

Focusing

Eugene T. Gendlin is grondlegger van een vernieuwende zelfactualisatie techniek, welke de mogelijkheid tot transformatie in zich heeft.

Hij praat met Linda Heuman, (freelance journalist). Het artikel is gepubliceerd in het boeddhistisch georiënteerde tijdschrift 'Tricycle' in 2011.

Originele Engelse versie <https://tricycle.org/magazine/focusing-gendlin/>

Vertaling: Wilhelmina Zoutewelle (april 2022)



Abelardo Morell, *Camera Obscura Image of Manhattan View Looking West in Empty Room*, 1996, gelatin silver print, Smithsonian American Art Museum

Voor de meesten van ons is 'ik weet het niet', een plek waar we zo snel mogelijk vandaan willen. Als schrijver zit ik vaak naar een lege pagina te staren ... ogenblikkelijk krijg ik dan de neiging de afwas te doen, onder de bedden te stoffen of toch eindelijk eens die knoop aan die jas te zetten die ik nooit aan heb.

Maar Eugene Gendlin ziet dit 'ik weet het niet' niet als de Bermudadriehoek van onze psyche; voor hem is het slechts onverkend terrein, nog niet in kaart gebracht - doch veilig - waarin we kunnen leren navigeren.

Vele jaren gaf Gendlin les aan de Universiteit van Chicago in precies dát. Het doel van deze lessen was om de studenten te leren hun eigen *impliciete weten* aan te boren, een term van Gendlin zelf om datgene aan te duiden wat iemand weet, maar waar hij nog geen uitdrukking aan kan geven. "Het heeft me weken gekost om uit te leggen dat in mijn les alle gebruikelijke criteria waren omgedraaid", zegt hij. "Overall elders in de universiteit gold alleen maar wat direct duidelijk was. Maar hier was alles wat juist ónduidelijk was, belangrijk." Bij zijn studenten benadrukte Gendlin dat als wat zij dachten al helder voor ze was, "we jullie hier niet nodig hebben; kennis vinden we wel in de bibliotheek."

Als grondlegger van een populaire zelfactualisatie techniek, Focusing, kreeg Gendlin een enthousiast onthaal bij de boeddhisten in Noord-Amerika. Gendlin's boeddhistische studenten vinden Focusing aansluiten bij meditatie en gebruiken het als aanvulling op meer traditionele contemplatieve methodes. Misschien ligt de sleutel hiervoor wel bij een van zijn eigen favoriete begrippen: resonantie. Gendlin's benadering is gegroeid vanuit de westerse filosofische traditie (met name de fenomenologie), waarin hij stevig geworteld is. Maar Focusing benadrukt het transformatieve van het beoefenen ervan, gebaseerd op het werken met aandacht, bewustzijn in

het hier en nu. De relatie met het boeddhistisch praktiseren is dichtbij, maar niet té dichtbij, verschillend, maar niet té verschillend. Gendlin is geen bruggenbouwer tussen het boeddhisme en de westerse traditie, maar creëert een experiëntiële ruimte waarbinnen de twee op elkaar kunnen reageren - resoneren - waardoor de mogelijkheid geboden wordt in beide iets nieuws en onvoorziens te laten ontstaan.

Als doctoraal filosofiestudent aan de universiteit van Chicago, eind 1950, was Gendlin aan het stoeien met de relatie tussen symbolen en geleefde ervaring. Omdat hij benieuwd was naar de vraag of het proces van de psychotherapie enig licht kon laten schijnen op dit onderwerp, werd hij toegelaten tot een therapie-practicum onder leiding van Carl Rogers, de legendarische grondlegger van de humanistische psychologie en tevens die van de cliënt-gerichte therapie. De twee begonnen een onderzoekssamenwerking dat 11 jaar lang stand zou houden.

Honderden uren van therapie-opnames werden onderzocht en daaruit bleek dat bepaalde cliënten op voorhand bleken te 'mislukken' en dat zij er vanaf het begin uitgehaald konden worden. Onder het luisteren naar deze opnames, merkte Gendlin op, dat wanneer een cliënt op een bepaalde manier de aandacht naar binnen richtte, hij of zij een stapje vooruit kon maken; cliënten die dit niet deden, bleven in zichzelf vast zitten. Vanuit de wijsheid van die dagen, besloot men deze beide groepen te scheiden: zij die goede vooruitzichten hadden met therapie en zij die dat niet hadden. "We konden hier niet zo goed tegen", zegt Gendlin.

