

# Drie regels voor een veilig focuspartnerschap

Door Ann Weiser Cornell

“Aangepaste versie van een artikel van Ann Weiser Cornell verschenen in de nieuwsbrief  
*The Focusing Connection* van januari 2000”

Vertaling Lara Peumans (juli 2009)

## 1. Spreek nooit ofte nimmer over de inhoud van een focussessie, ook niet als de sessie voorbij is, behalve als de focusser erover begint.

Dit is zeer belangrijk. Meermaals liep een focuspartnerschap hierdoor op de klippen. Een blijkbaar onschuldige, goedbedoelde opmerking kan de veiligheid van het partnerschap voor beide partijen in het gedrang brengen. En het is zo verleidelijk om te doen! Je moet echt duidelijk zijn en er echt bewust van zijn, want er is gemakkelijk iets gezegd waardoor je deze regel mogelijk overtreedt. We zijn het duizend keer meer gewoon om sociaal te zijn in een niet-focusing context dan in een focusing context.

Wat kan het kwaad? Heel veel.

Stel je voor dat je focuspartner aan het focussen is op gevoelens omtrent een ruzie met zijn echtgenote. Tijdens de sessie volg je nauwgezet de richtlijnen. Je geeft alleen maar zijn gevoelens en zijn standpunt weer zonder ook maar iets van je eigen mening in te brengen. Maar na de sessie, als jullie nog steeds bij elkaar zitten, of als jullie klaar zijn om weg te gaan, of in de keuken samen een kop thee drinken, hoor je jezelf zeggen dat X (de echtgenote) toch wel echt een moeilijk iemand is. Wat gebeurt er? De volgende keer dat je focuspartner over dit of een gelijkaardig onderwerp wil focussen, is er een scheefgetrokken toestand. Een deel in hem denkt dat het jou voor zich kan winnen. Een ander deel in hem voelt zich onveilig, alsof jij partij zou hebben gekozen ertegen. Je hebt je vooringenomen getoond, en vooringenomenheid creëert een onveilige ruimte.

Het is nog erger als jouw onopzettelijke opmerking een veroordeling of een kritiek impliceert op de focusser, zoals “*wat jij allemaal neemt van X zou ik nooit nemen*”. Nu houdt de vooringenomenheid een veroordeling in van de focusser en dit maakt de ruimte nog onveiliger om te focussen.

Het ergste is advies geven, van welke aard ook. Ongevraagd advies geven impliceert zowel veroordeling als gebrek aan vertrouwen. Denk goed na! Als je zegt “*waarom probeer je niet eens...*” of “*Als ik jou was, zou ik zeker...*”, zeg je eigenlijk dat je niet gelooft dat de focusser deze situatie oordeelkundig aankan zonder jouw input. Is dat echt wat je denkt? Je zou hierover kunnen focussen met een andere focuspartner!

Het is anders als er advies *gevraagd* wordt. “*Wat denk jij ervan?*” of “*Wat zou jij doen?*” zijn duidelijke uitnodigingen om je mening te geven. Het probleem voor veel mensen (en nu spreek ik niet alleen over een focuspartnerschap) is, denk ik, dat ze het gestelde probleem aanhoren *alsof* het een vraag om advies is. Y sprak over haar pijnlijke pols tijdens een focussessie en haar luisteraar Z begon na de sessie te vragen “*Heb je ortobionomie al geprobeerd? Ik kan je de naam geven van een hele goede arts.*” Ongetwijfeld had Z de beste intenties. Maar de mogelijke winst van het goede advies woog niet op tegen het verlies aan veiligheid wegens de inbreuk. Y heeft mensen te over die haar advies geven, maar ze heeft slechts enkele focuspartners.

Het maakt niet uit hoe je je focuspartner ontmoet hebt, of het nu een vriend is met wie je startte, of iemand die je kent van een workshop. Deze hechte relatie zal als een vriendschap beginnen te voelen. En dan kan er een botsing ontstaan tussen de regels en zeden van vriendschap en de strictere regels van een focuspartnerschap.

