

FOCUSING: een krachtige methode om jezelf te ontwikkelen en te helen

Prof. Dr. Mia Leijssen

Focusing is een praktische methode die door de Amerikaanse hoogleraar en psychotherapeut Eugene Gendlin ontwikkeld werd om persoonlijke veranderingsprocessen mogelijk te maken. Het is een lichaamsgericht proces van jezelf gewaarworden en contact maken met je beleving, het is even stilstaan bij wat je lijfelijk voelt als je vermoedt dat dit lijfelijke gevoel iets te maken heeft met je leven. Het gaat om een natuurlijke menselijke vaardigheid die herontdekt werd doordat onderzoekers gingen kijken naar wat mensen doen wanneer ze positieve veranderingen doormaken. Naarmate je je bewust wordt van de dieperliggende laag van ervaren die zich via je organisme kenbaar maakt, opent er zich een niveau van weten dat verder reikt dan de verstandelijke analyse, ervaar je een toenemende helderheid en groeit je vermogen om je te concentreren en ter zake doende beslissingen te nemen. Het is een directe weg om tot de diepere wijsheid van je organisme door te dringen, je eigen bron van waarheid en creativiteit te vinden, meer ontspanning, energie en groei in je leven te brengen. De meeste mensen houden zich voornamelijk bezig met afleidingen, doen en zoeken in de buitenwereld; het is iets anders om je aandacht naar binnen te richten en daar de veranderingen aan te treffen die je anders niet vindt.

Concreet kan een focusingproces vorm krijgen in verschillende stappen, die we even systematisch zullen overlopen. Als je het eens wil ervaren, kan je als lezer deze stappen zelf uitproberen door tussen de verschillende instructies telkens even tijd te nemen en stil te staan bij wat er dan bij jou gebeurt.

Eerst en vooral maak je het stil rond je en stop je met praten. Signalen van binnenuit melden zich bij voorkeur in de stilte.

Vervolgens breng je je aandacht in je lichaam en je gaat na hoe je lichaam op dit moment aanvoelt. Je kan hiervoor je ogen sluiten; voor sommige mensen is het op die wijze eenvoudiger om hun concentratie naar binnen te richten. Indien het ongewoon is voor je om je lichaam van binnenuit te voelen, neem je wat meer tijd om systematisch alle delen van je lichaam gewaar te worden. Vooral het gebied van je keel, borst en buik zijn belangrijk. Je kan nagaan of het daar open, dichtgeknepen, zwaar, samentrekkend, ruim, leeg, vredig of anderszins voelt. Als je gewend bent te mediteren of ontspanningsoefeningen te doen, moet je misschien oppassen dat je niet al te ontspannen raakt; focusing vraagt alerte aandacht en bewuste waarneming. Je geeft erkenning aan elke waarneming zonder dat je er iets aan hoeft te veranderen.

De volgende stap bestaat erin dat je inzoemt op iets dat je aandacht vraagt. Je kan ook gewoon wachten tot er je iets te binnen schiet waarrond je meer wil ontdekken.

Eventueel kan je hier eerst even overlopen wat er nu in leven een belangrijke rol speelt, welke zorgenpunten je meedraagt, waarmee je leven gevuld wordt, wat je dag in dag uit vooral bezighoudt. Die 'inventaris' kan zowel grote als kleine thema's bevatten, het kan gaan om dingen die je al lang meedraagt of die recent in je leven zijn gekomen, het kunnen aangename of lastige dingen zijn, alles wat je innerlijke ruimte vult of je intrigeert komt hiervoor in aanmerking. Je gaat nog nergens dieper op in, je raakt alles slechts even aan, je erkent wat er is, zoals je een boodschappenlijst zou maken maar de boodschappen nog niet onmiddellijk doet. Uit die 'lijst' - die je mentaal kan maken of beter nog even op papier zet met enkele sleutelwoorden - kan je dan iets uitkiezen waar je vervolgens bij stilstaat.

