

# Focusing in een notendop

Focusing gaat in essentie over weten en betekenis.  
Met voelen in je lijf als instrument.

Luisteren naar je gevoel is het meest natuurlijke wat er is. Gevoel is voor elke baby nog een vanzelfsprekende manier van kennen en weten. Als je opgroeit verschuift dat langzaam naar 'hogere' hersenfuncties als zelfbeheersing, cognitie, en je ratio. Allemaal noodzakelijke en onmisbare kwaliteiten om in te voegen in onze hoogontwikkelde maatschappij. Naar je gevoel luisteren lijkt daardoor steeds minder belangrijk.

Soms lijkt het zelfs alsof je gevoel jou in de weg zit om te leven zoals jij wil.

Dat is jammer. Je lijf bevat al je opgeslagen ervaringen en weet veel meer dan je met je hoofd kan bedenken. Je lijf heeft er ook weet van in welke richting het verder wil groeien en leven. Via jouw gevoelservaring kan je daar weer contact mee krijgen.



Focusing is een eenvoudige en natuurlijke manier om te luisteren naar het weten en kennen van je lichaam. Iedereen kan het leren. Sommigen hebben het bijna meteen te pakken, voor anderen duurt dat wat langer.

Laat je niet ontmoedigen. Leren focussen is net als het leren van andere vaardigheden. Het duurt even voor je de benodigde neurale padjes in je brein hebt ontwikkeld. Dat gaat het beste met een benieuwde en bijna speelse houding. Verwacht niet meteen grote inzichten en verschuivingen. Leg geen druk op jezelf, er moet helemaal niets.

Er zijn twee manieren om met Focusing aan de gang te gaan.

Allereerst kan je tijdens je dag zo nu en dan eens pauzeren en verkennen wat er allemaal in je omgaat. Als je wat meer tijd hebt kun je met een mini Focusing sessie dieper luisteren naar wat je lijf jou te zeggen heeft.

### ***Focusing tussendoor***

Voor als tijdens je dag iets je blijft bezighouden, of als je wordt geraakt door iets wat gebeurt.

#### ***Pauzeer even***

De eerste stap is stoppen met wat je aan het doen bent. Neem bewust een mini-pauze. Twee minuutjes kan al voldoende zijn. Daarmee creëer je ruimte om te kunnen ervaren wat er op dit moment allemaal in je omgaat. Als pauzeren in de situatie zelf niet haalbaar is, kan je het alsnog achteraf doen, zodra je eraan denkt.

#### ***Ervaar wat er in je lijf gebeurt***

Als je dingen aan het doen bent, is je aandacht vaak naar buiten en naar voren gericht. Breng je aandacht naar 'binnen'. Merk op hoe je via je voeten, of de zitting van je stoel, wordt gedragen door de aarde. Voel de voorkant van je ruggengraat. Ga dan na wat je nu allemaal in je buik, borst en keel kunt ervaren.

#### ***Laat alles toe zoals het is***

Zeg 'Ik ben hier' tegen jezelf en laat voor nu even alles toe zoals het is. Wees alleen maar benieuwd naar wat je van binnen kunt voelen, opmerken of waarnemen.

Focusing kan alleen maar als je niet '**in**' je gevoelens en ervaringen gaat, maar er **bij** blijft. Hoe je tegen jezelf praat kan hierbij helpen. Als je bijvoorbeeld zegt 'ik ben bang' val je ermee samen. Als je zegt 'iets in mij is bang', blijft er ruimte voor jezelf om op een benieuwde manier aanwezig te blijven.

Je hoeft er verder niets mee te doen. Het is voldoende het te laten weten dat je het opmerkt en ervaart. Kijk wat voor jou daarvoor een passende manier is. Misschien kan je het begroeten, toeknikken, er 'hallo' tegen zeggen, of nog anders ...

#### ***Tast af welke woorden passen***

Kijk eens hoe je zou kunnen omschrijven wat je van binnen ervaart. Misschien is dat wel een kwaliteit, een symbool, een beeld, een woord, een metafoor, een gebaar ... Ga niet vanuit je hoofd benoemen of labels plakken, maar kijk wat van binnenuit op wil komen. Zet er geen druk op, vaak heeft het even tijd nodig.

