

## Workshop Focussen van Marja Steegenga, terugkomdag 15 april 2011

De Ridderzaal zit vol belangstellenden voor deze workshop van Marja.

We staan eerst aan de hand van een oefening stil bij wat focussen is: een manier om te leren mijmeren; naar je eigen interne dialoog te gaan. Het is stilstaan bij de gewaarwording en je dat bewustzijn. Ook is het leren luisteren naar signalen in je lichaam; luisteren naar wat je lijf je te zeggen heeft. Soms heb je er (nog) geen woorden voor.

(Marja's korte brochure "Wat is focussen", etc invoegen in een kader).

De stappen van focussen:

1. Ruimte innemen
2. Ruimte maken
3. Ervaren gevoel (felt sense)
4. Handvat / houvast
5. Resoneren
6. Vragen stellen
7. Integreren / ontvangen

Een achterliggende gedachte achter het focussen is dat wanneer je naar je gewaarwording (bijvoorbeeld een pijn) toegaat, er een verschuiving gaat plaats vinden; door acceptatie wordt het minder.

In kleine groepen kijken we naar wat het gebruik maken van focussen in en na het Zelfonderzoek betekent voor je houding als helper en voor interventies. Ook kijken we wanneer (in welke fases van de ZKM) je de cliënt kan helpen meer naar z'n eigen interne dialoog te luisteren.

De gesprekken in de groepen resulteerden in de volgende conclusies.

*Houding als helper (wat is als helper een "focushouding"?)*

- ✓ Open luisterhouding.
- ✓ Uitnodigend.
- ✓ Resoneren, meebewegen; golfbeweging met de flow van het gesprek.
- ✓ Lichamelijke empathie; gevoel laten binnenkomen en ook weer loslaten.
- ✓ Energetische spiegeling van gevoel.

*Interventies (wat zijn focuserende interventies?)*

- ✓ Stiltes.
- ✓ Disidentificerende vragen (voorbij de ik-posities); voorbeeld: je *bent* niet je probleem maar je *hebt* een probleem.
- ✓ Vragen naar lijfservaringen of tegenstellingen
- ✓ Bij intake / aanvang sessies de emotie terugroepen.

*Hoe en wanneer in het ZKM traject kun je een cliënt helpen in zijn eigen luisteren naar interne dialoog?*

- ✓ Eigenlijk in elke fase (na de intake), wanneer de cliënt af dreigt te dwalen van de "kern" (gevoel, ervaring).
- ✓ Formuleringsgesprek (als ontlokker en/of bij formulering waardegebieden).
- ✓ Vóór het scoren (tot jezelf komen), proeven wat de score van een gevoel bij je teweeg brengt.
- ✓ Nagesprek (betekenisgeving).
- ✓ Validatie; kan helpen om het beeld en gevoel vast te houden.

Boekentips:

“Focussen, gevoel en je lijf”, Eugene Grendlin.

“De kracht van Focussen, luisteren naar je lijf kan je leren veranderen”, Ann Weiser Cornell.

Marja brengt het gedachten (en gevoels-) goed van Focussen op enthousiasmerende en tegelijk heel rustige en heldere wijze over. Het geeft een stevige “body” aan werkwijzen waar de meesten van ons wel elementen van inzetten, maar nooit een paar uur achtereen bij hebben stilgestaan, op gefocussed.

Een prachtige methode om in de ZKM te gebruiken. Marja, dank namens allen!

Mei 2011, Anita van Ingen