

HET FOCUSING PROCES IN ZES STAPPEN

(vertaling van de Engelse tekst, ontleend aan hoofdstuk 4 van Gendlin's boek Focusing)

Inleiding

Het focusingproces kan onderverdeeld worden in zes belangrijke onderdelen of stappen. Naarmate je meer geoefend raakt, zul je minder aan die zes afzonderlijke processtappen hoeven denken. Zolang je dat nog wél doet, lijkt het proces mechanischer dan het is - of later voor je zal blijken te zijn. Ik heb het proces zo onderverdeeld omdat ik op grond van jarenlange ervaring weet dat dit een doelmatige methode is om Focusing bij te brengen aan mensen die het nooit eerder geprobeerd hebben.

Wat hier volgt zijn alleen maar de basisregels; beschouw dit als een eerste handreiking. Naarmate je meer ervaring krijgt met Focusing, zul je deze basisregels aanvullen, verduidelijken, uit andere gezichtshoeken gaan bekijken. Tenslotte - misschien niet bij de eerste keer dat je het proces doorloopt - kun je de ervaring opdoen dat je iets in je binnenste voelt verschuiven.

Hier zijn dan de focusingregels in het kort, bij wijze van handleiding.

1. Ruimte Maken

Wat ik je ga vragen te doen, doe dat in stilte, gewoon in jezelf. Ontspan je even ... Zo, en nu vraag ik je om met je aandacht naar binnen te gaan in je lijf, misschien naar je buik of je borst. En kijk maar eens wat er daar gebeurt, als je vraagt: 'Hoe loopt mijn leven? Wat is er op dit moment het belangrijkste voor mij?' Voel dat na in je lijf. Laat het antwoord langzaam opkomen vanuit dit navoelen. Als er iets in je opkomt, GA ER DAN NIET OP IN. Doe een stapje achteruit, en zeg tegen jezelf: 'Ja, dat is er. Ik kan dat voelen, dààr.' Laat een beetje ruimte open tussen jou en datgene wat er is. Vraag dan wat je nog meer voelt. Wacht weer even, en tast het af. Meestal is er meer dan één ding.

2. Felt Sense

Kies uit datgene wat er in je opkwam één ding uit om erop te focussen. GA ER NIET INZITTEN. Doe een stapje achteruit. Natuurlijk zitten er aan dat probleem waar je aan denkt allerlei aspecten - te veel om aan elk daarvan afzonderlijk te denken. Maar je kunt al die aspecten tegelijk voelen. Let op de plek waar je de dingen meestal voelt; dààr kun je een idee krijgen van hoe dat hele probleem aanvoelt. Laat dat onduidelijke gevoel van 'dat alles' tot je doordringen.

3. Handvat

Wat is dat voor een gevoel, deze onduidelijke 'felt sense'? Laat een woord, een zinnetje of een beeld opkomen uit de felt sense-zelf. Het kan een woord zijn dat een eigenschap noemt, zoals benauwd, kleverig, eng, vastgelopen, zwaar, schrikkerig, of een zinnetje of een beeld. Blijf erbij hoe die felt sense voelt, totdat er iets precies past.

4. Resoneren

Ga heen en weer tussen de felt sense en het woord (of zinnetje of beeld). Ga na in hoeverre ze bij elkaar passen. Kijk of er een lichamenlijk seintje is dat je laat weten dat het klopt. Daarvoor moet de felt sense er weer zijn, en het woord ook. Als de felt sense verandert, of het woord of het beeld, laat dat dan maar gebeuren, net zolang tot de weergave precies klopt met de hoedanigheid van de felt sense.

5. Vragen

Stel je nu de vraag: 'Wat is er mee, met dit hele probleem, dat het zo (bijv. scherp) maakt?' (vul het woord of beeld in dat je daarnet gevonden hebt). Zorg dat je weer voeling hebt met dat (bijv. scherp), niet als een herinnering aan daarstraks, maar opnieuw en levendig. Als het er weer is, raak het dan aan, zoek er contact mee, wees erbij in de buurt, met de vraag: 'Wat maakt dat hele probleem toch zo ...?' of 'Wat is er aan de hand met dit gevoel?'

Als je een snel antwoord krijgt, zonder een verandering in de felt sense, laat dat soort antwoord dan maar voorbijgaan. Ga met je aandacht terug naar je lichaam en zoek de felt sense opnieuw op. Stel de vraag dan opnieuw. Blijf bij de felt sense tot er iets gebeurt waarbij het anders gaat aanvoelen, een gevoel van een beetje meegeven of opluchting.

6. Ontvangen

Alles wat er komt met een gevoel van verandering, ontvang dat op een vriendelijke manier. Blijf er even bij stilstaan, ook al is het maar een béétje anders. Wat er ook komt, dit is nog maar één verandering; er komen er nog meer. Straks ga je waarschijnlijk verder, maar blijf hier nu even bij stilstaan.

ALS JE BIJ HET VOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES HEBT STILGESTAAN BIJ EEN ONDUIDELIJKE FELT SENSE ROND JOUW PROBLEEM, DAN HEB JE AL GEFOCUST.

Het maakt daarbij niet uit of er een lichamenlijk veranderingsgevoel gekomen is of niet. Het komt op zijn eigen tijd; we hebben daar geen zeggenschap over.