

Tien manieren om focussen te gebruiken in het dagelijkse leven.

Door Ann Weiser Cornell.

Bron : website Focusing Resources 06/02/09

[www.focusingresources.com](http://www.focusingresources.com)

Vertaald door Tine Swyngedouw (11/08/09).

Toen ik pas had leren focussen, deed ik het alleen op speciale momenten tijdens de week. Wanneer ik ging zitten met mijn focuspartner en het was mijn beurt om de focusser te zijn, bracht ik mijn aandacht naar binnen en voelde ik wat er daar mijn aandacht nodig had op dat moment.

Vaak was het zo dat wat mijn aandacht wou, een gevoel was over iets wat eerder met mij gebeurd was. Ik vond bijvoorbeeld een beklemd gevoel in mijn borst dat te maken had met een discussie met een kamergenoot drie dagen ervoor. Het was pas tijdens mijn focussessie dat ik me realiseerde hoe gekwetst iets in mij zich voelde door die discussie. Dat gekwetste deel van mij had nog steeds aandacht nodig en dat was oké, ik kon dat doen tijdens het focussen.

Maar zou het niet fantastisch zijn, dacht ik, om reeds vroeger mijn reactie te kennen... misschien onmiddellijk na, of zelfs, de hemel sta ons bij, tijdens!

Ik kan je niet vertellen wanneer ik me realiseerde dat ik focussen de hele tijd begon te gebruiken en niet alleen maar op die speciale focusmomenten. Maar het gebeurde, en nu voel ik dat ik echt "een focusleven leid". Oh ja, natuurlijk zijn er momenten dat ik het contact verlies met dat innerlijke weten dat focussen met zich meebrengt. Maar het gebeurt minder vaak en er is meer tijd tussen.

Hier zijn tien manieren waarop mensen focussen kunnen gebruiken in het dagelijkse leven. Sommige zijn mijn eigen ervaringen, andere zijn verhalen die vrienden en collega's mij verteld hebben. Ik weet zeker dat er meer dan tien manieren zijn, en met deze start zal je er wellicht nog veel meer vinden. Laat het me weten...

### **1. Au, dat doet pijn!**

Voor ik leerde focussen kon ik weken en zelfs maanden rondlopen met kwetsuren die ik niet erkende. Een vriendin nodigde me niet uit op haar feestje, een leerkracht prees het werk van een andere student, mijn vader leverde commentaar dat ik bijgekomen was. Ik was opgegroeid in een modus van "de plooiën gladstrijken" - merk het niet op, vertel het niet, veroorzaak geen deining. Het resultaat: toen ik vooraan in de 20 was, was ik me niet bewust van mijn eigen gevoelens tenzij ze plezant of prettig waren.

Toen ik begon te focussen, begon ik kwetsuren uit het verleden te ontdekken, plaatsen in mij vol blauwe plekken van slagen die ik ongemerkt gekregen had.

Maar de dag dat focussen écht in mijn dagelijkse leven kwam, merkte ik zo'n klap reeds op terwijl ik hem kreeg. "Au, dat doet pijn!" Of ik het nu wel of niet luidop zegde, deed

er minder toe, maar vooral het feit dat ik wist en erkende hoe ik me voelde was belangrijk.

## **2. "Er is iets niet juist."**

Soms kan een gevoelde zin ons vertellen dat er iets niet juist is.

Buddy Maynes vertelde me over een keer dat hij in zijn houtbewerkingsatelier was, klaar om aan een kastje te beginnen. Het hout was helemaal klaar en hij wou de eerste keer snijden. Maar hij aarzelde. Hij had een gevoelde zin: "Er is iets niet juist". Zijn logische gedachten zegden: "Oh, ga maar verder, je hebt het al twee keer opgemeten". Maar de gevoelde zin hield hardnekkig vol. Natuurlijk, toen hij het nog een keer nakeek, bleken de lengtes fout en snijden zou het ganse project vernield hebben.

Dit gebeurde ook eens met mij toen ik in Nederland een kamer verliet waar ik verbleven had. Ik had een sterk gevoel dat ik het bed moest opmaken. Mijn logische gedachten zegden: "Waarom? Ze zullen de lakens toch moeten verversen." Maar telkens ik langs het bed kwam, voelde ik de drang het op te maken. Dus deed ik dat - en vond mijn dagboek dat ik onder een kussen had laten liggen en zou vergeten zijn.

