

Focusing is een proces en continu in beweging. Om Focusing te begrijpen en te leren toe te passen, kunnen stappen houvast geven. En als je het eenmaal door hebt, zul je zien dat je de stappen vanzelf toepast en dus ook weer vanzelf loslaat.

- A. In 6 stappen van de grondlegger **Gene Gendlin (het klassieke Focusing)**: met inzicht en uitzicht van Felt Sense naar Felt Shift. Om het leren van Focusing te vergemakkelijken heeft **Gendlin** het Focusing proces in 6 stappen onderverdeeld.
1. ruimte maken
 2. een Felt Sense opmerken of uitnodigen
 3. een handvat zien te vinden
 4. resoneren
 5. erbij zijn en uitnodigen
 6. ontvangen

Als hoofd, hart en buik elkaar verstaan en samenwerken, geeft dat een fysieke verandering. Zo'n fysieke verandering wordt in Focusing ook wel een Felt Shift genoemd, een lijfelijk voelbare verandering. Door deze gewaarwording ten volle te ervaren en te beleven verandert iets op diep niveau.

1. Ruimte maken

Door ruimte te maken maak je de weg vrij om met je aandacht bij iets te zijn. Ruimte maken doe je door eerst eens ruimte voor jezelf in te nemen. Je neemt de tijd en zoekt een plek waar je geheel de aandacht aan jezelf kunt weiden. Je wordt bewust van je eigen aanwezig zijn en dat kun je doen door tegen jezelf te zeggen: 'hier ben ik en ik neem mijn ruimte in'... en misschien is het nodig dit te herhalen tot je merkt dat je je ruimte voldoende hebt ingenomen. Je kunt vervolgens met je aandacht je lichaam langsgaan van je voeten naar je hoofd en dan via de ademhaling naar het gebied rond de ademhaling. Zo ga je in een vloeiende lijn van de buitenkant naar je binnenwereld van je borst-buikgebied. En vervolgens kun je eens nagaan of er innerlijk ruimte is: ... is er wat ruimte daarbinnen... en als je merkt dat je innerlijke ruimte erg 'bezet' is of vol met zaken of gedachten, schrijf dan op papier of op briefjes in een woord op wat het betreft. En merk of er nog meer in je opkomt -bedenk het niet, maar laat het in je opkomen-, dan schrijf je dat ook op, en merk maar wanneer het genoeg is. Dan leg je het papier of de briefjes een stuk van je af en merk maar hoe dit is en of er al

iets meer innerlijke ruimte ontstaat. En vaak ook al wat meer lucht of rust! Nu kun je beginnen met iets wat je aandacht vraagt. Je kiest één ding uit waar je je aandacht op richt en meestal springt dat vanzelf op uit wat je opgeschreven hebt of komt er nog iets heel nieuws uit je op.

Als er niets is, kun je zo eens bij jezelf nagaan: 'gaat alles naar wens?' of 'zit ik goed in mijn vel?' of 'alles gaat helemaal goed...' en merk wat er dan van binnen gebeurt.

2. Felt Sense: centraal in het Focusing staat het onduidelijke gevoel in je lijf en/of in je stemming waarvan je kunt vermoeden dat het betekenis voor je heeft. Gendlin heeft hiervoor de term Felt Sense ingevoerd. Deze Engelse term wordt internationaal gebruikt; Gendlin gebruikt hem ook wanneer hij in zijn moedertaal Duits spreekt.

Ook voor Engelstaligen zijn deze twee woorden in hun samenhang niet zonder meer te begrijpen. Ze staan immers voor een nieuw concept, en dat kan je niet zomaar vanuit oude woorden en begrippen definiëren. Een Nederlandse omschrijving die wij graag gebruiken: alles omtrent die kwestie, zoals je het in zijn geheel ervaart, met name in het middengebied van je lijf.

De Felt Sense van die ene kwestie, dat speciale iets, is een nog onduidelijk, maar onmiskenbaar aanwezig gevoel in lijf en ziel, bijvoorbeeld 'iets wat drukt, hier op m'n borst'. Door de aandacht daarvoor, wordt het steeds duidelijker, en wel als een geheel met vele aspecten. Zoals: lijfelijke gewaarwordingen, emotionele gevoelens, symbolische of herinneringsbeelden en een samenhang met een thema of gebeurtenis in je leven. Al deze aspecten kunnen een invalshoek vormen. Soms komen ze tegelijk, soms na elkaar, en soms pas als ze uitgenodigd zijn.