Het is wenselijk dat je erkenning geeft aan het mogelijk bestaande conflict in jezelf. Het conflict tussen het ene deel in je dat “het gemakkelijke” van een gewone vriendschap wil en het andere deel in je dat de veiligheid van een focuspartnerschap wil. Vrienden geven meningen, vrienden geven raad (waarschijnlijk veel meer dan nodig!), vrienden delen verhalen over gelijkaardige ervaringen. Stel jezelf eens de vraag: “*Is het gevoel van ongedwongen en ongestructureerde vriendschap met deze persoon het risico van het focuspartnerschap waard?*” Ik zou zeggen *neen*, neem het risico niet. Het is niet makkelijk om een goede focuspartner te vinden!

### **“Wat doe ik als mijn focuspartner de inhoud van mijn sessie aanhaalt en ik mij hierdoor ongemakkelijk voel?”**

Als je het beseft op het moment dat het gebeurt, zou je bijvoorbeeld kunnen zeggen “*Het voelt alsof je over de inhoud van mijn sessie spreekt, ik weet dat je het goed bedoelt, maar ik zou de ruimte er omheen willen bewaren.*” Of “*...maar ik wil dit hele onderwerp nu laten rusten.*”

Het is echter delicaat – en dat gebeurt vaak – als je pas later beseft dat je je ongemakkelijk voelde omdat je focuspartner commentaar gaf over jouw inhoud. Dan kun je bij jezelf, focussend, de vraag stellen of je gevoel van veiligheid bij je focuspartner het nodig heeft dat je dit onderwerp opnieuw ter sprake brengt.

Als dat niet nodig is, kan je het oplossen door erbij stil te staan als het opnieuw gebeurt. Maar als je het wel wilt ter sprake brengen, zou je kunnen zeggen “*Weet je nog de laatste keer toen we aan het napraten waren over de sessie en jij zei “wat jij allemaal neemt van X zou ik nooit nemen”? Nadien besepte ik dat het bij mij voelde alsof je commentaar gaf over de inhoud van mijn sessie. En ik zou je willen vragen dat we geen commentaar geven over de inhoud van elkaars sessie behalve als de focusser het zelf ter sprake brengt. Vind je dat goed?*”. Er zijn hier twee essentiële punten (met appreciatie voor Marshall Rosenbergs *Non-Violent Communication*, hoewel ik zijn systeem niet exact volg). Het eerste punt is dat je naar goed vermogen precies aanhaalt wat je focuspartner zei en dat je dit stelt tegenover “*Herinner je je de laatste keer toen we aan het napraten waren over de sessie en je kritiek leverde op mijn relatie?*”. Het tweede punt is dat je eraan denkt dat jouw focuspartner goede bedoelingen had en dat je zijn gedrag niet als fout wil beoordelen maar dat je hem wil laten weten dat je in de toekomst liever iets anders wil.

## **“Wat als de luisteraar getriggerd raakt door de informatie van de focusser?”**

Het eerste antwoord: Goed! Wat een schitterende kans!

Het tweede antwoord: Als luisteraar ben je uiteraard verantwoordelijk voor je eigen gevoelens en reacties. Je bent een werkelijke persoon die niet ongevoelig is en die geschokt of bewogen kan raken door de materie waaraan de focusser werkt.

Maar het zijn *jouw* gevoelens. Ik raad aan om tegen elk gevoel dat in je opkomt bij het luisteren naar de focusser zachtjes te zeggen “*Hallo, ik weet dat je er bent.*” Dat is al voldoende. Je hoeft deze gevoelens niet te delen. Helemaal niet, ook niet na de sessie. De neiging is te groot om inbreuk te plegen op de inhoud van je focuspartner.

Als het jouw beurt is, zou je voorzichtig kunnen focussen op jouw problemen die getriggerd werden door de materie van je focuspartner. Het is OK als je ze daadwerkelijk als je eigen problemen kan erkennen en geenszins beschouwt als problemen “in verband met” je focuspartner. Als je twijfelt, controleer je best bij je partner door bondig te beschrijven waaraan je wilt werken. Je vraagt dan best of dit al dan niet een inbreuk op zijn ruimte zou zijn. Deze manier van wederzijds geïnspireerd werken kan werkelijk lonend zijn voor de twee partijen.

