

Hoofdstuk 1 uit:

Ann Weiser Cornell

De kracht van focussen – luisteren naar je lijf kan je leven veranderen – een praktische gids

Uitgave De Toorts ISBN 978 90 6020 776 5 / NUR 777

## Wat is Focussen?

ELKE KEER ALS JENNY IETS OVER ZICHZELF MOEST VERTELLEN, kreeg ze een verstikkend gevoel in haar keel. Hoe belangrijker een situatie voor haar was, des te sterker voelde ze dat verstikkende. Sollicitatiegesprekken en een praatje houden in een groep waren een kwelling, haast niet te doen. Ze was al bij heel wat therapeuten geweest en had allerlei technieken geprobeerd om dat verstikkende gevoel kwijt te raken, zonder er iets mee op te schieten. Ze beschreef zichzelf als iemand met een negatief zelfbeeld, masochistisch, die altijd zichzelf in de weg zit'.

Toen hoorde Jenny over focussen. Focussen zou een soort luisteren naar je lijf zijn, met meegevoel en zonder vooringenomenheid. Menigeen zou door deze manier van innerlijk luisteren een diepgaande en blijvende verandering ervaren hebben. Ze was sceptisch. Het klonk té simpel. Maar ze wilde het wel eens proberen, wanhopig als ze op zoek was naar iets dat echt hielp.

Wat Jenny nieuwsgierig maakte, was dat focussen een vaardigheid is, niet een therapeutische techniek. Hoewel veel therapeuten focussen in hun werk gebruiken, zou zij ook kunnen leren focussen zonder in therapie te gaan. Het leek Jenny wel wat: een vaardigheid leren die ze niet alleen voor dat verstikkende gevoel in haar keel zou kunnen gebruiken, maar ook voor alles wat zich verder maar voordeed, zonder iemand daarvoor te hoeven betalen.

Toen Jenny voor haar eerste focus-sessie kwam en mij over haar situatie vertelde, had ik meteen het gevoel dat focussen haar zou kunnen helpen. Ik heb in de loop der jaren vele honderden mensen leren focussen; Jenny's verhaal was klassiek. Haar lichaam vertelde haar al iets. Ze hoefde alleen nog maar te leren luisteren naar wat het te zeggen had.

Ik vroeg Jenny of ze op dat moment iets merkte van dat verstikkende gevoel.

'Ja. Ik kan het voelen. Het is er, omdat ik hier bij jou een nieuwe techniek ga leren en ik het idee heb dat ik het allemaal goed moet doen.'

Ik vroeg haar te beschrijven hoe het voelde. Ze keek wat verrast en zei: 'Verstikkend, natuurlijk!' Ik vroeg haar terug te gaan naar het gevoel in haar keel en na te gaan of dat woord 'verstikkend' het helemaal goed weergaf.

Ze keek peinzend voor zich uit. 'Eigenlijk,' zei ze langzaam, 'is het meer alsof een hand het daar dichtknijpt.'

Intussen had Jenny haar ogen dichtgedaan en was ze bezig haar aandacht naar binnen te brengen. Ik vroeg haar dat gevoel van die dichtknijpende hand voorzichtig te begroeten. 'Zeg alleen maar: "Ja, ik weet dat je er bent."

Deze houding was compleet nieuw voor haar. 'Ik heb het eigenlijk nog nooit regelrecht aangekeken; ik heb altijd alleen maar geprobeerd ervan af te komen.' Het kostte dan ook even tijd om aan deze nieuwe houding te wennen, maar toen ze zover was, merkte ze duidelijk een soort lijfelijke opluchting: 'Het is er nog, maar het doet geen pijn meer. Het lijkt haast of het me geen pijn meer heeft te doen, omdat het nu aandacht van me krijgt'.

Toen vroeg ik Jenny om zich voor te stellen dat ze bij dat gevoel ging zitten zoals ze bij een vriendin zou gaan zitten, meelevend en benieuwd hoe die vriendin zich voelde.

