

FOCUSSEN

Focussen biedt een directe toegangsweg tot het ‘lichamelijk weten’. Dat is veel breder is dan het louter verstandelijk weten. De focusser gaat zich met zijn aandacht richten op het midden van het lichaam, op een onduidelijk gevoel daar omtrent een situatie. Dat is de bron van waaruit verdere lichamelijk voelbare veranderingen zich kunnen aandienen. We spreken over de ‘gevoelde zin’ of het globaal lichamelijk aanvoelen. Dat omvat meer dan louter emoties of louter rationele verklaringen voor een probleem. De gevoelde zin verenigt beide aspecten in zich. Focussen erop laat de gevoelde zin zich ontvouwen, waarbij het gevoel omtrent de situatie zich verduidelijkt en lichamelijk voelbaar verschuift. Vaak is het een verrassend en deugddoend gebeuren waarbij ongekende of onvermoede aspecten van de beleving naar voor komen.

De geestelijke vader van het concept focussen is *Eugene Gendlin*. In zijn psychotherapieonderzoek merkte hij dat succesvolle cliënten anders omgingen met hun beleving dan niet-succesvolle. Zij bleken beter in staat om via een specifieke aandacht voor hun lichamelijk aanvoelen optimaal gebruik te maken van de condities die hen door de therapeut werden aangeboden.

Om dit bijzondere gedachtegoed zo goed mogelijk te borgen, te ontwikkelen en te verspreiden werd in 1986 in New York *The Focusing Institute* opgericht, een dynamisch internationaal netwerk waar focussers van over de hele wereld bij betrokken zijn: www.focusing.org.

Focussen roept als term soms verwarring op, omdat hij gebruikt wordt als beschrijving van een proces, als naam van een techniek en als klemtoon binnen een bepaalde attitude.

Focussen: het proces

De essentie van focussen bestaat erin om ruimte te maken voor het zich laten vormen van een ‘gevoelde zin’ in het lichaam. Vanuit het contact maken met het vage of nog onzeggare in de beleving van een situatie, die zich in het lichaam aandient, kan de focusser woorden of beelden laten ontstaan die op een accurate manier symboliseren wat er eigenlijk zit in de beleving van die situatie. *Er is een groei van gevoelens naar woorden*. Op die manier komen de eigenlijke betekenissen naar voor omtrent een bepaald probleem of situatie. Het lichaam weet meer dan het hoofd alleen: betekenissen die in het centrum van het lichaam gevoeld worden, brengen meer vooruitgang in een probleem dan louter verstandelijke verklaringen.

Belangrijk is dat de focusser deze nieuw verworven betekenissen kan ontvangen zonder ze direct ‘kapot te analyseren’. De ‘gevoelde inzichten’ die tijdens een proces van focussen ontstaan, dienen soms inderdaad even in bescherming genomen te worden. Vaak komt er met nieuw gevormde inzichten - ook wel besef genoemd - meer energie vrij in de cliënt. Zijn problemen zijn uiteraard niet in één klap opgelost, maar er ontstaan nieuwe perspectieven en een nieuw, vaak milder, aanvoelen van een situatie of probleem.

In feite gaat het over twee soorten van *zich realiseren*. De cliënt realiseert zich meer wat er in hem leeft en waar dat mee te maken heeft. Van een vaag, nog niet gedifferentieerd beleven van een probleem gaat de focusser op weg naar een scherpere bewustwording van wat hij in zich meedraagt.

En de ontvouwing die komt, maakt een volgend stapje mogelijk in het zich in zijn eigen leefwereld realiseren, in het doen wat nodig is om met meer tevredenheid zijn wereld tegemoet te treden. De focusser gaat meer handelen overeenkomstig datgene wat hij beseft. Dat besef is namelijk niet vrijblijvend. Het impliceert het omzetten in daden, in de realiteit van zijn leven.

Focussen: de attitude

Het aanvankelijk vage, lichamelijk aanvoelen wordt benaderd met een specifieke aandacht. Het is niet een afstandelijk objectief registreren van wat er zich in het lichaam afspeelt. Focussen veronderstelt een receptiviteit, een vriendelijk verwelkomen, een aandachtig en geduldig aanwezig zijn bij wat in het lichaam voelbaar is omtrent een situatie, maar waarvoor nog geen woorden beschikbaar zijn.

Deze manier van aanwezig zijn is een krachtige basishouding. Het is de uitdrukking van een zorgzaam nabij-zijn, van een openheid die het lichaam toelaat dit specifieke gevoel te vormen.

Focussen: de techniek

Als afgeleide van de studie van helpende processen werden instructies ontworpen om ook niet-succesvolle cliënten het focussen bij te brengen. Om de cliënt doorheen een proces van focussen te loodsen, werden substappen onderscheiden die via [instructies](#) aangeleerd kunnen worden. Klassiek worden zes stappen onderscheiden. Zie ook www.focusing.org.

