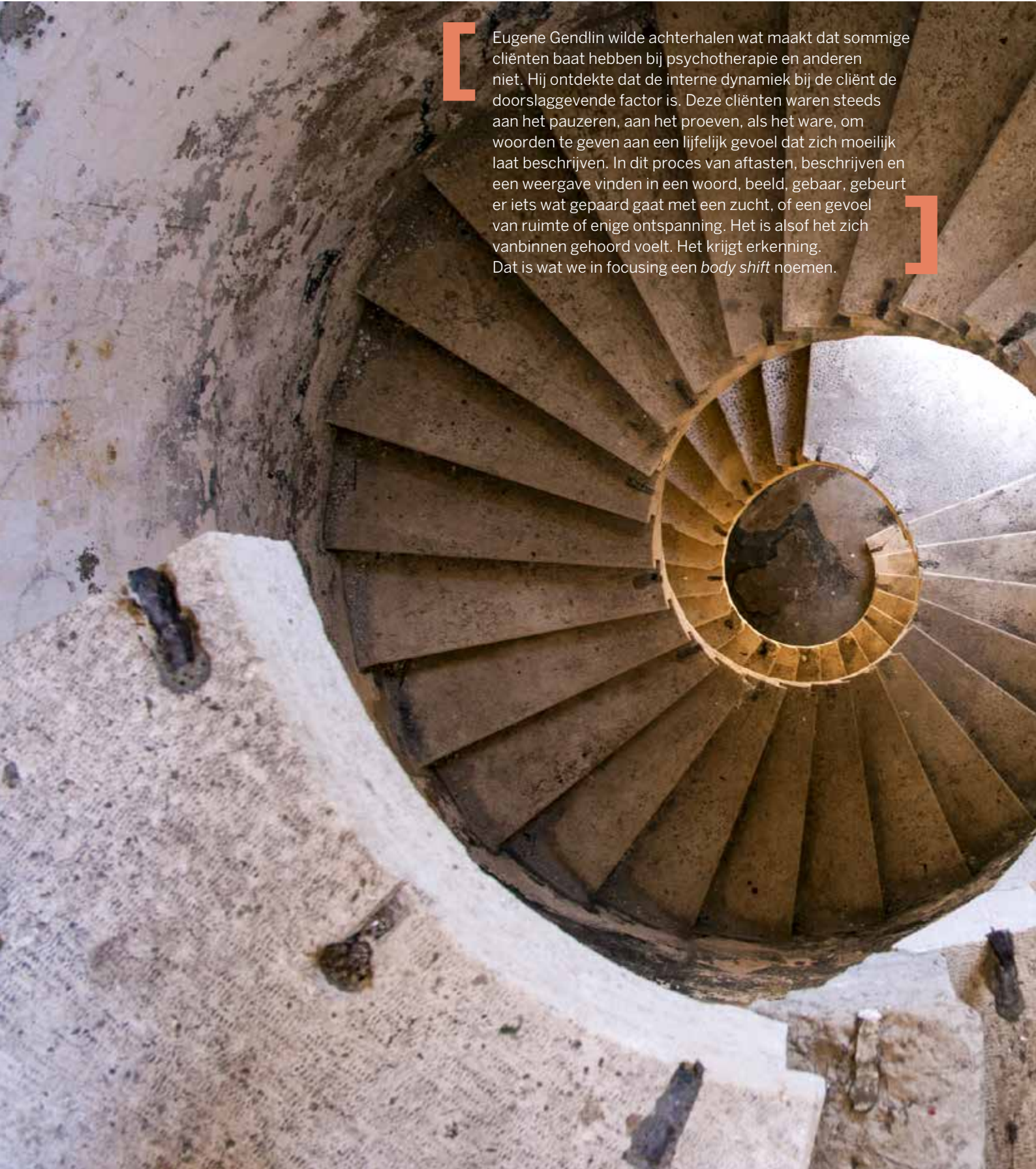




Nienke van der Heide is holistisch massagetherapeut en heeft sinds 2004 een eigen praktijk. Hiernaast is zij cultureel antropoloog. Ze promoveerde op onderzoek naar de sjamanistische verteltraditie in Kirgizië.



