

WAT IS EEN FOCUSPARTNERSCHAP?

Verkorte versie van hoofdstuk I uit *Focusing partnership* (Gendlin, 1996),
Vertaling: Fabienne Tejpar (juli 2009)

Veel mensen hebben een focuspartnerschap. Dat betekent dat zij een half uur aandacht van iemand ontvangen, en een half uur aandacht aan iemand geven, ten minste wekelijks, op een geregeld tijdstip, in een direct of in een telefonisch contact.

De meeste mensen gebruiken die tijd om te werken aan wat er hen die dag bezig houdt of voor hen belangrijk is, bijv. innerlijke ervaringen, hun pogingen tot persoonlijke groei, een moeilijk te schrijven brief, een oplossing voor iets op het werk, of wat er ook op de voorgrond staat.

Je focuspartner geeft geen advies, oordelen of commentaar. Mensen kunnen dieper naar binnen gaan en tot creatieve actiestappen komen als de luisteraar niets toevoegt. Oordelen, advies en commentaar zeggen iets over diegene die ze uit, niet over de persoon naar wie geluisterd wordt. Je zal je partner dus niet horen beweren dat wat je zegt oppervlakkig is, dat het niet klopt, dat je fout, zwak of egoïstisch bent. Hij zal ook niet iets in jou prijzen of afkeuren.

Partners moeten in feite enkel iets zeggen als ze jou niet kunnen volgen, zodat je kan herformuleren wat je zei. Zij luisteren zeer aandachtig en trachten elke kronkel van wat je bedoelt, te vatten. Ze doen geen poging om dieper te graven in wat je zei. Wat telt is wat jij wilde zeggen, wat jij wilde overbrengen.

Soms herhalen partners wat je zei, met de bedoeling van te checken: "Je zegt...". Dit is geen louter herhalen van je woorden. Eerst laten ze bij zichzelf binnenkomen wat je zei, voelen ze het vanbinnen, tot er dat gevoel van "hmm, ja, dat begrijp ik" komt. Pas dan kan het passend zijn om het te spiegelen, zodat jij het kan navoelen en verbeteren, totdat het helemaal weergeeft wat je bedoelt. Dit 'reflectief luisteren' is een vaardigheid die iedereen kan leren. Maar de meeste partners geven gewoon aan wanneer ze je volgden, en wanneer niet.

Door de aanwezigheid van een partner zal je merken dat je bij jezelf kan zijn op een manier die gewoonlijk niet mogelijk is. Omdat anderen meestal iets van je nodig hebben of verwachten, of op een andere manier impact op je hebben. Ook als je alleen bent, kan je jezelf niet zo makkelijk en diep aanvoelen als wanneer er een partner bij is.

Je zal helderder over bijvoorbeeld een werkprobleem kunnen denken als je het vertelt of er zelfs in stilte over nadenkt in aanwezigheid van je partner. Heb je het over iets dat je blij maakt, zal het groter worden en je nog blijer maken. Gaat het over een persoonlijk probleem, kan je het dankzij deze veilige aandacht, toch aan om naar binnen te gaan, naar 'dat onopgeloste daar'. Waar je voordien vastzat, openen zich nieuwe mogelijkheden en actiestappen. Dit gebeurt zelfs als je tijdens jou beurt vooral stil was en gewoon aangaf dat je stilletjes aan iets aan het werken was.

Nadien keer je de rollen om en word jij de luisteraar. Er wordt niet van jou verwacht dat je wijs bent, of weet wat de andere zou moeten doen of hoe hij zou moeten leven. Je hoeft niet goed te keuren of akkoord te gaan met wat de andere voelt of zegt. Je neemt het gewoon mee naar binnen om na te gaan of je het vat. Je voelt even na tot je beseft van: ja, natuurlijk, ik snap wat hij bedoelt. Je schenkt je volledige aandacht en aanwezigheid, zodat de gevoelens en betekenissen van *die persoon* naar boven kunnen komen. Vaak zijn deze nog verwarrend op onduidelijke wijze aanwezig binnen die persoon en heeft hij stiltes nodig om ze te voelen, zodat er zich wegen kunnen openen om er dieper in te gaan. Je weet dit en vindt het niet erg om een aantal minuten in stilte door te brengen. Je zegt enkel de zaken luidop die je wil zeggen.

Hoe ziet een partnerschap er uit?

De persoon naar wie geluisterd wordt, is de baas. Mijn helft van de tijd is van mij. Ik ben zelfs niet verplicht hem te gebruiken om te focussen of te luisteren. Ik gebruik hem zoals ik zelf wil.

