Inhoudsopgave

Inhoudsopgave 1
Stappen 2
Instructies 3
De rol van luisteraar 8

Geschreven door Ferry Maidman

NO COPYRIGHTS
doe er mee wat je wil

Stappen

1.Thema
doorvragen

2.Felt sense
hallo
wat gebeurt er
spiegelen

3.Handvat
beeld, zinnetje, woord, kleur, beweging

4.Resoneren
heen en weer tot het past

5.Vragen
wat heeft het nodig
wat is er met dat <handvat>
hoe kan er meer frisse lucht bijkomen
hoe zou jij je voelen als het er niet was

6.Afsluiten
wat wil je meenemen uit de sessie
wat kan een volgende stap in je leven zijn?
kun je je lichaam bedanken

Instructies

Bewust ervaren van lijden is een middel tot herstel

In de hulpverlening werken we bewust of onbewust met het lijden van mensen. Hoe kun je nu het beste omgaan met iemand die lijden ervaart?

Lijden en hulpvraag.
Lijden komt voort uit langdurig onvervulde verlangens. Het gaat meestal om het niet hebben van een woning, geld, gezondheid of een relatie. Deze langdurige onvervulde verlangens gaan samen met gevoelens van onmacht, frustratie, hulpeloosheid, eenzaamheid, afhankelijkheid, geen grip hebben, etc. Deze gevoelens vertalen zich in het lichaam in bepaalde sensaties. Wanneer je die sensaties kunt dragen ontstaat er een gevoel van veiligheid en herstel.

De onuitgesproken hulpvraag van een persoon die lijdt is;

Telt het voor jou, dat ik, steeds maar weer, in het zelfde kringetje ronddraai?

Dit speelt elke dag voor iemand. Het kan je kind, je moeder, je buurman of je client zijn. Het beste wat je kunt doen voor iemand is (elke dag) met geconcentreerde aandacht aanwezig zijn. Dit zou je ook empathie kunnen noemen. Empathie is helend.

Mijn ervaring is dat vanuit deze eenvoudige geconcentreerde aanwezigheid het hulpverleningstraject en het herstel vanzelf ontstaan. De hulpverlening bestaat uit het samenkomen van de vakkennis van de hulpverlener en het herstellend vermogen van de cliënt. Het herstellend vermogen van een cliënt zit verborgen in de cliënt zelf. Om dit herstellend vermogen te activeren gebruik ik *herstel gericht luisteren.*

Wat is herstel gericht luisteren?

Herstel gericht luisteren is een lichamelijke empathische manier van luisteren. Het zoomt in op wat je voelt in je lichaam. Het is een manier om met vriendelijke aandacht met je gevoelens om te gaan, zodat je meer in harmonie raakt met jezelf, anderen en de wereld.

Het leven is een voortdurend ervaren. Wanneer je de ervaring in het lichaam er helemaal laat zijn, laat je jezelf, de ander en de wereld er ook helemaal zijn. In deze rust ontstaat vertrouwen en herstel.

Communicatie tussen hoofd en lichaam opgang brengen.
Herstel gericht luisteren komt voort uit de vaardigheid focussen. Focussen is een techniek die de communicatie tussen het hoofd en het lichaam op gang brengt. Het blijkt uit onderzoek in psychotherapie (Eugene Gendlin, Carl Rogers) dat wanneer iemand de lichaamssensaties bewust meeneemt in het praten over problemen er wezenlijke veranderingen ontstaan in iemands leven. De andere kant is wanneer iemand de lichamelijke ervaring niet meeneemt er weinig tot geen vorderingen ontstaan in iemands leven.

De kern van herstel gericht luisteren is dan ook de vaardigheid focussen. Dit bestaat uit zes eenvoudig aan te leren stappen. Wanneer je het focussen goed beheerst kun je gaan spelen met deze kennis in gesprekken. Dit spelenderwijs luisteren noem ik herstel gericht luisteren. Je zult als hulpverlener een eigen stijl moeten vinden om je vakkennis en het luisteren te laten samengaan.

