

Les 2 Focusing en Felt Sense



Oorsprong

Focusing is ontwikkeld door Eugene Gendlin (1926–2017), een professor aan de Universiteit van Chicago. Hij vroeg zich af waarom therapie bij sommige mensen werkt, en bij anderen niet.

Uit zijn onderzoek bleek: therapeuten deden allemaal hun best, maar toch werkte therapie niet bij iedereen. Wat opviel, was dat mensen bij wie het wél werkte, tijdens de sessies langzamer gingen praten. Ze zochten naar woorden en voelden vanbinnen iets vaags dat ze probeerden te begrijpen. Dat gevoel in hun lichaam noemde Gendlin later de *felt sense*.

Bij mensen bij wie therapie niet hielp, bleef het contact vooral in het hoofd. Ze dachten en praatten helder, maar voelden niets in hun lichaam dat hen verder hielp. Wat ze ook zeiden of dachten, het bracht geen echte verandering.

Gendlin ontdekte dat mensen die contact konden maken met hun innerlijke gevoel, beter geholpen waren. Hij vond een manier om anderen dit ook te leren, en noemde het *Focusing*. Het is een natuurlijke vaardigheid die we allemaal in ons hebben.

Hier is ruimte voor aantekeningen:

Wat is Focusing?

Focusing betekent dat je rustig naar binnen kijkt en luistert naar wat je voelt. Je gaat als het ware in gesprek met je lichaam. Het is geen denken, maar voelen.

Wat is een Felt Sense?

De *felt sense* is een vaag gevoel in je lichaam dat iets te zeggen heeft over wat je meemaakt. Als je er aandacht aan geeft, kan het duidelijker worden. Je lichaam helpt je dan om te begrijpen wat er vanbinnen speelt.

Als je luistert naar dat gevoel, kun je inzicht krijgen, tot rust komen en dingen in je leven veranderen.

Hier is ruimte voor aantekeningen:

Focusing bij kinderen en jongeren

Kinderen kun je helpen om hun binnenwereld beter te leren kennen. Ze kunnen ook een *felt sense* ervaren, alleen weten ze vaak nog niet hoe dat werkt. Als coach ben jij erbij om dat proces te begeleiden.

Gebruik makkelijke woorden en pas je uitleg aan de leeftijd van het kind aan. Tekenen en kleuren kunnen helpen om uit te drukken wat ze voelen.

Hoe leg je het uit aan een kind?

Voorbeeldtekst:

‘Heb je weleens dat je iets blijds of verdrietigs voelt vanbinnen? Bijvoorbeeld als je iets leuks meemaakt of als je ergens van schrikt? Soms voel je dan iets in je buik of in je keel. Dat is je lijf dat iets wil vertellen.’

‘Je hoeft niet te weten wat het is. We gaan er gewoon even bij zitten. Soms komt er dan een kleur in je hoofd, of een plaatje. En soms blijft het gewoon een gevoel. Alles is goed.’

‘Je mag het tekenen als je wilt. Het hoeft geen mooie tekening te zijn. Alleen wat je voelt. Misschien krassen of kleuren. Alles is goed.’

‘Als het gevoel wat wil zeggen, luisteren we gewoon. En daarna voel je je misschien wat lichter of rustiger. Je hoeft niks op te lossen. Gewoon even erbij zijn.’

‘En weet je? Jij mag altijd zeggen als iets niet fijn voelt. Jij bent de baas over jouw lijf. Jij weet wat goed voelt voor jou.’

Gebruik bovenstaande voorbeelden om er jouw eigen tekst van te maken. Gebruik woorden die bij jou passen.

Hier is ruimte voor aantekeningen:



Hoe begeleid je een kind bij Focusing?

- Zorg dat het kind zich op zijn gemak voelt.
- Vraag of het iets voelt in zijn lichaam.
- Geef de ruimte om daarbij te blijven of ernaar te kijken.
- Vraag hoe het eruitziet: kleur, vorm, grootte?
- Laat het kind tekenen als het geen woorden heeft.
- Geef het gevoel een naam als dat helpt.
- Vraag hoe dat stukje zich voelt.
- Wat heeft het nodig? Van wie?
- Vraag of het goed is om te stoppen.
- Laat het kind afscheid nemen van het gevoel.
- Laat het kind tekenen hoe het zich nu voelt.

