

# Focusing: psychotherapeutisch proces en religieuze ervaring

Jaargang 1995, uitgave 1

Focusing: psychotherapeutisch proces en religieuze ervaring

Mia Leijssen<sup>1</sup>

(1)

Tijdschrift voor Psychotherapie
© Bohn Stafleu van Loghum 1995
10.1007/BF03079205

---

## Abstract

Vanuit de cliëntgerichte therapie-oriëntatie ontstond focusing: een therapeutische zelfexploratiemethode die diepgaande veranderingen bij de cliënt teweeg kan brengen. In het verlengde van dat wordingsproces kan zich soms een religieuze ervaring aandienen die door de cliënt beleefd wordt als een ultieme heling. In dit artikel worden verschillende elementen van het focusingproces beschreven en wordt een relatie gelegd met religieuze ervaringen. Ook worden momenten weergegeven waarop cliënten in hun psychotherapie het spiritueel-religieuze terrein betreden. Ten slotte wordt bepleit dat therapeuten zich openstellen voor alle facetten van de menselijke ervaring, inclusief de psychische werkelijkheid die verwijst naar het goddelijke.

---

MIA LEIJSSSEN Klinisch psychologe en client-centered psychotherapeute, wetenschappelijk medewerkster aan de afdeling Psychotherapie van de Katholieke Universiteit Leuven en stafid aan de Postgraduaat Opleiding Client-Centered therapie Universiteit Leuven. Werkt ook in een ambulante praktijk, Counseling Centrum Leuven.

>Correspondentieadres: Counseling Centrum, Blijde Inkomststraat 13, 3000 Leuven, België.

---

Over de grote humanistische psychotherapeut Carl Rogers werd door een van zijn medewerkers gezegd: 'We learned early in the game not to talk about religion with Carl. That was a taboo subject because it was uncomfortable for him' (Barrineau, [1990](#)). De laatste periode van Rogers' leven wordt echter gekenmerkt door een grote belangstelling voor de onzichtbare wereld en de universele dimensie: 'I am impelled to believe that I, like many others, have underestimated the importance of this mystical, spiritual dimension' (Rogers, [1986](#), p. 200). De openheid voor religieuze belevingen drong zich bij Rogers op vanuit zijn ervaringen in de therapeutische relatie (Thorne, [1991](#), [1992](#); Van Kalmthout, [1991](#)).

Rogers' geschiedenis is geen uitzondering; veel therapeuten hebben zich afgekeerd van religie omdat de dogma's die door de institutionele leer worden voorgeschreven in strijd zijn met de idealen van menselijke vrijheid. Dat religie en religieuze ervaring niet hand in hand hoeven te gaan, wordt onder andere scherp uitgedrukt door Jung ([1940/1986](#), pp. 48–49): 'Wat men in het algemeen "godsdiens" noemt, is in zo verwonderlijk hoge mate een vervangingsmiddel, dat ik mij ernstig afvraag of deze soort godsdiens, die ik liever confessie of geloofsbelijdenis zou willen noemen, niet een belangrijke functie in de menselijke gemeenschap te vervullen heeft. Het doel is klaarblijkelijk om de onmiddellijke ervaring te vervangen door een keur van passende symbolen, die in een vast georganiseerd dogma en ritueel zijn ingekleed. De katholieke kerk handhaaft deze door haar absolute autoriteit, de protestantse "kerk" door de nadruk te leggen op het geloof en de evangelische boodschap. Zolang deze beide principes werken, zijn de mensen met succes verdedigd tegen de onmiddellijke religieuze ervaring.'

De religieuze ervaring die zich in een wordingsproces aandient, is voor de betrokkene(n) een dermate intens, ingrijpend en realistisch gebeuren, dat de psychische werkelijkheid ervan niet geloofchend kan worden. Wat die ervaring precies inhoudt en hoe ze wordt verwoord, verschilt naargelang de persoonlijke geschiedenis en de context waarin ze zich voordoet. De kern van een dergelijke ervaring impliceert dat de persoon zich verbonden voelt met iets wat hem overstijgt. Het is alsof een Hogere Werkelijkheid zich openbaart aan het individu en hem vervult met kracht, inspiratie en liefde, waardoor de persoon zich opgenomen voelt in een groter zinvol geheel en zich uitgenodigd weet tot het diepste en het beste waartoe een mens in staat is.

De verwoording van deze beleving staat niet los van de cognitieve structuren die in een cultuur voorhanden zijn en wordt mede bepaald door emotionele factoren (Van der Ven, [1982](#)). Een religieuze duiding verwijst naar een structuur die al bestond voordat de persoon zijn ervaring had. Hij gebruikt daaruit begrippen om zijn ervaring betekenis te geven. Als een persoon zich niet wenst te vereenzelvigen met een bepaald religieus systeem, benoemt hij soortgelijke belevingen liever met termen als 'spiritueel', 'kosmisch', 'transcendent'. Taboes of aversies rond termen als 'God', 'Ziel', doen mensen denken aan de 'Natuur' (waarbij vaak grootse natuurbeelden worden gebruikt), het 'Ware Zelf'. Nieuwe religieuze bewegingen, zoals New Age, reiken woorden aan die ontwikkelingen in de wetenschap volgen en daardoor sommige mensen meer aanspreken; hier zijn begrippen als 'Hogere Orde', 'transpersoonlijk', 'Eenheidsbewustzijn', graag gebruikte termen.