Bijeffecten van herstel gericht luisteren zijn; vertrouwens en contactopbouw verlopen snel, er ontstaat ruimte tussen de persoon en wat hij of zij ervaart en het lichaam komt in een flow, waardoor psychosomatische klachten (angsten, verkrampingen, etc) verminderen.

Voor cliënten in de hulpverlening betekent het dat ze een vaardigheid aanleren waarmee ze kunnen omgaan met moeilijke gevoelens en er voor zichzelf kunnen zijn.

Een focussessie.
Een standaard sessie duurt ongeveer twintig minuten. Er zijn twee rollen;
1.De begeleider heet *luisteraar*.
2.De cliënt heet *focusse*r.

<u>De focusstappen zijn;</u>

1.Thema beschrijven
Elk moment in je leven zijn er drie of vier thema's die (op de achtergrond) spelen. Vaak rondom relaties, wonen, werk of geld. Door een willekeurig thema te kiezen ontstaat er materiaal om mee te werken. Het maakt niet uit met welk thema we beginnen.

Praktisch;
Vraag door over het thema totdat je als luisteraar een JA dit is de kern VOELT. Dit voel je met je lichaam. Het verhaal wat verteld wordt is meestal een weergave tot waar iemand zich bewust is van het betreffende thema. Door de felt sense te gaan betrekken komt de focusser in <u>een vaag gebied wat voorbij het gekende beweegt</u>. Daar wordt het interessant. De felt sense heeft een volgende stap in zich. Het leeft.

2.Felt sense

De felt sense hoort bij een thema. Ergens aan de voorkant in het lichaam tussen je keel en je buik. De felt sense is een vaag gevoel waarin een heleboel informatie tegelijk is te ervaren. Het bevat informatie over het hele thema. Wanneer je deze lichamelijke ervaring zou moeten verwoorden kost dat misschien wel een half uur en dan nog is het beperkt. De felt sense uit zich in een lijflijk gevoel, beelden, stemmingen, woorden, betekenis, kleuren en soms bewegingen. Tijdens een focussessie wordt gestructureerd gezocht naar deze aspecten om de bewustwording van het thema zo duidelijk mogelijk te krijgen. Wanneer een felt sense completer wordt komt er een informatie en (vaak helende) energie flow op gang. Dit alles leidt uiteindelijk naar een wezenlijke verandering van het hele systeem.

Soms voelt iemand sensaties in of rondom het hoofd of schouders. Dat is in principe niet waar je wil zijn. In de meeste gevallen duurt het een paar sessies voordat iemand kan zakken. Dit kun je bewerkstelligen door te vragen; **wat ervaar je in het lichaam wanneer je deze sensaties/thema rondom je hoofd/schouder in het midden van je lichaam plaatst?** Neem gerust een minuut de tijd om te wachten of er iets ontstaat. Een andere manier is om een lichaamsscan te begeleiden, waarmee je de aandacht aan de binnenkant van het lichaam brengt. Dit heb je als het goed is ervaren tijdens de demonstratieavond. Blijft de felt sense rondom het hoofd of schouder dan werk je daarmee.

Denken is een activiteit die gebruik maakt van het hele lichaam. Dit wordt vergeten of is onbekend. Door bewust een lichamelijke sensatie aan een mentaal thema te koppelen ontstaat er een holistische benadering.

