



Mia Leijssen

VERBINDEN
MET JE
ESSENTIE

EEN WEG NAAR
BEWUSTWORDING
EN HELING

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagillustratie Bernadette Van de Maele, ONENESS
Vormgeving Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025 en Mia Leijssen
D/2025/45/436 — ISBN 978 90 209 9964 8 — NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

INHOUD

Inleiding 9

Bewustwording 9

Natuur als spiegel van levensenergie 10

Zinbeleving 12

Ervaringsrijkdom 13

Hoofdstuk 1

Op het spoor komen van je essentie 15

Proces-eenzaamheid 15

Focusing 18

Focusing in vergelijking met andere benaderingen 22

Bewustwording van innerlijk gevoeld weten 24

Taal en bewustwording 25

Het leven gebeurt 26

Essentiële zelf en historische zelf 28

Jouw eigenzinnige weg 30

Hoofdstuk 2

Bewustwording van levensenergie 33

Kijken door een ruimtetelescoop 33

Je eigen wording bewuster doorleven 35

Bewustwording van paradoxen 37

Natuur en lichaam waarin variëteiten van
levensenergie waarneembaar worden 39

Hoofdstuk 3

Tastbaar en bevattelijk 41

Aarde 41

Betekenis en verbeelding 44

Water 48

‘Wat is er hier en nu aan de orde?’ 52

Ruimte voor beweging 54

Hoofdstuk 4

Voorbij de zwaartekracht 57

Vuur 57

Bewustwording van je vuurenergie 60

Transformeren 64

Paradox oud en nieuw 66

Transformatie en rouwen 68

Hoofdstuk 5

Verruiming van perspectief 77

Lucht 77

Innerlijke ruimte 79

Bewegen naar een ruimer perspectief 81

Nieuwe energie opwekken 85

Trilling opmerken 88

Spelender-wijs oefenen 91

Hoofdstuk 6

Pure kwaliteiten actualiseren 95

Subtiele energie 95

Licht en donker 97

Ogen en oren 100

Liefdeskracht 103

Het lichaam als levend proces 106

Onevenwicht in pure kwaliteiten 109

Archetypen 111

Rituelen 113

Begeleiding op een spiritueel pad 116

Diepere verbinding 117

Je eigen sleutels 120

Hoofdstuk 7

Intermezzo – Persoonlijk ochtendritueel 125

Ochtendstart: fysieke noden 125

Altaartje 126

Zingen 126

Religieus dakloos 127

Maria 128

Deel van iets onbenoembaar groots 130

Veld van Liefde 131

Oneindig verbonden 132

Coda 2025 133

Hoofdstuk 8

Voorbij het gekende 135

Het wezenlijke zelf/Zelf spreekt 135

Je bestemming her-inneren 140

Karma en energieën over de dood heen 141

Omgaan met onbegrijpelijke ervaringen 144

Subtiële nalatenschap 148

Onzichtbare krachten 153

Verwonderen 156

Ten slotte 160

Bijlage 1

Existentieel trauma 163

Inleiding 163

Hoe beleven mensen een existentieel trauma? 164

Wat is een existentieel trauma en hoe ontstaat het? 166

Hoe is zo'n trauma herkenbaar voor hulpverleners? 168

Hoe kan het helingsproces vorm krijgen? 171

Slotbedenkingen 174

Bijlage 2

Nabeschouwingen 'Existentieel trauma' 177

Ingrids levenslessen 177

Dader-slachtoffer 180

Voorbij slachtofferschap 183

Bewustwording van complexiteit en nuances 184

Aandacht voor kwetsbaarheid en kracht 185

Bijlage 3

Deskundige medemenselijkheid 189

Inleiding 189

Existentieel model 192

Getuigenissen ter illustratie 196

Specifieke accenten 197

Impact op persoonlijke ontwikkeling en werk 201

Eigenheid van een professionele relatie 204

Besluit 209

Bijlage 4

Oefeningen 211

Oefening 1. Focussend lezen 211

Oefening 2. Ingangswegen naar levensenergie 213

Oefening 3. Verschillende energetische elementen

toegepast op een situatie uit je leven 215

Dankbare erkenning 219

INLEIDING

Bewustwording

Een *levenscurve* wordt vaak beschreven in termen van *lichamelijke* ontwikkeling op een *tijdslijn* die start bij je geboorte en eindigt op je sterfdag. Je begint je levensloop als klein hulpeloos wezen, volkomen afhankelijk van anderen. Je lichaam groeit en je mogelijkheden om meer grip op je bestaan te krijgen verruimen mede door je cognitieve ontwikkeling. Je leert je aandacht naar *buiten* te richten om je weg te vinden in je materiële en sociale omgeving. Vanuit fysiek en maatschappelijk perspectief bereik je het *toppunt* van je mogelijkheden rond de leeftijd van 30-40 jaar. Daarna nemen je lichamelijke en cognitieve vermogens langzaam af. Je aardse leven eindigt vaak wederom in afhankelijkheid van anderen. Op die tijdslijn kun je een beschrijving geven van je *historische zelf*, met veel concrete details die weergeven wie je bent en wat je hebt in *uiterlijk* waarneembare vormen en verschillende *rollen* die je tijdens je leven verpersoonlijkt.