Hij begon te zoeken naar een manier waarop mensen die in zichzelf vast zaten, weer los konden komen. Het werden aanwijzingen voor hoe je in contact kon komen met jezelf vanbinnen; dit mondde uit in wat we nu Focusing noemen. Cliënten werd geleerd om in contact te komen met iets wat eerst vaag, maar voelbaar in het lichaam was én betekenis had (Gendlin noemt dit de *felt sense*), en om die ervaring op een of andere manier uit te drukken.

Maar Focusing is *vé*r buiten het therapeutenkantoor van betekenis. Mensen die het focussen beoefenen zeggen dat je met Gendlin's aanwijzingen creatieve bronnen kunt aanboren; en tot-nu-toe onduidelijke innerlijke ervaringen tot uitdrukking kunt brengen. Kunstenaars, schrijvers en wetenschappers doen allemaal melding van positieve resultaten. Maar wat vooral mijn aandacht trok, was dit: er wordt gezegd dat, door in te zoomen op exact *dát* innerlijk handelen (inner act), dat zorgt voor een onderscheid tussen (psychische) beweging en het stoppen daarvan, Gendlin precies de essentie van zelf-transformatie te pakken had. Geen wonder dat boeddhisten geïnteresseerd zijn.

Gendlin is een denker, ondergedompeld in de Westerse traditie van het verder denken dan de aannames die de al lang bestaande impasse van het moderne denken karakteriseren. Zijn '*Filosofie van het Impliciete*' trekt de grond onder de voeten weg van klassieke tegenstellingen, zoals daar zijn: lichaam - geest, stoffelijk - geestelijk, individu - omgeving. "Het Cartesiaans dualisme zet alles op zijn kop", zegt Gendlin. Hij wil het weer recht op zetten. In zijn eigen woorden: "Bij de oude manier van kijken, zie je dat de subjectieve ervaring als een speling der natuur wordt gezien, in een fundamenteel objectieve, mechanische en dode wereld. Bij de nieuwe manier van kijken, ligt het levende proces ten grondslag aan alles. Jij en ik en de wereld zijn belichaamde aspecten van die activiteit. Leven is altijd een fris, nieuw proces dat zichzelf opnieuw vormt."

Volgens Gendlin weten we veel meer dan we denken dat we weten. Alles wat we ooit hebben gedacht, gezegd of gedaan is nu binnenin ons aanwezig in een impliciete ingewikkeldheid, die zowel onze mogelijkheden tot kiezen en handelen behelst, en tevens daardoor veranderd wordt. In Gendlin-taal: *Wát* zich ook voor doet, het gebeurt vanuit een 'besloten' liggen en draagt verder. Deze ingewikkeldheid is *lichamelijk* en kan *gevoeld* worden. Door Focusing kunnen we leren deze

opslag van lichamelijke kennis aan te boren en te denken, te praten en te handelen vanuit deze brede context.

Van 1963 tot 1995 doceerde Gendlin aan de Universiteit van Chicago. Als professor emeritus is hij nog niet uitgedacht en geschreven - stoor hem maar niet, 's morgens! Tot vier keer toe heeft The American Psychological Association hem onderscheiden voor zijn fundamenteel belangrijke bijdragen op het gebied van de experiëntiële psychologie. Hij voegt er wél aan toe dat hij de filosofie daarnaast nog steeds trouw is gebleven. Momenteel (2011) runt hij The Focusing Institute, in 1986 opgericht, waarmee hij wereldwijd het gedachtegoed van de 'gevoelde-betekenis' (*felt-meaning*) verspreidt.

Toen *Tricycle* mij uitnodigde om Gendlin te interviewen, begon ik opgewekt mijn gebruikelijke voorbereidingen te treffen voor de ontmoeting met een professor. Ik kocht zijn boek, las zijn artikelen en stelde vijf bladzijden met vragen samen. Achteraf gezien, had ik beter kunnen weten. Dat verhaal van de Chicago-klas had me kunnen waarschuwen. Maar ja, ik was nou eenmaal een rechtlijnig denker die recht op haar doel af ging.

