

Achtergrond

Een achtergrondartikel belicht één of meer van de diverse invalshoeken van het coachen. Relevante informatie over coaching en

daaraan gerelateerde onderwerpen wordt toegankelijk en begrijpelijk op een rijtje gezet vanuit een terughoudende en neutrale positie.

Sonja Vlaar

FOCUSSEN: LUISTEREN NAAR BINNEN

Focussen is een respectvolle methode om rechtstreeks contact te maken met gevoelens. Het draagt bij aan zelfacceptatie en sociaal-emotioneel bewustzijn. Focussen kun je zelf doen, zoals bij meditatie, maar is vooral een methodiek om een ander te begeleiden.

Soms zijn er voor bepaalde gevoelens nog geen woorden, maar bestaat het vermoeden of staat vast dat het belangrijk is om naar binnen te luisteren. Sommige mensen kunnen dit naar binnen luisteren van nature; de meeste mensen moeten zich dit (weer opnieuw) eigen maken met de hulp van een begeleider. Hiervoor dient focussen: de aandacht richten op wat er lijfelijk gebeurt.

Vanuit het focussen gaat niemand op welke manier dan ook een strijd aan. In tegendeel: als er sprake is van een interne strijd tussen verschillende gevoelens, of tussen gevoelens en gedachten, dan helpt focussen juist om daar weer uit te stappen. Het is een methode die laat zien wat er is en wat je in de weg zit om 'vrij' te zijn. Het resultaat van focussen is dan ook dat de spanning afneemt en er ruimte ontstaat. Vanuit deze ruimte kan iedereen zijn gaven verder ontwikkelen en persoonlijk groeien.

Herkomst en ontwikkeling

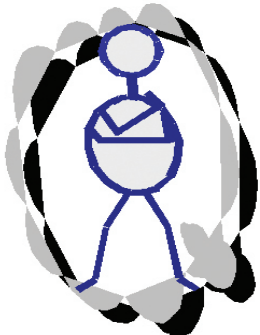
De methode is ontwikkeld door de psycholoog en filosoof Eugene Gendlin in de jaren 1960-1970. Hij ging in op vragen over de effectiviteit van psychotherapie. Hij vroeg zich af hoe het toch komt dat er soms helemaal geen succes wordt geboekt en dat er

in het leven van de cliënt zo weinig verandert met een therapeutisch traject. Wat gebeurt er dan niet?

Hij analyseerde duizenden op tape geregistreerde therapeutische sessies en probeerde er zo achter te komen wat het verschil uitmaakt tussen een succesvol en een niet succesvol traject. Verschillen in therapeutische aanpak bleken verrassend weinig te betekenen. Het bleek dat de succesvolle cliënten één sleutelvaardigheid al onder de knie hadden: het vermogen om naar binnen te voelen. Op dat vlak verschilden ze van de andere cliënten. Met dat in het achterhoofd kon Gendlin al bij de eerste gesprekken in een traject voorspellen of de desbetreffende cliënt baat zou hebben bij het traject of niet. Dat had dus niets te maken met de bekwaamheid van de begeleider.

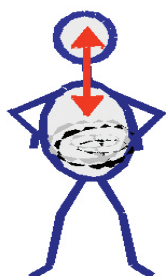
Inmiddels hebben Gendlin en andere onderzoekers deze innerlijke vaardigheid weten om te zetten in de methodiek 'focussen' (Gendlin, 1981). Een focussessie duurt ongeveer twintig minuten en kan ingepast worden in een therapeutisch traject maar ook dienen als onderdeel van supervisie en coaching. Bij focussen draait het vooral om luisteren en spiegelelen.

ACHTERGROND



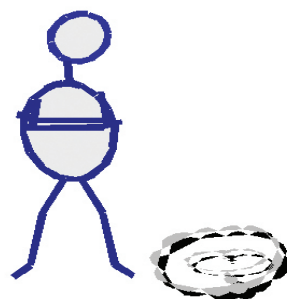
ERIN

Samenvallen met je gevoelens. De gevoelens overweldigen je en je zit er midden in. Je bent als het ware je gevoel en identificeert je ermee



ERBIJ

Een relatie aangaan met je gevoel. Ergens in je knaagt er iets en je bent je hier min of meer bewust van. Iets in je is bijvoorbeeld angstig.