Eugene Gendlin wilde achterhalen wat maakt dat sommige cliënten baat hebben bij psychotherapie en anderen niet. Hij ontdekte dat de interne dynamiek bij de cliënt de doorslaggevende factor is. Deze cliënten waren steeds aan het pauzeren, aan het proeven, als het ware, om woorden te geven aan een lijfelijk gevoel dat zich moeilijk laat beschrijven. In dit proces van aftasten, beschrijven en een weergave vinden in een woord, beeld, gebaar, gebeurt er iets wat gepaard gaat met een zucht, of een gevoel van ruimte of enige ontspanning. Het is alsof het zich vanbinnen gehoord voelt. Het krijgt erkenning. Dat is wat we in focusing een *body shift* noemen.



Focusing en de taal van het lichaam

Onvoorwaardelijk luisteren naar je lichaam

Ons lichaam geeft ons voortdurend signalen over hoe het zich voelt. Het laat ons merken of het te warm is of te koud, of het rust nodig heeft, of het zich op zijn gemak voelt in een bepaalde situatie of juist niet. We vinden het alleen niet altijd makkelijk om naar deze signalen te luisteren – en al helemaal niet om ze te begrijpen. Eugene Gendlin, Amerikaans hoogleraar in psychologie en filosofie, ontwikkelde de methode *focusing* waarmee je in alle rust onvoorwaardelijk leert luisteren naar de signalen die je lichaam afgeeft. De methode is voortgekomen uit de cliëntgerichte psychotherapie van Carl Rogers, maar verbreedde zich wereldwijd naar andere terreinen waar het tegenwoordig met succes wordt toegepast. >

k kan het niet vinden. Er ontbreekt nog iets, ik zoek nog een goede ingang voor dit artikel. Ik lees nog meer over focussen, ik luister het interview met focusingtrainer Esther Wijs nog een keer af. Dat was een prachtig interview, er zijn aanknopingspunten genoeg. Maar ik blijf onrustig, kan niet tot schrijven komen. Er moet nog iets bij, iets dat nog nooit gezegd is... Na dagen ploeteren besluit ik focusing op mezelf toe te passen. Ik ga zitten, zeg: 'Iets in mij kan het niet vinden. Iets in mij vindt het nog niet genoeg.' Dat voelt meteen al anders. Het klopt, er is iets in mij dat dat vindt – niet mijn hele ik, maar een klein, onrustig deel van mij. Het zit ter hoogte van mijn borst. Ik luister naar dat deel, zonder het gerust te willen stellen of te willen overtuigen dat het wél genoeg is. Het zegt: 'Wat nog ontbreekt is een antwoord dat alles goed maakt.' Ik antwoord: 'Oh, je zoekt naar iets dat alles goedmaakt. Geen wonder dat je vindt dat er nog iets ontbreekt!' Er komen tranen, en een diepe zucht. Ja, dat zoek ik – dat zoekt dat iets in mij. En dan is het ook nooit goed genoeg.

Zoals ik dit bovenstaande heb geschreven, zo spreekt Esther Wijs, gecertificeerd focustrainer en lichaamsgericht therapeut. Regelmatig sluit ze haar ogen, haar aandacht gaat naar binnen en ze laat de woorden opkomen. Haar handen bewegen mee, ze zegt: 'Ik praat met mijn handen. Heel letterlijk: mijn handen praten mee om dat wat vanbinnen gevoeld wordt uit te drukken.' Esther Wijs is van oorsprong danser, heeft psychologie gestudeerd en jarenlang in de psychiatrie gewerkt. Daar heeft ze voor het eerst focusing in de begeleiding ingezet. 'Dat vind ik zo mooi aan focusing, het is geen therapie, maar een werkvorm die je kan toepassen in allerlei situaties. In de derdegeneratie-gedragstherapieën, zoals mindfulness en *Acceptance and Commitment Therapy*, komt het uitgangspunt van focusing terug in het idee van het 'observerend zelf'. Je bent niet je gevoelens, maar je hebt ze. Ik zie nu ook steeds vaker dat praktijkondersteuners van huisartsen scholing kunnen volgen in focusing. Maar ook buiten de therapie-setting is het een hele mooie manier om de weg in jezelf te leren kennen.' Ze lacht. 'Zoals je ziet ben ik erg gepassioneerd over focusing. Het heeft mij veel gebracht.'

