**Focussen: een belangrijke reisgids op het pad naar existentieel welzijn**

Leijssen (2014) is een gewijzigde versie van hoofdstuk uit: **Leijssen, M. (2013).** *Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn.* Tielt: Lannoo. 26-46.

*Vertel me iets en ik zal het vergeten.
Laat me iets zien en ik zal het misschien onthouden.
Laat me iets ervaren en ik zal het begrijpen.*
Chinees spreekwoord

**Waarom Focussen als reisgids?**

Focussen is een benadering die je helpt bij de verkenning van je innerlijke wijsheid. Focussen sluit perfect aan bij onze visie op existentieel welzijn omdat alle bestaansdimensies – fysiek, sociaal, psychisch, spiritueel – erin vervat zijn, en het een bijzonder liefdevolle werkwijze is.

De fysieke dimensie erken je dankzij focussen door het lichaam te beluisteren als bron van informatie. Je lichaam draagt ervaringen met zich mee, weet hoe het nu met je is. Door daar bij stil te staan, kan je lichaam je de weg wijzen.

De sociale dimensie toont zich in de helpende aanwezigheid van een ander die met niet oordelende aandacht een ruimte schept waarin het mogelijk wordt om je ervaringen te onderzoeken en je weten verder te ontvouwen.

In de psychische dimensie is er vooral de uitbreiding van je zelfbewustzijn, met toenemende zelfkennis en -acceptatie dankzij een liefdevollere verhouding tot jezelf.

Veel mensen die vertrouwd zijn met focussen, komen ook in contact met iets wat de eigen persoon overstijgt, een verrassend ‘wetend veld’ dat niet te verklaren is binnen huidige wetenschappelijke paradigma’s. Het lichaam wordt tijdens deze spirituele ervaringen – zoals de rest van de natuur – beleefd als weerspiegeling en onderdeel van een kosmisch gebeuren, waarbij we (nog) geen idee hebben van de wetmatigheden die alles begrijpelijk maken.

Je kunt focussen beschouwen als een vorm van conditietraining. Het voorziet je van hulpmiddelen om met lastige ervaringen om te gaan. Zulke ervaringen zijn onvermijdelijk wanneer je uit je comfortzone treedt en je geconfronteerd wordt met onverwachte hindernissen. Dankzij focussen leer je pijnlijke ervaringen te accepteren en nieuwe ontwikkelingen in je leven op het spoor te komen. Bovendien leer je door deze nieuwe manier van aanwezig zijn bewustere keuzes te maken en ten volle van het leven te genieten.

**Een persoonlijke ervaring**

In 1980 volgde ik een workshop focussen bij Eugene Gendlin[[1]](#endnote-1). Hij was op dat moment de grote vernieuwer binnen de cliëntgerichte psychotherapie waarvan Carl Rogers het boegbeeld was.

Ik had al veel gelezen van de existentieel filosofische werken van Gendlin en ik kende zijn theorie over hoe mensen in psychotherapie echt veranderen. Zijn beschrijving van de benadering die hij ‘focussen’ noemde, was mij vertrouwd, maar raakte mij niet echt. Ook de onderzoeksgegevens die getuigden van de werkzaamheid van focussen haalden mij niet helemaal over de streep. Totdat ik zelf cliënt mocht zijn in een demonstratiesessie bij Gendlin. Die ervaring was een keerpunt in mijn leven. Ik kreeg voeling met een ‘weten’ in mijn lichaam dat zoveel rijker was dan alles wat ik tot dan toe cognitief op een rij had.

Sinds de geboorte van mijn dochter in 1977 – drie jaar eerder dan het moment van die sessie - leed ik onder een bedrukte stemming en aanhoudende vermoeidheid. Als psycholoog had ik daar wel een aantal verklaringen voor en de huisarts wist dat te staven met fysieke parameters. In die sessie met Gendlin werd er een ander niveau in mij aangesproken met zijn vraag: “En wat word je daarrond gewaar in het centrum van je lichaam?” Tot mijn grote verrassing voelde ik lijfelijk iets samenkrimpen in mijn buik. Gendlin bleef duidelijk aanwezig door vriendelijk terug te zeggen dat er iets was wat zich als een samenkrimpende ervaring aandiende. Met die paar woorden hielp hij mij om dat eerste vage gevoel in mijn aandacht te houden en er samen bij te blijven. Daarna kwamen er beelden in mij op die ik op dat moment niet bedacht, ze waren er plots. Zoals het beeld van mijn pasgeboren baby die direct na de bevalling weggedragen werd en uit mijn zicht verdween nog voordat ik haar gehoord of aangeraakt had. En het beeld van mezelf als een woedende leeuwin die de dag nadien in de verte achter glas een kindje zag liggen met draden aan een machine verbonden, ver buiten mijn bereik. ‘Her-innerde’ beelden die mijn verstand helemaal uitgewist had omdat ze gepaard gingen met heftige emoties: de overweldigende pijn van het afstaan van mijn kind en de onbeheersbare kwaadheid bij het machteloos moeten toezien. Maar mijn lichaam had de onverwerkte ervaringen opgeborgen en verwees ernaar in de vorm van vermoeidheid en depressieve gevoelens. Tot dan toe was niets of niemand er in geslaagd contact te maken met die diepere lagen in mijn beleving. Wat Gendlin deed was letterlijk de samenhang van ‘beleving’ met ‘belijving’ aanspreken. In zijn zorgzame aanwezigheid voelde mijn lichaam zich kennelijk zo veilig dat ik zijn vriendelijke uitnodiging kon ontvangen en ook echt mee naar binnen nemen. Zo konden de ‘ingevroren’ ervaringen ontdooien en kwam hun levensenergie opnieuw ter beschikking. Het was alsof er een ‘krachtcentrale’ openging en alle gevoelens weer voluit mochten stromen.

De beklijvende ervaring van die ene sessie die zo anders was dan alles wat ik tot dan toe in de wereld van de psychotherapie meegemaakt had, is niet alleen de aanzet geweest van een diepgaand herstel in mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik heb er werk van gemaakt om in mijn professionele carrière steeds verder te zoeken wat er zo essentieel is aan deze benadering en hoe we dit kunnen overbrengen zodat anderen mogen meegenieten van deze weldadige techniek. Het is ondertussen voor mij al lang geen ‘techniek’ meer, maar een ‘vanzelf-sprekende’ en natuurlijke levenswijze die onvermoede perspectieven blijft openen.

Het voorbeeld waarmee ik begonnen ben, toont een opvallende transformatie als vrucht van een benadering waarbij ik uitgenodigd werd om mijn aandacht naar binnen in mijn lichaam te brengen. Zo kreeg ik voeling met een onderliggende betekenis van een aanslepende problematische stemming. Dat was de eerste keer dat ik echt ondervond - en nadien besefte - dat er twee verschillende benaderingswijzen[[2]](#endnote-2) mogelijk zijn bij een probleem of een situatie. Een eerste vorm is gekenmerkt door conceptueel, analytisch, evaluatief, ‘denken over’. De tweede vorm is gekenmerkt door niet-evaluatief, intuïtief, direct ‘gewaar-zijn’ in het moment.

