

Tochtjes met de lift helpen kinderen om te leren focussen.

Vertaling van: Elevator rides help children learn focusing. By Lucy Bowers, Trainer, Toronto, Canada.

Staying in Focus, The Focusing Institute Newsletter, volume I, number 3, Applications of Focusing, September 2001.

Vertaling door Tine Swyngedouw, oktober 2010.

Op een dag in 1989 heb ik, leerkracht in de eerste, tweede en derde leerjaar, mezelf op een onverwachte manier verbaasd . Het gebeurde op het einde van een schooldag, het was verhaaltijd, dat is mijn favoriete manier om de kinderen de overgang te laten maken om terug te keren van mij naar hun wachtende ouders. Terwijl de klas aan het opruimen was, merkte ik dat mijn stem gespannen werd en dat er boosheid opkwam in mij. De kinderen werkten niet mee en ik moest de situatie "onder controle krijgen".

Tegen de tijd dat de berispingen en preken achter de rug waren, waren onze verhaaltijd en de kwaliteit daarvan in het gedrang gebracht. Ik was niet blij. Terwijl de kinderen op de grond zaten te wachten tot ik het boek met verhalen dat ik tegen mijn borst gedrukt hield, zou openen, besliste ik dat ik op dat moment niet kon lezen. Ik vertelde de kinderen dat ze even zeer stil moesten zijn. Ik legde hen uit dat er een verhaal in mijn lichaam zat dat wilde dat ik kwam en ernaar luisterde. Ik had het nodig om even een kleine tocht te maken met de lift in mezelf en het verhaal te vinden. Daarna zou ik hen het verhaal voorlezen uit het boek dat ik vasthield.

Mijn stem en mijn houding waren anders dan het moment daarvoor toen ik zoveel boosheid en frustratie ervaren had. Een lieflijke rust kwam over de groep, toen ze me op de een of andere manier omringden met de zorgzame aanwezigheid die ik nodig had om naar binnen te gaan. In het bijzijn van 24 achtjarigen sloot ik mijn ogen, plaatste mijn hand op mijn pijnlijke borst en ik werd onmiddellijk teruggebracht naar huis, naar de hevige pijn van de vorige avond. Er was een verschrikkelijke ruzie geweest tijdens het eten en ik kon er niet zijn voor mijn eigen drie kinderen bij hun overgangsmoment, met name bedtijd. De onrust in de klas had het verdriet om die commotie bij mij thuis en de effecten ervan op mijn kinderen opgeroepen. Het nam minder dan twee minuten in beslag om het te erkennen, het op een meelevende manier vast te houden, er aandacht aan te geven en om me weer kalm te voelen worden. Terwijl de kinderen rustig, eerbiedig en nieuwsgierig toekeken, merkten ze op de een of andere manier de verandering in mij.

Het boek met verhalen interesseerde hen niet meer, maar tochtjes met de lift wel! Wat een moment! Ik legde het boek aan de kant en de schooldag eindigde met alle kinderen die een tocht met de lift maakten en zelf ontdekten dat ze verhalen in zich hadden die wachtten om gevonden te worden.

Vanaf dan maakten we tochtjes met de lift telkens wanneer de kinderen het nodig vonden. Ze vonden ze heerlijk. Ze kennen nog steeds het advies van Dr. Gendlin aan volwassenen: "Vanbinnen in ons weten we hoe het had moeten zijn". De kinderen vonden het nodig telkens ze moe waren van te "denken", als ze zich geblokkeerd voelden tijdens een opdracht creatief schrijven of als een klasgenoot verdrietig of druk of gesloten was. Ze waren empathischer voor elkaars noden. Soms vroeg een kind om met mij binnen te blijven tijdens de pauze om een lifttochtje te maken. Het was vaak duidelijk dat er contact was met een zeer pijnlijke plek vanbinnen.

Op een bepaald moment kwam er een ouder naar me toe. Haar zevenjarig kind had haar verteld dat ze niet naar beneden kon komen toen ze geroepen werd voor het avondeten omdat ze in haar kamer een lifttochtje aan het maken was. De moeder was in de war en vroeg me om uitleg. Ze werd de eerste van vele ouders die naar mijn focusworkshops kwamen.

Telkens als ik naar het afstudeerfeest van de lagere school ga, bevestigen kinderen dat ze dit proces waarderen. Ed McMahon noemt dit proces "onze kinderen zichzelf cadeau doen". Reeds vele jaren blijft het mijn voorrecht om deze kinderen te horen spreken over hoe "mevrouw Bowers ons lifttochtjes leerde". Na vijf of zes jaar zeggen deze kinderen in hun speechen hoe iets in lifttochtjes betekenis gaf aan hun leven en hen hielp vooruit te gaan. Elk jaar ben ik diep geraakt en meer gemotiveerd in mijn engagement om kinderen te blijven leren hoe te focussen.

Vorbereiding voor focuslifttochtjes met kinderen uit de lagere school.

Jongens en meisjes, deze ochtend wil ik jullie laten kennismaken met een activiteit die mevrouw B. elke dag doet en die helpt om mijn dag vlot te laten verlopen. Het heet een lifttochtje maken.

