

Focusing:

een veranderingsproces van binnenuit

Wat kan Focusing bijdragen aan de kwaliteit van therapie of coaching? Op die vraag willen we hier een antwoord geven. Aan de hand van een casusbeschrijving wordt duidelijk hoe Focusing in de praktijk van een Focusing georiënteerde therapeut kan gaan. Na de casusbeschrijving lichten we er een aantal focusvaardigheden uit en geven we tips om eenvoudige interventies te doen die het focusproces van de cliënt ondersteunen en bevorderen. Om te beginnen geven we een beknopte uitleg over wat Focusing is.

Wat is Focusing?

Focusing helpt de cliënt om verbinding te maken en te houden met zijn impliciete weten, zijn zelfsturing, middels dat wat lichamenlijk merkbaar is omtrent zijn levenservaringen. Het is een veranderingsproces. Focusing ondersteunt en verheldert jezelf als therapeut en helpt de cliënt om concreet en praktisch, stap voor stap op een respectvolle manier het contact met gevoelens aan te gaan. Juist die aandacht maakt verandering mogelijk. Wie ervaring heeft met Focusing, leert te vertrouwen op het lichaam als innerlijk kompas.

“Your body knows the direction of healing and life. If you take the time to listen to it through focusing, it will give you the steps in the right direction.”

(Eugene Gendlin Quotation Deck of Cards, grondlegger Focusing)

Het Focusproces

Het Focusproces is onder te verdelen in 4 fases:

Fase 1: Ruimte maken en onderzoeken. Wat leeft er allemaal?

Fase 2: Contact maken met wat er beleefd/gevoeld wordt.

Fase 3: Contact verdiepen: erbij zijn door suggesties en vragen aan te bieden aan het proces.

Fase 4: afronden/ verankeren/ aandacht naar buiten brengen.

Casus: ‘Het zit er nog steeds’

Isa is 16 jaar. Ze komt naar de praktijk om zich positiever te gaan voelen. Bij de doelen heeft ze opgeschreven: “Ik wil hulp met mijn zelfbeeld en het voorkomen van zelfbeschadiging.” Hieronder een beschrijving van de vierde sessie.

Fase 1: Ruimte maken en onderzoeken. Wat leeft er allemaal?

We beginnen als altijd met een korte afstemmingsoefening, waarbij zij zich richt op haar lichaam en tijd neemt om na te gaan wat aandacht vraagt op dit moment. Ik nodig haar uit om wat ze bij zichzelf tegenkomt op post-its te zetten door er iets op te tekenen of te schrijven.

Ze merkt iets op in haar buik, het voelt daar onrustig. Ze pakt twee post-its. Op één post-it schrijft ze: “ruzies” en op de andere schrijft ze “school/stage”. Ik vraag haar na te gaan waar op dit moment het meest haar aandacht naartoe gaat.

Fase 2: Contact maken met wat er beleefd/gevoeld wordt.

“Het onrustige in mijn buik. Het heeft te maken met de ruzie van gisteravond met mijn moeder”, vertelt ze. Ik spiegel met de woorden: “Er is dat onrustige in je buik en je weet meteen dat het met de ruzie van gisteren te maken heeft.” Ik maak daarbij een draaibeweging met mijn hand, net als zij eerder deed. [Door haar woorden en gebaar te spiegelen ondersteun ik haar om met haar aandacht te blijven bij haar lijfelijke beleving. Het onrustige in haar buik is hier de ingang naar de Felt Sense.] “En kijk maar wat er bij je opkomt, terwijl je met je aandacht bij je buik blijft”, vervolg ik. [Ik moedig haar aan om de lijfelijke beleving verder te onderzoeken.] “Ik heb vanmiddag mijn moeder geappt dat het me spijt, en toen antwoorde ze met: “Het is goed.” Maar, het zit er nog steeds”, zegt ze. Ze doelt daarmee op het onrustige gevoel in haar buik. Weer spiegel ik: “Je merkt dat het onrustige in je buik er nog steeds zit, ook al heb je vanmiddag sorry gezegd.” Ik zie aan haar gezicht, dat het haar raakt en maak de opmerking: “Dat raakt je, hè?” [Ik benoem wat ik aan haar gezicht zie. Ik probeer haar niet gerust te stellen. Ik geef erkenning aan haar beleving met als doel haar zelfsturing en zelfoplossend vermogen aan te spreken.]



