

THE CONSCIOUS BODY

*Internationale Focusing Conferentie
Vogüé, (Ardèche) 22-26 juni 2022*

Focusing als een 'wijze' ingang in het wetende lichaam, een conferentie-reflectie
Door René Veugelers en Frans Sandbergen

Deze zomer vond de 29^{ste} Focusing wereldconferentie plaats in Frankrijk, met een kleine tweehonderd deelnemers afkomstig uit de hele wereld deelnemend aan een palet van ongeveer zeventig verschillende workshops.

Een oorspronkelijk titel-idee voor dit artikel was *De dragelijke lichtheid van het bestaan* als verwijzing naar de kwaliteit en het effect dat Focusing voor ons op ons leven heeft en naar hetgeen wij zelf hebben ervaren in deze vier conferentiedagen.

We nemen je graag mee in de achtergrond en opzet van de conferentie, de inhoudelijke programmatuur en een aantal persoonlijke ervaringen.

Geschiedenis van de conferentie

Sinds 1989 zijn er inmiddels 29 internationale Focusing conferenties geweest in vele landen. De eerste conferentie in deze sfeer vond plaats in Chicago; de voorlaatste werd in Mexico gehouden (2019). Doordat er in de laatste 10 jaar steeds meer bijeenkomsten en conferenties ontstonden die per land in de eigen taal georganiseerd werden, werd de noodzaak van jaarlijkse internationale Focusing conferenties minder en nam de frequentie geleidelijk aan af.

De conferentie van 2022 - plek, deelnemers en opzet

De internationale focusing conferentie van 2022 vond plaats op een beeldschone plek in de zuid-Franse Ardèche.

De plek

Het conferentie-hotel lag aan de gelijknamige rivier met een uitzicht over het aan de andere oever gelegen schilderachtige dorpje Vogüé en de achterliggende rotspartij. Het was er mooi en goed toeven in het ruig-lieflijke landschap waar de brede stroom van de Ardèche het je makkelijk maakte om in een geheel natuurlijke beleving te geraken. En al deze natuur was binnen wandelbereik! Even uit je kamer of de workshopruimte lopen of je stond bij de rivier, in een geheel andere sfeer in een omgeving die uitnodigde tot het maken van (reflectieve) wandelingen, ontmoetingen en mijmeringen tussendoor.

Het conferentie-oord voorzag in een reeks workshopruimtes van wisselende omvang en kwaliteit. Deze verschillen lieten zich soms extra sterk ervaren door de warmte (hitte) tijdens de conferentiedagen! Fijn genoeg konden we de warmte regelmatig verwisselen voor de koelte van de hotelkamers.

De afgelegenheid van de plek was zowel een voor- als een nadeel te noemen. De geweldige rust van deze omgeving had een prijs: het was lang en vaak ingewikkeld reizen, mede door ongunstige verbindingen voor wie met het openbaar vervoer reisde.

Deelnemers

De conferentie verwelkomde een kleine 200 deelnemers uit 61 verschillende landen uit 4 continenten, deelnemend aan een palet van meer dan 70 workshops en thema-bijeenkomsten. Na jaren van 'verplicht' online samenkomen bleek het voor velen toch extra welkom om elkaar weer in levende lijve te ontmoeten, te merken aan de toch relatief hoge opkomst. Dat is opvallend te noemen, mede gezien de van land tot land nog wisselend geldende covid-beperkingen. Tijdens de conferentie leek het lang geleden dat we anderhalve meter (of soms zelfs twee meter) afstand hielden. Slechts een enkeling hield fysiek afstand en er waren verrassend weinig mondkapjes te bespeuren. Hier en daar werd toch nog even een zelftestje ter hand genomen. Er is geen uitbraak gemeld!

Opzet

De opzet van de conferentie mocht gerust ambitieus genoemd worden:

- Een gezamenlijke start van de dag met focusing en focusgroepen naar keuze
- Een carrousel-model met dagelijks 3 workshoprondes van anderhalf à twee uur
- Per ronde kon er gekozen worden uit maar liefst 7 workshopthema's
- Alle workshops werden naar/vanuit het Frans vertaald door professionele tolken

Inhoud van het programma

Het thema dat de Franse organisatoren hadden meegegeven aan de internationale focusing conferentie was **the conscious body**, het bewuste lichaam.

