

**Relatie = afstand + verbinding:
een vergelijking van innerlijke-relatietechnieken met
technieken van afstand-zoeken***

door Ann Weiser Cornell

Samenvatting

Ruimte-maken en andere technieken van afstand-zoeken worden vaak gebruikt om cliënten te helpen een comfortabele relatie te verkrijgen met overweldigende gevoelens. Ik heb echter ontdekt dat technieken van afstand-zoeken eigenlijk niet de beste manier zijn om dit doel te bereiken. In dit artikel onderzoeken we innerlijke-relatietechnieken; deze hebben dezelfde voordelen als technieken van afstand-zoeken, en geen van de nadelen. Dit komt doordat het begrip 'relatie' aan het idee van afstand het idee van verbondenheid toevoegt.

Deze presentatie omvat de volgende aspecten: de vier belangrijkste nadelen van technieken van afstand-zoeken; de innerlijke-relatietechnieken; implicaties voor cliënten in dichtbij-proces (overweldigd) en veraf-proces (zonder contact); implicaties voor het werken met overlevenden van mishandeling, trauma etc.; implicaties voor de relatie tussen therapeut en cliënt.

1 De vier belangrijkste nadelen van technieken van afstand-zoeken

Afstand-zoeken is een focustechniek waarbij de cliënt een gevoelsmatige afstand tot een *felt sense* probeert te creëren door deze van zich af te zetten of door zelf een stapje achteruit te doen. Ruimte-maken is een speciaal soort techniek van afstand-zoeken waarin de cliënt afstand scheidt tot een aantal *felt senses* alvorens (of zonder) op ze in te gaan. (Maar zie beneden, waar ik een vorm van ruimte-maken beschrijf waar geen afstand-zoeken aan te pas komt.)

Veel therapeuten en begeleiders gebruiken technieken van afstand-zoeken bij cliënten die zich overweldigd voelen (in een te dichtbij proces). Hier volgt een voorbeeld van een situatie waar van oudsher een techniek van afstand-zoeken aan te pas zou komen.

Cliënt: “Er is een zee van verdriet in mijn maag. Het is immens heftig.”

Therapeut: “Er is een immense zee van verdriet in je maag.”

Cliënt: “Het is beangstigend. Ik wil er niet bij in de buurt zijn.”

Therapeut [gebruikt techniek van afstand-zoeken]: “Misschien kun je proberen het wat verder van je af te zetten.”

* Vertaling van Ann Weiser Cornell, Ph.D. “Relationship = Distance + Connection: A Comparison of Inner Relationship Techniques to Finding Distance Techniques” *The Folio* voorjaar 1996, pp. 1–8 (door Arno Wouters en Erna de Bruijn).

Met het gebruik van de techniek van afstand-zoeken gaat de therapeut in op iets wat gezien kan worden als een verzoek om hulp van de cliënt. Het is alsof de cliënt zegt: “Dit wordt me teveel. Help me alsjeblieft .” De therapeut komt de cliënt tegemoet door hem te helpen het ‘bedreigende’ gevoel verder van zich af te zetten. Op de interactionele implicaties van deze situatie kom ik later nog terug.

In deze paragraaf bespreek ik vier nadelen van het gebruik van technieken van afstand-zoeken bij wijze van focusinterventie als de cliënt zich overweldigd voelt. In de volgende paragraaf stel ik een andere methode voor, nl. het gebruik van innerlijke-relatietechnieken. Deze hebben die nadelen niet.

Het eerste nadeel is dat bij het gebruik van deze techniek de cliënt de neiging heeft zich in verhoogde mate als slachtoffer van de *felt sense* op te stellen, terwijl de therapeut impliciet aangeeft het met deze slachtofferhouding eens te zijn. Wat ik bedoel met slachtofferhouding blijkt bijvoorbeeld in de hierboven aangehaalde dialoog, wanneer de cliënt zegt: “Het is beangstigend. Ik wil er niet bij in de buurt te zijn.” De cliënt wordt het slachtoffer van wat zij ervaart wanneer zij zich er aan overgeleverd voelt en het gevoel heeft dat het uit de hand loopt en dat het haar iets zal aandoen. Andere voorbeelden: “het benauwt me”, “het dringt zich aan me op”, “ik verdrink in het verdriet .” Doordat hij een techniek van afstand-zoeken voorstelt, zegt de therapeut impliciet “je hebt gelijk, het is teveel voor je .” Misschien wekt hij zelfs wel de indruk dat hij er zelf ook een beetje bang voor is.

