

DE EVOLUTIE VAN DE PSYCHOTHERAPIE

WAAR JE HET LICHAAM VANBINNENUIT VOELT, IS ER EEN DOORGANG

EUGENE GENDLIN, Ph.D., Conferentie mei 2000, Anaheim, Californie

Vertaling: Erna de Bruijn

Laat ik beginnen bij de filosofie, want dat is het gebied waarop ik het voornaamste deel van mijn werk doe. Dat brengt me bij mijn onderwerp, het lichaam. Wat we in onze maatschappij wetenschap noemen is in werkelijkheid niet de wetenschap, maar een speciaal soort wetenschap. In de geschiedenis van de mensheid is het tot nu toe de meest geslaagde soort, maar er zijn ook nog andere soorten wetenschap. Met 'soort' bedoel ik het basismodel, de benadering die gebruikt wordt om iets te verklaren, en ook wat er bedoeld wordt met 'verklaren'. In de filosofie verklaren we de dingen niet zomaar, we proberen ook te verklaren wat 'verklaren' betekent. Als het je hier een beetje van duizelt, dan komt dat doordat je niet gewend bent aan filosofie. Er zijn verschillende manieren van 'verklaren'. De manier waarop het grootste deel van onze wetenschap iets verklaart, is: iets in kleine stukjes verdelen en elk stukje afzonderlijk begrijpen. Dan zet je de stukjes weer in elkaar. Als je datgene wat je aan het bestuderen bent, kunt construeren, als je het zelf uit die kleine stukjes weer kunt opbouwen, dan kun je zeggen dat je het verklaard hebt. Dat is gebruikelijk en het is waar. Maar iedere benadering waarbij je iets wilt verklaren en iets wilt leren kennen, heeft zijn beperkingen. De hier genoemde werkt niet zo goed als het om levende dingen gaat. Als je een mens in stukjes verdeelt en onderverdeelt tot je alleen nog maar niet-levende deeltjes overhebt, en als je die dan weer in elkaar zet, heb je niet weer een levend wezen gemaakt. Desondanks worden die delen op allerlei indrukwekkende manieren gebruikt. Er zijn menselijke deeltjes die cellen zijn, er zijn genen, er zijn allerlei chemische stoffen die gebruikt worden zonder dat men begrip heeft van mensen. Wetenschappers halen ergens een gen uit en stoppen er een chemische stof in, terwijl ze alleen dat kleine deeltje en dat andere kennen. De genetisch gemodificeerde vis, gekweekt in visbakken, groeit harder. Sommige van die vissen hebben aan één kant geen oog. Niemand weet waardoor. Maar ik wil dit soort wetenschap niet zwart maken. Zonder deze wetenschap zouden we geen dag doorkomen. Jullie zouden op dit moment mijn stem niet horen. Het licht zou niet aangaan. Weten jullie nog wat er gebeurde toen het jaar 2000 begon? We dachten dat de computers het niet zouden doen. Computers zijn tegenwoordig een onderdeel van onze meeste machines. Zonder deze zouden de elektriciteitscentrales niet werken, evenmin als de verkeerslichten. De liften zouden vastraken; er zouden geen vliegtuigen kunnen vliegen. De hele wereld zou zijn vastgelopen. Dus ik ben zeker niet hier om me tegen dit soort wetenschap uit te spreken. Wat ik wil zeggen is dat we andere soorten wetenschap aan deze moeten toevoegen.

Er is een tweede soort die jullie allemaal kennen, de holistische. Die is het tegenovergestelde van de eerste. In plaats van alles in stukken op te delen, bestudeer je het systeem als geheel. Als je uitgaat van het geheel, kun je vele dingen ontdekken die de wetenschap van de verdeling in stukken niet kan vinden. Zo heeft men bijvoorbeeld lange tijd gedacht dat verschillende functies in de mens afhangen van een bepaald gedeelte van de hersenen. Als er een beschadiging was aangericht waardoor een gegeven gedeelte werd uitgeschakeld, dan ging zeker de functie verloren. Maar later bleek dat, als we een tijdje wachten, de functie terugkeert ook zonder het gedeelte dat geacht werd die functie te vervullen. Het hele systeem weet hoe het een functie kan herstellen, zelfs zonder het gedeelte dat dat meestal doet. Het systeem als geheel doet vele dingen. Het kan gedeelten veranderen en ontwikkelen. Het kan nieuwe dingen doen.

De holistische benadering is tegenwoordig bekend van onze zeer succesvolle alternatieve wetenschap die ecologie heet. De ecooloog zegt: „Die vis raakt uitgestorven. Die staat op het punt om te verdwijnen.” De reguliere wetenschapper zegt: „Alles is in orde. Er is niets aan de hand. We hebben allerlei onderzoek gedaan en er bleek niets veranderd te zijn “. Twee jaar later zijn de vissen verdwenen. Hoe kan de holistische wetenschap dat voorspellen, terwijl de deeltjeswetenschap dat niet kon? Wel, als je de vissen bestudeert door bij het geheel te beginnen, kom je erachter op welke manieren ze afhankelijk zijn van het grotere geheel! Je weet bijvoorbeeld wat ze eten, waar hun paaigronden zijn. Als deze dingen aan het verdwijnen zijn, kun je iets voorspellen wat niet naar voren komt als je alleen maar naar de vis-zelf kijkt, of naar kleine stukjes van de vis.

Ik wil het hebben over een derde soort wetenschap. Het derde soort houdt zich niet bezig met onderdelen en evenmin met het geheel. Het houdt zich bezig met processen. Een proces is iets dat onder bepaalde omstandigheden begint, plaatsvindt, en dan bepaalde gevolgen heeft. Veel van wat er op deze conferentie wordt geboden gaat over processen. Als je bepaalde dingen doet, dan vindt een bepaalde reeks van gebeurtenissen plaats, en dat leidt dan tot een bepaald resultaat. Dit soort wetenschap is niet zozeer toegespitst op onderdelen, en ook niet op het geheel. Het is toegespitst op het nagaan of het gegeven proces plaats vindt of niet. Verder geeft het precies de stappen weer die het proces laten plaatsvinden. Tenslotte geeft het de gevolgen weer, de verschillen die door het proces ontstaan.