Tijdens het drie uur durende gesprek met Gendlin, prikkelde ik hem met volgens mij heel rechtstreekse vragen. Keer op keer liet het antwoord dat hij gaf, mij in mysterie achter. We leken met elkaar te communiceren, maar ik kon er maar niet achter komen *wat* hij nou eigenlijk zei; hij sprak Engels maar op sommige momenten leek hij een heel andere taal te spreken. Proberen om Gendlin's ideeën ergens op vast te pinnen, gaf mij het gevoel bij een poel met goudvissen te zitten en ze aan de oppervlakte te willen houden. Ik vuurde een vraag op hem af en een elkaar-verstaan dook opeens op in ons gesprek. Voordat ik hem ergens op leek te kunnen vastpinnen, hem iets uit wilde laten leggen, of hem een bij mij aanwezige twijfel wilde laten oplossen, verdween Gendlin uit beeld. Dan ontstond er ergens een veelbelovende werveling van vinnetjes, nét onder het wateroppervlak, en kwam hij dáár weer tevoorschijn met een ander idee dat óók waar was op dat moment. Maar zodra ik hem probeerde te volgen naar die plek ... húp, daar ging hij weer ... Af en toe pauzeerden we. Dan kwam hij even checken hoeveel ik ervan had begrepen. Ik moet met schaamte toegeven dat het me niet goed lukte mijzelf te verbergen in mijn antwoorden! En hoopte, bijna wanhopig, op meer succes met een ander onderwerp en vuurde een nieuwe vraag op hem af ... en wég was-ie weer.

Uiteindelijk kreeg ik het ritme van deze dans te pakken. In de loop van de interviews die volgden, leerde ik met gesloten ogen naar Gendlin te luisteren; niet alleen met mijn oren maar met mijn hele wezen. En, grappig genoeg, werd het op die manier beter te begrijpen voor me. Uiteindelijk drong het tot me door dat hij vanzelfsprekend vanuit de plek in hemzelf sprak waar hij het steeds over had: die frisse, nieuwe plek ... Hij weefde op die manier het focussen door en in ons gesprek. Toen het mij lukte dit óók te doen, begonnen we elkaar te ontmoeten.

Maar als een journalist-met-een-opdracht, stond ik met mijn rug tegen de muur. Hoe ging ik het voor mekaar krijgen om de lezers mee te krijgen? Ik worstelde met het bewerken van de opnames.

Ik probeerde de meest voor de hand liggende fragmenten uit ons gesprek eruit te vissen en aan elkaar te plakken om er op die manier een logisch verhaal van te maken: tevergeefs.

Ik probeerde frisse, nieuwe zinnen van Gendlin erin op te nemen met hier en daar een herformulering in algemeen Engels: niet authentiek genoeg.

Ik probeerde de Gendlin-taal onaangeroerd te laten: verbijsterend. En dagen achtereen was ik van plan om te schrijven en vond mijzelf plotseling aan de afwas, kleren in de wasmachine aan het stoppen, of onkruid aan het wieden. Uiteindelijk moest ik toegeven: ik was volkomen van mijn stuk.

Ik kon de ironie er wel van in zien: ik was hier aan het proberen verslag te doen van een methode om vastzitten in jezelf te overwinnen en liep ondertussen zelf helemaal vast in mijn eigen creatieve drijfzand. Uiteindelijk kreeg ik het vermoeden dat mijn probleem niet persoonlijk was. Dat het meer in richting van 'iets belangrijks met taal' wees. Ik vroeg het aan Gendlin. Hij begreep de toestand waar ik in zat meteen. Algemeen taalgebruik, zo legde hij uit, is doordrenkt van het oude Cartesiaanse dualisme. Omdat Gendlin's ideeën een nieuwe ontologie (zijnsleer) willen uitdrukken, is een nieuwe taal nodig.

Uiteindelijk ben ik gezwicht; de worsteling van het schrijven van dit artikel zou onderdeel moeten gaan uit maken van het artikel zelf. Simpel gezegd: ik kon op geen enkele manier voorkomen dat mijn eigen proces ook een rol zou spelen in het verhaal.

En daar draaide het uiteindelijk om.

Het gesprek

Toen ik voor het eerst kennis maakte met Focusing, kon ik het enigszins begrijpen door het in verband te brengen met mijn boeddhistisch praktiseren. Maar toen las ik op uw website artikelen die waren geschreven door andere boeddhisten. Zij interpreteerden Focusing ook, net als ik, vanuit hun eigen traditie. Maar onze interpretaties verschilden allemaal met elkaar. Is dit een probleem?

Het is vanzelfsprekend om te zeggen dat dit nieuwe ding, dat oude ding is. Mensen maken wat zij leren voor zichzelf begrijpelijk in begrippen die ze al kennen. Je kunt niet meteen aan mensen vertellen wat Focusing is. En je kan ook niet meteen aan mensen uitleggen wat meditatie is. Je praat met hen over wat het met hen doet, maar je vertelt hen niet wat het is. Als je met alledaagse taal wilt vertellen wat meditatie is, dan zal men zeggen: "O ja ... dat doe ik altijd ... als ik even een pauze neem ... ". (lacht)

In de laat 1950-er jaren, bestudeerde u opnames van cliënten in therapie. Wat was het nou dat u uw succesvolle cliënten zag doen, wat de "onsuccesvolle" níet deden?