De *essentie* van focussen is: je aandacht brengen naar het niveau van je – aanvankelijk misschien nog vage - lichamelijk gevoelde betekenis en hierbij aanwezig zijn op een ontvankelijke en niet-beoordelende wijze.

**Is *focussen hetzelfde als mindfulness*?**

Ja en nee.

*Gelijkend* is dat beide benaderingen de aandacht in je lichaam brengen, opmerkzaamheid bevorderen en erkenning geven zonder oordelen. Daarbij ontwikkel je de vaardigheid om van moment tot moment iets te observeren in plaats van je ermee te identificeren. Zo groeit er een nieuwe wijze van beleven en versterkt je zelfvertrouwen. Je oefent aanvaarding en zelfmededogen en je activeert een gezonde innerlijke kracht waardoor je een andere verhouding met je problemen krijgt. Piekeraars, gestresseerde mensen, mensen met pijn van fysieke of psychische aard… - iedereen heeft wel iets van die symptomen - kunnen leren om te rusten in het ritme van een bewuste ademhaling en vertrouwen op de dragende grond van het lichaam. Zo hebben zowel mindfulness als focussen een stress reducerend en helend effect.

*Verschillend* is dat mindfulness aanzet tot ‘loslaten’, terwijl focussen uitnodigt tot ‘verdiepen’. Dit is te begrijpen vanuit hun verschillende oorsprong. Mindfulness stamt uit het Boeddhisme en de traditie van meditatieve technieken. Focussen is ontstaan in de psychotherapiewereld vanuit onderzoek naar wat er gebeurt in succesvolle sessies. Een ander accentverschil lijkt te zijn dat mindfulness meer beroep doet op cognitieve capaciteiten, terwijl focussen ‘hartelijker’ verloopt. Zoals iemand na haar kennismaking met focussen haar ontwikkeling uitdrukte: ‘Van mindfulness naar heartfulness’[[3]](#endnote-3). Het is niet verwonderlijk dat er ook sprake is van ‘mindful focussen’ waarin het beste van beide benaderingen gecombineerd wordt.[[4]](#endnote-4)

**De essentie van focussen**

Het *focussen begint* – zoals de naamgeving ook weergeeft - met het inzoomen op iets dat je aandacht vraagt en dat je wil verkennen. Meestal zal je daarbij eerst opmerken wat je daar al over ‘weet’: allerlei gedachten over de situatie waarin het zich voordoet, herhalingen van wie wat gezegd heeft…enz. Vaak zijn dat de dingen die je gemakkelijk kunt vertellen omdat die direct beschikbaar zijn in je gedachten. Veel mensen praten overvloedig vanuit dit bekende en vertrouwde weten.

Het focussen gaat naar een *ander niveau van weten* dat je niet zo direct ter beschikking hebt. Daarom moet je vaak eerst even stoppen met praten, een pauze inlassen, en het stil laten worden rond je en in je. In die stilte wordt het mogelijk je aandacht te verschuiven naar datgene wat je ‘nog niet weet’ maar dat zich kan vormen wanneer je daarvoor een open ruimte laat. Dan kun je de verkenning verder aangaan door je aandacht te houden bij iets dat zich aanvankelijk als een vage gewaarwording kan aandienen. Het helpt om je daarbij de vraag te stellen: “wat doet deze situatie met mij?” in plaats van je af te vragen: “wat denk ik over deze situatie?”. In die innerlijke belangstelling kan er zich een betekenis ontvouwen die groeit en versterkt in de interactie van het lichamelijk gevoelde met symboliseringen zoals woorden, beelden, bewegingen.

Wanneer de betekenis echt ‘geraakt’ wordt door de juiste symbolisering, reageert je lichaam ook letterlijk met iets van een voelbare ‘verschuiving’ zoals een zucht van opluchting, meer ontspanning, lachen of wenen, iets nieuws dat zich aandient. Zo ‘weet’ je vanuit dat lichamelijk signaal(tje) dat de symboliseringen de betekenis echt helemaal ‘vatten’ en dat het niet alleen een cognitief inzicht is.

Een voorbeeld om dit proces concreter te maken. Sofie[[5]](#endnote-5) heeft in voorbije periode ingrijpende verliezen moeten incasseren als gevolg van haar scheiding en een reorganisatie op haar werk. Wanneer ze met haar aandacht in haar lichaam aan zichzelf de vraag stelt: “wat brengt dit alles bij mij teweeg?” benoemt ze die beleving met: “Een dikke brede band in mijn maagstreek.” Ze herkent dat als een gespannen gevoel dat ze vaker heeft. Het is soms een misselijk makend gevoel en ook angst die haar “naar de keel grijpt.” Wanneer ze vervolgens binnenin de vraag stelt: “wat heeft dit nodig?”, reageert haar lichaam met een diepere ademhaling en er wellen tranen uit haar ogen. Zo is het duidelijk dat deze vriendelijke uitnodiging al direct iets ‘in beweging’ heeft gezet in haar lichaam. Ze verwoordt dat met: “Ik voel mijn nood aan ruggensteun hebben, vastgehouden worden. Niet zozeer bij de hand genomen worden, maar wel rugdekking om op terug te vallen. Iemand die blijft steunen, ook als ik domme dingen doe.” Ze blijft dat even doorvoelen met diezelfde woorden - “ruggensteun voelen” - voor zichzelf te herhalen. Daarop legt ze haar armen rond haar middel. Vanuit deze lichaamshouding ontwikkelt het verder naar: “Mezelf vasthouden, mezelf niet in de steek laten, achter mezelf staan in plaats van direct mezelf in twijfel trekken.” De lichaamshouding van stevig met haar armen rond haar midden blijkt een belangrijke hulp om haar beleving te verankeren. Ze verbaast zich erover hoe duidelijk ze kan voelen dat haar angst nu plaats maakt voor wat ze noemt: “een stevige zelfverzekerde aanwezigheid”.

De sleutel waarmee de wijsheid van je organisme zich verduidelijkt is een *liefdevolle interactie* met wat zich aandient. Zodra er veroordelingen, kritische bedenkingen, rationalisaties, onderuithalende opmerkingen op afgevuurd worden - door jezelf of door iemand in je omgeving - sluit dat innerlijke weten zich opnieuw af. Hier zit het moeilijkste punt van het focussen. De meeste mensen hebben geleerd om snel een oordeel of een mening bij iets te krijgen of zelf te geven, of om meer vertrouwen te stellen in een logische argumentatie. De ontvankelijke houding die bij het focussen essentieel is, kennen we vaak niet meer. Of we begrijpen die niet-beoordelende attitude verkeerd alsof het zou gaan om ‘goedkeuren’ of ‘graag hebben’. Het gaat om het vertrouwen dat een *echte aanvaarding* van iets zoals het is, eigenlijk al een transformatie is. In de oprechte interesse in hoe iets zich toont, komt het tot ‘verder leven’, alsof het wacht op de levensnoodzakelijke voeding die liefdevolle aandacht toevoegt. Daarin schuilt vaak een onvermoed potentieel dat we amper aanspreken of dat we zwaar onderschatten. We beperken ons vaak tot het veilige terrein van wat al gekend is en we durven ons niet verbinden met iets dat op het eerste zicht afschrikt of helemaal anders is dan wat we begrijpen.