Als psychotherapeut ga ik mee met de woorden die de cliënt gebruikt om zijn ervaring te benoemen. In dit artikel spreek ik doorgaans over religieuze ervaringen omdat wij in een cultuur leven waarin religieuze betekenissen voorhanden zijn. We kunnen die aannemen of ons ertegen afzetten, maar in beide gevallen hebben we er een relatie mee. Verder zal de lezer opmerken dat ik de termen religieus, spiritueel en transcendent als gelijkwaardig beschouw, hierin gesteund door de definities in *Van Dale Groot Woordenboek der Nederlandse Taal*. Gevoeligheden rond

het gebruik van deze termen lijken mij meer te wijzen op persoonlijke weerstandsbronnen en tegenoverdrachtreacties bij de therapeut (zie in dit verband Kerssemakers, [1990](#)) dan te stelen op wezenlijk te onderscheiden fenomenen.

Met deze bijdrage zou ik geenszins de indruk willen wekken dat psychotherapie en religieuze ervaringen bij elkaar horen. Ik weet uit ervaring dat er veel degelijke psychotherapieën zijn waarin totaal geen sprake is van enige religieuze beleving en gelukkig kennen veel mensen diepgaande religieuze ervaringen zonder dat daar psychotherapie aan te pas komt (zie bijvoorbeeld Ferrucci, [1991](#)). Omdat echter het taboe op God en religie binnen de wereld van de psychotherapie mij zo vaak heeft getroffen, wil ik laten zien dat er raakvlakken zijn tussen psychotherapie en religie. Overigens laat de menselijke ervaring zich niet, zoals de wetenschap, opdelen in vakjes. Als therapeuten pretenderen bezig te zijn met al wat menselijk is, zullen zij hun 'religie–vijandigheid' (Vergote, [1988](#), p. 294), die volgens analytici verband houdt met de 'diepste narcistische krenking', ter discussie moeten stellen. Daartoe hoeft de therapeut zich niet te bekeren tot een religieuze overtuiging, maar hij zou – alleen al om wille van zijn beroepsethiek – zich moeten openstellen voor alle aspecten van de menselijke beleving, ook wanneer deze verwijzen naar een hogere werkelijkheid. Dat betekent geenszins dat wij ons als therapeuten uitspreken over het al dan niet bestaan van een God of een transcendente wereld – dit laten we over aan metafysici en theologen – maar voor zover transcendente ervaringen zich in ons veld aandienen, zijn het verschijn–selen die wij tot ons onderzoeksgebied moeten rekenen.

In mijn opleiding tot psychotherapeut heb ik de destijds toonaangevende Rogeriaanse therapeut–cliëntrelatie leren kennen als therapeutisch en groeibevorderend voor de cliënt. Nog altijd (en steeds meer) hecht ik waarde aan de Rogeriaanse grondhoudingen empathie, echtheid en onvoorwaardelijkheid, die naar mijn mening onmisbaar zijn in elk therapeutisch contact. De belangrijkste invloed op mijn ontwikkeling kwam echter van Gendlin. Het door hem beschreven focusing–proces (Gendlin, [1981](#)) zal ik hier belichten als een benadering die diepgaande therapeutische verandering kan bewerkstelligen. Daarnaast zal ik beschrijven hoe in het verlengde van dat wordingsproces soms, niet altijd, een religieuze ervaring tot stand kan komen. Daarbij steun ik op ervaringen uit mijn eigen therapiepraktijk en op rapportages van gelijksoortige bevindingen van collega's. Gezien de beperktheid van deze opzet verwijs ik uitsluitend naar therapeuten die zich duidelijk profileren binnen het focusing–kader. Ten slotte zal ik enkele opmerkingen formuleren waarmee therapeuten transcendente ervaringen een plaats kunnen geven in hun therapiepraktijk.

---

# Focusing

Focusing wordt meestal opgevat als een methode voor psychotherapeutische zelfexploratie. Het psychotherapeutisch proces dat in focusing beschreven wordt, impliceert een subtiel evenwicht tussen ergens naartoe gaan en iets laten komen; doelbewust streven en loslaten; werken en ontvangen; beheersen en geraakt worden. Van de kant van de therapeut impliceert dit een dynamiek van: sturen en volgen; actieve betrokkenheid en geduldig wachten; gedisciplineerde voorbereiding en overgave. Dat dit proces kan leiden tot spirituele ervaringen, is niet verwonderlijk. Bepaalde elementen van focusing komen immers overeen met wat in religieuze tradities wordt beschreven als een weg naar zelftranscendentie en verlichting of als een wijze om te bidden en met God in contact te treden.

Focusing is echter niet ontstaan in een religieus kader: focusing werd 'ontdekt' in de psychotherapie. Sommige cliënten die op een specifieke manier aan hun problemen werkten, bleken meer baat te hebben bij hun therapie dan anderen. Die wijze van 'werken' is gekenmerkt door momenten van stilte waarin de cliënt zich naar binnen keert en de woorden laat komen uit een bron die het rationele weten overstijgt. Wat de cliënt dan ontdekt, blijkt hem lichamenlijk sterk te beroeren: het voelt als onmiskenbaar juist aan. De juistheid is niet logisch geconstrueerd, maar 'ontvouwt' zich van binnen uit voor de cliënt.