Het tweede nadeel is dat de cliënt misschien niet in staat is de suggestie om de *sense* verder weg te zetten uit te voeren, of dit slechts met heel veel moeite kan. In het begin van de tachtiger jaren, in Chicago, toen we vaak met ruimte-maken werkten en iedere sessie daarmee begonnen, hebben we uitgebreide technieken ontwikkeld om te helpen bij de problemen die mensen ondervonden bij het naar buiten zetten van de *sense*. De complexiteit van deze technieken laat zien hoe vaak het gebeurde dat focussers moeite hadden met het naar buiten zetten van de *sense*. Ze voelden zich hierdoor vaak gefrustreerd en het gedeelte ruimte-scheppen van de sessie werd behoorlijk lang. Barbara McGavin vertelt: “De overtuiging dat ik iedere keer ruimte moest scheppen, had tot gevolg dat ik twee jaar lang gestopt ben met focussen omdat het zo frustrerend was. Vaak kostte het 45 minuten om ruimte te scheppen, waardoor er geen tijd overbleef om te focussen.”

Het derde nadeel is dat de *felt sense* zelf zich door de poging afstand te zoeken in de steek gelaten kan voelen, waarbij misschien een eerdere ervaring van in de steek gelaten worden wordt opgerakeld. Focussen is een relatie met het innerlijk, en de kwaliteit van deze relatie is een essentiële bijdrage aan het helingsproces. Zelfs als het creëren van afstand op een vriendelijke manier gebeurt, kan de *felt sense* zelf zich opzij gezet voelen!

Het vierde nadeel is dat de cliënt tijdens het proces van afstand-zoeken het contact met de *felt sense* kan verliezen.

2 Innerlijke-relatietechnieken

De reden dat innerlijke-relatietechnieken de nadelen van technieken van afstand-zoeken missen, is er in gelegen dat (zoals aangegeven in de titel van deze presentatie) relatie afstand inhoudt terwijl er ook verbinding is. Als ik met jou in relatie sta, val ik niet met jou samen. Dat is de afstand: ik ervaar jou en mijzelf als verschillende wezens. Toch hebben we verbinding met elkaar.

Dus als de focusser zijn relatie met de *felt sense* ervaart, dat wil zeggen als hij ervaart dat hij niet hetzelfde is als de *felt sense*, maar er wel mee verbonden is, dan is bereikt wat beoogd was met de technieken van afstand-zoeken, zonder de nadelen ervan.

Laten we eens kijken hoe het bovenstaande voorbeeld anders zou verlopen met innerlijke-relatietechnieken.

Cliënt: “Er is een zee van verdriet in mijn maag. Het is immens heftig.”

Therapeut: “Je merkt een immense zee van verdriet in je maag.”

Cliënt: “Het is beangstigend.”

Therapeut: “Ga eens na of het goed zou zijn om het deel dat bang is te erkennen en gewoon bij dat bange gevoel te blijven.”*

Nu kan de cliënt een relatie aangaan met het bange gevoel, hetgeen automatisch een soort afstand teweeg brengt van de oorspronkelijke *sense*, maar zonder deze weg te zetten.

Ik merk dat ik er meer en meer op ga vertrouwen dat de *felt sense* op de manier, op de plaats en met de intensiteit komt die deze het meest nodig heeft om de cliënt te bereiken. Als ik de cliënt kan helpen een relatie aan te gaan met de *felt sense* zoals die is, zonder dat deze veranderd hoeft te worden, is dit een heel krachtige daad van acceptatie.

Erkenning. Erkenning is de meest essentiële innerlijke-relatietechniek. Vaak is ‘hallo’ zeggen de gemakkelijkste manier om iets te erkennen. De therapeut zou kunnen zeggen: “Misschien kun je ‘hallo’ zeggen tegen het deel van jou dat zo angstig is .” Een andere manier is “ik weet dat je er bent”, zoals in: “Je zou tegen het zware gevoel kunnen zeggen ‘ik weet dat je er bent.’”

* [Noot van de vertaler:] Ann Cornell merkt in een e-mail (23 september 2006) op dat dit voorbeeld een beetje onduidelijk is en dat ze het nu anders zou formuleren:

Cliënt: “Er is een zee van verdriet in mijn maag. Het is immens heftig.”

Therapeut: “Je merkt een immense zee van verdriet in je maag.”