Een deelneemster uit onze opleiding existentieel welzijn worstelt met hevige fysieke pijnen. Tijdens een focusingsessie[[6]](#endnote-6) staat ze hierbij stil. De pijnen zijn verklaarbaar: ze heeft een intense ziekteperiode achter de rug, met enkele ingrepen die haar lichaam danig getekend hebben. Dit ‘inzicht’ levert niet veel op, dat weet ze al, en enige verandering komt er niet door op gang. Bij de uitnodiging om focussend te luisteren naar haar gewaarwordingen gebeurt er iets anders. Ze slaagt erin zich ‘liefdevol te verbinden’ met wat zich aandient, in dit geval heel lastige pijn. Geleidelijk aan ontdekt ze bij zichzelf een verwondering rond hoe alles in haar verzacht, hoe ook andere gewaarwordingen komen opzetten (ontspanning, een warme gloed, een fijne verbinding tussen hoofd en hart). De pijn blijft pijn, maar wordt door haar als minder scherp ervaren. Bovendien is pijn nu één beleving naast vele andere in haar lichaam dat een stuk warmer en meer geborgen aanvoelt. Ze besluit in dankbaarheid: “Ik kon voelen hoe het ankerpunt van mijn ademhaling beetje bij beetje mijn hart meer openzette”.

De ervaring leert dat contact maken in je lichaam en in stilte wachten bij iets dat onbekend of nieuw is, voor veel mensen *geen evidentie* is. De kans is groot dat je bezig blijft met ‘denken over wat je zou moeten voelen’. Je riskeert dan bijvoorbeeld te denken: “ik voel niets” of “hoe onbenullig is dat nu”. In die context kan het helpen om te werken met een ‘*contrastgevoel*’. Daarbij leg je voor aan jezelf: “ik voel mij hierover helemaal goed” of “er is daarin niets dat mij raakt”. Bij zo’n voorstel geeft je lichaam meestal wel een ‘tegenreactie’. Dat protestgevoel kan dan het aanknopingspunt worden om stil te staan bij wat er ‘meer’ is. Dat wat er ‘meer’ is dat je ‘nog niet weet’ kun je beginnen aftasten met woorden die er iets over zeggen, vaak nog aarzelend, onzeker of het wel ergens op slaat. Maar door die woorden voor jezelf te herhalen – zoals je jezelf een spiegel voorhoudt – ga je het beter ‘zien’ en kun je bijsturen. Zo kun je met het toetsen van sommige uitdrukkingen reeds enige opluchting ervaren omdat bepaalde woorden je raken. Dat is een feedback van je lichaam of je al dan niet op het juiste spoor zit. Vervolgens kan de betekenis zich verder openen en komen er meestal nog andere uitdrukkingen. Maar het kan ook zijn dat je gevoel ‘het tegenspreekt of zich terugtrekt’ omdat er niet de juiste woorden of uitdrukkingen aan gegeven worden. Ook dat maakt zich kenbaar in (kleine) lichamelijke signalen die een toenemende spanning weergeven, bijvoorbeeld fronsen van je voorhoofd. Een uitnodiging in de zin van: “geef het maar wat meer tijd om zich te verduidelijken” kan al volstaan om terug op het goede spoor te raken.

Het keerpunt ligt vaak in dat moment van *halthouden*, waarbij je onderbreekt wat je aan het doen of aan het denken bent, om ruimte en aandacht te geven aan iets anders, iets diepers, iets authentieker, iets universeler. Zoals het Chinees spreekwoord zegt: "Sta eens even stil, zodat je ziel je in kan halen".[[7]](#endnote-7) Eigenlijk is het ook dat wat mensen al eeuwen doen wanneer ze zich zoeken te verbinden met hun bron. Het moment van stilstaan – zoals dat ook kan gebeuren bij meditatie of gebed – maakt een opening voor spirituele belevingen die niet zweverig zijn, maar wel verankerd zijn in de lichamelijke ervaring van geraakt te worden door ‘meer’ dan je zelf kunt uitleggen.

Een poëtische evocatie van de beleving van dit proces door een deelneemster van de opleiding existentieel welzijn:

***Puttend uit de Bron***

*Focussend verbeeld ik mezelf*

*zittend op de rand van een waterput*

*Geduldig laat ik zakken*

*wat mij bezighoudt*

*in wat op het eerste zicht*

*bodemloos lijkt*

*Steeds dieper gaat mijn gewaarwording*

*tot ze oplost in een innerlijk luisteren*

*Langzaam overgaand*

*in een fluisteren*

*van de Bron*

*Dankbaar omarm ik de wijsheid*

*die opborrelt uit een stukje eeuwigheid*

*Telkens lijkt de Bron*

*voller dan voorheen*

Leen

Als verdere toelichting bij de ontdekking van haar focusingproces is het relevant dat Leen midden in het zoeken zit van een evenwicht tussen ‘doen’ en ‘laten’. Ze heeft recent haar vertrouwde baan als onderzoekster beëindigd en ze heroriënteert zich nu in de richting van loopbaanbegeleiding. Beheersen en controleren zijn vaardigheden die ze in haar werk al vaak met succes ingezet heeft. Vertrouwen en wachten zijn onontgonnen gebieden. In een focussingsessie via Skype[[8]](#endnote-8) nam ze die dialectiek verder onder haar liefdevolle aandacht. Nadien rapporteert ze over hoe ze dit focussen ervaren heeft: “Laat maar stromen die liefde! Nu nog proberen het resultaat los te laten. Niet gemakkelijk vanuit een oplossingsgerichte achtergrond. Voorlopig nog even water en vuur, met alle vonken van dien. Maar de intentie is er alvast, evenals de wetenschap dat ik – net als iedereen – nog vaak zal EN MAG falen! En dan, geheel onverwacht, voelde ik de basis voor een stevig fundament. Een bredere en evenwichtigere basis waarin doen en laten naast elkaar mogen bestaan. Van these en antithese kom ik stilaan tot synthese. Het voelt als een stevige basis waardoor de energie kan stromen, niet links of rechts, maar mooi in het midden en recht door mijn hart. Liefdesenergie pur sang. Een beklijvende ervaring…”

**Focussen in stappen**

Veel mensen ervaren een te grote kloof tussen het focussen en hoe ze gewend zijn met hun beleving om te gaan. Daarom heeft Gendlin na verloop van tijd het proces onderverdeeld in meerdere *stappen*. De specifieke stappen zijn bedoeld als hulp om een betere weg te vinden bij bepaalde moeilijkheden[[9]](#endnote-9). Dat betekent ook dat het gebruik van één specifieke stap uit het hele proces, op zich reeds een waardevolle ervaring kan zijn. Hieronder volgt een korte belichting van enkele stappen.