We zijn bezig om de vele mensen en vakgebieden bijeen te brengen die dit soort kennis hebben voortgebracht rond een of ander proces in de mens. Het blijkt dat er nogal wat is. Wat er aan betrouwbare kennis is, is behoorlijk ondergesneeuwd en vermengd met heel wat foutieve of onbewezen beweringen. Maar er is zeker ook heel wat gedegen kennis. Wat in deze van belang is, is de verschillende dingen bij elkaar te brengen.

Neem bijvoorbeeld therapie-processen. Uit onderzoek blijkt dat een aantal daarvan statistisch significant verbetering geeft. Maar „statistisch significant” wil zeggen dat het geen toeval is. Het betekent niet dat de verbetering menselijk gezien voldoende is. Geef aan uitgehongerde mensen wat brood en ze houden het wat langer uit. Hetzelfde geldt voor een beetje water. Het is nu tijd om het effect van een voeding na te gaan. Laten we de dingen bij elkaar brengen zoveel als we kunnen. Ik heb laten zien hoe het combineren van methodes niet meer tijd hoeft te kosten dan één methode op zichzelf. (verwijzing).

De exacte wetenschappen gaan met grote sprongen vooruit, maar ook in de menswetenschappen is er een grote vooruitgang geboekt. We vertegenwoordigen heel wat vooruitgang op het menselijke vlak. Mensen hebben zich in mijn tijd enorm ontwikkeld. Ik geef dat graag in het kort zo weer: „Toen ik jong was, was ik een buitenbeentje, nu ben ik dat lang niet meer zo erg.” Ik was nou net een vroege versie van wat miljoenen mensen een beetje later werden. We zijn zo geworden dat het helemaal niet gek is om in contact te zijn met emoties, met gevoelens, met een binnenwereld.

Ik wil het hebben over de volgende stap, die zich nu langzamerhand aan het ontwikkelen is. Die volgende stap heeft met het lichaam te maken. We hebben al een groot nieuw respect voor het lichaam. We dragen er zorg voor door een dieet te volgen, te joggen, bronwater in plaats van water uit de kraan te drinken, en op andere manieren. Deze manieren hebben betrekking op het lichaam zoals we het van buitenaf kennen. En bij het ervaren van onze gevoelens en emoties voelen we ons lichaam zeker ook vanbinnenuit. Maar we kunnen het lichaam op een veel dieper niveau vanbinnenuit ervaren.

Hoe we op lichamelijk niveau de dingen ervaren, dat zit veel gedifferentieerder in elkaar. Het lichaam draagt veel meer details met zich mee dan wij in onze gedachten of onze gevoelens kunnen bevatten. Tegenwoordig vertellen we elkaar nog steeds hoe geweldig het is om in contact te staan met emoties en gevoelens, maar dat is niet echt zo geweldig. Als je eerlijk bent naar jezelf toe, kun je merken dat je vast kunt lopen in emoties en gevoelens. Op

dit moment ben je waarschijnlijk blij dat je bepaalde gevoelens niet voelt, omdat je er niet in vast wilt zitten.

Elke dag, de hele dag door, zorgt je lichaam voor 99% van wat je zegt en doet. Je denken heb je alleen maar nodig voor speciale dingen. Je hoeft er niet over te denken hoe je iemand die je tegenkomt gaat begroeten. Het is je lichaam dat 'hallo' zei tegen al die mensen die je op weg hiernaartoe tegen bent gekomen. Toen je deze ruimte binnenkwam, heb je naar sommige mensen gezwaaid en naar andere geglimlacht; je hebt iemand genegeerd en een ander omarmd. Je lichaam wist wel welke beweging en welke glimlach bij wie paste. Je hoefde niet in jezelf te zeggen: „Eens even kijken; zal ik warm of koeltjes glimlachen?”. Vooruit denken doen we alleen in speciale situaties, en dan werkt het niet eens zo best als de glimlach niet regelrecht uit ons lichaam komt. Je lichaam bevat jouw hele geschiedenis met elke persoon. Je lichaam bevat alles wat je samen hebt besproken en gedaan. Je kunt je dat onmogelijk allemaal herinneren (behalve misschien onder hypnose), maar het zit daar allemaal in, en het zorgt dat precies de juiste glimlach komt en de juiste dingen om te zeggen of te doen. Heel die geschiedenis bestaat in het lichaam niet uit afzonderlijke stukjes, niet als afzonderlijke delen.

Al deze factoren hebben met elkaar te maken. Elk ervan wordt beïnvloed en opgeroepen door elk van de andere, zodat ze allemaal samenwerken aan een geheel.

Sommige situaties hebben helemaal niets nodig. Die waar we van zeggen „Wat een toestand”, die hebben iets nodig daar moet iets aan gedaan of over gezegd worden. Die willen iets van ons. Ze zitten ons dwars. Zo'n aanval, zo'n gevoel of zo'n weten of lijfelijk dwarszitten vormt een brandpunt van kruisingen van alle dingen, en er ligt ook een volgende stap in besloten.

Een groot aantal factoren **kruist** en schept daarmee een volgende stap, een beweging, een glimlach, een wending, of iets wat je gaat zeggen of doen. De volgende stap is niet afkomstig van deze factoren alleen. Deze komt van het lichamelijke levende proces dat ze allemaal absorbeert en vervolgens een stap voortbrengt. De situatie met alles wat er nieuw aan is, wordt in het lichaam opgenomen en er wordt rekening mee gehouden.

„Kruisen” geeft ook een verklaring van een merkwaardig fenomeen. Als je in een moeilijke situatie zit en je haalt de bijbel of Shakespeare uit de kast, sla je hem zo maar ergens open en wat er daar staat, blijkt op jouw probleem te slaan. Dat is „kruisen”. De complexiteit van die bladzijde kruist met de complexiteit van je lichaam in die situatie, en er komt iets uit wat precies raak is voor beide.

Het lichamelijke weten werkt **impliciet**. Je komt niet deze hele complexiteit-zelf tegen. Maar een bepaald soort fysieke opmerkzaamheid kan maken dat je die tegenkomt.

De plaats in het lichaam waar ik het over heb is heel iets anders dan emoties en gevoelens. Het lichaam is veel ruimer ingesteld, en het brengt ook een stap met zich mee in de richting van verder leven. Als je op dit lichaamsniveau ergens aandacht aan geeft, dan zal datgene wat er opkomt beweging brengen in wat er ook maar op dit moment vastzit. Als je hebt ingeademd maakt het lichaam zich op voor de uitademing. Op dezelfde manier gaat het door vanuit elk moment van vastlopen, zelfs bij complexe nieuwe situaties. Het lichaam verschaft een klein stapje, en dan nog een en nog een. Deze kleine fysiek-gevoelde stapjes hebben heel specifiek herkenbare eigenschappen.