1.



2.



3.

Afbeelding 1:

Eerst tekent Isa zichzelf onderaan het vel papier. Ze zit op haar knieën en heeft haar mobiel in de hand.

Afbeelding 2:

Om de gedachtewolk een stekelige rand. Isa heeft zichzelf in een gebogen houding getekend met tranen; een hart met een kruis erdoor; een mama met een boos gezicht. Beiden hebben de armen over elkaar.

Afbeelding 3:

Een nieuw wolkje, waarin Isa en haar moeder staan, een paarse ronde eromheen. In het midden een paars hart en een smiley.

Fase 3: Innerlijk contact verdiepen: erbij zijn door suggesties aan te bieden aan het proces.

Ik nodig haar uit om iets te maken over wat ze ervaart. Ik bied haar verschillende materialen aan. [Door materialen aan te bieden kan ze uitdrukking geven aan haar gevoelens en wat ze ervaart. Het ondersteunt haar proces van erbij blijven met als doel ruimte voor een ander perspectief te creëren, waardoor het de kans krijgt te veranderen.] Ze wil er iets over tekenen. Eerst vertelt ze nog iets meer over wat er gisteravond is gebeurd. Ik spiegel: “Er was bezorgdheid, boosheid en verdriet.” [Ik geef vooral de gevoelswoorden terug, zonder de hele inhoud van het verhaal te herhalen met als doel haar zoveel mogelijk bij de beleving van dat alles te houden. Ik vraag haar niet naar het verhaal en de details, omdat dat haar meer naar het denken over, naar de situatie zou brengen.] Eerst tekent ze zichzelf onderaan het vel papier in elkaar gevouwen op haar kamer (afbeelding 1). Met de gedachtewolk naar de situatie met haar moeder. Om de gedachtewolk een stekelige rand. Zichzelf in een gebogen houding met tranen, een hart met een kruis erdoor, een mama met een boos gezicht. Beiden hebben de armen over elkaar (afbeelding 2). Ondertussen vertelt ze wat er bij haar opkomt. Ik spiegel: “Er is een gevoel van spijt, iets angstigs en iets onzeker

of het écht wel goed is. Het onrustige in je buik is er nog steeds. “Ik gebruik bewust het woordje iets. Met als doel haar te helpen contact met de gevoelens te maken, zonder dat ze opnieuw overspoeld raakt door de gevoelens.” Ze richt haar aandacht op haar buik. “Ik had beter sorry in haar gezicht kunnen zeggen”, zegt ze na een korte stilte. “Hoe zou dat er in een tekening uitzien?” Ze tekent een nieuw wolkje, waarin zij en haar moeder staan, een paarse ronde eromheen. In het midden een paars hart en een smiley. Een wolkje uit haar mond met de woorden: “Het spijt me!” En mama met een glimlach en de woorden: “Het is goed, ik vergeef je!” Beiden hebben de armen open. (Afbeelding 3) Ik vraag haar hoe dat deel van de tekening voelt: “Rustig”, zegt ze. “Hoe is het nu in je buik?” vraag ik. “Rustiger”, zegt ze. Ik zie dat haar gezichtsuitdrukking meer ontspannen is en er is ook een glimlachje te zien.

Fase 4: Afronden/ verankeren/ aandacht naar buiten brengen komen.