Zij spraken vanuit en over hun innerlijk ervaren. Zij pauzeerden regelmatig en gebruikten dan zinnen als: "nee ... dat is niet helemaal precies wat ik zei, meer zoiets als ... uh ... ". Zij gingen bij zichzelf van binnen na of het klopte.

De therapeut zei dan terug wat de cliënt probeerde te zeggen. En de cliënt corrigeerde dat dan; "nee, ik bedoel eigenlijk meer ... iets zoals ...". De therapeut nam deze correctie over en gaf dezelfde woorden terug: "Oh, ik begrijp het ... het is eigenlijk zó ...".

Therapeuten spreken vanuit hun gevoel van wat de cliënt over wil brengen en herhalen slechts een paar kernwoorden. De cliënt zegt: "ja, maar er is ook nog dit ... en dit ... wat ermee te maken heeft." En de therapeut zegt dan: "Oh ja ..., er is ook nog dit... en dit... wat ermee te maken heeft." Misschien zegt de cliënt dan nog: "Nou ..., dít is er nog steeds ...". En de therapeut geeft dit terug. En dan slaakt de cliënt een diepe zucht: "Ah ...".

En dan volgt er een heel specifiek stiltemoment, omdat men klaar is met zeggen wat er gezegd wilde worden. En er is een gevoel van gehoord zijn, meer dan ooit. En dat brengt een ervaring mee van zich meer verbonden voelen met vanbinnen. En op dat moment weet de cliënt niet wat hij/zij vervolgens zal gaan zeggen. De mensen die vanuit vanbinnen komen, gaan op een natuurlijke manier op dit punt dieper, maar we moesten dit de anderen óók leren.

Hoe realiseerde u zich dat 'verbinding maken met vanbinnen' te leren viel?

Dat realiseerde ik me helemaal niet. Ik stónd er gewoon op dat het te leren moest zijn! Maar wist

niet of dat ook zo was. We stelden een paar Focusing instructies samen en probeerden ze uit. Daar was heel wat lef voor nodig, omdat het tegenovergesteld was aan de opvatting dat therapie een 'kunst' was en dat 'een cliënt-in-therapie-zijn', ook een kunst was en dat je niemand kon vertellen hoe dat nou moest. Dus het ging er niet zo zeer om dat ik niet wist of het te leren was; er werd gewoon overal aangenomen dat het *niet* te leren was... bijna een dogma.

Er lijkt een sleutel te zijn tot het verbinding leggen met vanbinnen door Focusing: het lokaliseren van een innerlijke ervaring, wat u een 'felt sense' noemt. U omschrijft deze 'felt sense' op verschillende manieren:

het lichamelijke gewaar-zijn van een specifiek probleem of situatie;

een lichamenlijk gewaar-zijn van zingeving;

een innerlijk aura dat alles omvat wat je voelt en weet over een bepaald onderwerp, op een bepaald moment in de tijd; een groot 'rond' onduidelijk gevoel.

Hoe is een felt sense verschillend van een emotie?

Emoties zijn al kant en klaar opgedeeld en verpakt. Zij zijn onderdeel van het verhaal. De felt sense is dat niet; de felt sense maakt zijn eigen verhaal, zou je kunnen zeggen; of het is het begin van wat een nieuw verhaal zou kunnen gaan worden.

Hoe heeft u de felt sense ontdekt?

Ik bracht het mee vanuit mijn filosofie. (Indertijd noemde ik het "pre-conceptueel voelen"). Toen ik in contact kwam met deze therapeuten, leerde ik van hen alles over therapie. Maar ik bleef hen maar vertellen over het pre-conceptuele gevoel, en ze begrepen er helemaal niets van. Zij hadden het maar over emoties en gevoelens. En dat doen ze nog steeds! Toen we gingen kijken naar wat je als therapeut nou eigenlijk aan het doen was tijdens het luisteren, bleek dat je niet alleen maar reageerde op de emotie. Je reageerde op die hele 'kluwen wol' die de cliënt aan je vertelde. Ik wilde dat hij/zij daar even mee ging 'zitten'... zo van: "ik weet even niet wat ik moet doen, maar ik heb zo'n ... uh. "

Is de felt sense iets van het onbewuste?