## **3. "Laat me even nagaan of dat voelt als iets wat ik kan doen."**

Vroeger zei ik ja op elk verzoek. Voor je planten zorgen terwijl jij op verlof bent? In nog een bestuur zetelen? Het verslag schrijven van de vergadering? Koekjes meebrengen? Jazeker, natuurlijk, doe ik graag. Voor ik focuste, wist ik niet dat er een plaats in mij was waar ik kon nagaan of de vraag wel paste voor mij. Dus was ik aardig en zei ik altijd "ja".

Vervolgens merkte ik dat ik veel beloften niet nakwam en ik verweet mezelf dat ik mensen in de steek liet. Maar eigenlijk was het het deel in mij dat ik niet geraadpleegd had, dat gewoon deed wat het al de hele tijd wou.

Deze gewoonte veranderen was niet alleen een kwestie van focussen in mijn dagelijkse leven te brengen en te voelen wat ik echt wil. Eerst vergde het vele uren focussen (met een partner) met het deel van mij dat vond dat het niet oké is om neen te zeggen tegen mensen. Het werken met Niet-Gewelddadige Communicatie van Marshall Rosenberg ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)) heeft me ook geholpen om mijn eigen noden te leren respecteren. Ik leerde begrijpen dat mijn eigen noden honoreren, ook de persoon die me een gunst vraagt honoreert. Vanaf dan werd het gemakkelijk om te focussen wanneer me iets gevraagd werd.

## **4. "Ik heb even tijd nodig."**

Voor ik focuste, dacht ik dat ik in een emotionele interactie, zoals een discussie met een vriend, moest blijven, ondanks alles. Ik raakte overstuur en zei dingen waarvan ik wenste dat ik ze niet gezegd had, voor een deel vanuit het gevoel gevangen te zijn in de discussie. Nadat ik had leren focussen en een tijdje geoefend had, ontdekte ik dat ik

het recht had om te zeggen: "Ik heb wat tijd nodig om te laten binnenkomen wat je zegt en uit te zoeken hoe ik me erbij voel." Omdat ik mijn eigen recht om dat te doen honoreerde, voelde ik me nog steeds verbonden met de andere persoon en dat voelde hij... vandaar dat mijn verzoek hem niet beangstigde.

Soms was de tijd die ik nodig had letterlijk een minuut, om even mijn ogen te sluiten en te voelen terwijl ik in de kamer was. En soms maakte ik een wandeling, of ging ik naar mijn eigen kamer, voor een langere tijd. Eens terug aan het discussiëren, bleek dat de tijd die we genomen hadden om in contact te komen met onszelf, de discussie altijd ten goede kwam.

### **5. "Ik ben van gedacht veranderd."**

Ik vertelde mijn pleegdochter dat ze weer bij mij kon komen wonen. Toen veranderden de zaken. Mijn 22-jarige neef, de zoon van mijn zus die zeven jaar geleden overleed, had een plaats nodig om te wonen. Ik dacht dat het oké zou zijn om hen beiden te laten wonen in het huis dat mijn partner en ik gebruiken als woning en kantoor, maar mijn lichamelijk gevoelde zin bleef "neen" zeggen.

Mijn pleegdochter was plannen aan het maken om te verhuizen en ik moest haar vertellen dat ik van gedacht veranderd was. Ik had verschillende focussessies nodig om naar alle delen van mij die hierin betrokken waren te luisteren - en daarna moest ik ook nog naar mijn pleegdochter luisteren! Maar het was focussen tijdens het gebeuren zelf dat me de eerste signalen gaf dat ik mijn plannen moest wijzigen.

Nu woont ze gelukkig in een nabijgelegen studentenhuis en we zien elkaar vaak. Gisteren vertelde ze me dat ze veel zelfvertrouwen heeft nu ze weet dat ze op zichzelf kan wonen.

### **6. "Wat voelt juist om als volgende te doen?"**

Experts in organiseren zeggen vaak dat het het beste is om je dag de avond ervoor te plannen en de belangrijkste dingen die je moet doen vast te leggen. Maar met focussen tijdens het gebeuren kan je van moment tot moment voelen wat het meest belangrijke is.

Buddy Maynes straalde toen hij me vertelde hoe hij deze beide methodes combineert. "Ik begin met het uitvoeren van de belangrijkste taak, degene die ik de dag ervoor besloot uit te voeren. En vanaf dan, voor de rest van de dag, voel ik wat juist zou zijn om vervolgens te doen. Ik laat in mijn lichaam een gevoel komen van hoe juist het voelt om dat te doen, en dan geniet ik veel meer van het te doen!"