Laat ik nog een manier gebruiken om de toegang tot dit lichamelijke niveau aan te geven. Een franse filosoof Merleau-Ponty heeft erop gewezen dat we niet alleen met onze vijf zintuigen waarnemen. Hij zegt dat we de ruimte achter ons kunnen ervaren ook al kunnen we die niet zien, horen, ruiken, proeven of aanraken. Misschien willen jullie dit nu verifiëren door de ruimte achter je te voelen. Ja, daar is het. Het lichaam geeft je dit gevoel van de ruimte achter je. Dus hij heeft gelijk, maar ik ben het niet met hem eens. Ik zeg: „Het is niet zo maar **ruimte** die we achter ons voelen. Het is onze **situatie**”. Ga dit nu meteen eens voor me na. Je voelt de

mensen die achter je zitten. Je kunt voelen dat het, als je je nu om zou draaien en ze aan ging zitten kijken, beide partijen een ongemakkelijk gevoel zou geven. Dat klopt toch? Je voelt wat je hoort te doen, namelijk naar mij zitten kijken en je niet omdraaien. Een situatie bestaat uit andere mensen en wat we wel en niet kunnen doen met ze, of misschien zonder ze. Het lichaam voelt iedere situatie, en ook wat we daarin kunnen doen en wat er dan zou gebeuren. Het lichaam maakt de hele dag vrijwel automatisch gebruik van dit fysieke weten, maar als je dit niveau regelrecht binnengaat, kun je vele dingen tegenkomen en bij nieuwe stappen uitkomen die niet automatisch plaatsvinden.

Hier volgt nog een stukje filosofie: als we vrijelijk denken vanuit wat we ervaren, moeten we een nieuwe betekenis geven aan de woorden terwijl we ze uitspreken. Als woorden alleen maar hun oude betekenis konden hebben, zouden we vast komen te zitten en nooit iets nieuw kunnen zeggen. Dat wil dus zeggen: Als ik zeg „je voelt je situatie **fysiek**”, dan is dat niet helemaal de gebruikelijke betekenis van het woord „voelen”. Zou ik misschien moeten zeggen dat je het „**aanvoelt**”? Of moet ik zeggen dat je het „**waarneemt**”? Of dat je het „**weet**”, of „**denkt**”, of „**in de gaten hebt**”, of „**beleeft**”? Moet ik zeggen dat je het „**in de peiling hebt**”, of misschien dat je het „**oppikt**” of „**door hebt**”? Die woorden hebben geen van alle hun normale uitwerking als ik ze gebruik om dit te zeggen. Laat ze dan maar allemaal hun werk doen. Ik kan er één van gebruiken, of ik kan het ook helemaal zonder die woorden zeggen. Ik kan zeggen dat je je situaties met je lichaam „.....”. Nu ik al deze verkeerde woorden gebruikt heb om het uit te drukken, heb ik helemaal geen woord meer nodig, omdat je weet (of aanvoelt of beleeft) wat ik bedoel. En zo verandert ook, terwijl ik deze dingen zeg, de betekenis van het woord „lichaam”. Natuurlijk is een lichaam dat situaties aanvoelt niet gewoon maar een machine. Met genen en chemische stoffen kunnen we het lichaam dat een situatie aanvoelt niet begrijpen. We moeten een wetenschap erbij hebben die zo'n lichaam kan bestuderen.

Onze instituten moeten gebaseerd worden op een betere menswetenschap. Tegenwoordig weten de instituten helemaal niets over mensen. Neem nou: een kind dat twaalf jaar op school zit, vijf dagen per week al die uren lang, niemand vraagt ooit: „Wie ben jij?” En dat wordt al evenmin ooit gevraagd in de meeste andere instituten. Dat komt omdat de wetenschap waar de maatschappij zich op baseert niet over mensen gaat.

In de huidige wetenschap wordt het lichaam afgesplitst van de persoon. De dokter behandelt je been en heeft het er maar moeilijk mee dat jij daaraan vastzit. Maar zelfs alleen maar een been is niet goed te begrijpen. Onze levenswijze doordrenkt ieder deel van het lichaam, ieder orgaan. Elk stukje van ons lichaam maakt deel uit van ons leven in wisselwerking met onze omgeving. Als je een bijzondere dokter bent en aandacht schenkt aan wat je patiënt ervaart, dan kun je als ervaren orgaanspecialist heel wat over iemand vaststellen naar aanleiding van je onderzoek van dat orgaan. Dat geldt voor ieder orgaan.

We moeten anders over het lichaam gaan denken. Het is geen machine. Het is wel degelijk in zoverre een machine als je iets kunt doen aan de cellen, bloedvaten, chemische stoffen en genen, maar het is niet alleen maar een machine. Zelfs een boom is veel meer dan een machine. Een plant kan niet zien of horen. Die hoeft de zon niet te **zien**, want die **is** de wisselwerking met de zon. Bij een nieuwe manier van denken kunnen we zeggen dat de plant de wisselwerking met de zon en de grond is. Planten bestaan niet eerst, om vervolgens pas aan een wisselwerking te beginnen. Ze bestaan alleen in interactie. Een plant heeft geen tastzintuig om de grond aan te raken; die **eet** de grond en groeit uit de grond. Dus als ik zeg dat een plant de grond **kent**, het licht en het water kent, dan gebeurt er iets vreemds met het woord „kennen”. Woorden krijgen een nieuwe betekenis terwijl we ze gebruiken. We kunnen het gebruik van „kennen” uitbreiden zodat kennend-zijn of in-wisselwerking-zijn daar ook onder valt. Een levende plant **kent** en **is** de wisselwerking met de omgeving. En een mens is dat ook.

Er wordt veel op een nieuwe manier over dieren gedacht. Die zijn ook in wisselwerking, en wel in het bijzonder met elkaar. Als zij bewegen is dat niet zoiets als de beweging van een baksteen die van hier naar daar verplaatst wordt. Dierenlichamen bewegen in wisselwerkingen, grotendeels zoals onze lichamen bewegen. Een dier beweegt in feedback met zijn situatie. Het beweegt niet zomaar. Het zet een beweging in gang en er gebeurt iets. Het lichaam neemt daar kennis van en neemt dat mee bij het voortbrengen van het volgende stukje beweging. Gedrag komt tot stand door middel van feedback van de omgeving.