Gendlin was zo geïntrigeerd door dat proces, dat hij het ging bestuderen. Dit heeft geleid tot de beschrijving van een methode die therapeuten kunnen toepassen om hun cliënten in contact te brengen met de diepere lagen in zichzelf, van waaruit verandering en groei kunnen komen. Het focusing-proces wordt opgedeeld in verschillende stappen, die men niet als een vaste hiërarchische reeks dient te beschouwen, maar eerder als principes die naargelang de omstandigheden meer of minder aandacht krijgen. (Voor een grondige uiteenzetting hierover en voor de toepassingsmogelijkheden in psychotherapie zie Leijssen, [1992](#), [1995](#)).

In de eerste focusing-stap verlegt men de aandacht van buiten naar binnen, van spreken naar stilte, van denken naar lichamenlijk gewaarworden. De vraag: 'Hoe gaat het nu met mij?' wordt niet onmiddellijk beantwoord met wat men al weet, maar men geeft het lichaam de gelegenheid om aan de oppervlakte te brengen wat het, vaak ongemerkt, allemaal meedraagt. Alles wat zich aandient dat op een of andere manier wringt, bezwaart, beklemt, in de weg zit, alles wat de persoon belet om zich echt goed te kunnen voelen, krijgt even aandacht zonder dat men ergens dieper op ingaat. Men geeft het organisme tijd en ruimte om aan te geven waardoor het allemaal in beslag genomen wordt. De persoon tracht vervolgens al die dingen neer te zetten en de ruimte te voelen die kan vrijkomen als alle bekommernissen even worden losgelaten. Hij ervaart dat 'lichtpunt' als een eerste contact met positieve energie in zichzelf. De gelijkenis tussen deze focusing-stap en diverse meditatieve technieken ligt voornamelijk in de discipline om aandacht te

verleggen naar binnen, alert te wachten en op te merken wat zich aandient, afstand te nemen en los te laten, een open ruimte in zichzelf te laten komen.

In de volgende focusing–stap neemt men één bepaald probleem om dieper op in te gaan. De persoon blijft met zijn aandacht in zijn lichaam en vraagt zich af hoe de situatie hem raakt, wat het probleem in hem oproept. Cruciaal is dat de persoon het niet rationeel tracht te controleren, maar vriendelijk wacht op wat er zich vanuit zijn organisme aandient. Dit ‘erin’ gaan in plaats van ‘erover’ denken, vraagt dat de persoon durft los te laten en erop durft te vertrouwen dat er vanuit de diepere wijsheid van zijn organisme zich een weten opent, als hij daarop op een ontvankelijke manier kan wachten. Deze houding, waarin men zich kan begeven als in een gebied waar men geleid wordt door een diepere organische wijsheid die zich laat voelen, verschilt wezenlijk van de houding waarin men zelf stuurt vanuit een lineair rationeel denkproces, en geeft toegang tot een andere dimensie van weten.

Een voorbeeld ter illustratie van deze focusing–stap. Een cliënte blijft na de geboorte van haar dochter lange tijd depressief. De uitleg van een postnatale depressie lost niets op, evenmin als de interessante interpretaties die zij in een dynamisch georiënteerde psychotherapie verworven heeft. Terwijl ze spreekt komen er herhaaldelijk enkele tranen om ogenschijnlijk onbegrijpelijke redenen. De therapeut, die dit opmerkt, nodigt haar uit om niet te zoeken naar een verklaring, maar om met haar aandacht in haar lichaam te gaan en te wachten bij de vraag: ‘Wat is er eigenlijk met mij?’ De therapeut blijft intussen rustig aanwezig. Na een tijd beginnen de tranen meer te stromen totdat er opeens iets tastbaars opduikt uit de complexiteit van gevoelens: ‘Ik wil niet dat ze mijn dochter afnemen!’ Deze ‘uitspraak’ brengt iets van de innerlijk gevoelde betekenis naar buiten.

Dat is een volgende stap in het focusing–proces: de ervaring wordt benoembaar in een woord, een beeld, een uitdrukking. Het samenvallen van innerlijk gevoelde betekenis en symbool voelt als een opluchting, een bevrijding, een beweging in het lichaam. Het probleem is er niet mee opgelost, maar de manier waarop het lichaam het probleem meedraagt, verandert. Het innerlijke verhaal kan naar buiten komen. Deze deblokkering is niet uitgedacht; ze komt spontaan als men in een vriendelijke en ontvankelijke attitude aanwezig blijft bij wat er binnenin gevoeld wordt. De juistheid van het symbool is onmiskenbaar; het zijn woorden die ‘raken’ aan wat impliciet gevoeld wordt.

Het innerlijke verhaal ontvouwt zich doorgaans niet in één, maar in meer symbolen. In het eerder genoemde voorbeeld kwam er na de eerste ‘sleutel’ een verdere interactie tussen de innerlijke beleving en de symbolisaties die het naar buiten brachten. Er kwamen kwaadheid op de gynaecoloog die het kind onmiddellijk na de geboorte had weggehaald en radeloosheid omdat zij het hulpeloze wezentje in de couveuse niet kon bereiken. Drie jaar lang had haar lichaam dit meegedragen, zonder het te ‘weten’; er was alleen het gevoel dat er iets niet in orde was. Wat zich aandiende kwam als een verrassing, zij had deze stappen niet verwacht. Nu de

geblokkeerde ervaring zich had kunnen ontvouwen, kwam alle energie terug en was de 'postnatale depressie' voorbij.

In therapie zijn de stappen niet steeds zo dramatisch als in dit voorbeeld, maar echte (en ook kleine) veranderingsmomenten dragen dezelfde kenmerken.