Cliënt: “Het is beangstigend. Het wordt me teveel.”

Therapeut: “En je voelt ook iets in je dat vreselijk geschrokken is van die immense zee van verdriet.”

Het punt is dat ‘beangstigend’ geen eigenschap van het gevoel is, maar een mening van een ander deel over dat gevoel.

Telkens weer heb ik het volgende zien gebeuren: een focusser meldt een angstaanjagend of overweldigend gevoel dat steeds erger wordt; ik nodig haar uit om er 'hallo' tegen te zeggen; en vervolgens meldt ze met verbazing: "Het gevoel wordt minder hevig. Het is net alsof het er prijs op stelt om erkend te worden." Ik antwoord dan dat het gevoel inderdaad prijs stelt op erkenning. Als we focussen zien als een proces van innerlijke relatie, kunnen we stellen dat het gevoel zo hevig was om aandacht te trekken; toen het erkend werd kon het zich ontspannen, in ieder geval een beetje. Het hoefde niet langer op en neer te springen en te schreeuwen omdat het wist dat het gehoord werd.

Ik probeer zoveel mogelijk de zaak te bekijken vanuit het standpunt van de *felt sense*. Ik vraag mezelf af: waarom zou die zich genoodzaakt voelen om zo overweldigend over te komen? Het ligt voor de hand dat hij in de meeste gevallen zich overweldigend voordoet omdat hij al heel lang geprobeerd heeft de aandacht van de focusser te trekken en het gevoel heeft gekregen dat er zeer heftige acties nodig zijn om gehoord te worden. (In paragraaf 4 hieronder wordt een andere reden besproken).

Ruimte scheppen door erkenning geven. Hierboven noemde ik Barbara McGavins frustratie met ruimte-scheppen, dit kostte vaak 45 minuten van iedere focussessie. Nu Barbara innerlijke-relatietechnieken gebruikt, maakt ze nog steeds op een bepaalde manier ruimte als er aan het begin van een focussessie meerdere dingen zijn die haar aandacht vragen. De manier waarop ze dit doet zou je 'ruimte scheppen door erkenning geven' kunnen noemen; het gebeurt zonder afstand te creëren. In plaats daarvan zegt ze 'hallo' tegen elk ding dat er is en gaat er zo een relatie mee aan. In totaal kost dit gewoonlijk ongeveer vijf minuten, zelfs als er veel dingen zijn.

Resoneren. Bij resoneren ga je na of een woord, een ander symbool of een groter geheel dat betekenis heeft, past bij hoe de *felt sense* aanvoelt. Resoneren kan op zichzelf een innerlijke-relatietechniek zijn, omdat de focusser om dit te doen in direct contact moet staan met de *felt sense*, vanuit het perspectief van een neutrale waarnemer (d.w.z. zonder zich slachtoffer te voelen) .

Cliënt: "Het voelt beklemmend."

Therapeut: "Misschien kun je dat woord 'beklemmend' nemen en nagaan of dat aanvoelt als precies het juiste woord om dat gevoel te beschrijven."

Later in de sessie kan het helpen het voorstel tot resoneren te formuleren vanuit het standpunt van de *felt sense*, als een suggestie om na te gaan of 'het' zich nu beter begrepen voelt.

Cliënt: "Er zit daar iets van neerslachtigheid en een beetje boosheid."

Therapeut: "Misschien kun je nagaan of die plek zich nu beter begrepen voelt, neerslachtigheid en boosheid."

Disidentificatie. Disidentificatie is het proces waardoor de cliënt niet meer samenvalt met een gevoelde ervaring ("iets in mij voelt verdrietig") i.p.v. geïdentificeerd te zijn met die gevoelde ervaring ("ik ben verdrietig"). Disidentificatie is vaak de eerste stap op weg naar een innerlijke relatie.

Bij disidentificatie gaat het erom de cliënt te helpen om van “ik ben [dit gevoel]” naar “ik heb [dit gevoel]” te gaan. In de meeste gevallen kan dit proces makkelijk bevorderd worden door empathisch te luisteren of te spiegelen, waarbij de therapeut aan de woorden van de cliënt iets toevoegt als “een deel van jou” of “een plek in jou” of “iets in jou”.

Disidentificatie gaat vaak net vooraf aan erkenning, of wordt er mee gecombineerd. Het is moeilijk, zo niet onmogelijk, iets te erkennen zonder disidentificatie.

Cliënt: “Ik heb een hekel aan die angst.”