Nee. Het zal je niet lukken om iets hiervan in de oude bewoordingen over te brengen. Alles in de oude taal is verdeeld in bewust en onbewust - en zo zit dit niet in elkaar. Alles is opgedeeld in 'hetzelfde', of 'anders dan' - zo zit dit niet in elkaar. Je zult nieuwe zinnen moeten gaan maken.

Dus eigenlijk is het een nieuw soort van lichamenlijk ervaren dat we de hele tijd hebben, maar waar we niets van merken omdat we er nog geen 'raster' voor hebben waar het in past?

Het is er nog niet, maar je kunt een felt sense op elk moment 'laten komen'. De felt sense zit een beetje dieper. Als we daar heen gaan komt het en ontvouwt het zich.

Hoe zou u beginnende focussers leren hoe ze een felt sense kunnen vinden?

Stel je eens voor dat je vast zit in jezelf. Vervolgens maak je een 'plek' van dat vastzittende gevoel. En je zegt tegen jezelf: 'dése plek hier geeft me dit gevoel; uit deze plek lijkt geen ontsnapping mogelijk'. Na een tijdje zul je merken dat er wel dégelijk een weg is om hieruit te komen; alleen in jouw vertrouwde manier van denken lijkt het er niet te zijn. Zodra je er een felt sense van maakt - en dat kan even duren - zal zich iets nieuws laten zien ... nieuwe gezichtspunten, nieuwe mogelijkheden en nieuwe nuances.

Je moet zeggen: "Dit is een plek. En het wordt zo meteen een felt sense ... Wat voor 'kwaliteit' heeft mijn lichaamsgevoel hierbij? Onrustig, of zwaar? Of helemaal geen woord misschien? Alleen maar 'die' kwaliteit? Het is niet alleen maar jouw onrust; niet alleen het gevoel zèlf. Het is 'het geheel-er-van' dat komt ..., 'dat álles ... en wat daar onder ligt óók. Als je 'het héle ding' te pakken

krijgt, verschuift er iets in je lijf. Dan ben je er werkelijk van los.

Dus in dat moment ben jij niet die plek; je bent de beschouwer van die plek?

Maar je moet wel *'het hebben van die plek'* hebben; alleen observeren is niet genoeg. De manier waarop de meeste mensen waarmee ik heb gesproken aan mindfulness doen, bestaat eruit dat ze bovenaan de trap zitten en er komt van alles de trap op ... en dan zeggen ze: "Oh ... hij is boos, Oh, hij is dit of dat ..." Ze zitten bovenaan die trap en kijken naar dat alles. Dan zeg ik: "Nee! Ga naar beneden! Maar natuurlijk niet terug in dat gevoel zelf, maar wel naar het lichaamsgevoel dat bij dat alles hoort. Dan heb je een felt sense, en dan kun je er *werkelijk* van los komen. Om daar alleen maar in bevroren toestand bovenaan die trap te zitten vereist wel de nodige discipline, maar geeft je niet dat lijflijk gevoel van versoepeling, die voelbare verschuiving vanbinnen. Als je alleen maar de beschouwer bent, verander je niet.

Ik heb het er moeilijk mee ... met het vinden van de felt sense.

Dat is voor veel mensen lastig.

Heeft u ook een advies hoe ...

(Gendlin verstijft ineens en heft een paar seconden zijn armen omhoog en leunt weer terug in zijn stoel). En zegt: "Wat heb ik jón aangedaan?"

U heeft mijn verstand gestopt.

Dat deed ik op zijn minst, maar ga nu eens naar je lichaam en vertel ... (stilte)

Ik heb een adrenaline boost, omdat ik dacht dat u iets overkwam ... Ga door ...

Ik was bezorgd ... is dat een felt sense? Zo, nu weet je dat me niets is overkomen. Blijf daar een minuut en kijk wat er komt ...

"Uh ... Uh ... (uitgestrekte bevende handen), het voelde zoals dát ...

'En wat is *'dit'*? En dat weet je nu nog niet, klopt dat?"

Dat is moeilijk duidelijk te krijgen. Het verdwijnt weer. Het is er even en sijpelt dan gewoon weg.

Zeg tegen jezelf, wetende dat het waarschijnlijk niet waar is, "het is hélemaal goed, dat hij dat deed". (stilte)

Het voelt als ... (bevende handen)

Precies. Dat brengt het meteen terug! Als je met je aandacht in je lichaam bent en je zegt dat alles ok is, dan komt de felt sense (van 'niet zo ok') meteen tevoorschijn. Dus een manier om de felt sense te laten komen is zeggen: "Oh, is dat niet gewéldig - totaal niet boos ... (of iets anders)". Dit kan van pas komen als je bezig bent geweest met een specifieke felt sense van een probleem, dat zomaar verdween en je achterliet zonder iets van oplossing te hebben ervaren.