Problemen vormen een ingang naar een verhaal dat dieper in het lichaam ligt opgeborgen. Als we de cliënt helpen om in dat gebied van het lichamelijk weten te komen, dan duikt er buiten het wilsproces van de cliënt en de therapeut een subtiele kracht op die zich naar buiten werkt in woorden, beelden, uitdrukkingen. Symbolen die 'raken' aan het diepere weten, worden door de cliënt als juist ervaren; ze brengen een opluchting en een bevrijding teweeg die lichamelijk gevoeld wordt.

Het moeilijkste is de controle los te laten; we hebben immers tal van verdedigingen opgebouwd om juist niet in contact te komen met het diepere lichamelijk weten. De weerstand die we tegenkomen, geeft aan waar de grootste kwetsbaarheid zit. In focusing–termen zien we de weerstand als verschil–lende interfererende karakters die de cliënt afhouden van de gevoelde betekenis. Die interfererende karakters bewaken de poort die naar binnen leidt, maar ze geven daarmee ook aan waar de ingang zich bevindt. Vaak zal een interfererend karakter zijn greep pas verslappen als het gehoord wordt en als ervaren wordt dat zijn functie in het hier–en–nu overbodig is, terwijl die in het verleden vaak een noodzakelijke bescherming was. Maar hoe ingenieus of hoe zorgvuldig we ook te werk gaan, uiteindelijk kunnen we het focusing–proces niet regisseren. Alles wat we kunnen doen is gunstige omstandigheden creëren en de cliënt begeleiden naar dat gebied waarin de verandering zich kan voltrekken. Het moment van de verandering overkomt cliënt en therapeut als iets wat zich geeft, wat verrast, wat ook dankbaarheid oproept. Dit is vergelijkbaar met het moment van een bewustzijnsverruiming tijdens meditatie en in religieuze termen spreekt men van 'genade'.

---

## Spiritueel–religieuze ervaringen in therapie

Swildens' ([1988](#)) faseringsmodel wordt in client–centered kringen aanvaard als een goede beschrijving van wat zich in therapie afspeelt. Volgens dat model evolueren cliënten van pre–motivatiefase via symptoom–/syndroomfase naar probleem–/conflictfase. Na die fase kan de therapie beëindigd worden omdat de cliënt het conflictueuze in zijn leven heeft herzien en verder bouwt aan wie hij eigenlijk wil zijn. Cliënten echter die doorstoten naar de grond van hun bestaan belanden na de conflictfase in de existentiële fase. Thema's zoals de eindigheid van het leven, eenzaamheid, verantwoordelijkheid, zingeving komen dan aan bod. Hoe deze thema's kunnen worden doorgewerkt in therapie wordt bijvoorbeeld uitputtend beschreven in Yaloms boek *Exis–*

*tential psychotherapy* (1980). Opvallend in dit overigens zeer inspirerende boek is de afwezigheid van God en van de religieuze beleving. Daarmee geeft Yalom een beeld dat volgens mij representatief is voor een hele generatie therapeuten: 'waardenvrij' komt overeen met niet-religieus. Behalve in pathologische varianten, lijkt er voor religieuze ervaringen en voor de exploratie van religiositeit geen plaats te zijn in therapie. Zowel vanuit mijn eigen praktijkervaringen als vanuit de vele sessies waarbij ik als supervisor betrokken ben, meen ik te mogen concluderen dat het al dan niet ter sprake komen van dit soort belevingen van de cliënt samenhangt met het aanvoelen van de cliënt of de therapeut over een referentiekader beschikt waarmee hij kan begrijpen waarover de cliënt spreekt.

Zingeingsvragen die in de existentiële fase op de voorgrond staan, zijn voor sommige cliënten nauw verweven met religieuze thema's en ervaringen. Cliënten met een traditionele religieuze achtergrond onderwerpen vroeg of laat hun levensbeschouwing aan een kritische analyse, tenminste als zij merken dat hun therapeut hier ontvankelijk voor is. Daarnaast zijn er cliënten, zowel gelovigen als ongelovigen, die tijdens de sessie een zelfoverstijgende ervaring beleven. Ik heb dit geregeld zien voorkomen in sessies waarbij het focusing-proces aan de orde is. Enkele voorbeelden ter illustratie.

Cliënt A is een man van 42 jaar die met depressieve klachten in therapie is gekomen. In het tiende gesprek focust hij op het verdriet dat hem nog voortdurend vergezelt naar aanleiding van het overlijden van zijn zoon, vier jaar geleden. De cliënt is niet gelovig. Als hij in dat verdriet 'binnenstapt', voelt hij met heel zijn wezen dat hij de jongen wil blijven vasthouden. De herinnering aan het vredige gezicht van de gestorvene fascineert hem. Hij krijgt het beeld van: 'een zee van liefde waarin de jongen baadt'. Hij herinnert zich hoe zijn zoon ook liefde uitstraalde toen hij nog leefde. Plots zegt hij: 't Is alsof de jongen teruggekeerd is naar waar hij vandaan kwam'. De cliënt ervaart iets heel groots: zoals de zee met elke golf geeft en neemt, zo voelt hij zich door de zee geworpen en heeft hij de ervaring dat het heel natuurlijk is om weer door de zee opgenomen te worden. Deze ervaring geeft hem een enorme rust. Later zegt de cliënt dat deze sessie een keerpunt is geweest in zijn leven; sindsdien voelt hij zich veel meer verbonden met alles rondom hem, kan hij zich diep laten raken en zich met zijn 'zoet verdriet' heel goed en energiek voelen.