**En door ...**

Breng je aandacht weer ‘naar buiten’ en ga verder met wat je aan het doen was. Laat doorklinken wat je ‘vanbinnen’ hebt ervaren. Je hoeft er niet actief aan te blijven denken.

**Dieper luisteren**

Als je wat meer tijd hebt kun je een mini Focusing sessie doen. Daarin luister je dieper naar wat je lijf jou te zeggen heeft. Neem een concrete situatie of iets wat je bezighoudt, bijvoorbeeld wat er nou op je werk gebeurde. Dat is ‘jouw onderwerp’.

Zorg dat je even rustig kunt zitten zonder gestoord te worden. Het helpt ook om de tijd te begrenzen met een timer. 10 minuten is perfect om mee te beginnen. Vervolgens begin je op dezelfde manier als hierboven beschreven.

**Breng je aandacht naar je lijf**

Ga met je aandacht naar de achterkant van je lijf. Merk op hoe je via je voeten, of de zitting van je stoel, wordt gedragen door de aarde en voel de voorkant van je ruggengraat. Neem een moment om te ervaren wat er in jouw binnenwereld speelt. Het kan helpen om je ogen dicht te doen, maar dat hoeft niet. Als je thuis bent in meditatie kan het juist behulpzaam zijn om je ogen open te houden, of zelfs te gaan lopen.

**Ervaar en laat toe**

Kijk eens of je van binnen wat ruimte kunt hebben voor jouw onderwerp. Ga met je aandacht naar het gebied van je buik en borst en kijk ..., voel ..., of luister .... Wees benieuwd. Gevoelens en gedachten die je al kent, geef je de erkenning dat ze er zijn. Zeker bij sterke emoties of oude patronen kan je het gevoel hebben ermee samen te vallen. Dat roept vaak allerlei oordelen op en verhindert er op een benieuwde manier bij te kunnen zijn. Ook hier is het belangrijk hoe je -al dan niet bewust- tegen jezelf praat. Als je bijvoorbeeld zegt ‘ik wil dat dit weggaat’ of ‘ik ben gespannen’ val je ermee samen. Als je zegt ‘een deel van mij wil dat dit weggaat’ of ‘een deel van mij is gespannen’, blijft er ruimte voor *Ik ben hier* om op een benieuwde manier aanwezig te blijven.

Vaak zit er veel meer aan een gevoel vast. In de volgende stap ga je op zoek naar contact daarmee. Respecteer het als je daar geen zin in hebt of als dat nu niet goed voelt. Forceer niets, er komt vast een ander moment waarop het wel oké is.

**Contact met het ‘meer’**

Om contact te krijgen met dat wat nog meer aan een gevoel vastzit, nodig je jouw onderwerp uit om vanbinnen door te klinken. Kijk dan eens hoe je lijf *dat alles omtrent* bijvoorbeeld *je werk in zijn geheel* draagt. In het begin lijkt het dat je daar niets of weinig kunt ervaren. Misschien merk je wel dát er iets is, maar is nog onduidelijk wát. Dat is normaal.

Blijf er gewoon bij. Na een tijdje, soms zelfs wel een minuut of twee, merk je dat je toch wel iets kunt voelen, opmerken of waarnemen. Dat kan je dan laten weten dat je het hebt opgemerkt, ook al is het nog vaag. Daar blijf je bij. Net als bij een jong kind dat nog niet goed kan praten. Je blijft toegewend en benieuwd kijken, luisteren en voelen.

### **Passende woorden**

Welke woorden of uitdrukkingen zouden kunnen passen bij wat je vanbinnen opvangt? Ga dat niet 'top-down' zitten bedenken, maar kijk wat er 'bottom-up' opkomt. Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld:

- een vorm (*een grote cirkel bij mijn hart*)
- een kwaliteit (*vastberaden, onbuigzaam, stralend licht, ruimte*)
- een lijfelijk beeld (*een steen voor mijn maag, een deurtje rechtsboven*)
- een stemming (*verdrietig, boos*)
- een houding of gebaar (*ineengedoken, samengeknepen handen*)
- een vergelijking (*als een wervelwind, als een zeilschip door de golven*)
- een symbool (*een gouden ring*)
- nog anders ...

### **Checken**

Als er zoiets opkomt, kan je dat checken bij je innerlijke ervaring. Leg het maar eens voor aan die plek waar je dat alles voelt. Klopt deze omschrijving helemaal? Of is het toch net nog iets anders? Ook kan het zijn dat de omschrijving helemaal niet past; laat die dan maar gaan. Misschien komt er na een tijdje iets anders op dat beter past. Blijf zolang heen en weer gaan totdat je voelt dat het klopt. Dat geeft ontspanning.