Ik verontschuldig me altijd als ik zoiets plotselings heb gedaan. Het is niet fijn om zo'n ervaring te hebben. Maar het is wel een snelle manier om een 'body sense' te krijgen, omdat het lichaam niet van plan is er op wat voor andere manier dan ook op te reageren.

Ik kreeg een soort van angstig gevoel, een nerveus gevoel in mijn lichaam. Maar nu ik daar een beetje bij zit ... het verandert niet. Het gaat nergens heen ...

Nee, dat doet het niet. Maar als we zeggen "behalve dát, gaat het verder goed met je" ... dan ben ik er niet zo zeker van.

Niet zo zeker van. (lacht)

Nu ben je aan het focussen en je hoeft het niet meteen bij het rechte eind te hebben, maar je bent er ook niet zo ver vandaan.

Als u over het over 'het lichaam' heeft, lijkt u daar op een totaal nieuwe manier over te praten. Het lichaam, 'the body' is niet zomaar een soort structuur, heeft u ergens geschreven. 'The Body' is ook de body van binnenuit. Ergens anders zegt u: "bewustzijn is lichamelijk". Wat is er mis met onze algemene kijk op ons lichaam?

Het lichaam dat we hebben is een levend lichaam. We hebben meestal geleerd dat het lichaam datgene is wat we hier achterlaten als we doodgaan. Ik denk dat dat een verschrikkelijke fout is. Het lichaam dat we hebben is geen dood lichaam. We weten weliswaar niet precies hoe het komt dat een lichaam doodgaat, maar het is absoluut helder dat dit lichaam het levende lichaam is. Dus het is nodig dat wij de basale aannames over 'het lichaam' voort laten komen uit het levende proces.

De manier waarop de meeste mensen vandaag aan de dag het lichaam zien, is gevormd door wetenschap en die opvatting verandert door de tijd heen. In de tijd van Kant en Hegel, was het mechanisch. Toen ik jong was, was het chemisch. Tegenwoordig is het neurologisch. Tegen de tijd dat mijn kleinkinderen volwassen zijn, zal het weer iets geheel anders zijn. Menselijke wezens zijn in staat om analytisch te denken. Ze kunnen een 'raster' creëren met abstracte variabelen. En als je dan waarnemingen en ervaringen op zo'n raster in kaart brengt, kun je ze uit elkaar halen en van verschillende dingen patronen krijgen op datzelfde raster. Deze kun je dan op het raster gaan verschuiven. Daar leer je een hoop van. Als dit niet zo zou zijn, zouden we helemaal geen technologie hebben. Zonder dit vermogen zouden wij met onze 7 miljard niet op deze planeet kunnen leven. Dus er bestaat geen minderwaardige wetenschap. Maar je dient wel te weten dat een levend proces verder gaat dan dat. Die analytische, cognitieve eenheden leven niet en kunnen niet, in letterlijke zin, weer tot leven 'gelezen' worden.

Wat is het lichaam in uw optiek?

Het levende lichaam heeft vele verschillende betekenissen. Vanuit het embryo bouwt het lichaam zichzelf op. De structuur ervan is niet die van een machine, in de zin dat je eerst een machine bouwt en hem dan aan zet. Het lichaam wordt vanaf de eerste cel 'aangezet', en ontwikkelt zichzelf, en dat ontwikkelen stopt nooit. Het lichaam bevat mogelijkheden tot gedrag. Het heeft het gewaar-zijn van ruimte waarin je meer dingen kan doen dan alleen maar rondlopen. De mogelijkheden van wat we van hieruit kunnen doen ... dát is de ruimte waar we werkelijk in leven; we leven niet in een lege, abstracte, geometrische ruimte.

En bovenal heb je nog jouw denkvermogen. Het denken dat je doet beïnvloedt jouw gedragsmogelijkheden. Je kunt ergens aan denken en dan zien wat je vervolgens allemaal kunt doen. Mogelijkheden die je voorafgaand aan de gedachte nog niet wist. Dus het denken verandert de gedragsmogelijkheden en daardoor wordt je lichaam weer op allerlei verschillende manieren opnieuw samengesteld.

Je lichaam neemt alles wat je leert met zich mee. Maar dat wat jouw lichaam begrijpt, is meer dan wat je hebt geleerd. Het absorbeert wat je hebt geleerd, en vervolgens gaat het door met het begrijpen en omvatten ervan. Een lichaam *is* niet alleen maar, het *is én* is ook wat het gaat worden ...