“Dus je buik weet precies hoe anders het voelt, als je die stap zou maken. Hoe zou het zijn om je moeder er nu bij te vragen en te vertellen wat je voelt?” vraag ik haar. [Hier doe ik een suggestie, omdat ik denk dat een actiestap hier gepast is. In gedachten heeft



ze het al gedaan en dat voelt goed voor haar] "Dat is oké, maar wel spannend." "Oké én spannend", spiegel ik. "Check maar of het écht oké is, we kunnen het samen doen, als het nodig is." [Ik geef hier ook de ruimte om "Nee" te zeggen. Het kan zijn dat ik te snel wil]. Het is oké om het samen te doen. Wanneer we moeder in de wachtkamer vragen erbij te komen, kijkt moeder verrast op. Isa laat haar moeder haar tekening zien. De tekening spreekt al voor zich en er verschijnt een glimlach op moeders gezicht. Moeder vertelt dat het voor haar al goed was met het appje. Ze komen tot de conclusie dat het belangrijk is om elkaars gezicht te zien wanneer je sorry wilt zeggen, want dan weet je of 'het spijt me' en 'het is goed' echt gemeend zijn. Ik vraag Isa wat ze meeneemt van deze sessie. [Met als doel het nieuwe inzicht te verankeren] "De volgende keer wil ik 'het spijt me' zeggen, wanneer we elkaars gezicht kunnen zien", antwoordt Isa.

Focusvaardigheden

Ruimte maken

De therapeut helpt de client inventariseren wat hem/haar bezighoudt. Op dit moment hoeft de cliënt er nog niet dieper op in te gaan. Hierdoor maakt de cliënt voor zichzelf een overzicht van wat er allemaal speelt in zijn/haar leven. Het geeft inzicht en schept orde in de gedachtestroom.

Je kunt het proces ondersteunen met de zinnen: Merk maar eens dat je hier zit in deze ruimte. Neem de tijd om in je lijf te ervaren hoe het daar is. Ga eens na wat er wat NU aandacht van jou wil.

Felt Sense verkennen

Centraal in het Focusproces staat de *Felt Sense*. "Het aanvankelijk vage gevoel in je lijf en/of in je stemming waarvan je kunt vermoeden dat het betekenis voor je heeft; het kan zich ontvouwen als je er met je aandacht bij bent." (Bruijn.de E. 2014) *Het "onrustige in haar buik"* is in de casus de ingang naar de *Felt Sense*.

Zinnen die het proces ondersteunen: Ga maar eens na waar je dit het meest in je lijf voelt. Merk maar of er een kleur of een symbool bij je opkomt. Is er iets in je leven wat misschien voelt als dit? Ga eens na of deze plek een emotionele kant of stemming heeft.

Ver-ietsen

Er is iets angstigs, er is iets verdrietigs. Met ver-ietsen creëer je meer afstand tot wat je dwars zit en kun je er beter contact mee maken. Voel je het verschil tussen 'Je bent bang', 'Je bent verdrietig' en 'iets in jou wat voelt als ... Kun je dat iets even toeknikken, er hallo tegen zeggen?'

Zinnen die ondersteunen: Ga eens na in je lijf hoe dat 'iets' precies voelt. Kijk eens of er een passende beschrijving is voor dit iets. Ga eens na in je lijf of deze beschrijving ook van binnen klopt. Kijk maar eens of het raakt aan iets in je leven/ wat het zo maakt.

Erbij zijn en spiegelend luisteren

'Erbij zijn' is de basis van de begeleiding. "Bij spiegelend luisteren geef je -vanuit - een accepterende houding- terug aan het kind

wat je waarneemt, met woorden en gebaren. Het is als het ware of het kind zichzelf in een spiegel ziet, via jou zichzelf hoort." (Verliefde. E., Stapert. M. 2003).

In verbinding zijn met het veelvoudige effect van spiegelen voor de cliënt bevordert het samenzijn, de relatie, de veiligheid, het vertrouwen, bevordert dat het kind de moed heeft om verder, dieper te gaan in zichzelf en bevordert de voortgang van het proces vanbinnen. Een spiegeling is gericht op beweging in het proces, 'carrying the process forward'.

In bovenstaande casus geef ik telkens die woorden terug die een emotionele kwaliteit hebben. Ik gebruik mijn handen om de gebaren van Isa na te doen. Soms maak ik een opmerking over wat ik aan haar zie of hoor. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat je gezicht nu meer ontspant, als je dit zegt."

