

Enkele notities bij de eerste beweging van focussen

Frans Depestele (2011; manuscript: 1983¹)

- 1 Focussen is in essentie het zich laten vormen en het zich laten openen van een felt sense. Dit is vaak slechts mogelijk en wordt in ieder geval vergemakkelijkt na het uitvoeren van de eerste beweging die 'een ruimte maken' genoemd wordt (Gendlin, 1978b; 1982). Dit is een innerlijke act die de persoon alleen kan doen of in aanwezigheid van een luisteraar met behulp van diens instructies, zoals het gehele focusproces trouwens.

Eén manier om deze ruimte te maken is het richten van de aandacht 'in het lichaam', in het midden van het lichaam, de 'betekenisplaats' van het lichaam (de plaats waar je voelt dat iets je raakt), in een ontvankelijke houding, wachtend en vriendelijk verwelkomend. Dit, samen met de vraag: "Wat zit er mij nu in mijn leven in de weg om mij totaal goed te voelen?" Het is de bedoeling dat zich een 'body sense' vormt van datgene wat nu een probleem is en spanning geeft.

Er zijn altijd meerdere dergelijke probleempunten. De eerste beweging van het focussen is meer dan het opmaken van een lijst van die probleempunten en het is veel meer dan het louter mentaal opmaken van zo'n lijst. Het is een komen bij de wijze waarop je elk probleem *in je lichaam* voelt (hebt), de wijze waarop het lichaam het probleem draagt. Het is de bedoeling dat je *even contact maakt* met deze *wijze* of kwaliteit, dat je die even voelt maar zonder er nu dieper op in te gaan.

In de eerste beweging is het doel *je* nu *even* van al die problemen *vrij* te maken, elk probleem even 'neer te zetten', in een vriendelijke ruimte, op een kleine afstand. Dit is onder andere mogelijk met behulp van de innerlijke vraag: "Kan ik bij het lichamelijk gevoel komen dat ik zou hebben als dit probleem was opgelost?" Een aanduiding voor het echt gelukt zijn van dit neerzetten is dat je *het verschil fysiek voelt*, dat het in het midden van je lichaam opgelucht voelt nu het probleem even 'neergezet' is, dat het probleem daar even weg is. Het neerzetten in fantasie is onvoldoende.

Een middel om met deze experiëntiële lijst verder te gaan en ze eventueel te beëindigen is binnenin de vraag stellen: "Behalve dit, voel ik me dan totaal goed?", en het lichaam laten antwoorden.

Al de probleempunten die we meedragen – niet enkel de grote, maar ook de kleine, bijvoorbeeld een vervelend telefoontje dat je nog moet doen – kunnen we vergelijken met een rugzak vol stenen. Met deze oefening haal je één voor één een 'steen' uit je rugzak, en leg je die even *vóór* je neer, met als doel fysiek even te kunnen voelen hoe je bent zonder al die stenen.

¹ Deze tekst is geschreven in 1983. Heden heb ik hier en daar een correctie aangebracht en een paar voetnoten toegevoegd. Dit werk is auteursrechtelijk beschermd (Frans Depestele, psychiater-psychotherapeut, april 2011) (frans.depestele@skynet.be).

Vaak lijkt de lijst af en toch is er nog spanning, is er nog niet het gevoel van 'totaal goed' (de 'oké-plaats'). Het is dan nuttig de vraag te stellen naar het eventuele achtergrondgevoel: "Is er misschien op de achtergrond een gevoel dat daar altijd ergens is, en waar ik bijna nooit bij stil sta?" Dit achtergrondgevoel kan onder andere zijn: het 'ziek-zijn-gevoel'.

Als ook dit is neergezet komt vaak de 'big space': dit is even het gevoel hebben van 'totaal goed'. "Nu dat al die dingen neergezet zijn, kan ik mijzelf even voelen zonder al die probleempunten, kan ik mij 'totaal oké' voelen?"

Gendlin (1982) beschrijft dit als een versie van de eerste-beweging-instructies die meer uitgewerkt is dan die in het Focusing-boek (Gendlin, 1978b).

- 2 Dit gevoel van 'totaal goed', de 'big space', de 'oké-plaats', wordt nog beschreven in andere metaforen: het lichaam even (een minuut) al zijn lasten laten neerzetten, vriendelijk zijn ervoor, het even laten rusten, het zijn 'zonder-dat-alles' laten voelen, het 'een geheel laten worden' schrijft Gendlin ergens. Het is ook het zichzelf voelen 'waar' men is zonder al die problemen, hoe men meer is dan al die problemen.