Voorbij onze rationele en analytische kennis kunnen we toegang krijgen tot een andere, meer intuïtieve vorm van kennis. Deze verschijnt uit en vooral 'voorbij' onze gekende patronen. Deze andere vorm van kennis maakt dat ons denken, benaderen en ervaren van 'de realiteit' zich heroriënteert en opnieuw organiseert.

(bron: uitnodiging/toelichting voor de conferentie)

Met dit thema als paraplubegrip bood de conferentie onderdak aan een grote variëteit van thema's, invalshoeken, specialismen en specifieke toepassingen van Focusing in verschillende professionele velden. Het inhoudelijk bereik van het workshopaanbod strekte zich uit tot tal van thematische toepassingen in (met name) het therapeutische veld, waaronder ziekte en gezondheid, stress, trauma, kunst, yoga, EMDR, natuur, creativiteit, betekenis geven, existentiële 'demonen', vrijheid, inspiratie en weerstand.

Er was de nodige aandacht onder de workshop-inleiders voor verschillende essenties in het denken van Gendlin rond met name het kernbegrip *felt sense*, de denkbewegingen 'op het randje' (*thinking at the edge*) en 'eerst interactie' (*interaction first*).

Er was een groot aanbod van workshops, soms zelfs een beetje bedwelmend veel. Dit gegeven noodzaakte om al vanaf het eerste moment prioriteiten te stellen en een goede persoonlijke tijd-ruimte-balans te componeren en in te richten. Wandelingetjes de natuur in waren erg behulpzaam. Deze vorm van eigengereid en eigentijds spijbelen gaf ruimte en was ronduit inspirerend!

Uitgelicht: themagroepen en twee workshops

De conferentiedagen begonnen stevast met een plenaire bijeenkomst van anderhalf uur. Na een dagopening die vaak volgens de opmerkelijk losse principes van de 'Franse slag' verliep was er een geleide Focusing-oefening waarin het innerlijk luisteren werd beoefend door alle aanwezigen.

Themagroepen

Het uur dat restte werd besteed in zogeheten *interest groups* – een soort themagroepen – naar keuze. De organisatie had voor dit doel zeker twintig thema's bedacht. Een greep uit het 'menu': gezondheid, schoonheid, de relatie met dieren, spiritualiteit, de grote ruimte, kinderen en natuurlijk *The conscious body*. Deze bijeenkomsten kregen vorm naar eigen inzicht van de deelnemers. Een snelle blik door de ruimte toonde de verschillen nogal duidelijk. Zo zat de groep *filosofie* er buitengewoon ernstig bij en had de groep *vrijheid* zich al binnen vijf minuten uit de voeten gemaakt!

Facing our existential demons

Claude Missiaen schreef in de inleiding tot zijn workshop dat hij merkte dat veel van zijn cliënten en studenten moeite hebben om de de existentiële oer-gegevens van ons bestaan onder ogen te zien: de onvermijdelijkheid van de dood, alleen zijn/isolement, zinloosheid en vrijheid/verantwoordelijkheid. In zijn combinatie van experiëntiële en existentiële dimensies ontwikkelde hij een methodologie om zogeheten *existentiële demonen* in de ogen te kijken. Hij definieert een existentiële demon als een deel van ons dat de genoemde oer-gegevens ervaart, *'een kweller die ons tot wanhoop kan brengen'*. Een lichamelijke gevoelde plek van veiligheid (niet slechts een ingebeeld plek) kan ons een veilige haven geven om deze existentiële demonen te zien, ze te exploreren en te transformeren (Missiaen, 2016).

Deelnemen aan de workshop bracht inzicht in de on-ontwijkbaarheid van het soort demonen waar Missiaen op doelde; iedereen krijgt ermee te maken al was het maar omdat ons leven op enig moment eindigt. En wat zal dan mijn reactie zijn? Zal ik ermee samenvallen, word ik angstig of ren ik hard weg?