Cliënt B is een vrouw van 41 jaar met een traumatisch verleden waarin ook incest heeft plaatsgevonden. Vanuit onaangename seksuele ervaringen met priesters heeft ze de kerk met alles erop en eraan de rug toegekeerd. In het tweeëndertigste gesprek komt ze bij een leegte in zichzelf. Aanvankelijk ontdekt ze daaraan diverse negatieve aspecten, maar dan zegt ze: 'Daar zit iets wat zich helemaal heeft afgesloten. mijn diepste kern die voor niemand meer toegankelijk is, ook niet voor mezelf. het voelt zoals een vlammetje dat ik heb willen doven. het woord "ziel" komt hierbij op'. Ze is zelf erg verrast om dat tegen te komen. De week daarna meldt ze dat ze zich de hele week veel milder heeft gevoeld tegenover zichzelf en haar omgeving. Ze heeft het

gevoel dat het vlammetje in haar een herinnering oproept aan een thuis dat ze in realiteit nooit heeft gekend maar dat voelbaar wordt als ze religieuze gezangen beluistert.

CliënteC is een vrouw van 45 jaar met een borderline-persoonlijkheidsstoornis. In het tweeënvijftigste gesprek zegt ze dat ze zich 'God-verlaten' alleen voelt. Als ze daarop focust, komt ze tot de vaststelling dat de God uit haar jeugd een straffende God was met wie ze niets meer te maken wil hebben. Het voelt ook alsof die God haar gestraft heeft met heel veel lijden. In de daaropvolgende week krijgt ze een droom waarin ze met veel tranen afscheid neemt van de therapeute en op een bord geschreven ziet: 'God zal je niet verlaten'. Hierbij krijgt ze de ervaring dat God er altijd blijft voor haar en dat het geen straffende God is maar een zorgzame, liefdevolle aanwezigheid die haar draagt.

CliëntD is een man van 38 jaar, ongelovig, met een drukbezet en moeilijk leven. Hij start de sessie met het uiten van zijn vermoeidheid en hij stelt vast dat zijn darmen erg verkrampd voelen. Hij somt op wat er in de voorbije week allemaal misgelopen is. De therapeute laat hem elk probleempunt even doorvoelen en benoemen en nodigt hem vervolgens uit om het op enige afstand in de therapieruimte een plaats te geven. Wanneer de cliënt hier een half uur mee bezig is geweest, ontdekt hij opeens een goed gevoel in zichzelf. Hij zegt hierover: 'Het is vreemd, maar het is alsof mijn hart heel ruim aanvoelt en overstroomt van licht. Vanaf deze plek lijkt al het andere onbelangrijk, alsof ik in wezen iets anders ben dan al die problemen.' In de daaropvolgende week blijft de cliënt zich verbonden voelen met 'iets warmes in zijn hartstreek' en hij ondervindt dat hij de mensen rondom met meer liefde bejegt en dat hij minder aangetast wordt door allerhande materiële problemen.

CliënteE is een vrouw van 42 jaar die opgroeide in een katholieke omgeving, maar sedert haar universitaire studie gekozen heeft voor een rationele en atheïstische levenshouding. Tijdens haar drie jaar durende therapie heeft zij diverse trauma's uit haar verleden en conflicten in het heden doorgewerkt en is zij erin geslaagd een leven op te bouwen dat zowel relationeel als professioneel succesvol en bevredigend is. In focusing-sessies komt zij geregeld in contact met 'momenten van ingevingen', die zij ook verwoordt als: 'Er gebeurt iets dat mij overstijgt'. Soms vraagt zij zich af of die bron in haar misschien hetzelfde is als wat mensen 'God' noemen. Dat woord is echter taboe in haar omgeving, dus laat ze dat idee telkens weer varen. Dan krijgt ze een droom waarin zij tegenover een 'oude ziener' zit die haar vraagt: 'Hebt gij een relatie met God?'. Verlegen voor de toeschouwers antwoordt zij heel stilletjes: 'ja'. Daarna streelt de ziener haar over de arm en zegt: 'Gij zijt zeer geliefd bij God'. Deze droom ontroert haar zo sterk dat zij besluit te aanvaarden dat die bron die zij in zichzelf gewaarwordt, verbonden is met een transcendente werkelijkheid. De erkenning deel te zijn van een Hogere Werkelijkheid laat de laatste puzzelstukjes in haar ervaring op hun plaats vallen, zodat zij de psychotherapie kan beëindigen.

Tot zover enkele voorbeelden die bij diagnostisch ingestelde clinici wellicht vragen oproepen omtrent het onderscheid dat kan worden gemaakt tussen deze spiritueel-religieuze ervaringen en wanen. Ik meen dat dit delicate terrein het grondigst is bestudeerd door collega's psychoanalytici en ik kan instemmen met criteria die in hun vakliteratuur hieromtrent worden geformuleerd. Zo brengt Lenz vanuit de vergelijking van de bekeringsperiode van Ignatius van Loyola en de religieuze waan bij een katholieke kloosterzuster (geciteerd in Corveleyn, [1993](#)) de volgende preciseringen naar voren: 'De soms tumultueuze geloofservaring van Ignatius vertoont een evolutie naar een nieuwe innerlijke vrijheid, een grote innerlijke tevredenheid en evenwichtigheid, bovendien is zijn betrokkenheid op de medemens verruimd, verdiept en standvastig geworden, en ten slotte is hij gekomen tot een groter vertrouwen in de hem omringende wereld en in de waarheid van het Aanschouwde. Karakteristiek voor de evolutie van de waanpatiënte is haar innerlijke onvrijheid, haar langdurige onbekwaamheid om zich affectief betrokken te voelen op anderen en om zich in te zetten voor dagelijks werk, zij verschijnt emotioneel ingeperkt en verlamd. Of nog: de waan leidt tot verstening, d.i. een defect van de persoon, terwijl de gezonde geloofsovertuiging leidt tot een meer volkomen niveau van menszijn.' (p. 61)