Dit op zich, de eerste beweging, heeft reeds een effect en daarom kan men ze afzonderlijk doen, bijvoorbeeld vóór men iets belangrijks doet of vóór men eender welke taak op zich neemt.

- 3 Het verschijnen en het verder uitwerken van de eerste beweging in de focus-instructies is te begrijpen vanuit zowel empirisch (praktisch) als theoretisch oogpunt.

3.1 Praktisch-empirisch: focussen als techniek en als schema voor de globale therapeutische veranderingsbeweging ontstond uit de visie dat het effectieve therapeutische spreken experiëntieel is, een spreken is vanuit een impliciet gevoel (Gendlin, 1964; Gendlin, Beebe, Cassens, Klein & Oberlander, 1968). Wat men eerst vond was dat men een 'it' ('het') zich kon laten vormen; zoals in het voorbeeld van de spreker die, vooraleer hij spreekt, even aandacht kan geven aan het gevoel van datgene wat hij gaat zeggen, met andere woorden direct kan refereren. Dit directe refereren of aandacht geven aan *is* 'iets' in focus brengen, is het zich laten vormen van dit 'iets'; én het impliceert het onderscheiden van een 'ik' dat aandacht geeft. Wat resulteert in een 'iets' en een 'ik', in een kleine afstand van elkaar. Een afstand, die zich tegelijk vormt. Vandaar wellicht de instructie: "Hou 'het' op een kleine afstand".

Men kan zich afvragen hoe het invoegen van de eerste beweging in de focusinstructies tot stand kwam. Misschien ook empirisch uit de ervaring dat het focussen op iets beter gaat als men tijdelijk alle andere zorgpunten buiten

beschouwing laat. Dit wordt dan explicieter gemaakt in de instructies tot de eerste beweging die, zoals nu blijkt, op zich reeds therapeutische kracht bevat (Grindler, 1982a; 1982b; McGuire, 1982).

3.2 Theoretisch immers is in de (1)-wijze [dit is mijn term voor de ervaringswijze van vastzitten, structuregebonden ervaren, het pre-focusing ervaren, én tegelijk ook voor de 'oude' wijze van omgaan met zichzelf; de (2)-wijze is dan het in relatie zijn met een felt sense tijdens het focussen; en de (3)-wijze, de nieuwe ervaringswijze na een shift] het lichaam 'verkramp't door de problemen, overspoeld erdoor. De persoon *is* (zijn) problemen en daarin juist dupliceert hij ze ('meer van hetzelfde' in de communicatietheorie; 'repetitie' in andere theorieën); hij dupliceert ze in zijn manier van omgaan ermee en met zichzelf (Gendlin, 1978a).

Focussen is een *nieuwe* wijze van omgaan met zichzelf, weg uit de (1)-wijze (zie ook Whitney, 1981) naar de (2)-wijze, in aanzet reeds verwerkelijkt in de eerste beweging, die daarom juist al therapeutische kracht moet bevatten. 'Ik' *is* de 'het's in de (1)-wijze. In de (2)-wijze ontstaat een *verschil*.

4 De eerste beweging is het uitdifferentiëren van een 'ik' via een nieuwe relatie met de 'het's, het installeren van een experiëntieel verschil.

4.1 In de (1)-wijze is er enkel een ongedifferentieerd zich slecht voelen, een 'het gaat niet', een 'ik voel me slecht' in vele mogelijke versies. Maar met één constante, namelijk de persoon is helemaal in de greep ervan, hij ondergaat het, het rust op hem, er is als het ware *niets anders dan dat*: 'ik' *ben* dat ongedifferentieerd slecht voelen.

De (2)-wijze begint met het neerzetten en het differentiëren van de 'het's, via het lichamelijk gevoel (het impliciet gevoel) van elk van de problemen. De eerste beweging is in verschillende opzichten een entree in het nieuwe; het is een beweging:

- 1 naar het impliciete niveau;
- 2 naar zijn eigen innerlijk, weg van de andere persoon (waar de cliënt vaak de oplossing van verwacht), naar het niveau van de zelfreflectie (Gendlin, 1973); het is dus een nieuw omgaan met zichzelf;
- 3 naar het lichaam, naar een nieuw omgaan met en 'begrijpen' van zijn lichaam; naar een reflecteren op zichzelf, op zijn leven-nu, doorheen het lichaam, doorheen de 'betekenisplaats' van het lichaam; en,
- 4 naar een nieuwe relatie met het probleem en dus met de situatie, namelijk als iets dat betekenis heeft, als een buiten-binnen dat in mij zijn binnen heeft, waarmee ik iets kan doen.