Bij het onderwerp dat je gekozen hebt neem je de tijd om na te gaan wat er daarbij voelbaar is in je lichaam. Je hoeft niet naar iets speciaals te zoeken; je kan langzaam iets gewaarworden dat vaag is, haast onmerkbaar, onduidelijk of juist heel sterk. Je neemt alles waar wat zich bij je aandient. Dat kunnen ook beelden zijn, herinneringen, emoties als verdriet of blijheid, vibraties, of een combinatie daarvan. Alles kan 'iets' zijn. Zodra je iets gewaarwordt, geef je het vriendelijke aandacht, zoals je iets verwelkomt met: 'interessant dat je er bent'. Door iets te erkennen zoals het zich bij je aandient, maak je contact met iets dat 'waar' is. Je hoeft daar niet blij mee te zijn, maar je neemt het op als iets wat op dit moment daar is, zonder dat je er een oordeel over vormt, maar dat je vanuit een ontvankelijke houding opvangt.

In de volgende stap ga je het beter leren kennen en dat kan beginnen met uitdrukkingen te zoeken die weergeven wat je min of meer voelt. Dat proces van beschrijven in woorden - of je kan het ook vorm geven in tekenen of een andere expressievorm - helpt je om een weg te vinden naar de kern van de zaak. Eens je die precies gevonden hebt, zal je lichaam aangeven dat 'het klopt' door zich meer te ontspannen. Dat gevoel van opluchting betekent dat er iets tevoorschijn is gekomen waarvan je je voordien niet zo bewust was. Forceer niets, blij alleen in contact met hoe het in je lichaam aanvoelt en als er uitdrukkingen komen, kan je uitproberen of je lichaam bevestigt of het klopt met hoe het in je lichaam voelt.

Als er niets gebeurt, doe wat kalmer aan, zet het niet te veel onder druk. Belangrijk is dat je een vertrouwensrelatie opbouwt met wat er in je lichaam te voelen is en dat tijd geeft.

Soms kan het helpend zijn jezelf daarbij enkele vragen te stellen, zoals: 'Wat voor emotionele kant zit er aan deze gewaarwording?' of 'Wat in mijn leven voelt zoals dit?' of 'Wat maakt het zo?' waarbij je iets invult dat zich eerder bij je aandient. Je kan ook naar een verdere evolutie vragen in de richting van: 'Wat heeft het nodig?' of 'Wat verlangt het?' of 'Wat mist het?' of 'Waar heeft dit behoefte aan?' Geef jezelf wat tijd bij elke vraag, echt nieuwe reacties komen niet onmiddellijk, wat snel komt is meestal 'oude informatie'.

Bij sommige mensen komen er tijdens een focusingproces stereotype 'oude reacties' opdagen in de zin van: 'wat ben jij onnozel om zoiets te willen!' of 'pas maar op dat ... ' of 'dat stelt toch niets voor!' Meestal komen dergelijke reacties met een scherpe onderuithalende toon die helemaal anders aanvoelt dan de zachtere en tragere reactie van het focusingproces. Indien je dat ervaart, schrijf die ontmoedigende reacties even op een apart blad dat je voorlopig terzijde legt. Indien het hier toch om waardevolle informatie gaat die je aandacht blijft trekken, kan je die later grondiger exploreren. Nadat je dat blad ook letterlijk terzijde hebt gelegd, keer je terug naar wat er was net voordat die kritische onderbreking kwam. Je geeft jezelf opnieuw de tijd om contact te maken met het gevoel dat onderbroken werd en je wacht af of dat nog meer te vertellen heeft. Koester het nieuwe, ook al lijkt het nauwelijks de moeite waard. Het kan zijn dat je lichaam reeds iets anders aanvoelt, terwijl je verstand het nog niet snapt.

De innerlijke waarheid zal zich geleidelijk meer openen naarmate je vertrouwen erin toeneemt. Hoe sterker je erin gelooft, hoe meer je ontvangt. Geleidelijk wordt het ook een 'vanzelfsprekende' gewoonte om aandacht te hebben voor die innerlijke signalen en je te laten leiden door de grotere wijsheid die erin vervat ligt.

Signalen worden niet alleen ontvangen, maar dienen ook in de praktijk te worden gebracht. Het uitvoeren in de praktijk brengt vaak een grotere helderheid en een toenemende bevestiging van de juistheid van het handelen vanuit een innerlijk gevoelde waarheid.

De belangrijkste **moeilijkheden** die mensen kunnen ondervinden bij dit proces zijn te groeperen in drie grote categorieën.