Ook Ferrucci ([1991](#)) trekt in zijn rijkelijk gedocumenteerde boek *Zeven wegen naar het Zelf* de conclusie dat een delirium en een verlichting enkel te onderscheiden zijn door te kijken naar de implicaties: 'Ware verlichting brengt kalmte en vreugde voort, nooit opwinding of fanatisme, ze brengt altijd nieuwe levenskracht en nooit schade; ze helpt om verder te komen dan de grenzen van de persoonlijke wereld' (p. 100).

Bij elk van de hier beschreven casussen gaat het om subjectieve belevingen die fenomenologisch van zelfbedrog te onderscheiden zijn door ze te plaatsen in het kader van de globale levensloop van de betrokken persoon. Bij de betrokken cliënten is er niets wat erop wijst dat hun leven een negatieve richting neemt in de zin van vrijheidsverlies, verstarring, gevoel van almacht, afwezigheid van grenzen, gebrek aan verantwoordelijkheidsbesef en disharmonie; er is integendeel evolutie en dynamiek merkbaar die een nieuwe zelfverwerking in interactie met anderen openbaren.

---

## Situering in experiëntiële therapie

Het holistische en optimistische mensbeeld dat client-centered/experiëntiële therapie kenmerkt, biedt een kader waarin transcendente ervaringen een plaats kunnen krijgen. Rogers ([1961](#)) ging ervan uit dat er in de mens een basale kracht aanwezig is, die gericht is op groei en differentiatie. Later (1980) is Rogers die actualisatietendens in het individu gaan zien als een afspiegeling van een formatieve tendens in het universum en verwoordt hij dat het individu dat in contact is met zijn diepste wezenskern, in contact is met een kracht die het individu overstijgt en die helend

werkt. Gendlin ([1973](#)) concretiseert die kracht als een lichamelijk gevoeld ervaringsproces. Het lichaam wordt hier begrepen als het menselijk wezen vóór de splitsing lichaam–geest (Depestele, [1986](#)). Het zin–voelende lichaam weet meer dan de persoon kan expliciteren en omvat meer dan het fysiologische lichaam. Een levend organisme is een interactioneel gebeuren; het lichaam is een proces in interactie met de omgeving en ervaart een complexer niveau van kennen dan het rationeel lineaire denken. Gendlin beklemtoont het lichamelijk gevoelde karakter van de ervaring van betekenis, richting en zin en hij geeft ook aan dat deze ervaring een ‘zelfoverstijgend’ karakter kan krijgen: ‘Your physically felt body is in fact part of a gigantic system of here and other spaces, now and other times, you and other people – in fact, the whole universe. This sense of being bodily alive in a vast system is the body as it is felt from inside’ (1981, p. 77). En: ‘It (the felt sense) comes between the conscious person and the deep universal reaches of human nature where we are no longer ourselves. It is open to what comes from those universals, but it feels like "really me"’ (1984, p. 81).

Het therapieproces in het algemeen en het focusing–proces in het bijzonder leidt tot een uitbreiding van iemands ervaringsgebied. Het ‘normale’ (on)bewustzijn blijft doorgaans binnen de ik–grens, maar naarmate we dieper doordringen in de onverkende mogelijkheden van ons organisme opent zich een terrein dat ons dwingt onze vroegere afbakening te herzien. Het antwoord op de vraag: ‘Wie ben ik eigenlijk? Wat is mijn echte zelf?’ evolueert mee met de fase van bewustzijn waarin iemand zich bevindt. Het identiteitsgevoel verplaatst zich parallel met wat in de zelfbeleving toegelaten wordt.

Collega's die met focusing werken signaleren herhaaldelijk dat hun cliënten via een lichamelijk gevoelde betekenis toegang krijgen tot een ruimer niveau van bewustzijn. Sommigen (Lutgendorf, [1986](#), Friedman, [1991](#), Lukens, [1991](#)) plaatsen de ervaring van het verruimde bewustzijn dat zich tijdens focusing opent in het model van de fysica van Tiller en Capra. Personen zijn energievelden die verder reiken dan de grens van het lichaam. Naarmate er meer innerlijke blokkades worden opgeheven, kan het energieveld van een persoon sterker resoneren met andere energiesystemen. Aldus is het mogelijk dat mensen tijdens focusing soms een toevloed van spirituele energie ervaren, of dat ze onverwacht de aanwezigheid of de liefde van een Hogere Werkelijkheid voelen, of dat ze geen onderscheid meer ervaren tussen binnen of buiten en zich opgenomen voelen in een groter geheel.