In de oefening die werd aangeboden was het vinden van de hierboven omschreven innerlijke gevoelde veilige plek het startpunt. Dit werd het baken, het ankerpunt voor de daarop volgende verkenning van de eigen demonen (wie zijn deze kwelgeesten eigenlijk? waar komen ze vandaan?). We keken naar de delen van ons die ons zouden kunnen overnemen, met angst en chaos als gevolg (wat gebeurt er dan?). Welke delen zou ik graag amputeren en nooit meer voelen (bijvoorbeeld hetgeen mij achtervolgt als een dief in de nacht?).

Belangrijkste inzicht uit deze workshop: de *living forward direction* (Gendlin) brengt hier verder in een verkenning op veilig gevoelde lichamelijke afstand van waar de 'demonen' zich in ons blijken te bevinden. Door regelmatig te focussen ontstaat een vertrouwen in deze lijfelijk gevoelde 'richting'. Als je daar bij blijft (bij de zogeheten *felt sense*, het *ervaren gevoel*) toont het lijf zijn wijsheid en kennis. Zo kan er steeds iets nieuws ontstaan, vaak op onverwachte wijze. Zelfs bij demonen!

Focusing en Embodied Critical Thinking

Op de zaterdag van de conferentie kwam een grote groep belangstellenden bijeen om kennis te nemen van de vorderingen van *Embodied Critical Thinking* zoals dit door Donata Schöller aan een aantal universiteiten wordt gedoceerd en waarmee ze steeds grotere groepen (met name) jonge wetenschappers bereikt.

In de inleiding tot haar workshop en presentatie zei zij, in waardering voor het levenswerk van Gendlin: "het draait om het ontwikkelen van zowel toepassingsmogelijkheden in de praktijk als een filosofie. De filosofie is geïnspireerd op de praktijk en de praktijk door de filosofie". Schöller breekt een lans voor het ontwikkelen van dit soort praktijktoepassingen voordeel doend met de rijke luister- en creatiemogelijkheden die zowel focusing als het daarop voortbouwende *Thinking at the Edge* bieden. Dit schept het soort van nieuw fundament waaraan zij een grote behoefte constateert in de (academische) wereld.

Schöller stelt dat de paradoxale relatie tussen praktijk en filosofie ons wijst op de noodzaak deze twee samen te brengen, simpelweg omdat ze bij elkaar horen, elkaar versterken en *impliceren* (een centrale term uit Gendlin's *Philosophy of the Implicit*). Zij stelt dat Gendlin een 'denk-omgeving' opent die helpt te beseffen dat focusing veel meer is dan een instrument voor therapie, zelfhulp, meditatie of creativiteitsbevordering.

Vertrekkend van de inspiratie en filosofische uitwerkingen die Gendlin biedt in zijn denken ontstaat een nieuwe beweging die zij gaandeweg *Embodied Critical Thinking* is gaan noemen. Onder andere aan de universiteiten waar Schöller als hoogleeraar aan verbonden is ontwikkelt zich een werkpraktijk die niet alleen het mentaal-rationele van de hoogste orde acht, maar dit complementeert met bovenal *mens zijn*. Dit kan alleen in levende interactie met een *intricate*, responsief en kwetsbaar web van waarneming.

Het was een ontroerend-bemoedigende presentatie die de noodzaak van dit werk onderstreept. Hier worden werelden verbonden die dat doorgaans niet heten te 'mogen'. Schöller toont en 'bewijst' dat het schijnbaar onmogelijke wel degelijk kan: het bedrijven van wetenschap op een manier die de menselijke ervaring van het 'gevoelde weten' uiterst precies leert te beluisteren en... al even precies leert te gebruiken. Welke andere werk- en vakgebieden volgen?

The Art of Getting Lost

Op de tweede conferentiedag was het de beurt aan ondergetekenden om een bijdrage te leveren. Werkend vanuit volkomen verschillende invalshoeken (de één werkt met getraumatiseerde kinderen, de ander met volwassenen waar 'officieel' niets mee aan de hand is) toont zich een verrassend eensluidend beeld. De achteraf beseft beste interventie is niet te vinden in het volgen van de regels, maar juist door ervandaan te verdwalen. Interessante vraag: waar laat de (creatie-) vrijheid zich terugvinden?