In mijn helft van de tijd zou ik het kunnen hebben over een probleemsituatie. Ik kan alles vertellen wat ik weet over iets, of alleen maar

een beetje. Of ik zou over diepe gevoelens kunnen spreken zonder daarom te moeten vertellen waarover ze gaan.

Zo kan ik gewoon bij mezelf zijn, zonder de verplichting om informatie te delen. Ik vertel enkel wat ik wil vertellen. Het kan ook zijn dat ik gewoon in stilte focus, voor even of de hele tijd, en van mijn partner enkel stille aandacht nodig heb. Ik kan ook bijvoorbeeld een probleem op het werk uiteenzetten, om zo manieren te vinden om ermee om te gaan. Of ik kan een verhaal vertellen, over politiek praten of over iets anders dat ik belangrijk vind, een brief voorlezen of fotos laten zien.

Partners voelen zich vrij om stil te zijn of om enkel datgene te zeggen wat ze willen zeggen. Als mijn beurt begint, kan ik voelen hoe uitnodigend mijn tijd is, tijd die er speciaal voor mij is. Het kan zijn dat ik onmiddellijk weet wat ik nodig heb, en direct begin. Het kan ook zijn dat ik een tijdje aftast wat ik zou willen. 'Misschien kan ik het hierover hebben...., nee, toch niet, misschien dit, ... of eerst even stil focussen, ... laat eens kijken....' Het kan allemaal.

De tijd wordt gerespecteerd en precies gelijk verdeeld.

De tijd wordt nauwlettend gerespecteerd en we stoppen elkaar als de tijd om is. Dit kan in het begin kunstmatig en onmenselijk overkomen. Maar als het niet wordt nageleefd en een iemand krijgt meer tijd, wordt het ongelijk. De andere voelt zich dan bijna verplicht om beleefd te zeggen dat het OK is, of hij wordt de meer genereuze, of meer verontwaardigde, of meer belangrijke partner. Sommige mensen zouden voortdurend bezorgd zijn dat ze tijd van de ander opnemen. Dan is er niet die diepe rust en stoppen mensen hun proces zodra het maar even kan. Gelijkheid is een essentiële waarde en wordt bekomen door simpelweg de tijd gelijk te verdelen.

Wie kan partner worden?

Om partner te worden moet je wat af weten van focussen en van luisteren. Als je nog geen ervaring hebt, kan je:

- De 'zes stappen' op deze site lezen, afdrukken en inoefenen met iemand.

- Boeken lezen of videos bekijken over focussen en het uitproberen, alleen of met iemand anders.
- Een focuscursus niveau I of II volgen; deze worden over de hele wereld gegeven.
- Een aantal individuele leersessies volgen bij een trainer van focuspartnerschappen.
- Als je wat hebt leren focussen, kan je via deze site een partner zoeken en van start gaan.

Dit patroon waarbij de tijd gelijk wordt verdeeld en ieder 'baas' is over zijn tijd, wordt in uiteenlopende settings gebruikt.

Partnerschap werkt best als de betrokkenen niet reeds een nauwe band hebben, en allebei het focussen goed machtig zijn. Ook mensen die wel bij elkaar betrokken zijn, kunnen een focuspartnerschap vormen, maar het is moeilijker.

Collega's kunnen focuspartners zijn tijdens de middagpauze, of onderweg naar het werk. Zelfs een uitwisseling van 10 minuten kan helpen om stress op het werk te verminderen.

Je kan focussen op een werkprobleem en al gevonden hebben hoe het aan te pakken tegen dat je op het werk aankomt. Een hulpverlener of verpleegkundige kan wat tijd voor zichzelf krijgen in plaats van steeds aan anderen te geven.

Studenten van eender welke richting kunnen buiten de les per twee samenkomen. Zo kan les volgen in plaats van een belasting een bron van steun worden. Ze kunnen een deel van de tijd gebruiken om elkaar te helpen de stof beter te begrijpen of een betere paper te schrijven, maar ze weten dat hun helft van de tijd van hen is. Het is geen partnerschap als de eigen tijd niet net zo goed gebruikt kan worden voor iets dat helemaal los staat van de topic van de cursus.

Kan een levenspartner ook een focuspartner worden?