Tien jaar geleden begon Esther met het doceren van focusing aan Holos Academie in de opleiding tot massagetherapeut. Ook geeft zij een tiendaagse SNRO-geaccrediteerde bijscholing *Focusing Bodywork* voor lichaams- en ervaringsgericht werkende therapeuten. In haar praktijk is focusing haar meest voorname werkvorm en sinds de coronacrisis geeft ze online sessies en trainingen. Esther vertelt hoe ook zij vroeger vaak samenviel met haar emoties. 'Maar het is niet helpend om helemaal samen te vallen met je emoties. Er is altijd meer dan die emotie. Jij bent meer, en in de situatie die de emotie heeft opgeroepen is er meer dan dat. Dan kan je wel medestanders zoeken voor het moeilijke gevoel, of

het is belangrijk om de tussenruimte tussen jou en de ervaring te vinden

'De onderzoekers zagen dat deze cliënten steeds aan het pauzeren waren, aan het proeven, als het ware, om woorden te geven aan een lijfelijk gevoel dat zich moeilijk laat beschrijven. In dit proces van aftasten, beschrijven en een weergave vinden in een woord, beeld, gebaar, gebeurt er iets wat gepaard gaat met een zucht, of een gevoel van ruimte of enige ontspanning. Het is alsof het zich vanbinnen gehoord voelt. Het krijgt erkenning. Dat is wat we in focusing een *body shift* noemen.' Bij de mensen die dit van nature doen was therapie succesvol. Het onderzoeksteam observeerde zorgvuldig wat er voorafging aan die body shift, en ontwikkelde zes stappen die deze manier van aftastend, innerlijk en aandachtig luisteren mogelijk maken.



je kunt de emotie proberen kwijt te raken door bijvoorbeeld te gaan rennen, maar vaak lost dat niets op. Zelfs wanneer je de situatie hebt uitgesproken met de ander, kan het gebeuren dat er iets in je blijft plakken. Dan is het belangrijk om de tussenruimte tussen jou en de ervaring te vinden. Focusing helpt daarbij.'

Focusing is ontstaan in de jaren 60 van de vorige eeuw. Eugene Gendlin, hoogleraar in de psychologie en filosofie, wilde achterhalen wat maakt dat sommige cliënten baat hebben bij psychotherapie en anderen niet. Door therapie-sessies te analyseren, ontdekte hij dat de interne dynamiek bij de cliënt de doorslaggevende factor is. Esther vertelt:



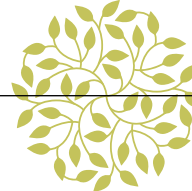
Esther Wijs

Esther vertelt: 'Emotie is een ingang, het haakje waardoor we voelen dat er iets aan de hand is. Maar daarna ga je verkennen hoe je 'dat wat er is' in zijn geheel ervaart.' Daarbij richt je de aandacht op de subtiele reactie van je lichaam, een vaag gevoel waarbij je misschien eerst denkt: 'oh, dat is niks'. Gendlin noemt dit subtiele gevoel de *felt sense*, het ervaren gevoel of de gevoelde betekenis. 'Het ervaren gevoel dat zich langzaam ontvouwt, is de leidraad waarmee je het lijf blijft volgen,' zegt Esther. 'Dat is nog niet zo makkelijk, onze neiging om te analyseren en verbanden te leggen, ligt snel op de loer. Maar dat lost niks op. Als je durft te wachten, kan er iets anders gebeuren. Er kan dan nieuwe informatie binnen je

bewustzijn komen. Iets dat je lichaam weet, maar jij nog niet. En vergeet niet: het gaat er bij focusing om dat iets in je lijf door j^{ou} gehoord wordt. Het wil jouw aandacht, niet die van honderd therapeuten.' Dat betekent niet dat je focusing altijd alleen moet doen. Esther zelf komt elke twee weken samen met haar groep focusmaatjes. 'Bij moeilijke gevoelens bestaat het risico dat je ermee geïdentificeerd raakt. In een groot machteloos gevoel bijvoorbeeld raak je het contact met je grotere zelf kwijt. Dan helpt het als je samenwerkt met iemand die niet stuurt op de inhoud, maar die het luisteren faciliteert. Je zorgt dan samen dat er een relatie ontstaat tussen jou en de ervaring vanbinnen.'