1. Ben je ooit in een lift geweest? (laat de kinderen enkele verhalen over liften vertellen.)

2. Laat ons doen alsof ieder van ons een lift heeft vanbinnen in zijn lichaam. Die kan ons op een interessante tocht meenemen om onszelf op een nieuwe manier te bezoeken (pauze). We zullen onszelf leren kennen vanuit een plaats vanbinnen, niet alleen van hoe we ons deze morgen zagen in de spiegel. Waarom keken we trouwens eigenlijk in de spiegel?... (laat wat discussie toe over het zien van hun buitenkant in de spiegel)

3. Jouw lift is helemaal van jou. Jij mag hem ontwerpen en het zal een manier zijn om ons te leren kennen die verschilt van kijken in een spiegel. Laat het ons comfortabel maken en wees zeer rustig en stil. Je kan je ogen sluiten en kijken hoe het voelt vanbinnen in jezelf. Waar en hoe kan jij je voorstellen dat de lift is? Je moet beslissen hoe groot hij zal zijn en welke vorm hij zal hebben. Zal hij groot genoeg zijn voor jou alleen? Of om een speciaal iemand bij je te hebben?...(pauze) Zal je staan of zitten?...(pauze) Wat heb je nodig om je comfortabel te voelen als je een lifttochtje maakt in je lichaam? Wil je vensters? Lichten? Wat voor deur zal je hebben?...

4. Eenmaal hij eruitziet zoals jij het graag hebt, gelieve je zeer belangrijke knoppenpaneel te installeren. Wees er zeker van dat alles exact de juiste grootte heeft voor jou. Jij bent de enige baas van jouw lift en niemand anders zal ooit toelating krijgen om jouw knoppen in te drukken. Dit knoppenpaneel heeft veel knoppen nodig. Eén om de deur te openen en één om ze te sluiten. Eén om de lichten aan te steken en één om ze uit te doen. Gelieve knoppen te voorzien om omhoog, omlaag, naar links en naar rechts te gaan en zorg zeker ook voor een stopknop. Je kan die nodig hebben voor als ik je zeg dat het tijd is om de tocht te beëindigen en de activiteit te stoppen. Laat a.u.b. een lege plek voor een zeer belangrijke knop. Ik zal je er een andere keer over vertellen als we deze activiteit opnieuw doen. (een moment van stilte)

5. Kinderen, als jullie je klaar voelen om je lift uit te proberen, gelieve op te merken hoe het voelt om in die lift te zijn. Laat iedereen die bij jou is weten dat jij alle beslissingen neemt. Zij houden je alleen gezelschap. Zijn de lichten aan of heb je beslist dat je de lichten niet aan wou doen? Misschien heb je vensters in jouw lift. Ik nodig je uit om de knop naar

beneden in te drukken en een bezoek te brengen helemaal daar beneden in je voeten en om hallo te zeggen aan je tenen. Hoe voelen ze zich op dit moment? Moe? Blij? Verdrietig? Wiebelend? Wat is een goed woord voor die voeten nu je ze een klein bezoekje brengt? Laten die voeten jou uit je lift stappen of willen ze dat je binnen blijft? Laten ze je toe om zelfs nog maar de deur te openen?

6. Nadat je een vriendelijk bezoek bracht aan je voeten, duw op de knop om een andere plaats vanbinnen in jou te bezoeken en breng overal korte bezoekjes. Jongens en meisjes, het is belangrijk om overal waar je gaat zeer zacht en liefdevol te zijn want deze plaatsen hebben misschien nog nooit bezoekers gehad en we willen ze niet bang maken. Voor je uit de lift stapt, vraag a.u.b. of het oké is voor jou om daar te zijn. Kijk welk gevoel deze plaatsen jou geven en hoe ze je dingen vertellen. Wat gebeurt er in elk van hen? (Als je de groep nauwlettend observeert zal je weten wanneer het tijd is om de activiteit te beëindigen)

7. Jongens en meisjes, nu vraag ik je om dag te zeggen aan de plaatsen waar je op bezoek bent. Laat de plaatsen weten dat je een andere keer terug zal komen. Als je klaar bent, stap je terug in je lift en kom je zachtjes terug naar de verdieping waar je instapte zodat je kan terugkeren naar onze discussiegroep. Blijf a.u.b. zeer stil totdat ieder van ons klaar is. We zullen weten dat we klaar zijn als we zien dat onze ogen open zijn. Kijk samen met mij in stilte rond in de cirkel en je zal weten wanneer we kunnen beginnen delen. Er mag geen enkel lawaai zijn tot we allemaal klaar zijn en de ogen van iedereen open zijn. De volgende keer dat we lifttochtjes maken, zullen we de belangrijkste knop van je hele knoppenpaneel installeren. Je zal daarop moeten wachten want ik wil dat deze knop een verrassing is voor jou.

8. Wie wenst er ons een klein beetje te vertellen over hoe het was om een lifttochtje te maken? (Voorzie veel tijd voor dit delen of zelfs enkele mogelijkheden tot symboliseren via mandala's, dagboeken, schilderen of kleuren. Dit follow-up werk is waar de echte waarde ligt.)