Het kan een meerwaarde zijn om partnerschaptijd toe te voegen aan een bestaande liefdes- of vriendschapsrelatie, maar het heeft ook zijn valkuilen en soms lukt het gewoon niet. Men moet er alleszins van bewust zijn dat het niet mogelijk is dezelfde neutrale, open, pure aandacht te krijgen of te

geven zoals in een gewoon focuspartnerschap. Binnen een levensrelatie *kan* er wel geluisterd en afgetast worden naar wat de ander bedoelt, maar niet zonder *ook* te voelen hoe dat het eigen leven beïnvloedt.

Is het veilig?

Kan je jezelf toevertrouwen aan iemand die niet meer weet dan jijzelf, misschien zelfs een stuk minder? Vertrouwen kan zeker groeien, maar in een focuspartnerschap vertrouw je jezelf niet toe aan een ander. Jij blijft verantwoordelijk voor je eigen leven en de eigen proces, uiteraard.

In een focuspartnerschap is elk van beiden er zich goed van bewust dat de ander geen autoriteit is. Er wordt geen geld betaald, er is geen expert. Iets irrelevant zal dadelijk als dusdanig erkend en opzij gezet worden. Van een focuspartner zou je zelfs niet gedurende 10 minuten nemen wat vele patiënten jarenlang bij gediplomeerde professionelen ondergaan. In een partnerschap laat je het gewoon niet zo ver komen, je verandert van partner of je spreekt niet meer af.

Partnerschap is geen wederzijdse therapie. Het is een nieuw patroon. Het is een speciale relatie waarbinnen je je veilig kan weten om jezelf te zijn. Het stoelt niet op sympathie of gedeelde interesses of zelfs maar enige inhoud. Het gaat om het samen delen van een bepaald soort proces. Je innerlijk leven, zowel professioneel als privé, kan 'gezelschap' krijgen, zonder vertrappeld te worden. Je moet zelf de waarde die een partnerschap voor je heeft, evalueren. In bijna alle partnerschappen groeien sensitiviteit, vertrouwelijkheid en diep gevoelde moraliteit.

Training

Training is nodig te kunnen focussen en luisteren. De aard van de training is daarbij niet van belang. Zo kunnen ervaren focussers of luisteraars zonder probleem een partner informeel trainen. Zo'n informele training werkt meestal zelfs heel goed. Het is pretentieloos en er is geen enkele druk. De kennis wordt beetje bij beetje aangeboden, wanneer het uitkomt binnen het proces van focussen en luisteren zelf.

Zo kan je aan een beginnend luisteraar een aantal keer aangeven: 'Nu heb ik nodig dat je me spiegelt: "Je bent onzeker over wat je moet doen omdat...."'. Als de luisteraar iets intrusiefs zou zeggen, kan je zeggen 'Nee, haal me niet weg van wat er is, laat me er verder mee werken. Zeg gewoon: "Dat maakt je bang"'. Dit zeggen kan voor de luisteraar wat gemaakt overkomen, maar als jij met zijn woorden weer naar binnen gaat en er komt meer, zal hij merken dat het goed was. Zijn drang om dingen te zeggen, toe te voegen, zal stilaan verdwijnen.

Nog makkelijker is het om je partner net datgene aan te leren wat jij nodig hebt om te kunnen focussen. Er is enkel stille aandacht nodig; dan kunnen we focussen gedurende onze eigen helft. Het aanleren gebeurt dan door, binnen de tijd van de partner en voor zover het gepast en gewenst is, kleine focusinstructies te geven.

Het Focusing Instituut en zijn trainers over de hele wereld geven workshops en individuele sessies om mensen focus- en luistervaardigheden aan te leren.

Kan ik iemands partner worden?

Hiervoor zijn twee dingen nodig, en die heeft elke mens. Het ene is de capaciteit om te zwijgen, om stil en niet-intrusief gezelschap te zijn. Als de ander spreekt, onderdrukken we de eventuele drang om iets in te brengen. Onze vele goede ideeën, interpretaties, suggesties, onze wens om gerust te stellen of te vertellen wat we in een soortgelijke situatie hebben gedaan, laten we gewoon gaan. En als de ander stil is, blijven we met onze aandacht bij hem, zonder dat we iets interessants vernemen.

De andere voorwaarde is het bieden van menselijk gezelschap. Hierin kan je niet tekortschieten, aangezien je een menselijk wezen bent. Je hoeft daarom *geen* goede mens te zijn, of geen wijze mens, je hebt er geen speciale kwaliteiten voor nodig. Je hoeft niet op een bepaalde manier te zijn of je menselijkheid te tonen. Gewoon, jij, die er bent.

Originele titel: What is a focusing partnership?

Bron: The Focusing Insitute:

http://www.focusing.org/partnership/partner_info/about_partnership.htm.