als je durft te wachten, kan er nieuwe informatie binnen je bewustzijn komen

Het werk van Ann Weiser Cornell, bij wie Esther trainingen volgde, is hierbij heel behulpzaam. 'Ann is één van de focussers van het eerste uur die meedeed aan Gendlin's focusinggroepen op de universiteit. Ze voelde zich ertoe aangetrokken, maar als kind was er nooit plek geweest voor het uiten van gevoelens. Daardoor had ze als 'hoofdmens' moeite om te focussen. Omdat ze docent taalwetenschap is, was ze in staat het focusingproces in begrijpelijke taal om te zetten. Deze focustaal helpt om ruimte te creëren waarin je onvoorwaardelijk leert luisteren naar wat er in je leeft. Als je niet zegt 'ik ben zwaar geblokkeerd', maar 'er is iets in mij dat zich geblokkeerd voelt. En dat is een zwaar gevoel', dan ontstaat er ruimte. Dan is er weer iemand die iets kan opmerken. En dan hoef je niet zo hard te werken om uit de blokkade te komen, maar leer je te beschrijven wat je ervaart. Focusing lijkt daarin >



op de meditatiehouding: je identificeert je niet met wat er voorbij komt, je laat het als bladeren op een rivier voorbijgaan. In tegenstelling tot meditatie ga je bij focusing vanuit een observerend zelf een relatie aan met je ervaring. Je zet de film als het ware stil en wacht rustig af wat zich daar ontvouwt.'

Je kunt een focussessie beginnen met een bodyscan. Dat werkt voor sommige mensen heel goed, maar anderen hebben meer nodig om het ervaren gevoel op te merken. 'Daarin maken lichaamsgerichte therapieën en focusing een hele mooie verbinding. Door aanraking kan je iemand helpen zijn lijf weer te voelen. Eerst de hele basale verschillen van spanning en ontspanning, of warm en koud, en vandaaruit kan de cliënt steeds meer subtiliteiten gaan voelen. Luisteren naar de signalen van je lichaam begint bij ze eerst opmerken. En dan luisteren; onvoorwaardelijk luisteren. Zonder iets van ze te willen, of er een oordeel over te hebben. Zo leer je je grenzen kennen en opmerken waar je juist energie van krijgt.'

Ik vraag Esther of je moeilijke dingen niet groter maakt dan ze zijn door erop te focussen. Is het niet zo dat alles wat je aandacht geeft groeit? Ze lacht. 'Het is eerder andersom: wat je géén aandacht geeft blijft zitten waar het zit, en in het ongunstigste geval groeit het. Dan wordt het dwingender, waardoor het je gedrag beïnvloedt. Of het gaat zich vastzetten in je lijf waardoor fysieke klachten kunnen ontstaan. Als je het aandacht geeft, komt het in je bewustzijn. Dan wordt het voor de cliënt helder waar het wezenlijk om draait.'

Ik lees nog een artikel van Eugene Gendlin. Hij schrijft dat we niet moeten denken dat focusing de oplossing voor alles is. En natuurlijk heeft hij gelijk. Ik weet dat het vinden van dat éne antwoord dat alles goedmaakt een *mission impossible* is. Maar dat een deel van mij dat wel heel graag wil, dat kan ik erkennen. Dat deel wil mijn onvoorwaardelijk luisteren en mijn onvoorwaardelijke liefde. En dan is alles even helemaal goed. ■

Meer informatie:

www.essenzaleefstijl.nl, www.stichtingfocusing.nl



Meer lezen over focusing? In Vakblad nummer 1 2014 verscheen een artikel waarin René Maas de stappen van het focussen uiteenzet. U kunt het artikel vinden in het archief van VNIG. Klik op het webadres van VNIG en de login: vnig.nl/login en zoek op de titel 'Liefdevol naar jezelf luisteren'.