ERNAAST

Afstand nemen van je gevoelens door ze buiten jezelf te plaatsen. Je dissociëert je van je gevoelens. Je zegt bijvoorbeeld dat je niet angstig bent en ervaart het gevoel niet.

valt met de emotie, dan is deze positie disfunctioneel. Bij focussen is het niet de bedoeling om in de emotie te duiken en deze uit te leven, zoals bij sommige oefeningen van emotioneel lichaamswerk wel gebeurt. Bij focussen wordt de betrokkene zich bewust door de gepaste afstand die hij neemt van zijn gevoelens. Het diep doorvoelen van gevoelens, zonder zich ermee te identificeren is iets wat iedereen kan leren.

Afstemmen op de juiste afstand

Een verbluffend eenvoudige tekening komt van Marion van den Boogaard, Sentir focuspraktijk. De tekening (hierboven bewerkt) illustreert drie verschillende afstanden die iemand kan innemen ten opzichte van zijn/haar gevoel:

De drie plaatjes zijn voor vrijwel iedereen herkenbaar en bieden een eenvoudige insteek voor het introduceren van de methodiek bij cliënten. Overigens zijn alle drie de posities functioneel; alleen wanneer iemand de linker of rechter positie te lang of patroonmatig inneemt, kan een disfunctionele situatie ontstaan. Tijdens het focussen blijft de cliënt bij zijn/haar gevoel, gaat er niet in of er vandaan.

Een bekende uitspraak van Gendlin is: "Als je wilt weten hoe de soep ruikt, kun je beter niet je hoofd erin stoppen". Als je wilt weten hoe iets van binnen in je leeft, moet je er niet middenin gaan zitten, niet ermee samenvallen. Je gaat als het ware aan de rand van het meer zitten en ervaart de aanwezigheid van het water, maar je zwemt er niet in. Alleen als je naar je gevoel luistert, kun je het verhaal horen. Als je ermee samenvalt, of erdoor wordt overspoeld, is er niemand om het verhaal aan te horen. Als je het te ver buiten jezelf

plaatst, gaat het contact verloren. Mensen die gewend zijn hun lichaam te zien als een voertuig voor hun gedachten en erg vanuit hun hoofd leven, zullen daar aanvankelijk moeite mee hebben. Tijdens het focussen leren ook zij een werkbare afstand te vinden: niet er vandaan, niet erin, maar erbij.

In het algemeen geldt dat het uitdrukken van een intense emotie niet gepaard gaat met gedragsverandering. Wanneer iemand voor een langere periode helemaal samen-

Woorden geven aan gevoel

Veel mensen gebruiken de woorden 'gevoel' en 'emotie' door elkaar. Vanuit de dynamiek van de beleving is echter een onderscheid te maken: emoties overkomen je en gevoelens kun je ontdekken. Het woordenboek definieert gevoel als 'het vermogen om iets innerlijk gewaar te worden en te waarderen', terwijl emotie staat voor 'de gevoelsuiting, de lichamelijke reactie op het gevoel'.

	Bang/ angst	Boos/woede	Bedroefd/verdriet	Blij/vreugde
Functioneel	Risico onderkennen			Ontladen
	Toekomst voorspellen	Grenzen bewaken	Verwerken van verlies	Geluk ervaren
	Beschermen tegen pijn			Opladen
Disfunctioneel	Verlamd	Anderen pijn doen	Depressief	Roekeloos
	Teveel piekeren	Relatie schade doen	Passief	Verblind
		Verblind	Somber	Naïef
			Machteloos	



Fasen van het luisterproces

1. Ruimte scheppen

Wat zit je vandaag dwars?

Wat staat er tussen jou en een goed gevoel?

Wat zou het zijn dat ik me vandaag niet kiplekker voel?

Geef geen antwoord maar kijk wat er in je lichaam opkomt.

Ga nergens dieper op in.

Begroet elk gevoel en elke gedachte die zich aandient.

2. De 'felt sense' van het probleem

Kies het probleem of de situatie waar je op wilt focussen.

Ga er niet mee in gesprek of discussie.

Hoe voelt deze hele kwestie aan?

Voel het in je lichaam en begroet het.

3. Een houvast vinden

Wat is de hoedanigheid van de 'felt sense'?

Laat uit het ervaren gevoel een woord, een beeld of een gedachte opkomen.

Wacht tot er iets komt wat precies past.

4. Laten resoneren

Ga tussen de 'felt sense' en het woord heen en weer.