Trouwens, van deze feedback kunnen we gebruik maken in de psychotherapie. We kunnen ergens intuïtief iets kleins over zeggen en dan kijken wat dat in de cliënt oproept. Als dit bij de cliënt iets in gang zet, roept dat aan onze kant een verdere aanzet op. Dat brengt weer iets op gang vanuit het lichaam van de cliënt, wat ons nog weer verder brengt. Maar als er een kink komt in de feedback, dan moeten we stoppen. Dan is het het beste om gewoon maar te luisteren en alleen maar terug te zeggen wat de cliënt wil meedelen.

Het lichaam is een systeem dat in situaties leeft. Het leeft in interacties. Samen met iemand kunnen we meer dan alleen. Als je met een bepaald iemand samen bent, brengt dat een compleet andere fysieke zijswijze met zich mee dan als je alleen bent of met een ander samen. Daar is psychotherapie op gebaseerd. Levende wezens **zijn** interacties. Je kunt in je eentje treurig zijn, maar als er iemand is die naar je luistert, ga je huilen. Je lichaam draagt je situatie met zich mee. Als de situatie verandert, verandert je lichaam, en omgekeerd.

Als je toegang zoekt tot het lichaamsgevoel van een situatie, en daar regelrecht op ingaat, komen er stappen uit op die heel fijn-afgestemd zijn. Je hebt misschien nog geen idee wat je gaat doen, maar de lichamelijke kant van de situatie komt in beweging via kleine stappen die niet op een andere manier kunnen plaatsvinden.

Machines doen altijd hetzelfde, nooit ineens iets creatiefs. Maar op het lichamelijke niveau waar ik het hier over heb, komen er nieuwe stappen op. Je kunt jezelf in een problematische situatie gewerkt hebben die niemand anders ooit in de wereldgeschiedenis overkomen is, en niet kunnen bedenken wat je moet doen. Meestal doe je wat je kunt, en dan ben je weer een dag verder. Maar als je weet hoe je kunt maken dat je lichaam jou het fysieke gevoel geeft van dat hele „gekruste” verhaal van de situatie, dan zal dat al gauw kleine stappen teweegbrengen in die hele toestand. Misschien is dat eerst alleen maar een lichamenlijk gevoel van wat je wilt gaan doen. Het mist misschien nog een vorm, of de juiste woorden, maar je weet nu waar je naar op zoek bent, hoe het voelt, werkelijk, fysiek. Dan volgt de rest ook wel.

We moeten op een andere manier over levende lichamen gaan denken, en dat betekent dat we de biologie moeten gaan ‚omdenken’. Maar biologie berust op chemie en natuurkunde. Dus moeten we ook over natuurkunde op een nieuwe manier gaan denken. Ik heb een manier gevonden om de basis-termen te veranderen, zie A Process Model, www.Focusing.org. We moeten over heel die zaak op een andere manier gaan denken. In de wetenschap van brokstukjes en ruimte-tijd-punten verdwijnen wij. Natuurlijk zijn wij degenen die de wetenschap maken. Maar verdiensten toekennen aan de wetenschap betekent nog niet dat je daarin onzichtbaar moet zijn. Nee, deze wetenschap is geweldig, maar we moeten er andere vormen van wetenschap aan toevoegen.

Mijn collega Rossi maakt gebruik van hypnose om vragen te stellen aan mijn lichaam. Vijf jaar geleden had ik de neiging hem daarover tegen te spreken. Hij praat regelrecht tegen mijn lichamenlijk onbewuste en slaat iemand over. Hij omzeilt iemands persoonlijkheid. Ik kon mij daar niet in vinden. Ik werk eraan, zelf de toegang tot het lichaam te laten vinden. Maar het wordt tijd om onze verschillende inzichten samen te voegen. Vandaag de dag zeg ik dat ik ervoor ben om te doen wat hij doet, aangenomen dat we ook doen wat ik doe. Dan krijgt iemand van beide kanten het beste en dan beschikken we over dat allemaal.

Rossi stelt een vraag en dan zegt hij: „Je vinger gaat straks omhoog als dit waar is, en niet als het niet waar is”. Dat werkt heel goed. We kunnen uitleggen waardoor het werkt, als we op

mijn manier over het lichaam denken. Het lichaam weet (voelt, is ...) alles wat we beleven, beleefd hebben, en ook hoe we verder gaan.

Je kunt het lichaam vanbinnenuit vragen stellen. Je gaat met je aandacht daarnaar toe, naar een laag onder je gevoelens en emoties. Misschien is daar eerst alleen maar een vage notie, niet iets wat lijkt op een lichamelijk aanvoelen van de situatie of een probleem. Door je aandacht daar een paar seconden bij te houden, geef je een lichamelijk gevoel de kans om op te komen. Mijn bijdrage hierin is geweest dat ik kleine instructiestappen heb gemaakt voor deze werkwijze. Die noemen we „focus-instructies”. Het kost de meeste mensen een paar dagen om er precies achter te komen waar dit proces ergens in het lichaam begint. Dus ik kan het echt niet nu eventjes uit de doeken doen. Het meest praktische dat ik kan zeggen is, dat u alles daarover kunt vinden op het web onder www.focusing.org. U weet wat ‚org’ betekent? Dat is een non-profit organisatie. U wilt misschien meer weten over hoe je kunt leren „focussen”, de literatuur bekijken over „focussen” en over mijn filosofie van het impliciete.