De gevaarlijkste manier om “getriggerd te raken” is als je het niet beseft. Dan komen je reacties over als kritiek, veroordeling (van de focusser of van anderen in diens leven), of als raadgeving of als helpend gedrag, en dit in plaats van verantwoordelijkheid te nemen voor je reacties. Eerder zei ik al dat raad geven waarschijnlijk uit sociale gewoonte voortkomt of ook omdat je ten onrechte gelooft dat je om hulp gevraagd werd. De drang om raad te geven, te steunen, te helpen of te oordelen komt echter van een plaats in je die het moeilijk heeft om gewoon bij het proces van de focusser te blijven. *Wees alert voor de neiging om te helpen, op te lossen of te steunen.* Deze neigingen kunnen gouden signalen zijn dat er iets in jou aandacht nodig heeft.

- 2. Denk eraan dat het de sessie van de focusser is. Jij bent dus niet verantwoordelijk als luisteraar/begeleider/partner/metgezel dat er iets goeds zou moeten gebeuren in zijn focussessie. Je hoeft er ook niet voor te zorgen dat de focusser überhaupt focust.**

Dit kwam vaak voor. Op het einde van de Level One focuscursus begonnen de deelnemers met elkaar te oefenen als focuspartners. Nadien kwamen de telefoontjes binnen: “*Ik ben er niet zeker van of mijn partner echt focust. Wat kan ik daaraan doen?*”

Mijn antwoord is “niets”. Je kan er niets aan doen en je hoeft er ook niets aan te doen. Je partner is verantwoordelijk voor zijn focussessie. Jij bent er om te luisteren, om de ruimte open te houden en aanwezig te zijn. Dat is alles.

Ik werd de telefoontjes beu. Dus werd ik slim en nu doceer ik dit in de les. De verantwoordelijkheid tussen focuspartners situeert zich als volgt: als iemand focust, is het zijn sessie. Het is zijn tijd of periode. Als hij deze periode wil gebruiken om te praten in plaats van innerlijk te voelen, is dat zijn zaak. Als hij deze periode wil gebruiken om te brainstormen of om doelstellingen te maken of om te mediteren, dan is dat zijn zaak. Vraag je partner alleen hoe hij wil dat je bij hem bent. Dan hoeft je je over je rol geen zorgen te maken.

**“Ik vind het vervelend als mijn partner lange verhalen vertelt over andere mensen. Ik blijf wachten totdat hij een gevoelde zin heeft.”**

Hier hebben we een tegenstelling. Enerzijds leren we dat echte verandering juist door te focussen komt. Via een open en vriendelijke houding innerlijk bewust worden van een gevoelde zin. Anderzijds zeggen we dat het de sessie van de focusser is. Wat de focusser ook wil doen, je hoeft daar alleen maar bij te zijn. Hoe lossen we dit op? Wat denk je van het volgende: stel dat je echt wist en echt erop *vertrouwde* dat de verhalen van je partner deel uitmaken van een holistisch proces? Zou het je dan nog steeds vervelen? Of zou je wellicht een stapje achteruit zetten en benieuwd toekijken en met interesse kijken waar en hoe dat proces zich verder ontplooft?

Er is één legitieme manier om de focussessie van je partner te beïnvloeden, namelijk wanneer het jouw beurt is. Maak er dan zelf een schitterende focussessie van. Als je partner echt geen voldoening krijgt van wat hij doet, en hij ziet hoe jij dat wel hebt tijdens jouw sessie, dan zal hij veranderen. In zijn eigen tijd en op zijn eigen manier.

### **3. Verdeel jullie tijd samen in gelijke beurten.**

Veertien jaar lang had ik wekelijks een liefdevol en kostbaar focuspartnerschap. Tijdens de eerste elf jaar reed ik naar het huis van mijn focuspartner, zette de auto stil en dacht dan: “*Wat erg dat er weer niets in me gaat opkomen vanavond*”. Elke week opnieuw, zonder uitzondering, kwam diezelfde gedachte naar boven. En elke week opnieuw, zonder uitzondering, had ik focussessies waarin er *wel* iets kwam en ontkiemde, en inzicht en opluchting bracht. (Je kan dan wel vertrouwen op het focusproces zelf maar niet noodzakelijk op de gedachten erover *vóór* het start!)