Ga na hoe ze bij elkaar klinken, resoneren.

Laat de 'felt sense', als dat gebeurt, veranderen - evenals het woord of het beeld - totdat het precies de hoedanigheid van het gevoel weergeeft.

5. Vragen

Vraag wat aan het gekozen onderwerp maakt, dat het zo voelt.

Blijf bij het ervaren gevoel totdat er iets komt mét een verschuiving, een licht meegeven of een opluchting.

6. Ontvangen

Neem in je op wat belangrijk of nieuw is. Sta er even bij stil, ook al is het maar een lichte verschuiving.

Bedank de 'felt sense' en kom terug met je aandacht in je omgeving.

Woorden geven aan gevoel en emotie is voor veel mensen lastig. Soms heeft dit voor hen een negatieve connotatie of lading en kan er spanning ontstaan wanneer zij zomaar met de focusoefeningen beginnen. Ook kan het zijn dat cliënten onvoldoende invoelend zijn of dat zij wel voelen, maar nooit geleerd hebben over hun gevoelens te praten. Dan is het nodig om de woorden te vinden die uitdrukking geven aan de verschillende gevoelsensaties.

Het kan goed zijn om met deze cliënten eerst een gesprek te hebben over gevoelens, zodat ze wat vertrouwd worden met het verwoorden van gevoelsignalen. Onderstaand schema met de functionele en disfunctionele aspecten van enkele emoties werkt vaak verhelderend:

Het zoeken naar woorden kan een begin zijn voor het (h)erkennen van gevoelens. Bij focussen gaat het om het zoeken naar de nuance en de specifieke kwaliteit van het gevoel. Het gaat er bijvoorbeeld niet om dat iemand angstig is, maar om wat voor soort angst het precies is. Het diep ervaren van gevoelens is nadrukkelijk iets anders dan het uitdrukken van een intense emotie of het praten over emoties en/of gevoelens. Bij focussen gaat het om het ervaren van gevoelens. Het ervaren gevoel noemt Gendlin de 'felt sense'.

Fasen van het luisterproces

Het naar binnen zien bestaat uit zes fasen. Hieronder volgt een korte beschrijving van deze fasering, slechts met het doel om een eerste indruk te geven (Gendlin, 1981).

Het voert te ver om in dit artikel in te gaan op toepassingen en andere aspecten van de werkwijze van focussen. Hiervoor verwijs ik graag naar de genoemde literatuur en sites.

Persoonlijke groei

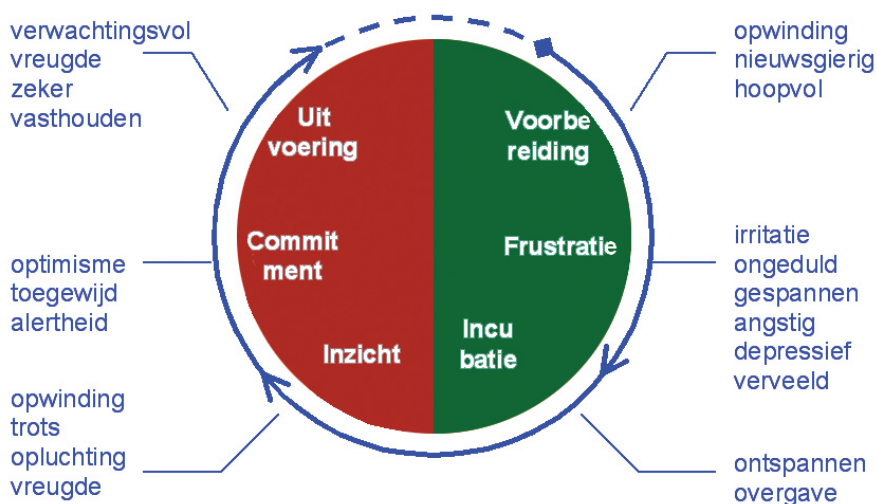
Focussen kan op een bepaald moment of in een korte periode ruimte scheppen voor het zoeken naar oplossingen of het in gang zetten van een langer durend proces van ontwikkeling en persoonlijke groei. Persoonlijke groei verloopt niet via een lineair proces, maar op een organische manier, waarbij gevoelens een belangrijke rol spelen. Het is een gefaseerd, creatief leerproces. Iedere fase laat verschillende gevoelens zien, bijvoorbeeld:

De genoemde gevoelens per fase doen zich natuurlijk niet altijd en bij iedereen voor. De beleving van de gevoelens blijft steeds een individuele en persoonlijke aangelegenheid. De eigenaar van de gevoelens is altijd ook volledig verantwoordelijk voor die gevoelens.