Praktisch:

De felt sense is een vaag gevoel. Het is geen heldere emotie. Ik hoop dat dit tijdens de demonstratie duidelijk is geworden. De eerste minuten verschuift de felt sense door het lichaam. Blijf het volgen zonder het te willen veranderen, te fixen, milder te maken of wat dan ook. Dit volgen gebeurt met behulp van spiegelen. Spiegelen is terug geven/herhalen wat de ander zegt of laat zien aan mimiek/beweging. Doordat je als luisteraar spiegelt voelt de focusser zich gezien en gehoord. Dit resulteert in een gevoel van veiligheid en een dieper zakken in de felt sense. In de meeste gevallen is de felt sense een vorm van lijden of iets onprettigs. Stel als luisteraar steeds de vragen; **kun je er hallo tegen zeggen?** (dit creëert een open houding) **en wat gebeurt er nu?** (met deze vraag vind je steeds aansluiting en kun je checken waar de focusser is in zijn of haar proces). Waar het om gaat is dat we de felt sense zichzelf laat ontvouwen, leren kennen, erbij gaan zitten, geïnteresseerd zijn. Absoluut NIET oplossen, analyseren of vragen stellen, omdat deze acties het proces verstoren. We zoeken een juiste afstand tot de felt sense; niet er in verdwijnen en ook niet te ver weg. Wat onder andere duidelijk wordt is dat je een felt sense *hebt*, je *bent* het niet.

3.Handvat

Door bij een felt sense te zijn komt er informatie los in het lichaam. Dit zijn beelden (een pantser van staal), herinneringen (ik zie mezelf als kind) , bewegingen (iemand beweegt naar achteren met zijn hoofd), stemmingen (verdrietig) of woorden (onderdrukking, etc.). Dit noemen we handvatten. In deze stap zoek je een helder handvat wat hoort bij de betreffende felt sense. Dit gebeurt meestal wanneer de felt sense zich heeft gestabiliseerd.

Praktisch;

Wanneer de felt sense stabiel op een plek blijft stel je de vraag; **is er een beeld, een beweging, een kleur, een zinnetje of een woord wat erbij hoort?** De focusser zit inmiddels in het lichaam en is in proces. Dat wat opkomt is een handvat wat hoort bij de felt sense. Het handvat geeft meer grip op de felt sense en is ook een manier om iemand weer bij de felt sense te brengen wanneer deze verdwijnt.

4.Resoneren

Door het heen en weer bewegen met de aandacht van het handvat naar de felt sense zakt het lichaam steeds dieper in zijn eigen intelligentie en helende capaciteit. Dit is een stap van fine tuning. Wanneer iemand van zichzelf focust gebeurt deze stap meestal vanzelf.

Praktisch;

Door de focusser met de aandacht naar het handvat en vervolgens naar de felt sense te laten gaan kan het zijn dat het handvat iets wordt bijgesteld zodat het nog beter past bij de felt sense. Het beeld wordt uitgebreid of het zinnetje krijgt net iets andere woordkeuze. Laat dit een paar minuten gebeuren totdat dit ook stabiel is. Een directe vraag die bij het resoneren hoort is; **klopt <het handvat> nog bij de felt sense/dat gevoel?** Het lichaam geeft zelf aan of er iets verandert aan het handvat of dat het klopt. Wanneer het bij elkaar past ga je door naar de volgende fase.

5.Erbij zijn/vragen stellen

Deze stap gaat verder de diepte in. De felt sense is een complex geheel. Door bepaalde vragen te stellen maak je het bewustzijn van de felt sense groter. Door in eerste instantie vastgestelde focusvragen te stellen ontstaan er nieuwe inzichten en gewaarwordingen. Verzin nog geen eigen vragen, want dan kom je snel in een verstoring van het proces. Er is een dunne lijn tussen nieuwsgierige sturende vragen en open focusvragen.

Praktisch;

Nu is de focusser stevig in zijn of haar lichaam en maakt van alles mee. De focusvragen die je

standaard kunt stellen aan de felt sense zijn; **wat heeft het nodig? wat is er met dat <handvat>, heeft het iets te zeggen? hoe kan er meer frisse lucht bijkomen? hoe zou jij je voelen wanneer <handvat> er niet zou zijn (indien het een onprettig, belemmerend gevoel is)?** Het antwoord komt uit het lichaam en dat kan soms een halve minuut duren. Wees geduldig geconcentreerd aanwezig.