Jenny zweeg een paar minuten, met haar ogen dicht, bezig met voelen van binnen. Toen deed ze verbaasd haar ogen open. 'Te gek. Dat het zoiets zou zeggen, had ik nóóit verwacht. Dit is echt ongelooflijk.'

Ik wachtte af. De rest zou ze me wel vertellen wanneer ze eraan toe was. Al gauw begon ze weer te praten. 'Het zegt... het zegt dat het om mij geeft! Het zegt dat het mij er alleen maar voor wil behoeden dat ik fouten maak.'

'En hoe voelt het nu?' vroeg ik.

'Dat verstikkende, dat dichtknijpende is helemaal weg. Mijn keel voelt open en ontspannen. Ik voel een heerlijk warm gevoel door mijn hele lichaam stromen. Dit is echt ongelooflijk. Ik had nooit gedacht dat het zó anders zou worden!'

### **Waar het bij focussen om gaat**

Focussen is een lichaamsgericht proces van jezelf gewaarworden en van innerlijke groei. Je gaat gewoon na hoe je je voelt - en dan knoop je een gesprek aan met je gevoelens waarin jijzelf vooral de rol van luisteraar vervult.

Focussen begint met een ervaring die iedereen kent: iets voelen in je lijf dat te maken heeft met wat er in je leven speelt. Als je de zenuwen in je buik hebt op het moment dat je iets moet zeggen in het openbaar, of als je spanning in je borst voelt bij de gedachte dat je straks een belangrijk telefoongesprek moet voeren, dan ervaar je wat we bij focussen een 'gevoelsnotie' noemen, een lichamelijke gewaarwording die iets betekent. En wat doe je als je de zenuwen hebt, of een gevoel van spanning, of een verstikkend gevoel in je keel? Als je net zo bent als de meesten van ons, probeer je ervan af te komen. Misschien ga je erop zitten foeteren: 'Waarom moet dat stomme gevoel juist nu komen, nu het er net zo op aan komt?' Of misschien geef je jezelf op je kop: 'Als ik een beter iemand was, zou ik niet zo verstijfd raken.' Misschien doe je een paar ademhalingsoefeningen, of pak je een borrel of een sigaret.

Wat niet bij je opkomt - tenzij je kunt focussen - is: luisteren naar dat gevoel, het de kans geven iets *tegen jou* te zeggen.

En toch, als je dat gevoel aan het woord laat komen, geef je jezelf de mogelijkheid open te staan voor de diepte en de rijkdom van je hele wezen. Bovendien zal dat gevoel, als je ernaar luistert, zich eerder ontspannen; het zal oplossen en jou de kans geven helder en geconcentreerd verder te gaan met waar je mee bezig was. Misschien maak je op dit terrein van je leven zelfs vorderingen waar je van staat te kijken.

Focussen is het proces van luisteren naar je lijf op een zachtaardige, accepterende manier; je hoort dan de boodschappen die je innerlijk je stuurt. Het is een proces van respect voor de wijsheid binnenin je, waarbij je je bewust wordt van die dieperliggende laag van weten die zich via je lichaam kenbaar maakt.

Als je naar je lijf luistert, leidt dit tot inzicht, lichamelijke ontspanning en positieve veranderingen in je leven. Je gaat jezelf beter begrijpen, je gaat je beter voelen én je gaat je leven meer zo inrichten als je het zelf wilt.

### **De ontdekking van focussen**

In het begin van de jaren zestig startte Eugene Gendlin, hoogleraar aan de Universiteit van Chicago, een onderzoek naar aanleiding van de vraag: 'Hoe komt het dat sommige mensen baat hebben bij psychotherapie en andere niet?' Bij een groot aantal verschillende therapeuten en cliënten namen hij en zijn collega's het hele therapieverloop op, van de eerste sessie tot en met de laatste, alles bij elkaar honderden sessies. Daarna vroegen ze zowel de therapeut als de cliënt aan te geven of de therapie resultaat had gehad; ook gebruikten ze psychologische tests om vast te stellen of er positieve veranderingen waren opgetreden. Als alle drie de beoordelingen - van de therapeut, van de cliënt en van de onafhankelijke test - overeenstemden, werd het therapieverloop in de studie betrokken. Dit leidde tenslotte tot twee categorieën geluidsbanden: die van psychotherapie mét en die van psychotherapie zonder resultaat.