Baila Jaison ([1987](#), [1991](#)) spreekt van de ‘Ziel’ of het ‘Zelf’ dat zijn aanwezigheid laat voelen als de obstakels voor transcendentie of de bekommernissen van het ‘zelf’ doorgewerkt zijn. De bekommernissen van het zelf zijn de problemen die we meedragen en die we lichamelijk kunnen gewaarworden. Juist door ons op dat lichamelijk gewaarworden te richten en dit zijn verhaal te laten vertellen, komen we uit bij de spirituele ervaring die door Elfie Hinterkopf ([1990](#)) wordt beschreven als: een duidelijk lichamelijk gevoeld fenomeen, dat een aanwezigheid of een kracht inhoudt die groter is dan de persoon zelf, die tijd en ruimte overstijgt, die een besef van het

goddelijke inhoudt. Dit leidt tot een nieuw begrijpen waarbij de persoon groeit in de richting van meer heelheid, meer levensenergie, meer verbondenheid met een groter geheel.

Campbell en McMahon ([1985](#)) beschrijven in hun boek *Biospirituality* hoe de lichamelijke gevoelde betekenis, waaraan in focusing aandacht wordt gegeven, een sleutel kan zijn om het mysterie van de schepping te betreden in het individu: 'In ons organisme is er een gewaarwording die leidt naar wat ons overstijgt' (p. 2). Door zorgvuldig aandacht te besteden aan de innerlijk gevoelde ervaring kun je uitkomen bij de ervaring van lichamelijke te leven in een Groter Proces (p. 27). Iets in ons kent de echte betekenis van het menselijk leven. Overleven betekent het ego versterken en meer greep op het leven krijgen; evolutie houdt in dat we het gekende loslaten en het beperkte perspectief van het zelfgevoel opgeven ten gunste van een nieuwe zienswijze (p. 71). Volgens deze auteurs slagen veel religies er niet in om bij hun aanhangers een diepgaande spirituele ervaring te ontwikkelen omdat ze juist het lichaam erbuiten laten. In de Bijbel wordt de mens evenwel gezien als belichaamd en de joods-christelijke traditie reikt veel aan om de mens en zijn groeiproces te verstaan. Zo is de exodus van de Israëlieten uit Egypte het verhaal van elkeen die op weg gaat om méér te vinden dan louter overleven. In het ontvouwen van het eigen verhaal vinden we een weg naar iets dat groter is dan wijzelf; het individu participeert in het ontvouwende verhaal van een groter geheel (p. 77). Focusing raakt aan een dieper kosmisch proces, maar op een wijze die uniek is voor ieder individu. Zo ontstaat er een geloof dat niet gegrond is in geformuleerde overtuigingen, maar in de ervaring van het zich ontvouwende proces zelf.

---

## Besluit

Het blijkt dat met behulp van het focusing-proces mensen toegang krijgen tot de diepere lagen van hun organisme waarin zich een nieuwe manier kan ontvouwen om met hun problemen om te gaan. Daarmee kunnen de blokkades worden opgeruimd die de persoon heeft ontwikkeld om zijn zelf te beschermen. Naarmate de persoon loskomt van de problemen, ontstaat de mogelijkheid dat de persoon een eigen vorm van zelftranscendentie vindt, dat hij toegang krijgt tot iets dat groter is dan het kleine ik. Die ervaring ontstaat in het lichaam, maar reikt verder dan de lichaamsgrens: de persoon wordt deel van een groter geheel.

Treffend is de overeenkomst tussen de ervaring in het focusing-proces en wat men beschrijft in spirituele, religieuze en mystieke ervaringen: verbondenheid, heelheid, liefde, vergevingsgezindheid, kracht, rust, dankbaarheid. Focusing beschrijft 'als weg naar binnen' een universeel proces dat ons dichterbij het mysterie van ons bestaan brengt. Het organisme lijkt weet te hebben van een groeiproces dat in zijn ontvouwing een richting laat zien naar verder, naar iets wat ervaren kan worden, maar zich moeilijk laat vatten in het vermogen van het

menselijk denkproces of in de structuur van woorden. Op unieke wijze raakt het individuele proces aan een groter kosmisch proces. Misschien hebben psychotherapie en religie elkaar hier iets te bieden?

Wie interesse heeft voor religie kan er baat bij hebben zijn licht op te steken bij de psychotherapie, want om de spirituele dimensie in onszelf te ontdekken, dienen we eerst de waarheid te kennen over hoe we werkelijk voelen over mensen en gebeurtenissen. We moeten deze diepere betekenissen die ons lichaam meedraagt, ontdekken. Zolang dat niet gebeurd is, worden innerlijke spanningen en conflicten naar buiten geprojecteerd en wordt de strijd in de persoon zelf gezien als een strijd die in de buitenwereld moet worden gevoerd. Een religieuze ervaring wordt authentieker naarmate mensen ook de pijn, de lelijkheid, de banaliteit, de zwakheden en de schaduwkanten van de innerlijke en de uiterlijke wereld onder ogen durven zien. Als die confrontatie niet wordt aangegaan, fungeert de transcendente beleving slechts als een wankel houvast of als een vlucht.