6.Afsluiten

Bij het focussen zijn er standaard stappen voor het afsluiten en borgen van het inzicht. Er gebeurt zoveel tijdens een sessie dat het belangrijk is om het in te kaderen.

Praktisch:

Je stelt twee vragen; **wat wil je uit deze sessie meenemen? Kun je je lichaam bedanken voor deze informatie?**

Het lijkt heel technisch, maar wanneer je de focusstappen leert hanteren merk je juist dat het organisch is. Ik vind het belangrijk dat iedereen weet dat deze eenvoudige techniek bestaat, omdat het ons niet geleerd wordt in onze opvoeding en opleidingen.

Ik kan deze vaardigheid in zes dagdelen aan mensen leren. Het is vooral veel oefenen en doen.

De rol van luisteraar

Ervaren en handelen vanuit leegte is wijsheid

Focussen brengt je voorbij aan wat je kent.
Wanneer ik met iemand een focussessie doe ben ik in *niet weten.* Een open heldere aanwezigheid zonder grenzen en bedoeling. Deze conceptloze aanwezigheid noem ik ook wel *Ik ben*. *Ik ben* is volkomen veilig en kan alles dragen. Van daaruit ontstaat alles. De focusser en de luisteraar weten niet waar de ervaring in het moment heen gaat of waar het vandaan komt. De ervaring of ziel werkt door de persoon heen. De ziel is dat wat het levende bezielt en wat het leven mogelijk maakt. Ik ben keer op keer verrast hoe een sessie zich ontwikkelt.

Het wezenlijke werk is; verblijven in het lege midden en wachten tot er een flits van inzicht komt bij de focusser of luisteraar. Het is een samen gefocust aanwezig zijn.

Actief niet doen.
Cursisten noemen het luisteren vaak een *actief niet doen*, omdat alles wat er doorheen komt in zekere zin genegeerd dient te worden. Er komen voortdurend; eigen gedachtes, spanning dat er iets moet gebeuren, omgevingsgeluiden, allerlei therapeutische kennis en oordelen in het bewustzijn. De kunst is om te verblijven in de stilte, terwijl alles blijft gebeuren. Het is een vaardigheid om te blijven focussen op de felt sense van de focusser.

Dubbele instructie.
Een belangrijke instructie is steeds weer terugvallen op de structuur van de focusstappen (en niet op de inhoud). Dit bevordert het proces. Het is echter ook zo dat je hiervan afwijkt wanneer iets niet werkt.

Zo bestaat er bijvoorbeeld een algemene regel dat een focussessie maximaal 20 minuten duurt. Meer focussen heeft over het algemeen geen toegevoegde waarde. Toch maak ik soms in de praktijk mee dat ik een lichaam tegenkom die zo vertraagd is dat ik over die twintig minuten ga. En zo kun je elke instructie en ervaring van het focussen steeds weer loslaten en de vaardigheid zichzelf laten verdiepen.

Als luisteraar zul je ook dingen teruggeven aan de focusser die niet kloppen qua toon of inhoud. De focusser zal dit zelf aangeven, omdat dit bij die staat van zijn hoort. Aan de luisteraar de taak om zichzelf steeds weer dienstbaar op te stellen en los te laten.

Zelf focussen is moeilijk.

Zelf focussen is in het begin moeilijker dan focussen met een luisteraar en een focusser. Dit komt, omdat wanneer je het alleen doet verschillende processen/rollen hebt om te volgen;

1.de focusser
2.de luisteraar
3.de juiste volgorde van de stappen
4.de stoorzender (gedachten, criticus)

Dat vergt concentratie en helderheid. De andere kant is dat wanneer je het eenmaal zelf kan, dan heb je je eigen innerlijke therapeut en begeleider gevonden.