Vervolgens vergeleken de onderzoekers de banden om te kijken waar hem het verschil tussen resultaat en mislukking in zat. Eerst luisterden ze naar de therapeuten op de banden. Het lag voor de hand te denken dat er iets in het gedrag van de therapeut moest zijn dat bepaalde of een therapie resultaat had of niet. De therapeuten die met hun therapie resultaat boekten, hadden vast en zeker meer invoelingsvermogen, waren meer zichzelf, stonden meer open voor hun cliënten of hadden meer talent. Maar er bleek *hoegenaamd geen verschil* in gedrag tussen de therapeuten in beide categorieën te zijn: ze deden allemaal hun best - en sommige cliënten gingen vooruit, andere niet.

Daarna luisterden ze naar de cliënten op de banden, en daarbij deden ze een belangrijke en fascinerende ontdekking: er was een verschil tussen de cliënten die baat hadden bij hun therapie en degenen die dat niet hadden. En dat verschil was al in de eerste of tweede sessie bij de cliënten te horen. Wat het ook was, de succesvolle cliënten leerden het niet door de therapie; ze deden het al uit zichzelf, ze konden het al op het moment dat ze binnenkwamen.

Tot hun grote verrassing ontdekten Gendlin en zijn collega's dat zij door eenvoudigweg te luisteren naar de opnames van iemands eerste twee sessies, het al dan niet slagen van een therapie konden voorspellen. Wat was dat voor iets? Wat hoorden de onderzoekers op die banden dat hen in staat stelde zo'n voorspelling te doen?

Ze hoorden het volgende: ergens in de sessie gingen de cliënten *langzamer* praten, ze drukten zich *minder* helder uit en gingen *naar woorden zoeken* om te beschrijven wat ze op dat moment voelden. Op de band klonk dat zo ongeveer als: 'Hmm. Hoe zal ik dat zeggen? Het zit hier... 't is... eh... 't is... het is niet echt kwaadheid... hmmm'. Vaak vertelden de cliënten erbij dat ze dat gevoel in hun lichaam gewaarwerden, bijvoorbeeld: 'Het ziet hier in mijn borst' of 'Dat rare gevoel dat in mijn buik zit'.

De succesvolle cliënten hadden dus een vaag, moeilijk te beschrijven lijfelijk gevoel dat ze gedurende de sessie uit zichzelf opmerkten. De niet- succesvolle cliënten daarentegen bleven zich tijdens de hele sessie helder uitdrukken. Ze bleven in hun hoofd' zitten. Ze waren niet met hun aandacht in hun lijf en hadden nooit zomaar een gevoel dat aanvankelijk moeilijk te beschrijven was. Hoe uitvoerig ze hun problemen ook analyseerden, er verklaringen voor zochten, erover nadachten of erom huilden - uiteindelijk bleef hun therapie zonder resultaat.

Gendlin besloot uit te zoeken hoe men anderen de vaardigheid zou kunnen leren die doorslaggevend was voor het slagen of mislukken van een therapie. Als therapeut wilde hij niet werkeloos toezien hoe sommigen van zijn cliënten vooruitgingen en anderen niet. Hij wilde iedereen helpen. Hij vond inderdaad een manier om anderen deze vaardigheid bij te brengen en noemde die 'Focussen'. Eerst dacht hij dat focussen alleen maar zou helpen om psychotherapie effectiever te maken. Maar vervolgens

wilden steeds meer mensen het focussen van hem leren voor andere doeleinden: als een zelfhulp-methode in plaats van therapie, om beslissingen te nemen of ter ondersteuning van projecten waar creativiteit aan te pas kwam.