De mensen zijn tegenwoordig heel verschillend. Voor sommigen is het haast ondenkbaar om het lichamelijke gevoel te vinden en er op in te gaan, voor anderen ligt het voor de hand. Er zijn hier waarschijnlijk twintig mensen die het op dezelfde manier gevonden hebben als ik. Aan kleine kinderen kun je het heel makkelijk duidelijk maken. We hebben nu in Europa drie achtereenvolgende jaren een conferentie gehad over focussen met kinderen. Mensen met sommige diagnoses pakken focussen snel op. Ik geloof niet dat diagnostische kenmerken ons veel zeggen over wat we moeten doen, maar het is wel zo dat zogenoemde ‚borderline’ mensen, die steeds het ziekenhuis in- en uitgaan, het focussen vrij makkelijk kunnen aanleren. Ook bij adolescenten is dat zo. Het is het vermelden waard, omdat therapeuten meestal vinden dat het moeilijk werken is met deze twee groepen. Maar als je deze mensen uitnodigt om hun aandacht te richten op het midden van hun lichaam en daar-vanuit te spreken, dan kunnen ze dat vaak meteen al. Anderzijds hebben veel uitstekend functionerende mensen er moeite mee om met hun aandacht in hun lichaam te zijn. Maar als je het eenmaal te pakken hebt, doet het er niet toe of je er drie dagen of tien minuten over hebt gedaan om deze lichamelijke toegang te vinden. Eigenlijk kun je het soms beter aan anderen bijbrengen als het bij jezelf lang geduurd heeft, omdat je de moeilijkheden kent.

Ik hoop dat u begrijpt dat ik het hier niet aan u kan leren. Als dat duidelijk is, kan ik er wel iets over zeggen. Iedereen heeft wel eens ooit een ervaring die we een niet-pluis-gevoel noemen. Dat is net zoiets als focussen. Het gaat om een voorstel, een nieuwe baan, een nieuwe woning, iemand waar je kennis mee maakt, iets wat er heel goed uitziet voor je logische verstand. En toch zegt er iets ongemakkelijks in je lichaam: „uhhh..”

Hoe noem je zo’n soort lichamelijk onbehagen? Is het een emotie? Is het angst of kwaadheid of vreugde? Is het verdrietig? Nee, het is dit lichamelijk onbehagen, dit „uhhh”. Het is heel lichamelijk en toch zit de situatie erin. We noemen het een niet-pluis-gevoel en we accepteren het feit dat we niet weten wat het „weet” over de situatie. Maar we gaan er toch niet aan voorbij, nietwaar? Nu, focussen is een manier om dit soort lichamelijk aanvoelen te krijgen bij elk soort situatie of elk speciaal iets op elk moment dat je dat wilt. Je hoeft alleen maar je aandacht te richten op die plek in je lichaam waar je ‚niet-pluis’ **zou** voelen als het er **was**.

Dan wacht je even en dan komt er, na misschien een halve minuut, een onmiskenbaar lichamelijk gevoel.

Hier volgt nog een voorbeeld. Stel dat je een bergtocht maakt in een groep met een gids, en dat iemand die geen tochten gewend is, zegt: „Zoals het pad er daar verderop uitziet, dat geeft me een onbehaaglijk gevoel. Ik weet niet waarom, maar laten we liever even stoppen”. Je zou die persoon waarschijnlijk alleen maar geruststellen en doorlopen. Maar wat zou je doen als je ervaren gids stil blijft staan en datzelfde zegt? Ik wil wedden dat je dan niet zou zeggen:

„Niks aan de hand, laten we doorlopen”. Je weet dan dat er duizenden bergervaringen meespelen bij wat er aan lichamenlijk gevoel in de gids opkomt.

Laat ik nog iets zeggen over een ander soort situatie die iedereen wel eens heeft meegemaakt. Als je iemand iets vertelt over een probleem waar je mee zit, zeg je veel wat je er over weet. Dan kom je op een bepaald punt waar je niet meer weet wat je moet zeggen, en toch ... en toch is het probleem nog heel erg aanwezig. Nu is het probleem er niet in woorden, maar alleen maar in dat zorgelijke lichaamsgevoel.

Sommigen van ons zijn zo welopgevoed dat we het niet uithouden om onze mond te houden. In dat geval kunnen we niet regelrecht op zo'n zorgelijk gevoel afgaan en er op in gaan. We vinden misschien nog iets om te zeggen, en dan nog iets en nog iets. Op die manier staan we misschien nooit stil bij dat lichamenlijke gevoel van het onopgeloste probleem. Maar dat zouden we wel kunnen doen. We zouden het regelrecht kunnen aanvoelen als een lichamenlijk niet-helemaal-o.k., een lichamenlijk

Als ik les geef in luisteren in een cursus of een groep, praat ik over een of ander probleem van mij. Focussen geeft je de mogelijkheid om heel diep ergens in te duiken zonder dat je veel over de inhoud hoeft te zeggen. Ik zeg zoiets als: „Ik zit met iets wat me bang maakt.” Dan ga ik het vanbinnen na en ik zeg verder niets over de situatie. Ik leg dit uit aan de deelnemers, zodat zij als ze aan de beurt zijn, met iets wezenlijks bezig kunnen zijn zonder dat ze daar iets over hoeven te zeggen. In plaats daarvan spreek ik vanuit dat ingewikkelde lichamenlijke gevoel dat mij aangeeft hoe ik die situatie met me meedraag. Ik help de student rechts van mij om terug te spiegelen wat ik zeg. Dan is die student aan de beurt om iets te zeggen, en de volgende luistert. Iedereen praat even en weet dan niet meer wat hij verder moet zeggen. Het blijft even stil, en dan kijkt die student naar mij op om hulp. Op dat moment zeg ik: „ Als je nou alleen bent met je partner, dan hoop ik dat je op zo'n plek stilhoudt en nagaat hoe het in je lichaam voelt. Maar in de groep is er de rust niet om dat te doen. Dus dat is o.k. Zo, nu gaan we verder, wie volgt?”

Ik verdeel mijn studenten altijd in tweetallen om als partners te kunnen werken.

Tegenwoordig geven we alleen nog maar focusles in tweetallen. De beschikbare tijd wordt in tweeën gedeeld. De partners krijgen een beurt om te focussen met de ander als luisteraar, of om de tijd te gebruiken op wat voor manier ze maar willen. De partners komen bij elkaar of telefoneren een of twee keer per week. Dit is ons antwoord op deze versplinterde maatschappij van ons, waar we geïsoleerd zijn en op ons zelf aangewezen. Een focus-partnerschap draagt veel bij aan de kwaliteit van leven. Focussen gaat makkelijker met een partner, en het gaat meestal ook dieper. Je kunt zelf voor een focus-partnerschap zorgen. Op onze website vind je goede aanwijzingen over het regelen van zo'n partnerschap. We kunnen je ook helpen bij het vinden van een partner die al kan focussen. Ik zou daar graag meer over zeggen. Ik heb geen tijd om dat nu te doen.