Eerstens hebben sommige mensen het moeilijk met 'het lichaam' als bron van weten. In een dualistisch denken wordt het lichaam gezien als een puur stoffelijke realiteit, een fysiologische machine, waarin dan zoiets als een moeilijk te definiëren 'geest' gevangen zit. In de focusingfilosofie beschouwt men het lichaam als het 'bezielde lichaam-geestcomplex', het menselijk organisme dat nuances omtrent een situatie voelt voordat de persoon er woorden voor heeft, het organisme dat ook blijft meedragen wat 'het hoofd niet meer weet', het organisme dat weet wat juist is, sommigen noemen het daarom ook 'het geweten'. Over dit weten van het lichaam heeft de mens enerzijds geen controle: het 'overkomt hem' en ook wat hij liever niet meer weet, blijft het lichaam aandragen, zij het in de vorm van onbegrijpelijke symptomen. Anderzijds heeft hij er wel controle over: hij kan de aandacht geven waarin het weten van het lichaam zich kan openen. In onze cultuur hebben veel mensen deze vaardigheid verloren omdat ons opvoedingssysteem eenzijdig gericht is op de ontwikkeling van het logisch lineair rationeel denken. Bovendien zijn mannen vaak getraind om gevoelens te negeren, in het bijzonder gevoelens die voor zwak en teergevoelig doorgaan, terwijl vrouwen voornamelijk geleerd hebben om eigen gevoelens opzij te zetten en aan gevoelens van anderen voorrang te geven. Het lichaam wordt niet meer gerespecteerd als een bron van wijsheid; voor mannen is het een instrument om te presteren, voor vrouwen dient het om te behagen. Het gevolg daarvan is een vervreemding van het lichaam. Om opnieuw in contact te komen met de innerlijke stem die zich via het organisme kan kenbaar maken, moeten sommige mensen eerst hun oude denkbeelden over het lichaam loslaten, zich heroriënteren naar de innerlijk gevoelde autoriteit in plaats van naar de externe autoriteiten en zichzelf opnieuw instellen op innerlijk luisteren. Mensen die getraind zijn om hun lichaam te behandelen als een 'machine' die ze onder controle moeten houden, zullen aanvankelijk meer tijd nodig hebben om de subtielere gewaarwordingen in hun lichaam op te merken en om te leren vertrouwen dat iets wat niet onmiddellijk logisch te vatten is, toch richting en zin kan aandragen. Uiteraard is hier meer geduld nodig, want als men de innerlijke stem eerst zo lange tijd 'het zwijgen heeft opgelegd', dan duurt het wat langer voordat die zich weer laat horen.

Een andere groep van moeilijkheden situeert zich op de tegenpool: sommige mensen worden overspoeld door emoties of ze zijn overdreven bezig met lichaamsgevoelens. Ook hier is het focusingproces bemoeilijkt omdat er geen innerlijke afstand meer is, er is geen 'observerend ik' meer aanwezig dat zich nog kan verhouden met wat het lichaam aandraagt, men valt te zeer samen met emoties of lichaamsgevoelens. Focusing veronderstelt een kleine afstand ten opzichte van wat men voelt, zodat er een innerlijke relatie of een innerlijke dialoog kan ontstaan. Bij overspoeling is die innerlijke dialoog niet meer mogelijk. Er bestaan diverse technieken om die innerlijke afstand te creëren. Gebruikelijk is het werken met metaforen

waarbij het overweldigende 'bevat' wordt in iets waarmee men de afstand tot de persoon groter maakt. Bijvoorbeeld: men kan zich verbeelden dat er een container naast de persoon staat waarin men de overweldigende ervaringen plaats geeft en men kan dan met enige afstand 'sorteren' wat er in die container zit. Andere technieken die bij te zeer samenvallen met pijnlijke sensaties helpend zijn, werken met de ademhaling om al ademend meer innerlijke ruimte te creëren of men laat de persoon zich eerst concentreren op positieve ervaringen. Pas als men enige afstand kan nemen, is men in staat om stapsgewijs de passende symboliserings te vinden. 'Je kan de soep niet proeven door je hoofd in de soep te steken, je dient enige afstand te hebben en dan neem je ze lepel per lepel tot je om de smaak te laten doordringen.'