Zo is het soms aan te raden om het focussen te laten voorafgaan door een ***bodyscan***. Dit is vooral helpend wanneer je onvoldoende contact hebt met je innerlijke beleving doordat je aandacht bezet is met andere dingen of helemaal benomen wordt door één overweldigende ervaring. In een hectisch leven kan het ook noodzakelijk zijn om heel bewust de omschakeling te maken van drukte naar stilte. Door systematisch even aan elk deel van je lichaam aandacht te geven, kan er iets verschuiven in je bewustzijn. Heel letterlijk ‘zakt en verdiept’ je bewustwording naar je gehele lichaam ‘van top tot teen’ in plaats van je te beperken tot ‘hoofd-zakelijk’ denken[[10]](#endnote-10). Dit lichaamsbewustzijn wordt soms aangevat met een laagdrempelige uitnodiging om je ademhaling te volgen, zonder dat je daaraan iets hoeft te veranderen. Bij het systematisch doorlopen van je lichaam kun je beginnen met je aandacht in je voeten te brengen en letterlijk ‘grond onder je voeten’ te voelen. Dat kan op zich een belangrijke ervaring zijn die je meer aarding en stevigheid geeft. Vervolgens kun je vriendelijk uitnodigend de gewaarwordingen in elk deel van je lichaam verwelkomen. Dat wil niet zeggen dat je ‘blij’ moet zijn met wat je aantreft. Het betekent dat je zonder oordeel erkent hoe je lichaam iets meedraagt of aanvoelt. Het zorgvuldig van binnenuit ‘aftasten’ van je lichaam en erkenning geven aan wat je aan gewaarwordingen opmerkt, kan resulteren in een deugddoende ontspanning met diverse gunstige effecten op gans je organisme. In focussen is het echter niet de bedoeling dat je naar ontspanning streeft; het gaat om rustige opmerkzaamheid. Daarom speelt de houding waarin je zit een rol. Met een rechte rug ben je doorgaans alerter en kun je soms beter focussen dan onderuitgezakt.

Een toepassing hiervan is bijvoorbeeld uitgewerkt in een cursus 'Focussend omgaan met migraine'.[[11]](#endnote-11) Daarover rapporteert de begeleidster Christine Langeveld: “Migrainepatienten hebben doorgaans een, vergeleken bij andere mensen, hoge spierspanning. Vooral de nek en de schouderpartij, maar vaak ook de hele rug en de benen zijn permanent gespannen. De energie kan niet vrijelijk doorstromen; bij extra (in)spanning hoopt die zich op bij schouders en nek, en raakt gestuwd in het hoofd. Aandacht voor het eigen lijf, het gewaarworden van lichaamshouding en gevoelens van spanning - het lijkt wel of veel migrainepatienten in het gewone doen helemaal geen weet hebben van hun lijf; tijdens een aanval zijn ze één en al lijf, daarna is het lijf uit beeld, tot de volgende aanval. In de cursus gebruikten we eenvoudige oefeningen om de deelnemers meer bewust te laten worden van hun lijf, hoe ze erin zitten en hoe ze ermee omgaan. De ‘zak’-oefening bleek voor de meeste deelnemers heel doeltreffend. Daarbij nodig je je lichaam uit om de spanning (warmte, energie) die opstijgt en zich in de buurt van het hoofd ophoopt, naar beneden te laten gaan. (… ) Van het begin af aan (al in de folder) hebben we benadrukt dat mensen niet mogen verwachten dat ze van hun migraine verlost worden, wel dat er iets kan veranderen in hun omgaan ermee, en daarmee in hun totale beleving ervan. Een van de deelnemers zei het enige tijd na de cursus zo: ‘Eerst was ik bezig met overleven, nu met leven!’

Een andere beweging in het focussen is **‘*ruimte maken’***. Daarbij gaat je opmerkzaamheid niet alleen naar je lichamelijke gewaarwordingen, maar naar alles wat je aandachtsveld bezet. Grote en kleine zorgen, problemen die er al lang zijn of die recent opgedoken zijn, en eveneens wat je vervult met vreugde of dankbaarheid. Het is zoals rondkijken in een kamer waar heel veel staat. Daar kun je ook grote en kleine meubelstukken aantreffen, erfenissen van vroeger en nieuw aangekochte dingen, mooie kunstwerken en leuke voorwerpen die je plezier geven. Bij het betreden van een ruimte word je soms overweldigd door ‘zoveel’ dat daar is, met als gevolg dat je er niet in slaagt om je te concentreren op iets. In je beleving kan het ook zo zijn dat je overbezet bent door een veelheid van dingen. Dan is het helpend om even op te merken wat er allemaal is dat je bezighoudt, zonder ergens dieper op in te gaan. Zoals het maken van een boodschappenlijst waarbij je noteert wat er nodig is, zonder dat je reeds die boodschappen begint te doen. Je erkent elk van de dingen die het veel maken, om vervolgens alles een plek te geven waar het even kan wachten. Zo ontstaat er orde en overzicht en krijg je ademruimte. Dat kan op zich al heel opluchtend zijn. In de context van het ontwikkelen van existentieel welzijn is het ‘ruimte maken’ soms een noodzakelijke voorafgaande stap om je voldoende vrij te bewegen bij het verkennen van een thema. Zo schep je de beste condities om je innerlijk weten en je rijkdom die je betreffende een specifiek onderwerp meedraagt, ‘vrij’ te maken en aan het woord te laten. Daarom starten in dit boek diverse oefeningen regelmatig met de uitnodiging van ‘ruimte maken’ vooraleer je in een onderwerp duikt. Er bestaan in de stap van ‘ruimte maken’ veel creatieve varianten en er wordt daarbij veelvuldig beroep gedaan op metaforen die voor de persoon in kwestie betekenisvol zijn en tot de ‘ver-beelding’ spreken. Zoals ‘ruimte maken in een overvolle kamer’, een ervaring ‘opzij schuiven’, je probleem op een ‘afstand zetten’ , je ‘zware rugzak naast je zetten’… allemaal metaforen om het proces van jezelf los te maken van wat je bezwaart of bezet, zo levendig mogelijk te evoceren.