Uit de inleiding tot de workshop: “Elk menselijk wezen brengt haar/zijn unieke bijdrage aan de wereld. Hoe vinden we de identiteit van deze persoonlijke betekenis? Hoe gaan we voorbij de gevoelde noodzaak om ons aan te passen aan de eisen die de maatschappij aan ons stelt? Het bewuste lichaam (the conscious body) kan de sleutel zijn tot het vinden van de buitengewone kwaliteiten die zo makkelijk over het hoofd worden gezien en daarmee onopgemerkt blijven. Waar vinden we ons vermogen terug om voorbij de innerlijke douaneposten te komen? Deze tijd vraagt om verwaalkunst. In andere woorden: de kunst om voorbij de grenzen te gaan die ons afhouden van de bevrijding die zo nodig is. Elke stem wil gehoord worden.” Na deze introductie werden de deelnemers uitgenodigd hun buitenbeentje serieus te nemen.

Tijdens de workshop werd de deelnemers gevraagd hun *toolkit* toch vooral bij de deur te laten staan opdat zij zich onbevangen mee konden laten nemen. Aan de hand van enkele sprekende voorbeelden uit de begeleidingspraktijk werd gewerkt met de principes van *Theory M* (The theory of Coming to where you are, Sandbergen 2014). De deelnemers konden oefenen met drie centrale termen uit deze theorie: 1) de moed wordt gevonden voorbij de stoplichten, 2) volg de lachende gedachte en 3) luister voorbij de innerlijke zwaartekracht. Op deze wijze werd verborgen, ongekend talent tevoorschijn geluisterd.

Veel deelnemers spraken zich nadien uit over hun ervaring. Twee citaten:

Ik heb deze workshop diep gewaardeerd, onder andere door de steeds wisselende dimensies waarmee de workshopleiders 'the art of getting lost' speelt en serieus tot leven brachten. De wijze waarop René de jonge persoonlijkheden waarmee hij werkt benadert was een krachtig toonbeeld van 'verwaalkunst'. Niet alleen vanwege de totale afwezigheid van enig oordeel, maar ook door de radicale openheid voor het kleinste detail dat de situatie toont en biedt. Het voorbeeld van de voeten van het getraumatiseerde kind waarmee hij werkte sprak op indrukwekkende wijze voor zichzelf.

Frans' cliënt-voorbeelden en de verrassende manier waarop hij taal gebruikt verdiepten mijn begrip van The Art of Getting Lost. Hij verleidt ons tot een openheid die voorbij de gebruikelijke patronen van onze concepties reikt. Het blijkt mogelijk om met een lach tegen de 'mainstream' in te zwemmen. De gebruikte termen en metaforen zijn zeer vertederend. Treffende voorbeelden: het 'spelen met de wetten van de zwaartekracht' ('innerlijk magnetisme') en tijd vinden in de 'officiële geen-tijd zone'. Deze mix van humor en de aanwijzing dat er ruimte is waar wij geloven dat zij er niet is vormt een zeer krachtige boodschap van The art of getting lost. Het bemoedigt om te kijken waar we gewoonlijk aan voorbij gaan. (Donata Schöller)

Wat mij bijstaat: herkenning van de neiging om teveel mee te voelen in het probleem en de zwaarte van een cliënt. En de opluchting van een nieuwe kijk naar een cliënt, waar ik een beetje vast zat en zij ook. Daardoor werd het voor mij lichter om met haar te zijn. En dat is misschien wel precies wat er nodig was/is. (Harriët Teeuw)

Een ronde langs deelnemers

Tijdens en na de conferentie hebben wij een kleine rondvraag gehouden onder Vlaamse en Nederlandse deelnemers. De verschillende ervaringen lieten zich als volgt samenvatten.

Er is iets aangenaam verrast bij het gemak waarmee wederzijdse 'heartfelt connections' gelegd worden en tot leven komen; het is een openbaring om te zien in hoeveel verschillende vormen Focusing daaraan kan bijdragen. Er ontstaan ontmoetingen van een andere frequentie, van een andere kwaliteit. Focusing geeft een helderheid over de relatie met anderen.