Als mijn partner en ik niet de regel hanteerden “Verdeel jullie tijd samen in gelijke beurten” dan zou ik geneigd geweest zijn om haar te zeggen “*Ik hoef niet te focussen vanavond, neem jij al de tijd maar*”. En dat zou de partnerrelatie serieus ondermijnen. Ik hoop dat je dat aanvoelt. Het zou ook zonde geweest zijn voor mij om al die goede sessies gemist te hebben.

Mensen verschillen. Bij sommigen speelt er zich innerlijk veel af, altijd. We noemen dat (geleerd van mijn eerste focusleraren, Elfie Hinterkopf en Les Brunswick) ‘close process’. Anderen, zoals ik, denken meestal dat er niets zal opkomen. Dit heet dan ‘distant process’.

Beide soorten mensen halen veel uit het focussen. Ze scheppen ook voldoening door focuspartner voor elkaar te zijn. Maar de ‘distant person’ mag niet, ik herhaal, mag *niet* ertoe verleid worden om zijn tijd weg te geven aan de ‘close person’ omdat de ‘close person’ het meer lijkt nodig te hebben. Dat is niet zo. Elke partner heeft zijn focussessie nodig. (behalve een persoon die kwaad is of een moeilijke periode doormaakt, die kan veel voldoening halen als luisteraar, een gevoel van gericht te zijn op iets, de eigenwaarde om er voor iemand te kunnen zijn...)

‘Gelijke beurten’ kunnen evenredig zijn in tijdsduur of simpelweg evenredig in kansen. Bijvoorbeeld als twee mensen een overeenkomst sluiten dat ze elk focussen zolang ze willen. Dat is dan evenredig, zelfs als de éne sessie veertig en de andere maar tien minuten duurt. De beurten hoeven zich ook niet op hetzelfde moment af te wisselen. Sommige focuspartners spreken af dat de ene persoon de ene week aan de beurt is, en de andere de week nadien. Dat is OK. Het is ook OK als één van jullie telkens als eerste begint en de andere telkens als tweede wil. Het is echter niet OK als je je beurt niet neemt. Want dat verandert de machtsverhouding van het partnerschap. Het markeert de ene persoon als ‘behoeftiger’ en de andere als ‘de gever’. Het boezemt geen vertrouwen in als je je beurt weggeeft, evenmin naar je partner als naar je eigen proces. Heb vertrouwen en neem jouw beurt.

Anderzijds, als jij de partner bent met een ‘close process’, wees dan zo strikt om een comfortabel moment te vinden om je sessie te stoppen als de overeengekomen eindtijd aangebroken is. Als je gevoelens te over hebt, bestaat natuurlijk de verleiding om over tijd te gaan, zeker wanneer je van de ruimte geniet die je partner je geeft. Doe het niet. Het is een gevaarlijk voorrecht, misschien niet de eerste keer, en ook niet de tweede keer, maar als het te vaak gebeurt, dan ben jij de ‘behoefte’ geworden. En ik verzeker je dat je dat niet graag zult voelen. Behalve als je echt zeker bent dat de andere persoon even soepel als jij met de tijd omgaat, is het beter om de tijdsgrenzen na te leven zoals overeengekomen. Dat behoort tot de ‘zorg en voeding’ van een focuspartner.

We zijn uiteraard geen machines. De mogelijkheid moet behouden blijven om afspraken over de tijd te herzien indien nodig. Als ik een seintje geef twee minuten voor het einde van de sessie en mijn partner zegt “*Het voelt alsof dit vijf minuten meer nodig heeft, is dat OK?*”, dan voel ik mij er beter bij als mijn partner dat vraagt dan dat hij over tijd gaat zonder te vragen. Ik voel me er ook beter bij als zoiets slechts bij uitzondering, als een speciaal verzoek, gevraagd wordt dan dat het regelmatig zou voorkomen. Anderen voelen dit misschien anders aan. Het punt is zowel de behoeften van je partner als je eigen behoeften te respecteren.

Ann Weiser Cornell is bereikbaar via <http://www.focusingresources.com>