Ook de psychotherapeut kan iets leren over wat het betekent mens te zijn: door kennis te nemen van de traditionele wijsheid van de wereldreligies en door zich open te stellen voor de essentie ervan die de leer van elke particuliere religie overstijgt. De spiritueel–religieuze ervaringen waar tal van mensen mee in contact komen, zijn immers geen opzichzelfstaande gebeurtenissen, zij maken deel uit van het potentiële erfgoed van de hele mensheid. De heilige boeken van diverse godsdiensten bieden structuren waarmee het onzegbare betekenis kan krijgen. Het zijn schatkamers van beelden om de wordingsgeschiedenis van de mens te verwoorden en te duiden. Ook hier geldt dat onze weerstand ons veel kan leren over ons eigen verhaal met betrekking tot religie. Het lijkt mij raadzaam dat therapeuten in opleiding de gelegenheid krijgen om hun eigen gevoelens over religie te exploreren en vertrouwd te raken met verschillende vormen van transcendente ervaringen. Dat zal hen beter in staat stellen om te onderkennen wanneer zij vanuit oude kwetsuren of verkeerde interpretaties de ontwikkeling bij de cliënt blokkeren en leren om zich – trouw aan het therapeutisch ideaal – dieper open te stellen voor alle facetten van de menselijke ervaring.

---

## Literatuur

Barrineau, P. (1990). Chicago revised: An interview with Elisabeth Sheerer. *Personcentered Review*, 5(4), 416–24.

Campbell P.A., & E.M. McMahon (1985). *Bio–spirituality: Focusing as a way to grow*. Chicago: Loyola University Press.

Corveleyn, J. (1993). Geloofsovertuiging en waanzekerheid: Een psychologisch onderzoek naar gelijkenissen en verschillen. In H. Zak e.a., *Geloven tussen waan en werkelijkheid* (pp. 53–70).

- Depestele, F. (1986). Het lichaam in psychotherapie. In R. Van Balen, M. Leijssen & G. Lietaer (red.), *Droom en werkelijkheid in client-centered psychotherapie* (pp. 87–123). Leuven/Amersfoort: Acco.
- Ferrucci, P. (1991). *Zeven wegen naar het Zelf*. Haarlem: De Toorts.
- Friedman, N. (1991). Focusing, topistics, and altered states. *Focusing Folio*, 10(4), 59–64.
- Gendlin, E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 317–352). Itasca: Peacock.
- Gendlin, E.T. (1981). *Focusing* (herz. ed.). New York: Bantam Books.
- Gendlin, E.T. (1984). The client's client: The edge of awareness. In R.F. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research and practice* (pp. 76–107). New York: Praeger.
- Hinterkopf, E. (1990). Focusing and spirituality in counseling. *Focusing Folio*, 9(3), 81–96.
- Jaison, B. (1987). Focusing and the Eastern teachings: The search for personal meaning. *Focusing Folio*, 6(2), 38–57.
- Jaison, B. (1991). Focusing and spirituality. *Focusing Folio*, 10(4), 54–58.
- Jung, C.G. (1940/1986). *Psychologie en religie*. Voor het eerst in het Duits gepubliceerd in *GW 11*. Zürich 1940. Ned. vert. in *Verzameld Werk 44. Mensbeeld en Godsbeeld*. Rotterdam: Lemniscaat 1986.
- Kalmthout, M. van (1991). *On the personal and the universal*. Paper gepresenteerd tijdens de 2nd International Conference on Clientcentered and Experiential Psychotherapy. Stirling, Schotland.
- Kerssemakers, J.H.N. (1990). *Psychotherapeuten en religie. Een verkennend onderzoek naar tegenoverdracht bij religieuze problematiek*. Nijmegen: Katholiek Studiecentrum.
- Leijssen, M. (1992). Focusing in therapie. In H. Swildens, O. de Haas, G. Lietaer & R. Van Balen (red.). *Leerboek gesprekstherapie. De cliëntgerichte benadering* (pp. 195–221). Amersfoort/Leuven: Acco.
- Leijssen, M. (1995). Kenmerken van een helende innerlijke relatie. In G. Lietaer & M. van Kalmthout, *Praktijkboek gesprekstherapie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Lukens, L. (1991). Focusing: Another way to spirituality. *Focusing Folio*, 10(4), 65–72.
- Lutgendorf, S. (1986). Focusing, spirituality, and the new physics. *Focusing Folio*, 5(1), 26–39.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1986). A client-centered/person-centered approach to therapy. In I.L. Kutash & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapist's casebook* (pp. 197–208). San Francisco: JosseyBass.
- Swildens, H. (1988). *Procesgerichte gesprekstherapie: inleiding tot een gedifferentieerde toepassing van de cliëntgerichte beginselen bij de behandeling van psychische stoornissen*. Amersfoort/ Leuven: Acco.

Thorne, B. (1991). *Person-centred counselling. Therapeutic and spiritual dimensions*. Londen: Whurr Publishers.

Thorne, B. (1992). *Carl Rogers*. Londen: Sage.

Ven, J.A. van der (1982). Naar een leerproces van geloof en ervaring. *Tijdschrift voor Theologie*, 22, 261–286.

Vergote, A. (1988). Psychoanalyse in contact met religie. In A. Vergote, P. Moyaert e.a., *Psychoanalyse. De mens en zijn lotgevallen* (pp. 281–298). Kapellen: DNB/Pelckmans.

Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

---

### **Focusing: the psychotherapeutical process and religious experience**

Focusing originated from client oriented therapy: a therapeutic self-exploration method which may result in profound changes in the client. This process of change is sometimes accompanied by a religious experience which is experienced by the client as the ultimate healing. This article describes various elements of the focusing process and a connection is made with religious experiences. The moments at which the clients, in their psychotherapy, enter the spiritual-religious area are set out. Finally it is argued that therapists should be open to all facets of the human experience, including the psychic reality that indicates the divine.