Het gevoel samen een gemeenschap te vormen is wezenlijk. *Felt Sensing* maakt ons groter, biedt een hoopvolle visie voor de toekomst, er is nog zoveel meer te leren en ontdekken. Wat het meest heeft geraakt is de zachtmoedigheid en hartelijkheid van deze community. Het zoeken naar en ontdekken van *living forward* brengt je verder. Ons lichaam draagt een ongelooflijke en onuitputtelijke rijkdom in zichzelf. Het vergezelt ons waar we maar gaan. En er is zoveel plezier!

Hieraan bij te dragen, van te proeven, door gevoed te worden en te ervaren hoe betekenis- en zinvol dit is, geeft een frisse impuls om anderen te leren Focusing toe te passen om hun binnenwereld te ervaren en dit bij hun cliënten te faciliteren.

De vele mogelijkheden en invalshoeken die focussen biedt zijn verrassend. Het is verbluffend om te zien hoe mensen overal in de wereld op hun eigen unieke manier focussen verfijnen, uitdragen en nieuwe

invalshoeken verdiepen. Een conferentie als deze is ook een ontmoetingsplaats voor het verdiepen en verfijnen van mijn eigen focus-inzichten en ervaring. En ook een soort reünie van en met oude bekenden.

Een tevreden conferentie-bezoeker liet zich na afloop vreugdevol ontvallen: *'Ik blijf (gelukkig) mijn (soms naïeve) geloof behouden dat groei mogelijk is, ook bij heel scheefgegroeide (en er heel bizar uitzijnde) bomen'*.

Checkout en conclusie

De internationale focusing conferentie was zowel een succes als een belangrijke belofte. Het steeds gericht ontmoeten met mensen die relevant werk doen over de hele wereld is een verrijking. Ontmoetingen als deze maken het mogelijk dat wij met elkaar nog veel meer impact kunnen hebben waar er soms schreeuwende behoefte is aan andere, rijkere manieren van luisteren en uitreiken. Van Gendlin hebben we geleerd dat je bereik beperkt is als je solitair werkt; op deze conferentie hebben we uitgesproken kunnen ervaren hoe het werkt als je *samen werking* krijgt.

Hierover doorsprekend met elkaar doet de noodzaak voelen om tijdens conferenties als deze (veel) meer ruimte in te richten voor maatschappelijke thema's die onze aandacht vragen als (internationale) focusing-gemeenschap. Een samenkomst als deze is buitengewoon geschikt voor 'groot denken en doen'; het biedt alle gelegenheid om in thema- en werkgroepen visie (verder) te ontwikkelen en deze gezamenlijk handen en voeten te geven. Kan dit de belofte zijn van de volgende internationale focusing conferentie, op weg naar de 100^e geboortedag van Gendlin?

Frans Sandbergen en René Veugelers

Biografie René Veugelers

Vanaf 1980 werkzaam in de gezondheidszorg. Combineert de laatste 18 jaar Focusing met Beeldende Creatieve therapie in zijn werk met kinderen en pubers. Als Focusingcoördinator en opleider geeft nationaal en internationaal KinderFocus trainingen: www.kinderfocuscentrumnederland.nl of rene@ficz.nl

Biografie Frans Sandbergen

30 jaar ervaring in persoonlijke en loopbaan-begeleiding. Studies in oosterse en westerse filosofie. Focusing sinds 1997, studeerde Gendlin (TAE). Auteur 'Het Wil, een pleidooi voor ongekend talent' en Cartografisch Gesprek. Creëert luister-gemeenschappen (gilden) binnen organisaties. www.betwil.nl en frans.sandbergen@betwil.nl

Literatuur:

Missian, C (2016) Existentiële demonen in de ogen kijken; focussen vanuit ene veilige plek:

Tijdschrift Persoonsgerichte Experientiële Psychotherapie 54-

Sandbergen, F. (2009). Het Wil, een pleidooi voor ongekend talent. *Uitgegeven bij UMPV Press.*