Stel je voor dat je een paar dingen zegt over één van je problemen. Dan kun je terecht komen bij dat karakteristieke stilzwijgen waar er méér is, al weet je niet wat. Maar het gaat niet zozeer om méér wat je kunt **zeggen**, dat lukt altijd wel. Het gaat eerder om een plek waar er een lichamenlijk onbehagen is dat meer van je probleem „weet” dan jijzelf. Dat kan ook zorgen voor kleine stapjes vooruit, een heel anders soort stappen dan je ooit zou kunnen verzinnen.

De lichamenlijke toegang tot het onbehagen ligt precies daar. Het is een deur. De meeste mensen kennen die deur nog niet. Wat ze wel kennen, dat zijn - vaak moeizame - gevoelens en emoties. Maar we kunnen onze aandacht op een plek richten die dieper ligt dan de gebruikelijke beroerde gevoelens. Deze diepere plek voelt, gek genoeg, al wat beter als je er gewoon maar aandacht aan geeft, ook al kan het soms allemaal eerst erg vaag zijn.

Om stil te houden en in te gaan op je lichamenlijk gevoel moet je soms een paar minuten weg uit je situatie, naar de hal of op een trap waar het rustig is. Maar als je een geoefende focusser bent, kun je het dikwijls in enkele seconden, middenin de situatie, zelfs

terwijl iemand aan het praten is. Je kunt het lichamenlijk onbehagen vinden, en het kan je meteen duidelijk worden: „O ja, dit is het punt waar de dingen fout lopen”, en dan ben je klaar om de situatie op te vangen. Dat spaart een enorme hoeveelheid tijd, want als de dingen eenmaal fout lopen, is het moeilijk die situatie weer recht te breien. Of, als je iets aan het schrijven bent, spaart een paar minuten pauze al die tijd die je nodig zou hebben om dertig pagina's die meteen al niet goed voelden te herschrijven.

Als je deze lichamenlijke toegang hebt gevonden, voel dan de fysieke kwaliteit ervan. Er bestaat een neiging om regelrecht op de inhoud in te gaan. Iemand zou bijvoorbeeld kunnen vertellen: „O ja, daar zit het, in m'n maag, het gevoel in m'n lijf hierover. Het heeft met m'n man te maken, en hij is zus en zo en het zit me al jaren dwars en dat voelt allemaal zo hopeloos”. Dan zou ik kunnen zeggen: „En hoe voelt dat fysiek, in je lijf? Is het **springerig**, of eerder als iets wat **zwaar** drukt?” Ik vraag gewoon alleen maar naar de fysieke kwaliteit van dat lichaamsgevoel. Meestal merk je dat er geen kant-en-klare benaming voor is. Dat is karakteristiek voor zo'n „deur”. Het heeft een onmiskenbare fysieke kwaliteit waar misschien geen woorden voor te vinden zijn. De meeste woorden die je probeert, kloppen gewoon niet. Als het geen enkel woord accepteert, kun je het gewoon „dat daar” noemen.

Ik wil hier nadrukkelijk zeggen dat het heel goed is als er geen enkel woord past. Dat betekent dat je voeling hebt met iets wat meer is dan woorden. Iemand die leert focussen probeert een woord. Klopt het? „Nee.” „Goedzo”, zeg ik dan. „Nu weten we dat je iets te pakken hebt”. Hoe kun je weten dat dat woord niet past? Alleen maar omdat er hier van binnen iets concreets zit, iets wat we ons niet inbeelden.

Als je aan focussen doet, krijg je er bewondering voor hoe zuiver en precies het lichaam de taal kent. Je merkt dat het lichaam het ene woord na het andere verwerpt waar je mee aankomt, hoe kieskeurig en veeleisend het is. Het wil precies het juiste woord of een nieuwe zinsnede, en met wat je wilt gaan doen is het al net zo. Je kunt merken dat het lichamenlijke gevoel van een situatie niets opschiet met welke bekende aanpak dan ook.

Je kunt de prachtigste actieplannetjes voorleggen en toch merken dat die totaal geen beweging in de zaak brengen. Bij aandacht voor de lichamenlijke kant moet er iets met een nieuwe wending komen, en dat komt dan ook!

Je doet een voorstel om iets te gaan doen of te zeggen, en dan ga je dat na: „Is dat het goeie?”, gewoon alsof het lichamenlijke gevoel een ander iemand is, zo kun je dat nagaan. Soms komt een felt sense in beweging door een bepaald beeld of gebaar, en niet door woorden of iets wat je doet.

Af en toe past een heel gewoon woord, bijvoorbeeld: „Ja. Angstig. Dat klopt.” Maar meestal is het net niet precies angstig, en ook niet precies bevreesd; het is niet precies bezorgd, ook niet echt boos; het is èhhh.... of uhh....

Als je bij zo'n lichamenlijk gevoel uitkomt, zou je geneigd zijn om te zeggen: „Dat is waardeloos. Dat is niks. Dat is niet bepaald veelbelovend. Dat is gewoon onbehaaglijk of verward zijn.” Het lijkt ook niet veelbelovend. Het is lang niet zo spannend als wat je allemaal over jezelf kunt vertellen. Maar probeer maar eens om hier misschien twintig tot dertig seconden bij te blijven. Daar kan je elk stuk van je leven voor nemen, groot of klein. Dan komt er een lichamenlijk gevoel dat daarbij hoort, en dan komen er ook kleine stapjes. Het kan even duren voordat het je lukt om de volle twintig of dertig seconden erbij te blijven doordat er meestal dingen zijn die je afleiden, oude gedachten en oude emoties. Je raakt de draad kwijt en je moet de lichamenlijke toegang weer vinden. Zo gaat dat voor ons allemaal. Maar als je een klein poosje werkelijk op die plek bent, zul je waarschijnlijk merken dat er een heel karakteristiek soort stap komt. Die stappen zijn vaak zo specifiek, daar horen niet eens de gewone woorden bij, meer zoiets als: „Oh..” (met een gevoel erbij dat het probleem precies bij deze plek ligt, eronder weggestopt). Of „Oh, het is niet echt moeilijk, het is meer dat ik denk dat het moeilijk wordt omdat....”