In onze opleiding existentieel welzijn wordt tijdens een Skypesessie met vier deelnemers de gelegenheid geboden om te oefenen met ‘ruimte maken’. De begeleider[[12]](#endnote-12) nodigt de deelnemers uit om zichzelf de vraag voor te leggen: “Wat staat er op dit moment in de weg opdat ik me helemaal oké zou kunnen voelen?” samen met de suggestie om het stil te laten worden in zichzelf en te wachten… De deelnemers benoemen na een tijdje met een paar kernwoorden wat er zich aandient als antwoord op deze vraag: een gespannen nek, een agenda die om aandacht schreeuwt, een moeilijk gesprek met een partner dat er zit aan te komen, het vertrouwde gevoel zo’n oefening ook nu weer niet te kunnen…. De begeleider vraagt hen om deze belevingen, één voor één opzij te schuiven, om zo meer ruimte te ervaren. Zo opent zich een veel minder bezwaarde en een vreugdevolle ruimte binnenin. Een deelnemer verwoordde het als volgt: “Ik kreeg het beeld van een luchtballon die langzaam opsteeg, die rust en ontspanning bracht, de dagelijkse dingen geleidelijk aan loslatend, terwijl het contact met mezelf steeds sterker werd. Het mandje onder de ballon is onderverdeeld in compartimenten, en die zorgen voor veiligheid en comfort: ieder heeft zijn eigen ruimte, terwijl er toch sterke verbinding met elkaar is. Bovendien is er een begeleider, een piloot die af en toe aan het touwtje trekt waardoor het vuur harder gaat branden. Op die manier kreeg ik contact met loslaten, ruimte ervaren, maar kon ik ook mijn vuur en verbinding met anderen ervaren.”

De helende werking van ruimte maken is aangetoond bij kinderen en volwassenen in uiteenlopende problematische situaties, ook bij ernstige ziektes[[13]](#endnote-13). Door ruimte te maken kun je ervaren dat je meer bent dan een verzameling problemen. Bij de verschuiving van ‘ondergaan’ naar ‘observeren’ krijg je soms contact met je eigen waardevolle kern die niet overschaduwd is door moeilijkheden. Die ervaring van ‘ik ben meer dan mijn problemen’ geeft nieuwe energie en helpt je terug in je kracht te komen. Daarin schuilt de helende werking. Er komt een nieuw ‘ik’ dat zich kan verhouden met problemen in plaats van erin te verdrinken. Je leert als het ware ‘*een goede plek*’ in jezelf overeind houden of vinden, ondanks de moeilijkheden waarvan je beseft dat die er zijn. Die ervaringen van een ‘goede plek’ in jezelf kunnen heel divers zijn: dankbaarheid om je voeten die je dagdagelijks dragen, een omhullende schelp gevormd door je handen en armen, de gelukzaligheid van de beweging tussen je hoofd en hart, een innerlijk kacheltje gewaarworden, comfortabel in je bekken zitten, je hart dat door zo te kloppen voor je zorgt, een feestelijk verpakt doosje mildheid dat je graag voor jezelf onder de kerstboom legt… Dat contact met een zachtmoedige stilte in het centrum van je lichaam kan resulteren in een diep gevoelde innerlijke vrede die voor sommige mensen een spirituele ervaring is.

Je kunt ook focussen met een **open vraag** naar wat je aandacht **op *dit moment nodig*** heeft. Vaak kom je dan uit bij iets dat eerder gebeurd is, dat niet zo spectaculair hoeft te zijn, maar dat toch iets van kwetsuur of een ‘blauwe plek’ achtergelaten heeft. Dat gekwetste stukje kun je dan verzorgen door te focussen. Ann Weiser die niet uit de therapiewereld stamt, heeft veel toepassingen van focussen voor het *dagelijks leven* uitgewerkt. Zij illustreert hoe je een ‘focusleven’ kunt leiden door niet alleen na een specifieke situatie, maar vooral *tijdens* een gebeurtenis contact te maken met je innerlijk aanvoelen. Haar inspirerende tips om op subtiele wijze de rijkdom van het focussen te laten renderen, nemen we graag mee op ons pad naar existentieel welzijn. Zo kun je In je dagelijks leven soms spontaan beginnen focussen vanuit een vaag gevoel als: “*er is iets niet juist*”.

Ann Weiser[[14]](#endnote-14) illustreert dat met een ervaring bij het verlaten van een hotelkamer. Ze merkt op dat ze een aandrang heeft om het bed op te maken, terwijl haar logische gedachten zeggen dat het absurd is omdat het personeel alles zal verversen. Maar haar gevoel blijft hangen bij het bed en waarschuwt haar dat er iets is dat haar aandacht nodig heeft. Daarop vertrouwend begint ze het bed op te maken. Ze vindt tot haar verrassing onder een kussen haar dagboek. Dat zou ze vergeten zijn indien ze niet was blijven stilstaan bij haar vage aanvoelen dat er “iets” was.

Het kan soms even duren vooraleer je het helder krijgt wat er is. Daarom is het vaak nodig om letterlijk tegen jezelf te zeggen: “*wacht even, ik heb wat tijd nodig*”. Ook bij het nemen van beslissingen kun je soms merken dat “het nog niet volledig klopt.” Zo kun je bijvoorbeeld in een vergadering voelen dat er een oplossing aangereikt wordt die bij jou een vaag onbehagen oproept. In zo’n situatie zou je bijvoorbeeld kunnen zeggen: “Laat ons nog niet verdergaan – iets hiervan voelt niet volledig.” Door te blijven bij wat “niet in orde” of “niet volledig” voelt, kan er uiteindelijk een veel betere beslissing ontstaan. Je kunt in je dagelijks leven alles als uitgangspunt nemen om heel kortstondig te focussen.

Zo heb ik mezelf al veel leed bespaard sinds ik aandachtig ben voor kleine signalen in mijn lichaam. Ik ben van natuur een snelle stapper. Mijn neiging tot ‘rennen’ neemt toe naarmate ik het druk heb en over weinig tijd beschik. Op die manier ben ik vaak gestruikeld en heb ik door ‘snel nog iets te doen’ mijn rug soms beschadigd. Ondanks de scha en schande waarmee ik dan letterlijk ‘stilgelegd’ werd, veranderden mijn ingebakken gewoontes niet. Het focussen heeft mij geleerd om “wacht eens even” tegen mezelf te zeggen. Vooral wanneer ik gehaast ben, vang ik nu wel op wanneer mijn organisme vraagt om te vertragen. Zo kan ik in de ochtend bij het naar beneden komen van de trap, voelen in mijn lichaam dat ik riskeer te struikelen als ik zo verder doe. Vroeger zou ik achteloos voorbijgegaan zijn aan zo’n kleine waarschuwing. Nu neem ik het aan als een uitnodiging om even binnenin te toetsen: “wat is er dat mij nu zo doet hollen?” Paradoxaal is dat ik door wat tijd te nemen en halt te houden, al veel tijd gewonnen heb.

Het focussen is een ongewoon verwijlen bij een gewaarwording, in plaats van het analyseren dat we gewoonlijk doen. Ann Weiser geeft de tip om bij een moeilijk gevoel gewoon even te laten weten binnenin: “*Hallo, ik weet dat je daar bent*.” Zo laat je jezelf even pauzeren in plaats van je gevoel direct als ‘slecht’ te classificeren. Het is door deze erkenning dat een proces van verandering op gang komt. Door te erkennen hoe het is, creëer je een ruimte waarbinnen nieuwe ontwikkelingen kunnen plaatsvinden.