Zinnen die de beweging in het proces bevorderen: Wat maakt het zo? Wat is de kern hiervan? Wat raakt je het meest? Wat heeft het nodig? Wat geeft dit meer ruimte/beweging? Wat is de juiste richting?

Afronden

In deze fase van het focusproces help je de client een actiestap maken. Je helpt om het nieuwe inzicht te verankeren en in praktijk te brengen. Het gaat om haalbare stappen. Je kunt het focusproces ondersteunen met zinnen als: Ga van binnen na of er ergens een goed moment komt waar je zou kunnen gaan afronden. Je kunt van binnen laten weten dat je altijd terug kunt komen bij deze *Felt Sense*. Misschien wil je samen met nog iets afspreken. Neem de tijd om in je op te nemen wat er gekomen is. Wat is er nieuw of anders in je lijf? Hoe kun je dit met je meenemen? Is er iets wat je thuis zou willen doen?

De Focusing georiënteerde therapeut of coach

- Stuert erop aan dat de cliënt zijn/haar eigen antwoorden vindt en zijn/haar eigen proces vertrouwt. De therapeut geeft geen advies.
- Heeft geen oordeel over goed of fout.
- Heeft geen beeld van hoe het opgelost moet worden.
- Geeft open processuggesties en laat de cliënt checken wat voor hem/haar oké voelt.
- Stelt geen waaromvragen, zodat de cliënt bij de lichamelijke beleving blijft. Een waaromvraag nodigt uit tot praten over de inhoud en haalt de aandacht van de client weg bij de *Felt Sense*.

Focusing leren

Om wezenlijk te kunnen luisteren naar de ander is het nodig dat de luisteraar ook leert luisteren naar de eigen *Felt Sense*. De kracht zit 'm in de eenvoud én is tegelijkertijd een kunst van verfijning, die heel wat oefening vraagt. Focusing is van iedereen en iedereen kan het leren. We worden met de vaardigheid geboren en leren het vaak af, wanneer we op school leren beredeneren. Voor de therapeut of coach is Focusing van aanvullende waarde in alle methodes, die hij of zij al gebruikt.

Het KinderFocusCentrum Nederland geeft gespecialiseerde cursussen en opleidingen op gebied van Focusing met kinderen en Focusing met non-verbale expressie.

"Om wezenlijk te kunnen luisteren naar de ander is het nodig dat de luisteraar ook leert luisteren naar de eigen Felt Sense; dat aanvankelijk vage gevoel in je lijf en/of in je stemming waarvan je kunt vermoeden dat het betekenis voor je heeft."

Auteurs

Harriët Teeuw en René Veugelers zijn Internationaal Kinderfocusing-coördinatoren voor The International Focusing Institute in New York. Beiden zijn werkzaam in de gezondheidszorg en in de eigen praktijk als beeldend therapeut en Focustrainer met kinderen en volwassenen. Met hun jarenlange kennis en ervaring geven ze Focustraining nationaal en internationaal. Beiden zijn oprichter van en docent bij KinderFocusCentrum Nederland. René is te bereiken op: rene@ftcz.nl - www.ftcz.nl
Harriët: hteeuw@xs4all.nl - www.deruimte-info.nl

Bronnen:

- Bruijn, E.D. (2014). Focussen: de kracht van innerlijk luisteren. Tiel, België: Lannoo.
- Eugene T. Gendlin, PhD, Quotation Deck of Cards, The International Focusing Institute 2017
- Levin, P.A. (2010). De stem van je lichaam, Haarlem, Nederland: Altamira (p 182).
- Verliefde, E. en Stapert, M. (2003). De kunst van het luisteren: communiceren met kinderen op school en thuis. Leuven, België: ACCO.
- Weiser Cornell, A. (2013). Focusing in clinical practice, the essence of change. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Teeuw, H. en Veugelers, R. (2018) Focusing: de kunst van het luisteren. Tijdschrift voor Vaktherapie 2018/3 blz. pp 10 – 17. Utrecht: FVB

www.focusing.org

www.kinderfocuscentrumnederland.nl

www.kinderfocussen.nl

www.stichtingfocusing.nl