Dat de eerste beweging zo ontzettend veel omvat, laat vermoeden dat ze vaak veel

weerstanden zal ontmoeten die juist het therapeutische werk zullen uitmaken en veel tijd zullen vergen. Er wordt dan ook in de focustrainingsweekends de meeste tijd aan besteed (Gendlin, 1982) en therapeuten doen er met hun cliënten vele sessies over (Grindler, 1982a; 1982b).

- 4.2 De tweede focusbeweging is het richten van de aandacht op een 'het' (een 'body sense' van een probleem) in een 'ik'-het'-relatie waarbinnen het gehele verdere focusproces zich afspeelt.

De eerste beweging eindigt met aandacht aan het 'ik', het 'ik-zonder-al-die-problemen'. In sommige nieuwe instructies (Gendlin, 1982; McGuire, 1982) tracht men dit 'ik-zonder' ook rechtstreeks te bereiken (zonder het neerzetten van de 'het's). Rechtstreeks of beter: men begint ermee ("Kun je je een moment herinneren waarop je je totaal goed gevoeld hebt?"), maar ook met de intentie om een verschil te laten voelen, een verschil met de 'het's of met het massale 'het', én een verschil met de (1)-wijze van ervaren.

Het komen tot een 'ik-zonder' is het komen tot dit gevoeld verschil. En dit kan blijkbaar langs verschillende wegen, de eerste weg via het neerzetten, de tweede weg rechtstreeks. Het zou interessant zijn na te gaan hoe deze wegen verschillen (of niet), maar wat volgt is een beschouwing bij de eerste weg.

De nadruk in de eerste beweging ligt dus op het 'ik-zonder', maar dit kan niet los staan van aandacht aan de 'het's. De aandacht voor de felt sense is er weliswaar veel minder toegespitst en ze beperkt zich tot een eerste contact ermee, als een 'body sense', die men dan gaat neerzetten.

De aandacht is gericht op *het verschil, doorheen* het ontstaan van en het neerzetten van de 'het's dat tegelijk een ontstaan is van het 'ik' - althans in dat aspect van ervaren waar het 'ik' geblokkeerd was, waar het 'ik' ('het') probleem was, waar het 'ik' (1)-wijze was. Deze 'ik-sense' is trouwens het referentievlak om de 'het's te laten opkomen (cf. de vraag: "Wat zit er in de weg om mij totaal goed te voelen?"), en kan bovendien zelf op een focussende manier verder geëxploreerd worden.

- 4.3 De eerste beweging is loskomen uit de (1)-wijze. Men zou ook kunnen zeggen: het is op een nieuwe manier (cf. het concept 'manner of experiencing': Gendlin, 1964) datgene *zijn* wat (in) de (1)-wijze was.

Vanaf het eerste begin van het focusproces, in de eerste beweging al, ontstaat het nieuwe. Uit een ongedifferentieerde massa van ervaren dat de (1)-wijze was, waarin de persoon (het lichaam) zijn moeilijkheden *was*, ontstaat een nieuw stukje 'ik' en een of meerdere 'het's. Men zou kunnen zeggen over de (1)-

wijze: 'ik' *is* 'het' (in deze aspecten van geblokkeerd ervaren). Maar eigenlijk kan men op dat moment nog niet spreken in deze termen omdat 'ik' en 'het' pas ontstaan voorbij de (1)-wijze, namelijk in het focussen. In de (1)-wijze kan men nog niet spreken van een 'het', omdat dit slechts ontstaat in de (2)-wijze.

Deze nieuwe wijze van zijn ontstaat *via* een andere wijze van omgaan met zichzelf (namelijk via het voelen van de betekenisplaats van het lichaam) en *is* tegelijk een nieuwe wijze van omgaan met zichzelf.

In de eerste beweging ontstaan een 'ik' en 'het's in een gevoeld verschil met elkaar, daar waar in de (1)-wijze er nog niet zoiets was als een 'ik' en een of meerdere 'het's (althans voor wat betreft deze aspecten). In het verschil 'ik'-'het' is het '*ik*' *reeds iets anders*, iets méér, iets verschillends, een goede plaats die energie blijkt te hebben. En deze energie voelen betekent (is, impliceert) juist dat de '*het*' *anders* is, dat men het (een ietsje) anders ervaart, bijvoorbeeld niet meer zo massaal drukkend of zo dwingend, of iets dat men nu even kan neerzetten.