Ik zat net te denken hoe opmerkelijk het is dat het lichaam zichzelf geneest. Is dat hetgeen wat u aanboort als u het heeft over 'belichaamd inzicht' – deze natuurlijke intelligentie?

Nee, jij gebruikt 'lichaam' in de oude betekenis des woords. Daarom lijkt het opmerkelijk dat het kan genezen of denken. Ik heb het over een inherente manier waarop het lichaam kan denken; of

tenminste ... dat wanneer wij denken, het lichaam daar deel van uit maakt. Het zijn niet alleen maar de spieren of stemgeluiden. Het is duidelijk dat het lichaam zelf al taalvaardig en logisch is. Het is duidelijkheid gewaar en het is ook zichzelf gewaar.

Is uw model van het lichaam ook een verschuiving van gezichtspunt? U spreekt vanuit het perspectief van eerste-persoons geleefde ervaring van binnenuit, in plaats van de geleefde ervaring van buitenaf ... net zoals een objectieve toeschouwer zou doen?

Het gaat niet om 'in plaats van'. Ik heb het liever over 'in aanvulling op'. Alles wat ik kan leren leer ik vanuit de objectieve wetenschap ... ik begrijp dat en neem dat op. Dan kom ik weer terug bij het 'lichaam' dat dit opneemt. En dat 'lichaam' is natuurlijk het lichaam.

Ik houd van wat voor soort onderzoek ook – mechanisch, chemisch, neurologisch ... wat dan ook. Maar je moet altijd het begrip dat dit je geeft in je opnemen en dan verwijzen naar hoe jouw eigen begrip verbreed kan worden. Dat wat verbreedt, is niet alleen mentaal; het is ook lichamenlijk. Bijvoorbeeld, als je iets van opgewondenheid, opstandigheid of ongemak ervaart, ga dan naar de kwaliteit ervan. Het eerste wat je bij de felt sense hiervan krijgt, is alleen maar de kwaliteit en je weet nog niet eens hoe je het moet noemen. Je moet het waarschijnlijk “ugh” noemen, of “het is ongemakkelijk”, of: “er gebeurt iets belangrijks vanbinnen en ik weet niet wat het is, maar ik kan het voelen”. En als je dáár heen gaat, naar die kwaliteit, dan opent het al gauw en dan zeg je: “Oh!” En dan is er opeens een gebied van zoveel meer. Dat kun je niet zonder een lichaam dat leeft.

Kunnen we dit 'er is zo veel méér' vertrouwen? Beweegt dit proces altijd in de goede richting?

Absoluut. Het is altijd betrouwbaar. Wat er met 'betrouwbaar' wordt bedoeld hangt van het volgende af: het is jouw 'voorwaarts leven' dat maakt dat het 'voorwaarts beweegt'. Als je niet kunt ademen, beweegt het voorwaarts ... naar het kunnen ademen. Als je gespannen bent, beweegt het naar het ontspannen. Als je verstijft en niet kunt bewegen, beweegt het naar in beweging komen. Het beweegt naar meer leven ... en wat dát betekent verschilt nogal.

Wat bedoelt u daar mee?

Daar - en - dat, van waaruit we werkelijk spreken, is altijd uniek ... een in ons innerlijk opgesloten liggende ingewikkeldheid. En toch kunnen we elk persoon begrijpen als we luisteren en ons begrip blijven bijstellen.

Een vriend kwam me een keer opzoeken. Hij was tussen de 35 en 40 jaar, getrouwd met een vrouw van dezelfde leeftijd. Het bleek dat zij aan kanker zou sterven. Toen ik dat hoorde, voelde ik me natuurlijk heel naar. Ik zei toen tegen hem: “Dat is verschrikkelijk! Een jong iemand met jonge kinderen zou niet moeten sterven”. Dat heb ik tegen veel mensen gezegd, maar toen ik het tegen hem zei, was het hem te veel. Hij huilde en was somber ... en zó opgelucht. Het werd duidelijk dat hij een innerlijke overtuiging had dat wat er gebeurt, de wil van God is en dus goed. Hij dwong zichzelf dit te geloven. Aangezien hij een zeker respect voor mij had, bracht wat ik zei een enorme opluchting bij hem teweeg: hij *hoefde* niet te voelen dat dit goed was. Een jong persoon *behoort* gewoonweg niet te sterven.