Een begeleidster[[15]](#endnote-15) rapporteert hoe een cliënt in een eerste contact reeds het effect van dit eenvoudige ‘hallo’ zeggen kan ervaren en daarmee op het spoor van focussen komt, zonder dat er daarbij veel uitleg nodig is. De begeleidster opent het eerste gesprek met de vraag: “ga gerust even na hoe je er nu bij zit, hoe het zo van binnen voelt?” De cliënt merkt op dat ze “een harde bol, onderaan in het putje van haar keel” voelt. De begeleidster stelt voor: “Leg gerust je hand op die plek waar je die harde bol gewaar wordt, in een gebaar van: ik heb je opgemerkt, je mag er zijn.” Nadat ze ingegaan is op die uitnodiging, zegt de cliënt met verwondering: “de bol wordt er zachter van”. Na dat even zo te laten, beseft ze: “ik voel nu hoe belangrijk het is om stil te staan bij mezelf, om mezelf echt te leren kennen.”

Wanneer je vastzit in een emotie kan het soms helpen om de woorden **“*iets in mij*”** te hanteren[[16]](#endnote-16). Het anders formuleren is niet louter een spelen met taal; het brengt een ander aanvoelen in jezelf teweeg. Je ervaart meer ruimte na de cruciale verschuiving van ‘samenvallen met’ naar ‘aanwezig zijn bij’ iets. Door bijvoorbeeld te zeggen “iets in mij is verdrietig” blijf je nog steeds in contact met je verdriet, maar dan vanuit een kleine afstand, waardoor je blikveld verruimd wordt. Zo krijg je een andere manier om met je verdriet om te gaan. In het aanwezig zijn bij je verdriet, kun je mededogen met jezelf ontwikkelen in plaats van als slachtoffer in de greep van een overweldigende emotie te blijven. Gendlin vergelijkt die kleine afstand die je nodig hebt tot je probleem of tot hevige emoties met hoe je ‘de soep niet kunt proeven als je hoofd erin steekt’. Je kunt maar van de ‘soep proeven’ vanop een kleine afstand, waarbij je met ‘mondjesmaat’ telkens iets opneemt.

Blijft dat elke stap in het focussen kan ‘onderbroken’ worden door ***kritische stemmen***. Die stoorzenders komen soms van de buitenwereld, maar meestal duiken ze op als behorend bij jezelf. Zoals een ‘innerlijke criticus’ die elke verandering tegenhoudt. In psychotherapie zijn er diverse benaderingswijzen om de meer complexe onderliggende processen die het focussen soms blokkeren, op te vangen en bij te sturen. Het is belangrijk om die hardnekkige valkuilen op te merken en eventuele achterliggende traumatische ervaringen zorgvuldig te erkennen.

Om enig idee te geven van zo’n proces volgt hier een sterk ingekort voorbeeld uit een therapiesessie[[17]](#endnote-17). Jan werd in zijn kindertijd misbruikt. Hij heeft zich daardoor afgesloten van mensen. Wanneer hij nu focust komt er een positief gevoel tegenover een nieuwe vriend. Maar dan volgt er direct een waarschuwende innerlijke stem: "Pas op, niemand is te vertrouwen!" De therapeut vraagt of er een beeld is dat past bij de stem die zegt niemand te vertrouwen. Jan heeft een beeld van 'een wachter' die altijd de ingang bewaakt. De therapeut vraagt of ze een dialoog kunnen aangaan met die wachter om te horen wat zijn goede bedoelingen zijn. Jan ontdekt dat de wachter hem behoedt voor indringers. Bij verder exploreren van de functie van de wachter, begrijpt Jan dat hij hem in dienst heeft genomen om te voorkomen dat hij nog zo gekwetst zou worden als toen hij kind was. De therapeut beaamt dat de wachter heel belangrijk was om het kwetsbare kind te beschermen. De therapeut vraagt aan Jan om de wachter te erkennen en misschien te bedanken voor alles wat hij betekend heeft. Daarna vraagt de therapeut of Jan af en toe vakantie zou kunnen geven aan zijn ‘plichtsbewuste trouwe dienaar’. Jan lacht: "Ik zou met mijn wachter kunnen overleggen of hij echt nodig is op elk ogenblik. Ik kan hem tenminste verlof geven terwijl ik bij mijn beste vriend ben." Op de vraag wat Jan voelt als hij zich dat echt voorstelt, antwoordt hij: "Het heeft iets bevrijdend, ook minder eenzaam en saai, want tenslotte zat ik wel altijd afgezonderd met die wachter aan mijn deur."

In het landschap van existentieel welzijn gaat het om de attitude van erkenning dat er diepgewortelde hindernissen kunnen zijn die je afhouden van het betreden van bepaalde domeinen in je beleving. De aanname dat er *goede redenen* zijn dat iets zich op deze manier toont, is op zich al een nieuwe stap. Je kunt deze vorm van **zelfcompassie** nog versterken door tegen jezelf te zeggen: “*Geen wonder dat dit zo geworden is*.” Zo geef je uitdrukking aan zelfacceptatie. Dat leidt meestal tot meer ontspanning omdat je niet meer vecht tegen jezelf. Vaak kom je na de erkenning van je ‘innerlijke criticus’ uit bij zijn tegenhanger: je ‘innerlijke kind’. Daar zit nog een weten van ‘hoe het had moeten zijn’ en hervind je contact met dat groeipotentieel. Daarbij komt er ruimte voor verwondering, zelfliefde en ontdekking van nieuwe facetten, zoals je talenten voelen openbloeien.

In je positie van ***begeleiding*** van een focusingproces groei je zelf ook in je vertrouwen in het innerlijke weten. En je ontdekt hoe de ‘vreemde bochten’ die het lichaam soms neemt, uiteindelijk ook een zin (gehad) hebben. Dezelfde ervaringen kun je veel ruimer tegenkomen bij elke begeleiding waarin het de bedoeling is iemand te steunen in een ontwikkeling naar meer welzijn en heling.

Een deelneemster[[18]](#endnote-18) aan onze opleiding die in haar praktijk vaak mensen met eetstoornissen begeleidt, verwoordde haar evolutie als psychotherapeut zo: “Wat ik van cliënten geleerd heb, is dat het vooral belangrijk is dat er iemand IS. Iemand die luistert, die begaan is, maar die ook vragen kan stellen zodat de persoon dichter bij zichzelf - zijn ware zelf, zijn verlangens, zijn wensen - kan komen. Tijdens mijn stage had ik heel sterk het gevoel dat ik met oplossingen moest komen (wat ook voor een stuk zo is natuurlijk), maar intussen is mijn houding veranderd naar een faciliterende positie: ik help op weg, stel vragen, laat mensen fantaseren over “wat zou kunnen zijn”, ondersteun hen in de constructieve stappen die bij hen passen op dat moment, als ernaar gevraagd wordt vertel ik “wat andere mensen wel eens helpt is…” Zo geef ik bijvoorbeeld aan patiënten met een eetstoornis soms de opdracht om “een brief te schrijven aan hun eetstoornis”. Daarin benoemen ze waarbij de eetstoornis hen helpt/geholpen heeft en waarom het nu tijd is om er afscheid van te nemen.