Focussen is behulpzaam bij de bewustwording van de 'felt sense' en kan daardoor het ontwikkelingsproces ondersteunen. Met het doorleven van de 'felt sense' ontstaat de noodzakelijke ruimte voor doorgroei naar een volgende fase.

Gevoelens en emoties vertonen een verschillende mate van bewustzijn, variërend van vaag tot heel bewust. Wanneer iemand zich bewust wordt van de 'felt sense', dan ervaart hij deze toestand ook. Dat zal hij ervaren als een verschuiving in gevoelens of gedachten.

Door als het ware op en neer te gaan tussen gedachten en gevoel, kan de cliënt



de 'felt sense' symboliseren en aftasten, en - als er een verschuiving plaatsvindt - verwoorden en begrijpen. Dat begrip kan hij verwoorden in termen van factoren die aan dat gevoel bijdragen, een bepaalde betekenisgeving of een associatie met bepaalde behoeften, verlangens of gebeurtenissen.

Focussen is een effectieve manier om tot gedragsverandering te komen als er sprake is van incongruentie tussen denken, voelen, willen en handelen. Het is ook behulpzaam bij het 'ontleden' van de complexere emoties, zoals schaamte, trots en pijn. De 'felt sense' is een betekenisgevende ervaring en draagt effectief bij om de volledige omvang van een complexe emotie te doorgronden.

Ook kan een cliënt met focussen een gelaagdheid in de (verschillende) emoties ervaren en deze ontwarren. Bijvoorbeeld: iemand kan snel geïrriteerd of ongeduldig

zijn doordat hij de primaire emotie 'verdriet' niet mag voelen. Het delen van het verdriet kan die persoon als onveilig ervaren, waardoor hij het met ongeduld overdekt. Met focussen kan hij het ongeduld doorleven, waardoor de nodige ruimte kan ontstaan om het verdriet daaronder te ervaren.

Bij het focussen neemt de cliënt als het ware de leiding van zijn eigen proces en de begeleider wacht af wat zich aan gevoelens en gedachten bij de cliënt voordoet. Bij gebruik als zelfhulp voor de ervaren focusser, helpt de methodiek de focusser om zo te 'zwijgen' dat hij innerlijk kan luisteren, en dat hij vervolgens zo kan luisteren, dat iets in hem zich kan uitspreken zodat hij een ervaring krijgt die tegelijkertijd een inzicht is. Focussen gaat aldus dieper dan alleen het gewaarworden van gevoelens en gedachten.

Tot slot

Voor de tijd waarin we nu leven en waarin we geconfronteerd worden met allerlei vormen van geweld die niet alleen emoties opwekken maar die vaak ook vóórtkomen uit onverwerkte emoties, is bewustwording van de eigen gevoelens van groot belang. Het leren omgaan met emoties is daarom ook van maatschappelijk belang. Iedereen die onvoorwaardelijk in zichzelf durft te kijken en heeft geleerd om te gaan met zijn/haar eigen gevoelens, kan vanuit die houding bewustzijn ontwikkelen en van daaruit écht contact maken met iemand anders, en bijdragen aan een vreedzame samenleving.

Interessante links:

www.focussen.nl
www.focusing.org

Literatuurlijst

- Eugene Gendlin. *Focussen, je gevoel en je lijf*. De Toorts, 1981.
- Marta Stapert en Eric Verliefde. *De kunst van het luisteren*. Acco, 2003.
- Marion van den Boogaard. *Scherpstellen op gevoel geeft inzicht*. Loopbaan, 2000.
- Ann Weiser Cornell. *De Kracht van Focussen*. De Toorts, 1996.

Sonja Vlaar (1956) begeleidt sinds 2004 hoogsensitieve en hoogbegaafde mensen met coaching, loopbaanbegeleiding en advisering. Zij is geregistreerd bij de LVSB. Bij focuspraktijk Sentir volgde zij verschillende cursussen focussen voor beroepskrachten. Zij is met haar bedrijf Attune zelfstandig gevestigd in Sint Michielsgestel.
www.attune.nl