Therapeut: “Er is een deel van jou dat een hekel heeft aan die angst.”

Cliënt: “Ja.”

Therapeut: “Je zou kunnen nagaan of je ‘hallo’ zou willen zeggen tegen het deel dat een hekel heeft aan die angst.”

Of:

Cliënt: “Ik heb een hekel aan die angst.”

Therapeut: “Je zou kunnen nagaan of je ‘hallo’ zou willen zeggen tegen het deel dat een hekel heeft aan die angst.”

“Er moet een goede reden voor zijn ...” Ik heb ontdekt dat een cliënt die de *felt sense* als onderdrukkend of vijandig ervaart, geholpen kan worden door de suggestie dat de *felt sense* een goede reden kan hebben om zo te zijn als ie is, althans vanuit zijn eigen standpunt bezien. Soms voeg ik daaraan toe dat deze “goede” reden een oude reden kan zijn; soms zeg ik: “Misschien vindt het wel dat het een positieve bedoeling voor je heeft .” Deze reactie is gebaseerd op mijn, uit ervaring geboren, opvatting dat er binnen het zelf geen vijanden bestaan. Margaret Warner brengt in haar werk over meervoudigepersoonlijkheid-stoornissen (zoals gepresenteerd in San Francisco in december 1990) naar voren dat zelfs aspecten van het zelf die overkomen als wreed en destructief voor het zelf, zoals in gevallen van zelfbeschadiging, bleken te geloven dat ze een beschermende functie hebben.

Cliënt: “Het beneemt mij mijn adem.”

Therapeut: “Laten we eens voor even veronderstellen dat het iets positiefs voor je wil bereiken door dat te doen.”

Cliënt: “Het wil niet dat ik zoveel voel.” Etc.

Ervaren vanuit het gevoel zelf. Behalve zijn ‘goede reden’ om te zijn zoals het is, kunnen we ook andere aspecten van de *felt sense* vanuit zijn eigen standpunt ervaren. De overgang van het ervaren van de *felt sense* vanuit de eigen positie (bijvoorbeeld ‘overweldigd’ of ‘slachtoffer’) naar het ervaren vanuit de positie van de *felt sense* zelf is een bijzonder krachtige stap. Deze opent de weg naar medeleven en betrokkenheid. Een aspect van het zelf dat het vermogen heeft tot medeleven en betrokkenheid is geen slachtoffer.

Cliënt: “Ik ben bang.”

Therapeut: “Kijk maar eens of je die angstige plek wilt vragen waar die zo bang voor is, vanuit zijn standpunt bezien.”

Laat de focusser luisteren naar de *felt sense*. Als de *felt sense* begint zijn boodschap duidelijk te maken, kan de therapeut de focusser adviseren om “ik hoor je” tegen de *felt sense* te zeggen. Dit om te voorkomen dat de focusser verward raakt in een dispuut met de *felt sense* en om in plaats daarvan de *felt sense* aan te moedigen meer te vertellen.

Cliënt: “Dat gevoel lijkt te willen dat ik er wat langer bij blijf.”

Therapeut: “Laat dat gevoel maar weten dat je dat gehoord hebt, dat het wil dat je er wat langer bij blijft.”

Merk op dat de therapeut de instructie “laat het maar weten dat je het gehoord hebt” vervolgt met een herhaling van wat de *felt sense* heeft gezegd. Dit maakt het voor de cliënt gemakkelijker om de instructie op te volgen. Maar je kunt het ook anders doen:

Cliënt: “Die plek laat me weten hoe hard hij zich ingespannen heeft.”

Therapeut: “Laat hem maar weten dat je dat gehoord hebt.”

Verwijs in je reactie naar de focusser. Bij deze techniek neemt de luisteraar een beschrijving van wat de cliënt op dit moment doet of ervaart in zijn reactie op. Begin met naar de focusser te verwijzen door ‘je’ te zeggen en voeg daar een werkwoord aan toe dat zijn ervaring beschrijft. Gewoonlijk is dit iets als ‘waarnemen’, ‘je realiseren’, ‘opmerken’, ‘je bewust zijn van’, ‘voelen’, etc.

Cliënt: “Er zit iets droevigs in de buurt van mijn hart.”

Therapeut: “Je bent je bewust van iets droevigs in de buurt van je hart.”

Cliënt: “Het is donker en zwaar.”

Therapeut: “Je merkt op dat het donker en zwaar is.”

