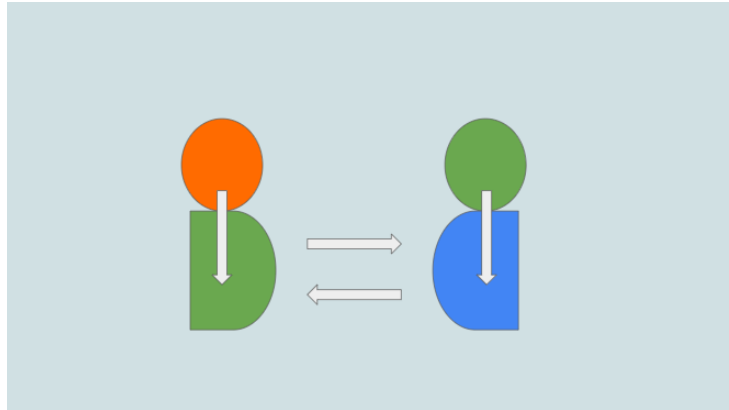




**What matters is to be a human being with another human being,
to recognize the other person as another being in there.**

Gene Gendlin

Focusing | Varen op de wijsheid van je organisme

Op een of andere manier - ik herinner me niet meer hoe - raakte ik begin jaren negentig gefascineerd door ver rijkende, wijze praktijken uit het Oosten. Het begon met yoga als mogelijke vorm van stressreductie. Het viel me op dat yoga een opmerkelijk goede invloed had op mijn stemming. Ik kon enigszins teneergeslagen en moe de les binnenstappen en stapte goedgehumt en verfrist buiten. Leuk kon ik het niet vinden, maar die innerlijke beweging vond ik zeer de moeite.

Ongeveer tien jaar later kwam ik in contact met meditatie op een introductieweekend zen. Ik had een jaar op de wachtlijst gestaan en verwachtte er veel van. Het viel tegen. Ik had het gevoel dat mijn lichaam elk moment uit elkaar kon spatten en vond de woorden van de toenmalige, zeer ervaren leraar vaag. Als dat mediteren betekende, zou ik dat nooit meer doen, hoorde ik een stemmetje zeggen.

Een paar jaar later stelde de huisarts iets voor waarvan ze niet goed wist wat het was. Iemand had iets in Amerika gedaan, wat nog weleens helpend zou kunnen zijn bij het zoveelste moment van uitputting. Het werd mijn eerste kennismaking met mindfulness.

Deze kennismaking raakte me zo, dat ik al heel snel besloot dat ik wat me zo raakte door wilde geven. Ondertussen geef ik met enorm veel goesting al veertien jaar het wereldwijd verspreide achtwekenprogramma van Jon Kabat-Zinn. De veronderstelling van de toen nog jonge, stagelopende huisarts kwam uit. Het hielp. Dagelijks. En toch. Er leek op den duur iets te ontbreken.

Het moet 2015 geweest zijn toen Lotte - dierbare vriendin, psycholoog en collega mindfulnesstrainer - me vertelde over focusing. Ze had het gevolgd in Amsterdam en ervaren als bijzonder waardevol en boeiend. In 2016 volgde de eerste training. Het boeide me. Er bleek een manier van innerlijk luisteren te bestaan die heel puur te rade gaat bij de wijsheid die het organisme in zich draagt, de mogelijkheid om het organisme als kompas te gebruiken bij dagdagelijkse beslissingen, twijfels, onzekerheden, onrust, maar ook bij meer existentiële vragen. Mijn interesse werd al snel gewekt en is sindsdien enkel en alleen maar

gegroeid. Ik durf, in alle bescheidenheid, te stellen dat ik zeven jaar later een focusend leven leid. Ik kan me geen dag meer zonder deze manier innerlijk luisteren voorstellen.

Elke keer opnieuw ervaar ik de beoefening als bijzonder, als wonderbaarlijk vaak, als 'hoe is het mogelijk dat we dat in ons hebben'. Dat ons dit nooit eerder aangereikt werd...

Daar waar ik dacht dat mindfulness me richting gaf, ben ik erachter gekomen dat deze praktijk, met mindfulness als basis, pas ECHT richting geeft, vanuit een puurheid waarvan ik het bestaan niet kende. Dit luisteren gaat dieper, zet iets in beweging, is transformerend van aard.

**Where your felt sense of a situation changes,
you change and therefore so does your life**

Gene Gendlin

Focusing leer je met zijn tweeën en is in die setting ook het krachtigst. Een iemand focust, de ander luistert. Later, als je eenmaal wat vaardiger bent, kun je ook op jezelf focussen of zelfs focusend leven, als je daarvoor voelt.

Tijdens een moment van focussen maak je contact met je innerlijke wijsheid. Het lichaam beleeft immers elk moment van je leven mee en slaat al die momenten op. Wat we doorgaans niet weten is dat het je daarover dingen kan laten weten. Het kan je laten weten of een besluit dat je wilt nemen kloppend is, je laten weten waarvoor vreest, waarvan het blij wordt, waarover het onrustig wordt, wanneer het tevreden is, enthousiast, terughoudend, verdrietig, gepassioneerd, geïnteresseerd etc. Het is wonderbaarlijk om te merken dat er iets in het lichaam huist dat 'kan spreken'. In focusing hebben ze er een woord voor. Het wordt de 'bodily felt sense' genoemd of kortweg 'felt sense'. Een felt sense zijn niet de doorsnee fysieke sensaties. Die ken je namelijk al. Het gaat meestal om iets dat je nog niet kent, iets vaags, ongedefinieerd de eerste momenten, voorzichtig tevoorschijn komend uit jouw binnenste. Iets dat je gezelschap kunt houden en dat graag met jou deelt waar het voor staat. Het is een dialoog tussen jou en dat daar, die felt sense, iets dat in jou 'leeft'. Ik zou er nog vele woorden aan kunnen wijden. Zo enthousiast voel ik me erover. Telkens weer.

Inmiddels mag ik me trainer in opleiding noemen en heb ik superveel goesting om je mee te nemen in deze wonderbaarlijke wereld. Een wereld die bol staat van zuiverheid, verbondenheid, je laten verwonderen door iets dat je nog niet kent, vooruitgang, persoonlijke ontwikkeling, de mogelijkheid beslissingen te nemen die voor jou juist voelen. Net als mindfulness is het een levenswijze die je je eigen kunt maken. Ik voel al geruime tijd de passie om jou daarin mee te nemen. Wees welkom in mijn eerste traject of een van de vele die nog zullen volgen.