In 1978 publiceerde hij zijn boek *Focusing* (Nederlandse vertaling: *Focussen*. Uitgeverij De Toorts, 1981), waarvan intussen honderdduizenden exemplaren verkocht zijn. De belangstelling voor focussen was zo groot, dat Gendlin workshops ging geven en het *Focusing Institute* oprichtte om het wereldwijd groeiende netwerk van focussers een steunpunt te bieden.

Focussen is een natuurlijke vaardigheid die ontdekt werd, niet uitgevonden - en wel doordat de onderzoekers keken naar wat mensen doen wanneer ze positieve veranderingen doormaken. Het vermogen om te focussen is iets waar we allemaal in aanleg toe in staat zijn: we worden allemaal geboren met het vermogen te weten hoe we ons op elk willekeurig moment voelen. Maar bij de meesten van ons hebben ervaringen van pijn en vervreemding in onze jeugd en door onze cultuur ertoe geleid dat we het vertrouwen in ons lichaam en in onze gevoelens verloren hebben. We moeten opnieuw leren focussen.

### **Wie heeft er iets aan focussen?**

Focussen is een vaardigheid die op heel veel gebieden kan worden toegepast. Het bijzondere is dat je focussen, als je het eenmaal hebt geleerd, je leven lang, wanneer dan ook, kunt toepassen. Het verhaal van Jenny aan het begin van dit hoofdstuk laat zien hoe je focussen kunt gebruiken om een indringend lichamelijk signaal, zoals een dichtgesnoerde keel, te begrijpen en te veranderen. Hier zijn een paar andere situaties waarin je profijt kunt hebben van focussen.

#### **Als je het gevoel hebt dat je vastgelopen bent in je therapie**

Mensen die in psychotherapie zijn, maar het gevoel hebben dat ze daarin vastgelopen zijn, besluiten vaak te leren focussen om weer beweging te krijgen in hun therapie. Ze hebben het gevoel dat de therapie hen een stukje verder gebracht heeft, maar dat ze daarna ergens vast zijn komen te zitten. 'Ik zeg steeds maar weer hetzelfde en kom steeds weer bij hetzelfde uit,' vertelde een cliënt. 'Er is iets waar ik alsmaar niet bij kan komen, dat weet ik, maar wat het is, daar heb ik geen idee van.'

Sommige therapeuten nemen focus-technieken op in hun therapie, andere raden hun cliënten aan te leren focussen en daarmee in de periodes tussen de sessies te oefenen. Wie op dit moment in therapie is en zou willen dat de therapeut gebruik maakt van focussen, kan hoofdstuk 11 opslaan, 'Als je in therapie bent'.

#### **Als je duidelijker zou willen weten wat je voelt en wat je wilt**

Veel mensen hebben geen contact met hun gevoelens en behoeften. Vaak zijn mannen erin getraind gevoelens te negeren of opzij te zetten, in het bijzonder gevoelens die voor zwak en teergevoelig doorgaan zoals angst en verdriet. 'Iemand vraagt me hoe ik me voel en ik zit met m'n mond vol tanden. Het is net of er helemaal niks is.' Vaak zijn vrouwen erin getraind zich te voegen naar anderen, hun eigen gevoelens opzij te zetten en aan gevoelens van anderen voorrang te geven. Het gevolg daarvan is dat we niet eens weten wat we voelen en willen. We zijn vervreemd van ons lichaam, terwijl dat ons juist

kan laten weten hoe we ons voelen. Focussen brengt ons terug bij die bron en het helpt de verbinding herstellen met wat wij als écht ervaren: onze gevoelens, behoeften en wensen.

