

Focussen

(Let it Grow, Eric Clapton, CD Give me Strength, '74-'75 studio recordings)

Inleiding

Het woord focussen wijst op het richten van de blik op iets speciaals. Je zou ook kunnen stellen dat het gaat om het richten van de aandacht op iets.

In de praktijk van een therapeut die lichaamsgericht werkt, is de aandacht vooral gericht op het lichaam. Dat is onze informatiebron, en zo ook die van onze cliënten. Het stelt ons in staat om bij de cliënt meer bewustzijn te creëren over zijn lichaam en dan met name wat zijn lichaam hem te vertellen heeft. Dit komt met name in beeld als de cliënt tijdens de behandeling ergens in zijn lichaam een onaangename sensatie heeft. Dit kan een drukgevoel zijn, of warmte, kou of pijn. We kunnen dan specifiek aandacht geven aan die plaats in het lichaam.

Er zijn veel verschillende mogelijkheden om dat te doen. Een belangrijke overeenkomst in al die mogelijkheden is het toepassen van vorm van een geleide visualisatie.

Door een geleide visualisatie kun je de cliënt helpen zich te verbinden met die bepaalde plek in het lichaam en je vraagt hem wat hij daar gewaarwordt. Dat kan een beeld zijn, een gevoel, een emotie. Zodra er iets is vraag je hem of hij er contact mee kan maken. Zodra dat contact aanwezig is, kan hij inzicht krijgen in de betekenis van die plek.

De taak van de therapeut is om hem te helpen zich te blijven focussen op die plek. Hem helpen om zich bewust te worden van weerstanden, emoties, gevoelens en tenslotte hem te helpen vragen te formuleren om antwoord te krijgen van dat wat er aanwezig is.

Er zijn veel boeken geschreven die handvaten geven voor dit bewustwordingsproces.

'Focussen' van Eugene Gendlin, gaat over het gesprek dat je kunt hebben met je gevoel en je lichaam.

'Creatief visualiseren' van Shakti Gawain, geeft tal van mogelijkheden om via visualisatie contact te maken met je eigen innerlijk.

'De helende Reis' van Brandon Bays beschrijft hoe je vastzittende gevoelens kunt transformeren, door naar steeds diepere lagen te gaan.

In het proces van focussen is de houding van de therapeut belangrijk. Deze dient geheel onvoorwaardelijk mee te gaan in het proces van de cliënt. Zodra je als therapeut het gevoel krijgt dat je dingen wil gaan sturen is je onvoorwaardelijkheid weg en krijgt de cliënt niet de ruimte om te laten gebeuren wat zijn innerlijk wil. Dat betekent niet dat de therapeut geen voorstellen kan doen over mogelijke stappen, vragen of handelingen. Dat dienen echter suggesties te blijven. De cliënt bepaald in hoeverre hij daarin mee gaat.

Soms komen er heftige emoties of gevoelens naar boven. Het is belangrijk dat de therapeut daar rustig bij blijft. Het is goed om te bedenken dat het innerlijk niet meer prijs zal geven dan men aankan.

Bovendien gebeurt dit alleen als men zich veilig genoeg voelt. Dat heeft te maken met zowel het eigen vertrouwen als met het vertrouwen in de therapeut.

Een tweede aspect dat belangrijk is voor de therapeut is het loslaten van zijn verwachtingen. Als je dat doet, dan ben je in staat om mee te gaan in het proces en om intuïtief te reageren. Juist in dit samenspel tussen cliënt en therapeut kunnen verrassende dingen gebeuren.

Er zullen je verderop een aantal handvaten worden aangereikt, maar bedenk steeds dat het belangrijk is je eigen creativiteit te gebruiken.

Soms lukt het niet !

Dan krijgt de cliënt geen contact met die plek of met wat aanwezig is. Vaak zien we dat dit samenhangt met een weerstand tegen dat wat die plek vertegenwoordigd. Respecteer dat en wacht tot een volgende keer.

Het proces van Focussen

Het belangrijkste proces van focussen is het ademen. Het is belangrijk dat de cliënt blijft door-ademen. Zodra hij de adem vastzet verliest hij het contact.

Daarnaast schept het bewust doorademen een zekere afstand ten opzichte van het gevoel dat wordt opgeroepen. Men wordt er minder gauw door overspoeld.

(veel ademen is veel aankunnen zeg ik vaak)

De therapeut dient daar dus voortdurend op te letten en de cliënt er zo nodig aan te herinneren.

Het lichaam reageert op veel en allerlei prikkels. Dat kan door bijvoorbeeld een massagebehandeling, een voetreflexbehandeling, maar het kan ook door een gesprek over ene bepaald thema. In al die situaties kan er iets in iemand worden opgeroepen, losgemaakt wat reacties teweeg brengt in het lichaam.