Vele jaren later kwam een Duitse vriend naar me toe. Hij was ook zo rond de 40. En hij vertelde me dat een leeftijdgenoot van hem onlangs was overleden. Sindsdien worstelde hij met zijn angst ook spoedig te zullen overlijden. Hij ontdekte toen, met het focussen, dat het niet zozeer de dood was waar hij bang voor was. Het ging er meer om dat hij bleek te geloven dat het fout is om zo jong al dood te gaan. “Es ist nicht erlaubt” - 'het is niet toegestaan!' En op het moment dat dit duidelijk was geworden, loste de angst volledig op. Er was ergens diep bij hem vanbinnen een plek waar hij echt niets wilde doen wat niet was toegestaan. Dus al die tijd hield hij zijn adem in en probeerde te voorkomen dit 'slechte' te doen.

Deze principes lijken tegenovergesteld aan elkaar. De ene persoon voelt zich bevrijd als hij hoort

dat het *verkeerd* is om zo jong te sterven; en de ander voelt hetzelfde wanneer hij zich realiseert dat het *niet verkeerd* is om jong te sterven. Als we luisteren naar de impliciete ingewikkeldheid waarvandaan deze mensen komen, hebben ze beiden gelijk en kunnen we elk van hen begrijpen.

Dus het proces klopt, in de zin dat het naar het leven toe beweegt, in de richting van vrijheid, van het zich openen?

Het is in die zin betrouwbaar, dat je erin mee kan gaan. Maar als je de woorden al te letterlijk neemt, werkt het ook niet. Bij de volgende stap die je zet, kan de weg een andere kant uit gaan en kun je je realiseren dat dit echt de goede weg is.

In de groep mediterende boeddhisten zijn er velen die ervan uit gaan dat meditatie hen zal veranderen, als ze dit regelmatig in de praktijk brengen. Heeft het op lange termijn beoefenen van Focusing op u een transformatieve invloed gehad?

Oh, ja. Elke dag ben ik meer in staat dingen te doen waartoe ik niet in staat was, maar wel graag wilde; zoals bepaalde dingen schrijven of wérkelijk naar mijn vrouw luisteren. Als je eenmaal bent opgenomen in dat proces, is er geen einde aan. Als iemand mij vertelt dat hij aan het eind ervan is gekomen, geloof ik er niets van. Dan denk ik dat hij het in ieder geval niet over *dit* proces heeft.

Dus het beoefenen ervan maakt dat de continuïteit en de onuitputtelijkheid gevoed blijven?

Mensen zitten soms tientallen jaren in zichzelf vast, door steeds maar dezelfde problemen. Het Focussen breidt je uit ... maakt je groter, wijder. Je gaat op meerdere manieren leven en krijgt nieuwe problemen. Iemand vroeg me eens wat ik dacht dat mentale gezondheid was. Ik zei toen: "*Nieuwe problemen!*"

Kan Focusing behulpzaam zijn bij een tegengestelde kijk op de wereld en mensen helpen elkaar beter te begrijpen? Hoe dan?

Het gaat er niet om de tegenstellingen in elkaar te laten integreren! Het gaat meer om het bewegen naar de tegenstelling toe. Als je niet naar deze in het lichaam gevoelde plek gaat, als je blijft zitten in een conceptuele formulering ervan, zullen tegenstellingen nooit integreren; ze vlakken elkaar af en beëindigen elkaar en dan blijft er niets meer over.

Als je naar de felt sense gaat, kun je kijken hoe dat wat tegengesteld is óók *daarvandaan* komt. Dan ontstaat er geen tegenstelling omdat 'het tegengestelde' wordt begrepen. Als jij naar jouw felt sense luistert en je bent bereid om jouw begrip ervan bij te stellen, zul je ontdekken dat het *op die manier - in die zin klopt*.

Zit er een soort ingebouwde beperking in ons taalgevoel- en gebruik, waardoor het vaak moeilijk is bij het ervaren van een felt sense te komen?

Ja ... wat jij met 'taal' bedoelt zijn de standaardzinnnetjes. Maar taal is onmetelijk meer dan de standaardzinnnetjes. Taal kan nieuw en fris vanuit *jouw lichamelijk gewaar zijn in het moment* ontstaan ...; het kan nieuwe zinnen vormen en van daaruit spreken; woorden en zinnen komen die grappig kunnen klinken en door veel van ons niet worden begrepen. Maar ook niet verkéérd worden begrepen, omdat het zo duidelijk níet om 'dat oude woord' gaat. Als ze zich realiseren dat ze het niet begrijpen, kunnen ze altijd vragen: "wat bedoel je?". En dan krijg jij de kans om er meer over te vertellen.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-