

Oefening Focusing

Instructie met de stappen van Gendlin
om het proces te ervaren

Doel: om bewust te zijn van de stappen en het begroeten, erkennen en erbij zijn: werkelijk contact maken met dat wat er is. Neem bewust veel pauzes en stiltes. De begeleider leest de instructie voor, stap voor stap en doet verder niets. De focusser geeft aan wanneer het tijd is voor de volgende stap.

1. Ruimte maken

Neem even de tijd om je aandacht naar binnen te brengen. Misschien wil je je ogen sluiten, een paar keer diep ademhalen en zo je aandacht in het midden van je lichaam laten zakken. Zo in dat gebied van keel, borst, buik. Als er nog iets is wat je aandacht vraagt, bv. een gedachte, knik het toe, geeft het een plekje buiten je zonder erop in te gaan.

2. Kies iets om aan te werken

Laat van binnen opkomen of doen voelen wat nu jouw aandacht wil. Is er lichamelijk iets wat je aandacht vraagt? Volg je impuls.

Neem wat tijd om na te gaan of je lijf bereid is om met dit onderwerp te werken.

3. Een Felt Sense vinden

Ga niet op het onderwerp in, maar ga na hoe het geheel hiervan in je lijf aanvoelt. Wat is de Kwaliteit ervan? Wat is de sfeer?

4. Een handvat vinden

Misschien is er een woord, een zin, een beeld, of een gebaar dat dit – met alles wat eraan vast zit – helemaal goed weergeeft?

5. Resoneren

Blijf met je aandacht tussen het woord, of beeld, of gebaar, en de Felt Sense heen en weer gaan. Klopt het of is het een beetje anders. Blijf erbij tot er een goed woord of beeld bij is gekomen.

6. Houd het gezelschap

Neem maar de tijd om erbij te zijn. Met een vriendelijke benieuwdheid. Met de afstand hoe 'het' jou erbij wil hebben. Misschien is er iets dat het aan jou wil laten weten.

*I*AM

Oefening Focusing

Instructie met de stappen van Gendlin
om het proces te ervaren

7. Vragen stellen (stop na iedere vraag tot de focusser vraagt om een volgende vraag)

Vraag jezelf: Wat is het aan dit geheel dat het zohandvat woord/beeld...maakt?

Wat is het ergste of het belangrijkste eraan? Is er misschien iets dat het jou wil laten weten? Is er misschien iets dat 'het' van jou wenst of nodig heeft?

Hoe zou 'het' voelen als alles in orde zou zijn? Mag je dat even helemaal toelaten?

8. Erkennen en ontvangen

Misschien kun je een vriendelijke erkenning geven hoe het nu is in je lijf, en welke verandering dan ook heeft plaatsgevonden ontvangen.

Misschien kun je het daarbinnen laten weten dat je altijd weer even erbij kunt komen zitten om het te beluisteren als het zich weer aandient.

9. Aandacht weer langzaam naar buiten

Neem rustig weer de tijd om terug te komen en je bewust te worden van de ruimte om je heen. (je voeten op de grond, hoe je zit in de stoel..) op je eigen tempo je ogen open (als die dicht waren). Als je wil kun je iets van je ervaring delen, maar dit proces gaat door ook na de focussessie. Dus ook na afloop niet analyseren, duiden, bevragen, adviseren etc.