#### Als je wilt leren omgaan met overweldigende gevoelens

Heftige gevoelens zoals verdriet, angst of kwaadheid kunnen ons soms overweldigen. Ze slaan over ons heen als golven van de zee, schudden ons door elkaar als een stormwind; we voelen ons hulpeloos bij hun hevigheid. Maar deze gevoelens zijn niet voor niets zo heftig. Ze hebben ons iets belangrijks te vertellen; ze brengen ons een belangrijk deel terug van het geheel dat we eigenlijk zijn. Focussen maakt dat je naar het verhaal van deze heftige gevoelens kunt luisteren en het goede ervan kunt ontvangen zonder dat je erdoor overspoeld raakt. Door focussen leer je hoe je een goede relatie kunt hebben met heftige gevoelens, hoe je ze erkenning geeft en naar ze luistert, in plaats van erin onder te gaan.

#### Als je wilt bevrijden van blokkades of van een verslaving

Een blokkade is iedere plek in je leven waar je iets wilt doen, maar het niet doet. De meest voorkomende blokkades hebben te maken met opruimen (het lukt je bijvoorbeeld nooit om je bureau op te ruimen) en met schrijven. Die vallen allemaal onder de noemer 'uitstellen'. Als je de lege plek in de volgende zin kunt opvullen: 'Ik wil .....maar ik doe het niet', dan heb je een blokkade.

Een verslaving werkt precies andersom. Bij een verslaving luidt de zin: 'Ik wil ophouden met .....maar ik doe het niet'.

Focussen helpt je je te bevrijden van blokkades of verslavingen: het leert je meevoelend te luisteren naar dat deel van jou dat verantwoordelijk is voor de blokkade of de verslaving en het helpt je er medewerking van te krijgen.

#### Als je minder last wilt hebben van zelfkritiek en wilt leren meer van jezelf te houden zoals je bent

'Je hebt het weer helemaal fout gedaan. Je leert het ook nooit. Je kunt maar beter meteen ophouden.'

'Er is iets grondig mis met jou. D'r deugt niks van je. Er komt van z'n leven niks van jou terecht.'

'Je bent niet goed wijs. Je kan maar beter niemand laten merken wat een rare je bent, anders wil geen mens meer met je te maken hebben.'

Wie zegt dit soort vreselijke dingen tegen je? Als je net zo bent als de meesten van ons, zeg je ze tegen jezelf. We zijn in de regel tegen onszelf veel strenger en onmenselijker dan tegen wie dan ook. Met focussen krijg je een werkzame methode in handen waarmee je je van overdreven zelfkritiek en andere vormen van innerlijke sabotage kunt bevrijden. Je leert je Innerlijke Criticus te veranderen in een bondgenoot en helper; je leert ook jezelf en alle delen van jezelf steeds meer lief te hebben en te accepteren. En deze zelf-acceptatie maakt het dan weer mogelijk dat er diepere en snellere veranderingen optreden in die gebieden van je leven waar behoefte aan verandering bestaat.

#### Als je graag heldere en ter zake doende beslissingen wilt nemen

Iedereen moet dagelijks beslissingen nemen, van heel kleine zoals 'Wat zal ik vanavond eten?' tot grote zoals 'Wat wil ik met de rest van mijn leven?' Als het nemen van beslissingen je niet makkelijk afgaat, kan het dagelijks leven een soort mijnenveld worden. Moeite hebben met beslissen gaat vaak gepaard met verwarring, twijfel aan jezelf en angst.

Ik wil leren focussen' vertelde iemand, 'omdat ik merk dat ik me bij het nemen van een beslissing altijd laat bepalen door wat ik moet doen volgens andere mensen of volgens de normen van de samenleving. En dat wil ik niet.'

Bij de klassieke manier van beslissen verdeel je een blad papier in twee helften; aan de ene kant schrijf je alle pro's en aan de andere kant alle contra's. Heb je dat ooit gedaan en was je daarna niet net zo weinig zeker van je zaak als tevoren? De moeilijkheid is dat je bij deze manier van beslissen uitsluitend je verstand gebruikt en we beschikken over meer dan alleen maar verstand. Beslissingen, met name belangrijke beslissingen, moeten we vanuit onze hele persoon nemen. Focussen is een geweldig hulpmiddel bij het nemen van beslissingen omdat je daarmee kunt nagaan, op een niveau dat verder reikt dan de verstandelijke analyse, of de beslissing die je gaat nemen, de juiste is. Je kunt dan een keus maken die voor jou, holistisch gezien, goed is, omdat alle factoren erin worden betrokken.