Bijvoorbeeld een benauwd gevoel, druk in de maagstreek, pijn tussen de schouderbladen, kramp in de buik.

De aanleiding om te gaan focussen kan dus verschillen. Het kan in feite altijd worden toegepast, zodra het lichaam een signaal afgeeft.

1. Ga ontspannen liggen, sluit je ogen en ga met je aandacht naar binnen.
 - Wat voel je ? welke plek vraagt om aandacht ?
 - Je kunt een plek ook opzoeken door je te verbinden met een bepaald thema en te kijken waar je lichaam reageert
2. vervolgens adem naar die plek
3. voel hoe het daar is, wat ervaar je daar?
 - beschrijf wat je voelt
 - waar zit het?
 - hoe ziet het er uit?
 - wat zijn de eigenschappen er van?
4. wat doet het met je?
 - voel je weerstand?
 - voel je emoties?
 - roept het herinneringen op?
 - krijg je er een beeld bij?
5. adem er naar toe en maak er contact mee
 - bijvoorbeeld door je voor te stellen dat je het aanraakt

- hoe voelt dat?
- 6. wat wil het je zeggen?
 - neem hier de tijd voor
 - proef de antwoorden, geeft het weer wat je voelt?
- 7. wat heeft het nodig?
 - deze vraag kun je stellen als vraag 6 geen antwoorden oplevert of als je verder wil.
 - met deze vraag open je jezelf voor wat er zit.
- 8. mag het er zijn?
 - hiermee verken je weerstanden, oordelen
 - kun je die weerstand los laten?
- 9. kun je het liefde sturen?
 - kun je je hart openen?
 - hoe voelt dat voor je?
- 10. open je ogen en kom weer terug bij je lichaam.
 - hoe voel je je nu?

Belangrijk tijdens het hele proces is dat je als therapeut accepteert wat er gebeurt. Als iemand blijft steken in een bepaalde fase of laag dan is dat ook goed. Dus ga niet doorduwen met vragen. Je kunt de ander wel vragen of hij zelf verder wil of dat hij hier genoeg / voldoende aan heeft. Dan sluit je af met vraag 10.

Gebruik ook je eigen intuïtie. Soms is het nodig om heel andere vragen te stellen, dat merk je vanzelf. Ook kun je na vraag 7 over gaan op een 'handeling', als antwoord, bijvoorbeeld het vergeven aan iemand, of het stoppen met iets, of het geven van liefde en aandacht. Je kunt dan vragen of de cliënt dat kan, hoe dat voor hem is.

Het Toepassen

Verschillende technieken van focussen kunnen we goed inpassen in een massage-behandeling.

Het focussen is direct toepasbaar als er een gevoel omhoog komt tijdens de behandeling. Je kunt zelf inschatten wanneer de tijd daar rijp voor is. Niet iedereen wil het in het begin.

Realiseer je ook dat het proces van focussen tijd kost, niet in het minst door de mogelijke reacties van de cliënt op wat er naar boven komt. Dat kan heel heftig zijn. Het is dan ook niet verstandig om te gaan focussen aan het eind van de behandelingstijd.

In mijn praktijk pas ik het focussen vooral toe als een bepaald gebied steeds aandacht vraagt. Dan weet je dat er zich daar een belangrijk probleem voordoet. Pas het focussen dus niet overal en op elk moment toe.

Het visualiseren is iets wat je kan doen als je merkt dat iemand veel weerstand heeft tegen bewustwording, en als het ware vastzit in zijn patroon. Neem hier de tijd voor aan het begin van een behandeling. Daarna is het fijn om nog kort de voeten te masseren.

Het reizen via de lagen (Brandon Bays) kost op zich niet zo heel veel tijd. Soms ga je door wel tien lagen binnen een kwartier, maar dat is afhankelijk van de cliënt.

Ook dit kun je doen als je het gevoel hebt vast te lopen in een bepaald gebied bij de cliënt, waarbij bijvoorbeeld voortdurend de pijn blijft zitten. Als zo'n gebied zich opent tijdens dit proces kan er veel loskomen. Daarvoor zul je tijd moeten inruimen. Het gebeurt ook vaak dat je blijft steken op een laag. Dan stap ik meestal over op focussen.

Probeer dit begeleiden uitsluitend te doen als je je daar zelf prettig bij voelt. Anders verkramp je misschien en loop je snel vast.

Een manier om bewust te worden van pijn kan ook via het ademen naar de pijn of de plek, tot het afneemt. Vaak zien we dat de bewustwording dan later plaats vindt via gebeurtenissen, ingevingen of dromen !