Een derde groep van moeilijkheden bestaat erin dat men de stille innerlijke stem verward met andere stemmen die zich kunnen opdringen. Iedereen kent zelfkritische reacties waarmee men zichzelf tot de orde roept, bijvoorbeeld in de stijl van: 'Stel je niet aan' , 'Dat kan je niet vragen' , 'Wees flink' ... enz. Dergelijke zelfcorrecties kunnen soms helpend zijn wanneer iemand met onvoldoende realiteitszin in het leven staat, te weinig doorzetting heeft, overdreven narcistisch is ingesteld. Het problematische is niet zozeer de inhoud van wat er wordt gezegd, maar vooral de onvriendelijke of onderuithalende toon waarmee de boodschap wordt gebracht, kan een ontmoedigende of blokkerende uitwerking hebben. Reacties als: 'Jij deugt nergens voor' , 'Niemand ziet je graag' , 'Jij komt ook nooit uit je woorden' , 'Wat stom om je zo te voelen' ... enz. zijn bovendien ongenueanceerd, aanvallend en kleinerend. Ze moeten onderscheiden worden van de innerlijke stem omdat het gaat om reacties die overgenomen werden van externe autoriteiten wiens beschuldigingen imponerend waren. Het kan ooit helpend geweest zijn om die kritische reacties van anderen te introjecteren en zich zodoende reeds te wapenen tegen de geanticiperde pijn , maar het is uit de hand gelopen, in de zin dat dergelijke 'oude reacties' te pas en vooral te onpas op stereotype wijze de persoon afhouden van elke nieuwe beweging en beletten dat de stillere innerlijke stem mag gehoord worden. De beste manier om het destructieve karakter van geïntrojecteerde boodschappen te onderkennen is te letten op je lichamelijke reacties. De innerlijke criticus brengt spanning, ontmoediging, depressie, angst, blokkering, twijfel en onbeslistheid, ter plaatse trappelen, oude valkuilen, reeds lang gekende informatie; de innerlijke stem daarentegen brengt ontspanning, energie, vreugde, vrede, beslistheid, creativiteit, nieuwe informatie.

Bij zeer hardnekkige fenomenen - die meestal het gevolg zijn van ernstige trauma's of langdurige conditionering - zal het niet zondermeer lukken om een blokkerende reactie te onderkennen en terzijde te schuiven; daar is soms intensiever explorerend werk met de processtorings vereist. Psychotherapie kan dan nodig zijn om de trauma's te herstellen en de innerlijke stem op te delven onder de te zware belasting van het verleden. Hier zou je kunnen zeggen dat een psychotherapeut tijdelijk de functie moet overnemen van het 'observerende ik' van de persoon zelf en voldoende tegenkracht moet bieden om de oude structureringen te doorbreken en nieuwe ervaringen binnen de persoon te helpen tot stand komen.

Ten slotte kunnen we nog even overlopen waarvoor je focusing kan **gebruiken**.

Het is een instrument om iemands innerlijke wijsheid naar buiten te brengen.

Het brengt innerlijke ruimte, helderheid, vrede en energie.

Je kan het gebruiken om een indringend lichamenlijk signaal te begrijpen en te veranderen.

Het kan je beter leren omgaan met overweldigende gevoelens, in plaats van je hulpeloos te voelen bij de hevigheid van je emoties of gewaarwordingen.

Je kan je ermee bevrijden van overdreven vormen van zelfkritiek en innerlijke sabotage.

Het is een instrument om beslissingen te nemen of om je creativiteit te mobiliseren.
Het is een subtiel proces dat nauw verweven kan raken met je wijze van leven.
Het kan leiden tot een zelfoverstijgend proces waarin iemands ervaringsgebied uitgebreid wordt tot een spirituele/religieuze dimensie.

Literatuur

Gendlin, E.T. (1991), *Focussen; gevoel en je lijf*. De Toorts, Haarlem.
Leijssen, M. (1995/2005), *Gids voor Gesprekstherapie*. De Tijdstroom/Elsevier, Utrecht.
Weiser Cornell, A. (1998), *De kracht van focussen. Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen*. De Toorts, Haarlem.
Zie ook de interessante website: www.focusing.org

Personalia

Prof. Dr. Mia Leijssen is psychotherapeut en hoogleraar aan de Katholieke Universiteit Leuven. Zij geeft opleiding in psychotherapie, training in vaardigheden psychologische begeleiding en counseling, en zij doceert beroepsethiek voor psychologen.
Correspondentie-adres: Tiensestraat 102, 3000 Leuven, België
Email: mia.leijssen@psy.kuleuven.be
Voor meer info en publicaties van prof. Leijssen, zie:
<http://perswww.kuleuven.ac.be/~u0004551/>