Dit soort reactie is een krachtig middel om de cliënt te helpen om met wat zij ervaart in relatie te blijven zonder er in op te gaan, in plaats van zich er mee te identificeren.

Cliënt: “Er is iets duisters dat me wil slopen.”

Therapeut: “Je neemt iets duisters waar dat jou wil slopen.”

Nu is de cliënt zich niet alleen bewust van het duister, maar ook van zijn eigen bewustzijn van dat duister. Dit geeft hem een plek voor hemzelf, waar hij bij het duistere kan zijn.

Het naar de focusser/cliënt verwijzen in je reactie is om meer dan één reden zo krachtig en behulpzaam. Het bevordert dat de cliënt zich beter gehoord voelt—omdat haar hele ervaring gespiegeld wordt, niet alleen de woorden maar ook haar relatie tot de woorden.

3 Implicaties voor cliënten in dichtbij-proces (overweldigd) en veraf-proces (zonder contact)

In navolging van Elfie Hinterkopf en Les Brunswick (persoonlijke gesprekken) kunnen we een continuüm onderscheiden van dichtbij-proces (overweldigd) tot veraf-proces (zonder contact), met daartussen midden-proces, de ideale situatie tijdens het focussen. ("Dichtbij-proces" beschrijft het gevoel van de cliënt overweldigd te worden. Zoals Kathy McGuire uiteenzet in haar "Cathartic Unfoldings are not too Close" in *The Focusing Connection* VIII, 6, november 1991 is een dichtbij-proces niet hetzelfde als een catharsis-proces.)

Technieken van afstand-zoeken hebben op cliënten met dichtbij-proces een andere uitwerking dan op cliënten met een veraf-proces. Ik heb technieken van afstand-zoeken jarenlang aanbevolen voor cliënten met dichtbij-proces. Het model suggereert dat als iets 'te dichtbij' is, we afstand moeten zoeken. Bij cliënten met veraf-proces moet je beslist geen technieken van afstand-zoeken toepassen. Wij (ikzelf heb doorgaans een veraf-proces) raken maar al te makkelijk de *felt sense* kwijt als deze weg gezet wordt, en waarom zou je hem überhaupt van je af zetten als ie al ver weg is?

De innerlijke-relatietechnieken echter zijn voor beide (en eigenlijk voor alle) typen proces waardevol. Als een cliënt met veraf-proces 'hallo' zegt tegen een vage, ongrijpbare *felt sense* neigt deze er toe steviger te worden, en duidelijker aanwezig. Als een cliënt met veraf-proces 'hallo' zegt tegen een overweldigend, intens gevoel, heeft dit de neiging zich te ontspannen, terwijl het wel in het blikveld blijft. In beide gevallen kunnen we zeggen dat als we de *felt sense* tegemoet treden in de context van een relatie, deze reageert door zich aan te passen op een manier die de communicatie vergemakkelijkt, door ofwel duidelijker of meer ontspannen te worden al naar gelang wat nodig is.

4 Implicaties voor het werken met overlevenden van mishandeling, trauma etc.

Ik ben een aantal gevallen tegengekomen waarin de aanpak om de cliënt 'hallo' te laten zeggen tegen een overweldigende *felt sense* niet hielp om de *sense* zover gerust te stellen dat de cliënt er zich bij op z'n gemak voelde. In al die gevallen ging het om mensen met een geschiedenis van mishandeling of trauma in hun jeugd. Deze cliënten hebben te maken met pijnlijke kwesties die maar langzaam veranderen, een proces waarin elk moment van opluchting en ruimte het waard is gevierd te worden.

Ook in deze situaties lijken technieken van afstand-zoeken meestal niet beter, hoewel er af en toe iemand tussenzit die met deze technieken een beetje innerlijke ruimte kan verkrijgen. Het is natuurlijk altijd goed om veel strategieën achter te hand te hebben.

Alvorens technieken van afstand-zoeken te proberen zou ik echter eerst de variant van de innerlijke-relatietechnieken proberen die ik nu ga beschrijven. We proberen nog steeds de dingen vanuit het gezichtspunt van de *sense* te zien. Als de intensiteit van het gevoel na een 'hallo' niet genoeg vermindert om er mee in gesprek te raken, moet dat gevoel een andere reden hebben (anders dan het trekken van de aandacht van de focusser) om zo overweldigend te zijn. Bij mensen die mishandeling overleefden gok ik

er meestal op dat de *felt sense* gekomen is om de focuser iets duidelijk te maken betreffende een situatie in het verleden. Dat gevoel móét wel overweldigend zijn, omdat overweldigd zijn een deel van de boodschap is. Vaak zal het zich ontspannen als ook dit deel van de boodschap gehoord wordt.