De eerste beweging is het krijgen van een relatie tot een probleem (Gendlin, 1982), daar waar er tevoren niet zo'n relatie was. Er was geen 'ik', noch een 'het', dus ook geen relatie. In de plaats van '*being it*' (in de (1)-wijze *is* de persoon zijn moeilijkheden) komt '*sensing it*'². In deze enkele woorden van Gendlin (1982) zit zeer veel: 'being' wordt 'sensing'. Wat men was, kan men nu voelen. Er ontstaat een sense, een felt sense. Men heeft 'het' nu als felt sense; men heeft nu een relatie met 'het'. De persoon is nu een 'ik' in relatie met 'het'. Gendlin noemt die relatie ook de 'juiste afstand', waar men 'dat alles' kan voelen, de 'derde positie', niet overspoeld en ook niet ver weg. En dit op zich is al iets nieuws, is al therapeutisch werken. Van het minste dat de persoon in de eerste beweging iets nieuws voelt, is er al therapeutische beweging, met andere woorden is er al een (begin van) nieuwe wijze, de (2)-wijze.

Er is in menig opzicht nieuw ervaren, onder andere in het ervaren van het 'ik'-'het'-verschil (als het ware een horizontaal verschil), én daarmee een verschil in het ervaren zelf, namelijk dit 'ik'-'het'-verschil blijkt energie te bevatten (als het ware een verticaal verschil in het ervaren)

Deze 'good place' die energie bevat is niet iets kunstmatig, niet iets dat opgezocht wordt (bijvoorbeeld in de houding 'ik moet mij vermannen'). Ze is iets natuurlijks: het is een ervaringswijze waar men bij gekomen is en deze *blijkt* energie te bevatten; zoals men die ook kan voelen in een creatief moment bijvoorbeeld.

² Bij Ann Weiser Cornell wordt dit later: in plaats van 'being' komt 'being-with' of 'self-in-presence'.

- 5 Als de persoon 'het' in focus krijgt, namelijk als een sense, dan eerst heeft hij het volgens de experiëntiële theorie *als 'meaning'*. Dit wil zeggen: dan pas voelt hij het als interactie; meaning is hetzelfde als de functionele relatie of de interactie tussen gevoel en symbool³. Dan pas voelt hij zichzelf in een interactioneel zijn met dit aspect van zijn omwereld.

Tevoren, in de pre-focusing positie, in de (1)-wijze, is er nog niet zoiets als 'meaning'. Vandaar dat vele cliënten in eerste instantie zeggen en voelen dat hun zich slecht voelen niets te maken heeft met hun levenssituaties: "Mijn leven gaat goed, behalve dat ik me slecht voel".

De (1)-wijze is als het ware pre-meaning, pre-impliciet, onbewust (in tegenstelling tot het pre-impliciete is het impliciete bewust toegankelijk). 'Het' is er in een zekere zin *niet*, namelijk als '*sensing it*', als 'meaning', als ik-in-relatie-met-de-situatie; met andere woorden de situatie wordt niet beleefd zoals ze zich aandient in haar onmiddellijkheid met alles wat ze in de persoon kan doen trillen. En in een andere zin is 'het' er *wel*, namelijk als '*being it*'.

- 6 In de eerste beweging zijn er eigenlijk twee substappen: van een algemeen zich slecht voelen (a), komt men tot diverse ik-het's (b), en tenslotte tot 'ik' op het einde van de eerste beweging (c).

Tot (b) komt men met de vraag: wat zit er in de weg om mij totaal goed ('ik-zonder') te voelen? Tegen de zich vormende achtergrond dat dit 'ik' is ('totaal goed'), waarvan de persoon op dat ogenblik toch een zweem moet voelen opdat juist een 'het' zich zou kunnen uitdifferentiëren, vormt zich een 'het'. En het is deze 'het' die de persoon in eerste instantie voelt, met het 'ik' slechts op de achtergrond. Pas bij het neerzetten komt het 'ik' op de voorgrond.

- 7 Voor dit 'ik-zonder' waartoe men probeert te komen in de eerste beweging bij het begin van elk focussen en dat nuttig is om goed experiëntieel te kunnen werken in therapie, kan men een analoog vinden in andere therapeutische opstellingen.

Het is in zekere zin analoog aan het 'gezonde ego' dat in de psychoanalytische therapie geïnstalleerd wordt in de 'working alliance' en dat werkt aan het 'neurotische ego', zoals dit zich manifesteert onder andere in de overdracht.