Een kleine stap is zoiets als een cadeautje, een kleine fysieke verandering, niet geweldig maar net een beetje, en toch is het een verandering in hoe je die hele zaak met je meedraagt. Zo'n klein stapje brengt een geringe maar onmiskenbare fysieke opluchting met zich mee. Het gaat een beetje meegeven op een vastgelopen, harde plek. Het voelt net zo, als je een steenbrok uitgraaft uit de grond; dan komt dat heerlijke moment als hij eindelijk een beetje meegeeft. Zo voelt dat. Dan komt er nog een stapje, en nog een. Na een tijdje komt er ook een grote stap. Die zijn niet moeilijk te herkennen. Het zijn de kleine stapjes die je misschien niet opmerkt. Die worden gekenmerkt door een licht gevoel van fysieke opluchting, en dat is anders dan al die oude bekende kost die je denkt en voelt.

Zo'n stap kan er uitzien als een stukje informatie, bijvoorbeeld: „O, zo zit dat, en ik had gedacht dat het anders zat.” Of: „O, en daar hoort ook nog dit bij ...” De informatie is belangrijk. Maar wat nog veel belangrijker is, is het feit dat het probleem anders gaat voelen in je lichaam. En daar blijft het niet bij. Er komt nog een stap en nog een stap.

Als je weet dat er stappen blijven komen, is het makkelijker om een tijdje te blijven bij wat er komt, ook als het niets lijkt te helpen of onrealistisch lijkt. Bijvoorbeeld: „O, het lijkt wel of dat wat ik echt nodig heb een plastic schild is, zodat niets me te na kan komen.” Misschien **denk je dan dat dat niet realistisch is, of gewoon maar een afleidingsmanoeuvre, maar laat dat denken je kleine stap niet wegvagen.** Iedereen heeft een negatief-gestemd super-ego-systeem dat ieder schuw klein stapje vooruit meteen weer ongedaan weet te maken. Gooi iets niet weg alleen maar omdat het onrealistisch lijkt. Laat je lichaam die verandering maken die dit met zich meebrengt, en dan zal een volgende stap al gauw het geheel van hieruit verder brengen. De deur naar het lijfelijk beleven van onze situatie zit precies in het centrum van ons heel gewone lichaam, bijvoorbeeld dat wat er nu in jouw stoel zit. Maar zo gauw als je door die deur binnenkomt, verandert heel die ruimte. Er komt daar, als je even wacht, een heel ander soort ruimte. Het is een imaginaire ruimte die je fysiek voelt, maar veel groter dan je lichaam. De tijd gaat op dat lichaamsniveau veel langzamer dan de klok-tijd. Als je denkt dat je daar beneden een eeuwigheid hebt zitten wachten, was dat maar een halve minuut. Een halve minuut is daar een hele tijd. Bij een lichamelijk gevoelde ervaring blijven is niet zoiets als doordringen in je emoties of gevoelens. Gewoonlijk ervaar je daar maar twee mogelijkheden: of je zakt weg in je gevoel of je loopt er hard van weg. Geen van beide is echt goed. Bij focussen is er een derde mogelijkheid. Je blijft dichtbij, of in de buurt van, wat je daar tegenkomt. Als je eenmaal weet hoe je bij iets kunt blijven, hoeft je nooit meer bang te zijn voor wat dan ook vanbinnen. Als het voor dit moment te veel is, dan weet je hoe je een stapje terug kunt gaan en dan zeg je: „O, dat is nu te veel voor me.” Je loopt er niet bij weg, je hebt er nog contact mee, maar je bent er dichtbij en niet erin. Je neemt even afstand en houdt een adempauze. Stappen komen het makkelijkst als je ergens niet in gaat zitten en er ook niet van wegloupt. Ze komen als je kunt zeggen: „Ik ben hier, dat is daar.”

De focusinstructies zijn voortgekomen uit mijn filosofische werk over de relatie tussen concepten en wat met noemt „ervaring”. Je kun nooit ook maar één enkele ervaring hebben zonder dat concepten een of andere rol gespeeld hebben in het totstandkomen ervan. Onze ervaringen spelen zich af in een wereld van mensen en daarin zijn altijd taal, cultuur en concepten impliciet aanwezig. Hoe zou, bij al die vooroordelen en oude gewoontevormingen, ervaring ons ooit een basis kunnen geven voor wat we gaan zeggen of denken?

Ervaring bevat de oude begrippen en pakketjes. Veel filosofen vinden bijvoorbeeld wat goed of juist is één kwestie, los van de vraag wat waar is, want dat is dan een andere kwestie. Natuurlijk kun je zelf ook vinden dat dit twee afzonderlijke zaken zijn. Of het is bijvoorbeeld in de westerse cultuur gebruikelijk om de mens op te delen in kennis, emoties en wilshandelingen. Ik kan deze drie pakketjes in mijn ervaring onderscheiden als ik daar zin in heb. Ik kan ervaren wat verschillende theorieën me te zeggen hebben over motieven, verlangens, herinneringen, verwachtingen enzovoort. Dat is allemaal erg saai.

Maar als ik op het lijfelijke niveau binnenkom, dan vind ik in feite een soort spinnenweb, een Perzisch tapijt, dat altijd impliciet aanwezig is in, achter of onder deze saaie kant-en-klare pakketjes. Het is daar veel fijner georganiseerd. Dat levert een heel ander soort kennistheorie op.

Als ik probeer vandaar uit iets te zeggen met de oude woorden over de oude pakketjes, kan ik voelen hoe heel dat ingewikkelde samenstel dichtklapt. In het beste geval laten ze alles wat levend is in mij onveranderd en onaangeroerd. Deze oude concepten zijn hiervoor niet toereikend. Ze helpen niets, het is net alsof je een horloge probeert te repareren met een tuinschaar. Denken heeft een kwade naam gekregen onder gevoelige mensen, doordat dit de enige manier van denken is die ze geleerd hebben. Maar er is een heel ander soort denken mogelijk. Een opmerkelijk ander soort van denken kan voortkomen uit het ingewikkeld samenstel van de ervaring, en het kan dit ook verder helpen. Dan breken de oude pakketjes open. Daarin vind je veel wat niet uit je cultuur komt, veel wat in tegenspraak is met of verschilt van wat je geleerd heb. Als het zich opent blijkt het zoiets te zijn als een weefsel dat uit veel verschillende draden bestaat. Als dat gebeurt, kom je tot de ontdekking dat de waarheid iets anders is dan je afvragen wat goed of slecht is. Maar dat komt niet doordat het allemaal één pot nat is, maar juist doordat je op zo'n kruispunt ontdekt dat er onvermijdelijk verscheidene genuanceerdere en interessantere soorten waar-en-goed mee te maken hebben. Dan kun je gaan denken en zeggen wat nog nooit eerder gedacht en gezegd is.