### **Gezelschap houden**

De volgende stap is eigenlijk simpel. Je blijft gewoon bij je innerlijke ervaring. Houd die alleen maar gezelschap. Dat is voldoende. Zo open je jezelf steeds meer voor de betekenis en de richting die deze innerlijke ervaring in zich draagt.

In deze stap gaat het om niet weten, openheid en aanwezigheid. Leg je zelf geen druk op. Als je afgeleid raakt, breng je de aandacht zachtjes terug bij je omschrijving en innerlijke ervaring. Als dat na een paar keer niet lukt is het kennelijk genoeg. Niets moet, genoeg is genoeg.

Weet dat elke Focusing sessie zo goed is als die zijn kan. Ook als er vanbinnen niets verschuift, ben je toegewend naar je innerlijke ervaring. Daarmee versterk je je veerkracht en bouw je een vertrouwensrelatie met jezelf.

### **Afronden**

Als de timer is afgegaan, neem je nog één a twee minuten om nog eens helemaal fris na te gaan wat je in je lijf voelt. Daarna kan je je aandacht weer uitbreiden naar de ruimte buiten je en laat je je ogen vanzelf weer opengaan.

Als je wil kan je eventueel een paar aantekeningen maken. Laat de sessie daarna gewoon wat doorsudderen. Koester wat is gebeurd zonder het te analyseren of er over te vertellen.

### **Focusing en veiligheid**

Meer luisteren naar je lijf is altijd een goed idee, maar als je last hebt van heftige gevoelens en problemen zoals depressie, verslavingen, trauma, sociale isolatie en angst is het goed om daar de hulp van een therapeut bij te zoeken. Focusing op zich is geen therapie, maar kan daarbij wel ondersteunend en verdiepend werken.

Het eigenlijke proces van Focusing is inherent veilig, omdat focussen alleen maar werkt als je **bij** een ervaring bent en **er niet in** opgaat. In een Focusing sessie ga je dan ook geen situaties herbeleven of graven in wat er gebeurd is.

Mocht je jezelf toch verliezen in je emoties of in je verhaal, doe dan het volgende:

- Stop de sessie.
- Voel met je voeten en je zitvlak hoe je wordt gedragen en ondersteund door de aarde.
- Vraag jezelf af of je wél ruimte hebt om na te gaan welke houding naar jezelf helend zou kunnen zijn. Als het antwoord op die vraag nee is, respecteer dat dan en ga iets helemaal anders doen. Als het kan is het fijn om even naar buiten te gaan en een ommetje te maken.
- Bij een 'ja' kan je onderzoeken welke houding naar jezelf helend zou kunnen werken. Bijvoorbeeld: zachtheid, aanvaarding, erkenning, liefde, respect, waardering, ondersteuning, geduld, loyaliteit, beschikbaarheid, empathie, benieuwdheid, interesse, verwelkoming, trouw, ontvankelijkheid, omarming of nog anders.

Op een later moment, als je je goed voelt, kan je nog eens proberen op hetzelfde onderwerp te focussen. Als je dan weer 'overspoeld' wordt, kan je beter niet alleen verder gaan. Een Focusingbegeleider of therapeut kan je dan verder helpen. Deze vind je op [Stichting Focusing Nederland](https://focusingutrecht.nl).

## ***Focusing Utrecht***

Focusing Utrecht is een plek om te leren focussen en focussend te luisteren naar anderen. Naast het oorspronkelijke Focusing zoals door Gene Gendlin in de wereld gebracht, zijn mijn inspiratiebronnen *Inner Relationship Focusing* van Ann Weiser Cornell en *Domain Focusing* van Robert Lee. Elementen uit deze aanpak zijn vergelijkbaar met Mindfulness, Internal Family Systems (IFS) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Graag deel ik Focusing met mensen die bottom-up willen leven en tot bloei komen zoals ze gemaakt zijn. De trainingen van Focusing Utrecht bieden daarvoor een warme en veilige thuisbasis. Ik ben gecertificeerd Focusing Professional, Focusing Coördinator in training en aangesloten bij The International Focusing Institute (TIFI).