Ook in de gedragstherapeutische techniek systematische desensitisatie waar de cliënt zich confronteert met gradueel in moeilijkheidsgraad stijgende versies van de angstwekkende situatie naargelang hij zich daarin stap voor stap sterker voelt worden, speelt iets gelijkaardigs. Tevoren is er 'avoidance', de (1)-wijze, het 'ik' bedolven onder het probleem en ervoor vluchtend. Dan komt geleidelijk aan 'approach', een sterker 'ik' dat -

³ Zie ook Depestele (2011). *Gendlins theorie van het ervaringsproces*. Beschikbaar op http://www.focussenvlaanderen.be/sites/default/files/gendlins_theorie_van_het_ervaringsproces_0.pdf

eerst van heel ver, daarna dichterbij - in een nieuw gevoel van zichzelf en (dus) van 'het', de vlucht heeft gestopt, een relatie krijgt met het probleem, en eraan werkt.

- 8 Ook de fysieke voorbereiding tot de eerste beweging bevat reeds elementen van het nieuwe. Spannende kledij losmaken, een storende radio afzetten, zich in een gemakkelijker houding plaatsen, alsook een lichte relaxatie, zijn voorbeelden van 'iets af zetten'. Daardoor voelt het lichaam zich al beter. Ook dat geeft reeds een gevoel van het *experientiële verschil* dat beoogd wordt en van de *richting van dat verschil*, namelijk naar beter, energieke. Naast de waarde die het op zich al heeft, kan men het als voorbeeld gebruiken en de cliënt even de aandacht erop laten vestigen om hem het verschil (of iets ervan) te laten voelen.

Er is misschien een verschil tussen deze fysieke 'het's die neergezet worden en de meaning-'het's (uit de echte experiëntiële lijst). Alhoewel, dat valt nog te bezien, want (1) ook een spelende radio kan een storende meaning (dit wil zeggen iets dat mij stoort) zijn en (2) het resultaat is hetzelfde: een lichaam even vrij van lasten.

Dat deze eenvoudige handelingen iets van het therapeutische van de eerste beweging in zich hebben, namelijk komen tot een 'ik-zonder', maakt wellicht duidelijk waarom louter relaxatie (louter fysieke ontspanning) reeds een therapeutisch element bevat. Zoals dat trouwens wordt gebruikt in de gedragstherapeutische techniek systematische desensitisatie waarin de persoon in relaxatie (sterk 'ik') zich de angstwekkende situatie ('het') moet voorstellen. Naast de gedragstherapeutische verklaring hiervan, namelijk dat antagonistische emoties (angst versus relaxatie) elkaar opheffen, zou hiermee een experiëntiële verklaring kunnen komen.

9 Enkele noten.

- de instructies en mogelijke versies ervan komen vanzelf vanuit het begrijpen van de eerste beweging in het concrete contact met een cliënt;
- men zou zich verder kunnen afvragen wat het 'ik-zonder' precies inhoudt;
- en, zoals reeds aangestipt, of er toch geen verschil is tussen de wegen waarlangs het 'ik-zonder' wordt bereikt.

Referenties (verscheidene teksten zijn beschikbaar op de Gendlin Online Library:

http://www.focusing.org/gendlin/gol_intro.asp)

Gendlin, E.T. (1970 [1964¹]). A theory of personality change. In J.T. Hart & T.M. Tomlinson (Eds.), *New directions in client-centered therapy*, pp. 129-173. Houghton Mifflin Company, Boston.

Gendlin, E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*, pp. 317-352. Peacock Publishers, Itasca.

Gendlin, E.T. (1978a). The body's releasing steps in experiential process. In J.L. Fosshage &

- P. Olsen (Eds.), *Healing. Implications for psychotherapy*, pp. 323-349. New York: Human Sciences Press.
- Gendlin, E.T. (1978b). *Focusing* (first edition). New York: Everest House.
- Gendlin, E.T. (1982). An introduction to the new developments in focusing. *The Focusing Folio*, 2 (1), 24-35⁴.
- Gendlin, E.T., J. Beebe, J. Cassens, M. Klein & M. Oberlander (1968). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy. Vol. III*, pp. 217-241. Washington, DC: APA.
- Grindler, D. (1982a). "Clearing a space" with a borderline cliënt. *Focusing. The Focusing Folio*, 2(1), 5-10.
- Grindler, D. (1982b). "Clearing a space" with someone who has cancer. *The Focusing Folio*, 2 (1), 11-23.
- McGuire, M. (1982). "Clearing a space" with two suicidal clients. *The Focusing Folio*, 2(1), 1-4.
- Whitney, R. (1981). A Focusing Manual. Notes on the structure of focusing as a guide to experiential process. *The Focusing Folio*, 1(3), 1-9.

⁴ Vertaald in het Nederlands door N. van Lookeren Campagne-Taverne (1984): Introductie tot de nieuwe ontwikkelingen in het focussen. *Psychotherapeutisch Paspoort*, 1984, Afl. 2, 5.25-5.33.