### **7. "Welk geschenk zal ik kopen voor mijn vriend(in)?"**

Geschenken kiezen en kopen (of maken) voor mensen is zoveel plezanter en veel aangener sinds ik focussen gebruik. Ik krijg een volledige gevoelde zin van de persoon en loop daarmee een paar dagen rond, en maak er af en toe contact mee. Als er een idee komt, dan leg ik het voor aan de gevoelde zin. Veeleer dan dat ik een specifiek

geschenk zie, gebeurt het vaak dat ik me aangetrokken voel tot een bepaalde winkel met een gevoel dat ik daar iets zal vinden. Het is verbazingwekkend hoe vaak dit ook waar blijkt te zijn.

### **8. "Wat heeft dit creatief project nodig?"**

Naast mijn werk uit mijn creativiteit zich momenteel in het ontwerpen en breien van truien voor mijn vele neven en nichten. Maar deze tip werkt voor elke vorm van creativiteit: schrijven, schilderen, beeldhouwen, juwelen ontwerpen, tuinen aanleggen,... Het is het volgende: het voelt zoveel beter om te voelen wat het volgende is dan te proberen er logisch over na te denken. Zoals altijd bij focussen vraagt dit om een pauze, stoppen om te voelen eerder dan je er gewoon ingooien.

"Hmmm...normaal gezien gebruiken we hier een geribd werk van averechtse steken... maar het voelt alsof die vorm niet juist is voor deze garen en deze persoon... misschien de averechtse tricotsteek... neen, dat zou de rand doen oprollen...wat te denken van de kousebandsteek... Ja, dat voelt goed, laat het ons proberen." Eens ik mijn nieuw idee uitprobeer, pauzeer ik opnieuw om na te gaan of het ook werkelijk werkt op de manier die ik aanvoelde. Ik kan dan verdergaan of het kan nodig zijn om wat ik doe aan te passen.

Dit ritme van pauzeren, voelen, doen en dan opnieuw pauzeren en voelen is wat er ook gebeurt in een focussessie, wanneer we een woord of symbool vinden om te beschrijven wat we voelen...en dan opnieuw nagaan of dat woord juist is.

### **9. "Laat ons nog niet verdergaan - het voelt nog niet volledig."**

Voor ik met focussen bezig was wist ik niet hoe in een vergadering te zitten en mijn eigen gevoelde zin over de discussies en de beslissingen te volgen. Tegen de tijd dat ik toetrad tot het bestuur van de Association for Humanistic Psychology in de jaren 90, had ik geleerd hoe ik mijn eigen innerlijk proces kon vertrouwen. Dus hoorde ik mezelf zeggen, tijdens een vergadering waarin beslissingen genomen werden : "Laat ons nog niet verdergaan - iets hiervan voelt niet volledig." Ik ontdekte dat ik nooit alleen was eenmaal ik dit gezegd had; er was altijd minstens één persoon die knikte en iets soortgelijks gevoeld had. We waren in staat om bij de gevoelde zin te blijven van wat "niet in orde" of "niet volledig" voelde rond de beslissing, en het uiteindelijke resultaat was solider, grondiger - alles samen een betere beslissing. Ik was niet de enige die dit deed... maar ik was focussen dankbaar omdat het me toonde hoe dit te doen.

### **10. "Hier heb ik niet echt trek in."**

We kunnen niet de manieren opsommen waarop we focussen gebruiken in het dagelijkse leven en deze niet vermelden. Merken dat ik honger heb en waar ik zin in heb, is een mooie manier van bewustzijn. Als ik ervaar dat waar ik trek in heb niet echt voedsel is - misschien is het trek in emotioneel comfort of in iets opwindends- dan kan ik wat meer focussen en die nood of dat verlangen erkennen... en zelfs voelen wat ik eraan wil doen.

Nu we een lijst gemaakt hebben van tien manieren waarop je focussen in het dagelijkse leven kunt gebruiken, ben ik er zeker van dat je kunt voelen dat er nog veel meer zijn. Wat ze allemaal gemeenschappelijk hebben, is dat we even stilstaan tijdens het gebeuren waar we in zitten, zelfs gewoon maar even, om alles van de situatie gewaar te worden. Het is die pauze die de sleutel is. Eens je pauzeert, kan je gaan voelen. En eens je gaat voelen, heb je meer keuzes. Dat is waar ik van hou bij focussen in het dagelijkse leven: het gevoel van kracht en keuze dat ik nu heb - en het gevoel dat ik volledig hier aanwezig ben, in mijn leven.