### **De wijsheid van het lichaam**

Langzamerhand weet iedereen wel dat we met ons lichaam kunnen overleggen wat we het beste kunnen eten en hoeveel beweging we nodig hebben. Menigeen begrijpt inmiddels dat ons lichaam 'weet' wat gezondheid is en dat het ons kan aangeven hoe we een zo gezond mogelijk leven kunnen leiden, als we dat willen. Maar als we denken dat de wijsheid van het lichaam alleen betrekking heeft op fysieke aspecten, is onze visie wel erg beperkt. Er zit veel meer aan vast.

In werkelijkheid is ons lichaam wijs in veel opzichten die in onze cultuur zelden of nooit erkenning hebben gekregen. Ons lichaam heeft er weet van hoe we ons leven leven, wat we nodig hebben om meer onszelf te zijn, wat we waardevol vinden en waarin we geloven, wat ons gekwetst heeft en hoe het kan genezen. Ons lichaam weet welke mensen in onze omgeving het beste uit ons tevoorschijn halen en welke mensen ons leegzuigen. Ons lichaam weet wat ons weer een stapje verder in de richting van een meer vervuld en rijker leven kan brengen.

Ons verstand alleen weet dit alles niet. Ons verstand kan herinneringen bewaren aan het verleden, het kan herhalen wat anderen ons verteld hebben en het kan alle mogelijke toekomstscenario's ontwerpen die ons ofwel aantrekkelijk lijken ofwel angst inboezemen. Maar verandering vindt niet plaats in het verleden, en ook niet in de toekomst, de twee belangrijkste domeinen van het verstand. Verandering gebeurt in het heden. Het bijzondere van ons lichaam is dat het altijd aanwezig is in het hier en nu. Om bij dat deel van jezelf te komen dat in staat is je leven wezenlijk te veranderen, hoef je alleen maar je aandacht naar je lichaam te brengen.

Focussen is de toegang tot dit onmetelijke gebied van weten en tot deze boeiende mogelijkheid tot verandering. Focussen helpt je een vertrouwensrelatie met je lichaam op te bouwen; als die er is, kun je de wijsheid gaan beluisteren van dit belangrijke deel van jezelf, dat toegankelijk wordt doordat je er aandacht aan geeft. Focussen leert je te luisteren naar je lijf als het nog fluistert, voordat het moet gaan schreeuwen. Met

focussen krijg je iets in handen waarmee je je leven kunt veranderen op een manier die je vanbinnen het gevoel geeft dat het goed is.

In het volgende hoofdstuk ga ik een kleine rondleiding door het focusproces geven, zodat je een indruk krijgt hoe het is om te focussen. In hoofdstuk 3 laat ik zien hoe je van binnen een sfeer van veiligheid en vertrouwen kunt scheppen als voorbereiding voor het eigen focusproces. In de hoofdstukken 4 en 5 leer je hoe je zelf kunt focussen. In het zesde hoofdstuk laat ik zien hoe je het waardevolle dat het focussen je brengt - de positieve gevoelens - in ontvangst kunt nemen. Hoofdstuk 7 bevat enkele verhalen over mensen die focussen voor speciale doelen hebben gebruikt, zoals het nemen van beslissingen of het omgaan met overweldigende gevoelens. In hoofdstuk 8 geef ik adviezen voor het omgaan met een paar speciale problemen en vragen. De hoofdstukken 9, 10 en 11 gaan over focussen met een vriend of vriendin, met cliënten als je therapeut bent, en met je therapeut als je cliënt bent.