Steeds opnieuw gaat het over *liefdevolle erkenning* dat ‘er iets is’ en dat het daar (ooit) goede redenen voor heeft (gehad). Ook nederigheid dat we niet alles (hoeven te) weten, dat er veel is dat we (nog) niet begrijpen, dat sommige dingen buiten het bereik liggen van wat we kunnen veranderen, dat het volstaat om het op te merken en erbij aanwezig te blijven. Zoals de dichter Erich Fried[[19]](#endnote-19) treffend weet te evoceren in: ***Wat het is***

*Het is onzin
zegt het verstand
Het is wat het is
zegt de liefde
Het is ongeluk
zegt de berekening
Het is alleen maar verdriet
zegt de angst
Het is uitzichtloos
zegt het inzicht
Het is wat het is
zegt de liefde*

*Het is belachelijk
zegt de trots
Het is lichtzinnigheid
zegt de voorzichtigheid
Het is onmogelijk
zegt de ervaring
Het is wat het is
zegt de liefde*

**Focussen en existentieel welzijn**

Ter afronding van deze uitstap in het focusinglandschap, leg ik opnieuw de verbinding naar het pad van existentieel welzijn dat je kunt bewandelen vanuit je **fysieke, sociale, psychische en spirituele** zijnsmodus.

Het focussen is heel sterk gediend met liefde voor je ***lichaam*** en respect voor hoe de natuur je uitgerust heeft met zo’n bijzonder organisme dat in staat blijkt te zijn om lange tijd dingen in bewaring te nemen. Dat alles ligt nog te wachten totdat je een ontvankelijke ruimte schept om het opnieuw in het daglicht te laten komen. Ook de verwondering over hoe we als mens beschikken over een gevoelig instrument dat ons kan leiden: gaande van kleine spanningen, vermoeidheid, tot hevige pijn om ons te signaleren dat we niet op de juiste weg zijn. Maar evenzeer onmiskenbare tekens zoals een kleine opluchting, ontspannen rust, zelfs uitbarstingen van energie wanneer we op het spoor zitten van de betekenissen waar ons lichaam ‘weet van heeft’.

Omdat we ***sociale*** wezens zijn, hebben we tevens een grote gevoeligheid voor hoe andere mensen ons bejegenen. In die ervaringen met anderen hebben we soms kwetsuren opgelopen. Bovendien hebben we geleerd om ons aan te passen om tegemoet te komen aan de voorwaardelijke liefde van belangrijke anderen. Of in een meer dagelijkse context kunnen we bij anderen iets van beoordelingen oppikken die ons doen kiezen voor snelle aanpassingen in onze beleving, zodat we niet uit de sociale boot vallen. Daarvoor betalen we een prijs, in de vorm van (lichte) ontrouw aan onszelf, tot niet meer weten wie we ten diepste zijn. In het socialiseringsproces leer je als het ware vaak om je innerlijke weten het zwijgen op te leggen. Om je vertrouwen in je innerlijke weten te herwinnen, heb je vaak iemand nodig die je onvoorwaardelijk en liefdevol vergezelt in die reis naar binnen. Voor de meeste mensen is het gemakkelijker om te focussen in het goede gezelschap van een andere persoon. Die begeleider hoeft niet eens zoveel te doen. Sterker zelfs: die kan maar beter niet te veel doen. Die durft een respectvolle stilte laten, gedragen door het vertrouwen dat het aarzelende weten tijd nodig heeft om de juiste uitdrukkingen te vinden. Die luisteraar loopt ook niet voor de voeten met allerlei invullingen, duidingen en adviezen. Je bewijst als luisteraar de beste dienst aan de persoon die wil focussen, door een open ruimte te houden, waarin je af en toe duidelijk maakt dat je echt aanwezig bent en zorgvuldig volgt wat er gebeurt in het proces dat zich zoekt te ontwikkelen. Dat ‘volgen’ kun je uitdrukken door ‘woorden die raken’ te herhalen, zodat ze dieper kunnen doordringen bij de persoon die aftast of het de ‘juiste woorden’ zijn voor wat zich aan betekenis aan het openen is. Maar het focussen heeft vooral stilte nodig en is niet gediend met heel veel woorden die het dieper gevoelde weer kunnen ‘wegpraten’. Cruciaal is dat de luisteraar liefdevol blijft ontvangen, vooral als de focusser er zelf niet in slaagt om zich ontvankelijk te verhouden met wat zich in de beleving aandient.

In de ***psychische*** dimensie kun je dan ervaren dat je mentale weten ongekende horizonten ontdekt bij het focussen. Wanneer je voordien vooral aangewezen was op je cognitieve vermogens en je capaciteiten om rationeel en analytisch te denken, leer je met het focussen om je arsenaal van weten veel te verruimen. Een vergelijkbaar fenomeen doet zich voor bij wetenschappers die soms tot een doorbraak in hun noeste onderzoek komen of een onverwachte ontdekking doen, juist wanneer ze hun intuïtieve weten vertrouwen en dat ongewone weten durven verwelkomen.

Soms zitten die verruimende ervaringen nauw tegen het ***spirituele*** veld. Hier kom je nog meer in contact met een weten dat je niet kunt verklaren. Je lichaamsbewustzijn verruimt zich dan naar een domein waar we aarzelend over spreken, omdat we voelen dat het ons ‘verstand te boven gaat’. Het focussen wordt zo een toegang tot een weten dat we in onze cultuur ‘bovennatuurlijk’ noemen, omdat we de natuurwetten (nog) niet kennen om die belevingen te ‘begrijpen’. De term ‘ziel’ kan hiervoor gebruikt worden om aan te duiden dat het gaat om ervaringen die tegelijk voelbaar zijn in je lichaam en tevens ver over je lichamelijke begrenzingen heen reiken[[20]](#endnote-20). Het liefdevol aanwezig zijn in dit ‘oneindige’ ervaringsveld, confronteert je met ervaringen die zeer betekenisvol blijken te zijn. Bij die ontwikkeling wordt het ‘focussen’ als het ware ‘overbodig’ omdat je leeft in een ontvankelijke intuïtieve afstemming waarvan je innerlijk weten doordrongen is en van waaruit je ‘vanzelfsprekend’ handelt. Het heeft iets van terug naar de ‘oorsprong’, zoals het organisme van het kind dat op de wereld komt ‘weet’ hoe het moet geboren worden.

