and Creativity', 1968, door Gendlin e.a.; het vat de onderzoeksresultaten samen en geeft focus-instructies die men kan voorlezen aan een cliënt. Er volgen nog talloze publicaties in gezaghebbende vaktijdschriften.

In de jaren '70 komt focussen geleidelijk meer in de wereld. In Chicago komt een groepje (± 6) psychologiestudenten in 1970 wekelijks bijeen. Het is de tijd van de oorlog in Vietnam, de invasie in Cambodja, van studentenprotesten en -stakingen, slaags raken met politie en leger waarbij zelfs doden vallen. De groepsleden zien het in die roerige tijd als hun taak mensen in nood op te vangen en te zorgen dat ze buiten de psychiatrische inrichting blijven. Ze starten een telefonische crisis-lijn en iedere zondagavond komen ze bijeen om met elkaar te oefenen in telefonische hulpverlening. Het luisteren staat centraal. Latere focus-kopstukken zoals Linda

¹ Gene Gendlin *aan het woord en aan het werk* (vertaling van *Focusing ist eine kleine Tür*), Den Haag 1999, blz.45.

² idem, blz.52.

³ adres: focusing-discuss@focusing.org

Olsen, Kathy McGuire en Mary Hendricks, meest studenten van Gene Gendlin, maken deel uit van de groep; korte tijd later ook Elfie Hinterkopf.

Het jaar daarop verhuist de groep naar een kerk; men traint elkaar in het luisteren naar hulpvragers, en ook in het luisteren naar elkaar met dezelfde instelling en technieken als naar de 'moeilijke' mensen. Gene coacht.

In 1972 - de groep bestaat inmiddels uit meer dan 100 mensen, Ann Weiser, James Iberg en enige tijd later Neil Friedman zijn nu ook van de partij - geven Gene en later ook Mary onderricht in focussen; het eerste Manual (over luisteren) wordt geschreven en verspreid. Midden jaren '70 worden de stappen verder ontwikkeld en alles wat intussen over focussen op papier gezet is, wordt verzameld; daaruit zal het boek 'Focusing' voortkomen - het verschijnt in 1978.

Kort daarop wordt op verzoek van Gene een Focusing Institute (op not-for-profit basis) in het leven geroepen en de eerste trainingsprogramma's worden opgezet. Op verschillende plekken in de US zijn er nu focus-activiteiten gaande, 'Changes' groepen, internationale conferenties. Gene reist intussen naar Europa (Zürich, Leuven) en Japan, waar zijn publicaties weerklank hebben gevonden.

(wordt vervolgd)

Herinneringen aan de beginperiode van het focussen in West-Europa zijn heel welkom! Wie was erbij? Wie kent er verhalen over? Laat van je horen.

Christine Langeveld