Als je ervaren bent in een of andere wetenschap of op een of ander terrein, dan „weet” je vanuit je ervaring meer dan je kunt zeggen of bedenken. Sommige van die dingen die je weet, zijn belangrijk; ze blijven proberen gezegd te worden. Als ik uitleg wat ik bedoel, dan kan ik een plek van levensbelang raken bij wie dan ook op welk terrein dan ook als ik zeg: „Wat voor belangrijk iets weet jij, dat gezegd wil worden maar (nog) niet duidelijk gezegd kan worden?” Het is een verdiepende, verruimende ervaring om van hieruit te spreken, ook al is het weinig en in rare bewoordingen.

Als filosoof heb ik gewerkt op het gebied van deze manier van denken vanuit een ervaren dat impliciet ingewikkeld is. Met Plato, Aristoteles, Kant en Hegel, en speciaal Heidegger, Merleau-Ponty en Wittgenstein als uitgangspunt, ben ik verder gegaan en ik kwam er op uit dat je kunt spreken vanuit juist dit proces van spreken vanuit het ervaren. Ervaringen en woorden zijn nooit het zelfde, maar er zijn verschillende soorten van spreken-vanuit. Je kunt kenmerken aangeven van dat wat mensen helpt bij het vinden en herkennen van dit soort spreken-vanuit, waar vanuit ik nu gesproken heb. Zo zijn de focus-instructies voortgekomen uit de filosofie.

Maar het is de taak van een filosoof om precieze concepten te formuleren, in mijn geval concepten over de wederzijdse rollen die concepten en lichamelijk ervaren spelen. Er is geen uiteindelijk systeem. Maar je kunt een aantal verschillende rollen onderscheiden die het impliciete ervaren kan spelen in iemands spreken en denken. Er is een karakteristieke manier waarop woorden werken in nieuwe formuleringen. Het is me ook gelukt om een formulering te vinden voor sommige vreemd-lijkende concepten die niet alleen maar concepten zijn maar ook verbindingen met dit Perzische tapijt van ervaringen die concepten nooit kunnen omvatten maar wel door kunnen dragen. Één van die concepten is „doordragen”. Laat ik duidelijk maken wat dit concept doet.

De meeste filosofen hebben om gegronde redenen het soort waarheid laten vallen dat iets van de buitenwereld vertegenwoordigt of kopieert, alsof we dat fotograferen en dan nagaan of het klopt. Maar nu zeggen velen van hen dat, als er geen kopie-vorm van waarheid is, er dan helemaal geen waarheid is. Dat is niet zo. We vinden veel interessantere waarheidsvormen als we afzien van het kopieer-project. Er kunnen andere belangrijke **relaties** zijn **tussen** datgene wat we impliciet doorleven en wat we daarover gaan zeggen en denken. Eén zo'n relatie komt voor als mensen aangeven dat datgene wat ze zeggen „overeenstemt met” wat ze voelen. Het

woord „overeenstemt” klinkt alsof woorden zouden kunnen kopiëren wat men voelt, maar dat is onmogelijk. Voelen en spreken zijn verschillende dingen. Maar toch bestaat het wel, datgene wat men ten onrechte “overeenstemming” noemt. Het is een bepaalde relatie tussen ervaren en spreken (of doen). Deze manier van spreken raakt aan wat je ervaart; het gaat je aan en het laat je niet onberoerd. Maar het is ook geen echte verandering. Het is eerder een vervolg op wat je ervaart, en het laat dat verdergaan. Daarom noemen we deze relatie „doordragen”. Die term is hard nodig. Als de mensen deze term „doordragen” eenmaal gehoord hebben, gebruiken ze hem vervolgens vaak omdat deze relatie zo belangrijk voor ons is en er geen concept voor bestond.

„Doordragen” is een van de twee bruikbare concepten die ik geprobeerd heb hier weer te geven. Het andere is „crossing.” Een lichamenlijk gevoelde ervaring is een kruising van de relevante facetten. Die komen daar niet een voor een uit te voorschijn, zelfs ook niet bij elkaar opgeteld, maar gekruist, zo dat het lichaamsproces er één enkele volgende stap van maakt. Ik introduceer hier een toegangsdeur, ik doe **niet meer dan** die introduceren. Mijn definitie van focussen is: focussen is tijd besteden aan het aftasten van iets wat nog onduidelijk is en dat in iemands lichaam opkomt en verbonden is met een of ander specifiek probleem of aspect van iemands leven.

Ik wil eindigen met dat wat al deze dingen met elkaar verbindt. Dit is de manier waarop we concepten kunnen maken vanuit het ervaren, van wat dan ook, en in het bijzonder van wat mensen zijn. Er is één ding waar ik zeker van ben: dat het de moeite waard is, iemand gezelschap te houden. Het proces van iemand gezelschap houden moet model staan voor de toegevoegde wetenschap die we aan het opbouwen zijn. Je weet dat je niet alleen maar atomen, genen en cellen bent, maar ik verzeker je dat je ook niet je emoties en gevoelens bent, evenmin als je je gewoontes, herinneringen, voorstellingen en zelf-identificaties bent. Het kan niet zo zijn dat datgene wat jij denkt dat een mens is, niets te maken heeft met degene die daar in je stoel zit, levend en wel, terwijl je ongetwijfeld jezelf bent, ook al vullen mijn woorden op dit moment je gedachten. Jij zit daarin, dat weet ik, en je worstelt om een of ander soort leven te leiden met anderen en met jezelf. En je hebt ook nog te maken met heel wat moeilijke materie daarvanbinnen. Hoe weet ik dat? Ik zeg iets over je wat persoonlijker is dan je meestal aan anderen vertelt, en ik ken de meesten van jullie niet eens. Dit lichamenlijke gebied van levend-er-zijn is ook het gebied waar jouw unieke bijdrage op jouw terrein vandaan kan komen. Maar hoe zit het nu met al die vele dingen? Het is er allemaal, **impliciet**, op dit moment nog onuitgesproken, onuitgevoerd, in je lichaam. Ik kan je alleen maar beloven dat dat een kleine toegangsdeur is, die toegang geeft tot heel wat.