Dezelfde metafoor scherpt evenzeer het besef van de realiteit dat niet elke ontwikkeling ‘natuurlijk’ verloopt. Er kan reeds in de moederschoot heel veel fout gaan, waardoor extra hulp nodig is om het leven bij te sturen. Zo heeft ook het focussen voor de ene persoon al meer ondersteuning nodig dan voor de andere. En tot wat het uiteindelijk kan leiden, dat blijft een open vraag.

Niet toevallig herkennen mensen die in contact komen met focussen zich vaak in onderstaand gedicht waarin we dit hoofdstuk nu laten rusten.

Men moet de dingen de eigen stille,ongestoorde ontwikkeling laten, die diep van binnen komt en door niets gestuwdof versneld kan worden. [...]

Geduld moet men hebben tegenover hetonopgeloste van het hart en proberen de vragen zelf lief te hebbenals afgesloten kamers en als boeken, die in een zeer vreemde taal geschreven zijn.Het gaat er om alles te leven. Wanneer men de vragen leeft, leeft men misschien langzamerhand, zonder het te merken, op een vreemde dag,middenin het antwoord.

 Rainer Maria Rilke.

**Reflectievragen bij de tekst[[21]](#endnote-21)**

De tekst start met een illustratie van hoe Gendlin met zijn focusingmethodiek de letterlijke samenhang van ‘beleving’ en ‘belijving’ aanspreekt. Herken je vanuit eigen ervaring die samenhang tussen beleving en belijving?

Naast de vele gelijkenissen, verschilt mindfulness van focussen in die zin dat mindfulness aanzet tot ‘loslaten’ terwijl focussen uitnodigt tot ‘verdiepen’. Zijn er volgens jou situaties, momenten of thema’s die eerder vragen om mindful los te laten terwijl andere eerder vragen om verdieping?

“Wat moet ik hiermee (met deze situatie) doen?” is een vraag die we ons vrijwel dagelijks stellen. Doe eens het experiment en draai de vraag om naar: “Wat doet deze situatie met mij?” en zie wat er komt.

Stip een passage aan in de tekst waarbij je een uitgesproken positieve innerlijke respons voelde opwellen. En stip een passage aan waar je je niet in kunt vinden, die onduidelijk is of waar je vragen bij hebt.

1. Gendlin, E.T. (1978) *Focusing.* New York: Everest house. [↑](#endnote-ref-1)
2. Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptibe ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1037-1052. [↑](#endnote-ref-2)
3. Leen Sannen. ‘*Van mindfulness naar heartfulness*.’ Eindwerk in het kader van de opleiding ‘Counseling en coaching in Existentieel Welzijn’ KULeuven, 2012-2013. [↑](#endnote-ref-3)
4. David Rome <http://www.mindfulfocusing.com/> Mindful Focusing is a synthesis of Buddhist mindfulness-awareness meditation and the practice of Focusing. Mindfulness-awareness cultivates mental clarity and emotional balance, while Focusing provides access to the subtle level of bodily wisdom known as the felt sense. Mindful Focusing is a uniquely effective means for working with personal, professional and creative challenges, gaining fresh insight into habitual patterns and action blocks, making wiser decisions and feeling more fully alive and authentic. [↑](#endnote-ref-4)
5. Schuilnaam voor persoon die anoniem wenst te blijven. Gegevens die identificatie mogelijk maken, zijn veranderd in deze illustratie. [↑](#endnote-ref-5)
6. Met dank aan Claude Missiaen. Hij is staflid van de opleiding Counseling existentieel welzijn KU Leuven en Focusingcoördinator, naast veel andere professionele verantwoordelijkheden. In deze opleiding begeleidt hij onder andere deelnemers om te leren focussen via diverse opdrachten en oefeningen in chatsessies en via Skype. [↑](#endnote-ref-6)
7. Geciteerd op <http://www.focussen.nl/> Deze prachtige website is op zich een rijke bron. [↑](#endnote-ref-7)
8. Met dank aan Claude Missiaen. [↑](#endnote-ref-8)
9. In Leijssen, M. (1195). *Gids gesprekstherapie.* Utrecht: De Tijdstroom*.* staan diverse moeilijkheden in detail beschreven, met illustraties om ermee om te gaan. [↑](#endnote-ref-9)
10. "The conflict lies in the mind. As soon as I shift into my body, the resolution begins to happen."

Is een uitspraak van een deelneemster aan een focusingworkshop. [↑](#endnote-ref-10)
11. Zie: <http://www.focussen.nl/artikelen.html> voor het volledige verslag van de Werkwijze & resultaten van de cursus 'focussend omgaan met migraine'. [↑](#endnote-ref-11)
12. Met dank aan Claude Missiaen. [↑](#endnote-ref-12)
13. Zeer veel artikels zijn te vinden op de internationale website: [www.focusing.org](http://www.focusing.org) en in Nederlandstalige versie: <http://focussenvlaanderen.be/biblio> [↑](#endnote-ref-13)
14. Ann Weiser [www.focusingresources.com](http://www.focusingresources.com) en in een Nederlandstalige versie: <http://focussenvlaanderen.be/content/tien-manieren-om-focussen-te-gebruiken-het-dagelijkse-leven> [↑](#endnote-ref-14)
15. Met dank aan Gerke Verthriest, staflid van de Opleiding Counseling existentieel welzijn, voor het aanreiken van dit voorbeeld uit haar praktijk. [↑](#endnote-ref-15)
16. Ann Weiser spreekt hierbij over: “Word groter dan wat je klein houdt.” Zij heeft daarvoor een Handleiding-In-5-Stappen uitgewerkt die ze aanbiedt in een elektronische cursus: “GET BIGGER THAN WHAT’S BUGGING YOU” die gespreid is over 5 dagen. Voor meer info zie: [www.focusingresources.com](http://www.focusingresources.com) [↑](#endnote-ref-16)
17. Fragment uit: Leijssen, M. (1195). *Gids gesprekstherapie*. Utrecht: De Tijdstroom. [↑](#endnote-ref-17)
18. Met dank aan Els Verheyen, sociaal werker, psychologe en docent aan de KHL. In haar praktijk als hulpverlener werkt zij in een VZW met mensen met een eetstoornis, en begeleidt zij ervaringsdeskundige vrijwilligers. Binnen die VZW modereert zij tevens een online forum voor mensen met een eetstoornis. [↑](#endnote-ref-18)
19. Erich Fried (1921-1988) in een vertaling van Remco Campert. [↑](#endnote-ref-19)
20. In Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tielt: Lannoo. Is dit thema is verder uitgewerkt en met veel voorbeelden. [↑](#endnote-ref-20)
21. Met dank aan Chris Van de Veire die deze vragen aanreikte. Chris is tijdens de opleiding Counseling Existentieel welzijn tevens mentor van een Forum ‘Focussen’. Daarin krijgen de deelnemers de gelegenheid om stapsgewijs hun kennis en vooral ervaringen rond het focussen te ontwikkelen.

  September 2014 [↑](#endnote-ref-21)