3. Handvat: een zo goed mogelijke weergave van hoe zo'n iets in zijn geheel voelt, met name in het lijf. Bijvoorbeeld 'bezwaard', of 'open, verwachtingsvol'. Een handvat kan ook een gebaar zijn (afwijzend, wenkend), of een beweging (knijpen, een neerdrukken of opspringen), een geluid (búhh, héé) of een combinatie daarvan - alles wat voor de focusser de kern weergeeft, een 'ja, precies, dát'.

Als je een handvat gevonden hebt, weet je duidelijk 'ja, daar gaat het om'. En als je tijdens het focussen afdwaalt of de draad kwijtraakt, dan helpt het handvat je om terug te komen bij waar het om ging ('o, ja, dat 'bezwaarde',

of dat 'verwachtingsvolle', hoe is het daar nou mee?'). Ook later, als je bij een iets terug wilt komen, helpt een handvat om het weer te vinden.

4. Resoneren: heen en weer gaan tussen een Felt Sense en het woord of beeld of wat daarbij in je opkomt. Daarbij hoort vaak een bijstellen, tot het zo goed mogelijk klopt. Resoneren doe je voortdurend tijdens een focusing proces, en in het bijzonder bij het toetsen van een handvat.
5. Erbij zijn en uitnodigen: op een vriendelijke, niets-willende, stilzwijgende, aandachtige manier kun je een Felt Sense gezelschap houden. Zodat het zich in eigen tempo kan gaan ontvouwen. Dan kun je er, al dan niet met behulp van vriendelijk uitnodigingen, nader zicht op krijgen hoe die hele kwestie er uitziet voor dat iets, hoe 'dat daar' zich voelt: is het bezorgd over iets, heeft het ergens behoefte aan, wil het je waarschuwen? En telkens als er zoiets als een antwoord in je opkomt, kun je het laten weten: 'ik heb je gehoord', zelfs al zou je het er helemaal niet mee eens zijn of het niet begrijpt.
6. In ontvangst nemen: Alles wat er nieuw in je opkomt, neem je bewust in ontvangst, al lijkt het nóg zo weinig. Dat gebeurt net als resoneren tijdens het hele focusproces, maar vooral aan het eind van een sessie. Dat is ook het moment om het hele proces nog eens na te 'proeven' – hoe was het eerst, wat veranderde er, misschien was er een Felt Shift, hoe voelt het nu in je lijf? – en je kunt het voorleggen of het je op de valreep soms nog iets erover wil laten weten of van je wil vragen. Je kunt bedanken wat er gekomen is, en er misschien een afspraak mee maken om er later bij terug te komen als dat van binnen het wil.

B. **Ann Weiser Cornell (Inner Relation Focusing)** gebruikt 4 stappen om het Focusing proces te beschrijven.

1. Naar binnen gaan:

- breng je aandacht in je lijf
- merk iets op, of nodig uit, iets dat nu aandacht vraagt
- wacht tot dat er iets komt.

2. Contact maken:

- iets gaan beschrijven
- het erkennen
- het soort contact zoeken dat 'ut' graag wil

3. Het contact verdiepen

- erbij gaan zitten en het gezelschap houden
- je lijf voelen
- symbolen laten opkomen
- resoneren en bijstellen
- zijn standpunt nagaan
- het laten weten dat je het hoort

4. Naar buiten komen

- nagaan hoe het voelt om af te gaan ronden
- ontvangen en ervaren wat er is veranderd
- het laten weten dat je bereid bent terug te komen
- bedanken en je aandacht weer naar buiten richten

De 3^e stap, het contact verdiepen, is het meest complexe gedeelte. Hierin verdiep je het contact door na te gaan of er symbolen zijn die resoneren met de ervaringen van het lichaam. Deze symbolen komen tevoorschijn vanuit een diepere laag en zijn heel belangrijk. Je gaat na in je lichaam of het symbool overeenkomt met wat je voelt. Deze bewuste cyclus van voelen, symbolen tevoorschijn laten komen en laten resoneren met de ervaringen in het lichaam, is de kern van Focusing. De eerste 2 stappen faciliteren dit proces van het ontvouwen en de laatste stap zorgt voor de fysieke ervaring van de verandering op diep niveau en goede afronding.