1. Ruimte maken en juiste afstand

De focusser snijdt nog geen probleem aan, maar bereidt de innerlijke ruimte voor om straks op een open en productieve manier met zijn problemen te kunnen werken. Tijdens het inventariseren van ‘wat er in de weg zit om je helemaal goed te voelen’ wordt de focusser uitgenodigd om de diverse bezwarende gevoelens, problemen of situaties te benoemen en één voor één even opzij te zetten. Vergelijk het met het opruimen van een overvolle kamer waarin je een belangrijke taak wil uitvoeren. Eenmaal een innerlijke ruimte vrij is, kan de cliënt naar het probleem toegaan waarop hij wil werken.

Door het maken van deze innerlijke ruimte ontstaat er bij de cliënt soms reeds wat meer ontvankelijkheid, waardoor hij op een andere manier tegen het probleem aankijkt.

Soms echter is het in deze voorbereidende fase nodig om de focusser juist wat dichterbij zijn aanvoelen van zijn problemen te brengen, omdat hij doorgaans een te grote afstand t.a.v. zijn belevingswereld heeft.

2. Het vormen van de gevoelde zin

De focusser selecteert een probleem uit zijn inventaris en probeert een gevoelde zin rond dit probleem te ontwikkelen. “Hoe voelt dit hele probleem aan in mijn lichaam?” is hier de kernvraag. Een gevoelde zin ontvouwt zich aanvankelijk pas aarzelend en is in eerste instantie nog vaag, niet goed onder woorden te brengen.

3. Het vinden van een handvat

In de receptieve, innerlijke ruimte die de focusser intussen gecreëerd heeft, wacht hij nu af tot er zich woorden of beelden aandienen als mogelijke uitdrukking van het lichamelijk gevoel.

Men kan dit proces een ‘handje’ toesteken door te vragen naar de kwaliteit van de gevoelde zin, en deze kwaliteit te ‘vatten’ in een woord of een beeld. Met dit ‘hand-vat’ heeft men reeds een eerste toegang tot de gevoelde zin: als men contact ermee verloor, kan men met het handvat de gevoelde zin terug oproepen.

4. *Resoneren*

De focusser gaat heen en weer tussen het handvat en zijn innerlijke beleving. Dit proces voltrekt zich ook vaak spontaan. Tijdens het resoneren gaat de focusser op zoek naar die kwaliteitsomschrijving die zo volledig mogelijk het geheel van de gevoelde zin omvat. Steeds opnieuw checken of de handvat juist is, dat is resoneren.

5. *Vragen*

We komen daarmee in de kern van het proces. De focusser heeft nu de gelegenheid om zijn lichamelijk gevoelde zin te bevragen om zo meer ‘gevoelsmatig inzicht’ te krijgen in zijn probleem. Stel dat het woord dat het best de kwaliteit van de gevoelde zin uitdrukt – het handvat – is: ‘onderdrukkend’. De volgende vraag kan dan zijn: ‘wat in mijn totale gevoel van deze situatie is er zo onderdrukkend?’ Deze vraag kan een opener zijn.

Essentieel is dat de gestelde vragen niet met het hoofd beantwoord worden, maar met het (hele) lichaam, dat men wacht en het antwoord laat komen uit de gevoelde zin.

Als de gevoelde zin zich niet opent, kunnen de volgende vragen helpen: ‘Wat is dit eigenlijk? Wat is de kern ervan? Wat is eigenlijk het moeilijkste aan dit alles? Wat maakt het zo zwaar, (of hopeloos, of onmachtig, of...)? Wat zou een mogelijke oplossing kunnen bieden? Wat zou een verdere stap kunnen zijn?’.

6. *Ontvangen*

In deze laatste fase wordt expliciet de klemtoon gelegd op een vaardigheid die tijdens het hele proces van belang is, namelijk het nemen van de tijd en de ruimte om te ontvangen en te verwelkomen van wat er zich als nieuw heeft aangediend. Soms steekt hier de innerlijke criticus, een strenge en normerende stem, de kop op en dient daar de nodige aandacht aan besteed te worden.

Tot slot

De benaming *focussen* vindt zijn oorsprong in de studie van helpende processen die zich binnen de cliënt afspelen. De techniek van het focussen die hieruit afgeleid werd, volgde de omgekeerde weg van vele andere technieken binnen het begeleidingswerk. Vertrekkend vanuit het proces dat succesvolle cliënten in zichzelf ontwikkelden, werd een poging ondernomen om dit aan te leren aan cliënten die hier niet zo bedreven in zijn. Zo ontstond de techniek, niet in de hoofden van zijn uitvinders, maar in het lichaam van zijn beoefenaars.