Cliënt: “Dat heftige gevoel komt op me af als een torenhoge golf. Het voelt alsof het met teveel gaat worden.”

Therapeut: “Misschien kun je het zeggen dat je echt ziet hoe veel het is. Zeg tegen het gevoel “oei, wat ben je hoog.”

Cliënt: “Dat is iets beter, maar het is nog steeds moeilijk uit te houden.”

Therapeut: “Misschien is het gevoel gekomen om je te vertellen over een tijd dat er iets moeilijk uit te houden was. Ga maar eens na bij dat gevoel of dat klopt, of het gaat over iets van vroeger dat teveel voelde, net als dit gevoel nu.”

5 Implicaties voor de relatie tussen therapeut en cliënt

In paragraaf 1 beschreef ik een interactie tussen een therapeut en een cliënt waarin de therapeut een techniek van afstand-zoeken inbracht.

Cliënt: “Het is beangstigend. Ik wil er niet bij in de buurt zijn.”

Therapeut [gebruikt techniek van afstand-zoeken]: “Misschien kun je proberen het wat verder van je af te zetten.”

Ik zei dat door een techniek van afstand-zoeken te gebruiken de therapeut zich gedraagt alsof hij op een verzoek om hulp van de cliënt reageert. In zekere zin zegt de cliënt: “Het is teveel voor me, help me alsjeblieft.” Als de therapeut dan ingrijpt door de cliënt te helpen het “bedreigende” gevoel verder weg te zetten, is het net alsof de therapeut impliciet zegt: “Ik ben het met je eens, dat deze *sense* teveel voor je is.”

Hier zit natuurlijk iets in. Als de cliënt echt hulp nodig heeft, dan is het terecht dat de therapeut hem helpt en de haar bekende hulpmiddelen inbrengt. Idealiter zal de cliënt op die manier leren die hulpmiddelen zelf te gebruiken.

We moeten ons echter afvragen of de hulp echt nodig was. Als de hulp niet echt noodzakelijk was, als er een mogelijkheid is dat de cliënt zelf zijn weg door het proces vindt, zonder een ingreep waarin de therapeut de rol van redder op zich neemt, dan verdient die zeker de voorkeur.

Sorry als ik de zaken eenvoudiger voorstel dan ze zijn, maar in wezen komt het er op neer dat de therapeut die een techniek van afstand-zoeken gebruikt zegt: “Je kunt deze emotionerende ervaring niet aan. Je hebt hulp nodig en ik kan je helpen,” terwijl de therapeut die de innerlijke-relatietechniek toepast zegt: “Je bent zoals je nu bent in staat om helende aandacht aan je zelf te geven.”

Het is paradoxaal, dat we, terwijl we bij onze cliënten zitten om ze te helpen, we ze vaak het beste helpen door oog te hebben voor delen die geen hulp nodig hebben en met

deze delen contact te maken. Dit betekent niet dat we de delen die hulp nodig hebben ontkennen, het betekent heel eenvoudig dat we zeggen "... en er is meer dan dat."

Mijn werk is meer en meer gecentreerd geraakt rond innerlijke relatie, omdat deze manier van werken een diep vertrouwen in het lijfelijk proces belichaamt. Als focussers hebben we alle redenen voor dit diepe vertrouwen. Als we het voor onze cliënten en studenten mogelijk maken om dat deel van henzelf te bereiken dat in staat is een heilzame relatie aan te gaan, dan scheppen we een ruimte die het reeds geheelde zelf oproept, het zelf dat er altijd al was, de hele weg lang.

Dit artikel werd als workshop gepresenteerd op de *First Conference on Focusing Therapy*, in Lindau-Bodensee, Duitsland, augustus 1995.

*Ann Weiser Cornell leerde in 1972 focussen van o.a. Eugene Gendlin, ontwierp de eerste workshops focusbegeleiding en wordt heden ten dage internationaal erkend als één van de leidende vernieuwers en theoretici van het focussen. Ze gaf focuscursussen in twaalf staten en tien landen en haar focushandleidingen zijn vertaald in drie talen. Haar boek **The Power of Focusing** is in april 1996 gepubliceerd bij New Harbinger Publications.*