Hier is ruimte voor aantekeningen:

De Focusing-sessie in stappen

- Zorg dat jij en het kind rustig zijn. Neem samen even de tijd om te ontspannen.
- Vraag waar in het lichaam het kind iets voelt wat aandacht wil.
- Als het kind jonger is laat het kind zichzelf klein maken en naar binnen kruipen bij zichzelf.
- Wacht rustig tot het kind aangekomen is bij die plek/.
- Vraag of het kind even bij het plekje mag zitten. Als dat spannend is, laat het dan doen alsof het van een afstandje kijkt.
- Vraag hoe dat plekje eruitziet. Heeft het een kleur, vorm of grootte?
- Als het lastig is om woorden te vinden, laat het kind tekenen wat het voelt. Dat helpt.
- Vraag of het plekje een naam heeft. Gebruik vanaf dan die naam in je begeleiding.
- Vraag: Hoe voelt zich? (Bijvoorbeeld: het voelt zich verdrietig).
- Herhaal met gevoel de woorden van het kind. Zo voelt het zich gehoord.
- Laat het kind vragen aan het plekje : "Hoe voel jij je plekje [naam plekje]?"
- Kind vraagt aan het plekje: 'Wat heb jij nodig?' (Bijvoorbeeld rust, of een arm om het plekje heen, of een knuffel).
- Nodig het kind uit om hier meer over te vertellen.
- Vraag aan het kind of hij dat nu aan het plekje kan geven (rust, arm om plekje heen bijvoorbeeld).
- Vraag: 'Zullen we zo stoppen? Vind je dat oké?'
- Laat het kind tegen het plekje zeggen: 'Ik kom later nog eens terug als jij dat nodig hebt.'
- Vraag het kind om een tekening te maken van hoe zich nu voelt, zodat het duidelijk wordt wat er veranderd is.

Hier is ruimte voor aantekeningen:

Wat als het kind niets voelt?

Vaak is dat geen probleem, maar gewoon wennen. Laat het kind eerst iets warm of kouds voelen, of stevig staan en daarna op één been. Vraag dan: "Wat voelt fijner?" Zo wordt het lichaam wakker voor voelen.

Wat als het kind vastzit in een emotie?

Laat het kind voelen dat er verschil is tussen "Ik ben verdrietig" en "Er is iets in mij dat verdrietig is." Zo voelt het kind dat het niet zijn emotie is, maar dat er iets verdrietigs in hem is. Dat geeft ruimte en grip.

Hier is ruimte voor aantekeningen:

Tips voor de coach

- **Gebruik de tegenwoordige tijd.** Zeg wat het kind nu voelt.
- **Herhaal wat je twee keer hoort.** Dat is meestal belangrijk.
- **Gebruik woorden als 'iets' of 'ergens'.** Als het kind zegt: "Ik weet het niet," kun je zeggen: "Je voelt *iets*." Zo help je het contact maken met het lijf.

Voorbeelden:

- Kind: 'Ik weet niet wat ik voel in mijn keel.' Coach: 'Ah, je voelt *iets* in je keel.'
- Kind: "Ik weet niet waarom ik zo verdrietig ben. Coach: Ahh, iets in jou maakt je verdrietig, waar voel je dat?'

Hier is ruimte voor aantekeningen:

Na de sessie

Laat het kind tekenen wat fijn voelde. Dat helpt om het gevoel te bewaren. Deze tekening mag mee naar huis.

Als het kind een tekening maakte van een zwaar gevoel, blijft die bij jou als coach. Zo blijft de fijne ervaring centraal staan in het contact met thuis.

Door later naar de fijne tekening te kijken, komt het kind weer in contact met dat goede gevoel van toen.

Reflectievragen

- Wat betekent Focusing voor jou als (toekomstig) holistisch kindercoach?
- Wat spreekt je aan in de visie van Eugene Gendlin?
- Hoe zou je aan een kind uitleggen wat een "felt sense" is? Gebruik je eigen woorden.

- Wat zijn volgens jou de voordelen van het werken met Focusing bij kinderen?
- Hoe kun jij als coach veiligheid creëren tijdens een Focusing-sessie?
- Wat zou jij doen als een kind zegt niets te voelen?
- Welke stappen in het stappenplan vind je het belangrijkste? Waarom?
- Hoe kun je met taalgebruik een kind helpen zijn gevoel te verwoorden?
- Wat betekent het om een gevoel te spiegelen in plaats van te analyseren?

- Wat heb je zelf geleerd over je eigen manier van voelen door deze les?

Schrijf de antwoorden in je eigen woorden. Neem de tijd en voel wat deze vragen bij je oproepen.