Een *bewustzijnsontwikkeling* toont een heel andere curve. Bij je geboorte ben je volkomen je pure zelf. Dat vermogen om je essentie te laten doorschijnen in je uiterlijke vormgeving raakt gaandeweg overschaduwd en bedolven onder vele lagen. Je komt tegemoet aan verwachtingen van anderen; je verloochent aspecten van jezelf om erbij te horen, waardering te oogsten, geliefd te zijn; je vult sociale patronen en rollen in zodat je succesvol meedraait in de samenleving; je stapelt meer en meer materieel bezit op... Ongeveer halverwege je levensloop kun je een *dieptepunt* in je zelfbeleving ervaren, soms als gevolg van een existentiële crisis, soms als een

sluimerend besef dat je 'meer' bent dan wat je tot nu toe hebt uitgedrukt of vormgegeven. Dat moment kun je opmerken als een *wake-upcall* aan je pure *essentiële zelf*. Het kan een begin worden van een *innerlijke* zoektocht waarbij je de verbinding met je essentie kunt hervinden.

Bewustwording veronderstelt een ontwikkeling van een oppervlakkige en inperkende kijk op jezelf en je omgeving naar een dieper en verruimd perspectief in je zelfbeleving en het bestaan. Het impliceert dat je in staat bent om én de realiteit van je historische zelf met alle menselijke beperkingen te erkennen én de realiteit van je essentiële zelf dat zoveel meer is. Het *verenigen van die twee polen* is niet eenvoudig wanneer je gewend bent in tegenstellingen te denken met daaraan gekoppelde oordelen van goed versus slecht. Je gaat jezelf dan onderuithalen wanneer je bijvoorbeeld ziek bent of tegenslagen hebt. Terwijl je net dan tot het besef kunt komen dat er een groter potentieel beschikbaar is waarin het beste in jezelf en anderen naar boven komt.

Het eerste hoofdstuk geeft meer toelichting bij hoe je op het spoor van je essentie kunt komen. De volgende hoofdstukken verdiepen dat proces van bewustwording steeds verder en ruimer.

Natuur als spiegel van levensenergie

Om de werkelijkheid van *leven* te benaderen, biedt de *natuur* een immense bron van inspiratie. Het menselijk lichaam is immers natuur, ontstaan en verder opgebouwd in een aaneenschakeling van verbindingen en interacties. Het tweede hoofdstuk beschrijft hoe alles wat zich toont in de natuur, kan dienen als een spiegel waarin je kunt zien hoe het leven in jezelf zich oorspronkelijk ontwikkelt en verder ontvouwt. Een grote troef van de natuur is dat je daarbij niet met oordelen opgezadeld wordt, de natuur toont

gewoon hoe levensprocessen gebeuren in al hun bijzonderheden. Dezelfde waarneembare elementen – *aarde, water, vuur, lucht* – waarin het leven in de natuur zich afspeelt, zijn even noodzakelijk voor het menselijk lichaam. Je opnieuw bewust worden van je verbinding met die elementen en de natuurlijke bewegingen in die processen in jezelf hervinden, kunnen je belangrijke sleutels aanreiken om opnieuw richting, zin en betekenis in je leven te ontsluiten. Dit boek richt in het derde hoofdstuk eerst je aandacht op de meest tastbare en bevattelijke elementen aarde en water. In het vierde hoofdstuk gaat de aandacht naar het element vuur dat de zwaartekracht overstijgt. In het vijfde hoofdstuk wordt het perspectief verruimd vanuit het element lucht.

Het meest subtiele element dat niet waarneembaar is maar wel ervaarbaar als *levensenergie*, is de *essentie* die zich het moeilijkst onder woorden laat brengen. Hier kom je in de overgang van ‘weten’ naar ‘niet weten’, van ‘begrijpen’ naar ‘vertrouwen’, van ‘controle’ naar ‘overgave’. Het fascinerende zoekproces naar hoe leven ontstaat, waardoor het aangestuurd wordt, waar het naartoe leidt, heeft de mens altijd beziggehouden. Door de eeuwen heen heeft het diverse verhalen gegenereerd waarmee mensen dat *mysterie* proberen te bevatten. Het is een grote uitdaging voor de hedendaagse mens om zich te verhouden tot diverse geloofstradities en verhalen waarin het *onbevattelijke vormeloze* in *bevattelijke vormen* gegoten is via woorden, gebaren, beelden, rituelen, regels en voorschriften. Opnieuw steekt de menselijke neiging tot polariseren en opdelen in ‘goed’ versus ‘slecht’ de kop op wanneer er vele varianten zichtbaar zijn. Hoofdstukken zes, zeven en acht geven woorden aan subtiele ervaringen die verwijzen naar het element ether.

Zinbeleving

Doorheen dit boek probeer ik het *universele* karakter van het menselijke zoekproces naar zin en betekenis te belichten. Daarbij blijf ik dicht bij die belevingen waarbij je in contact komt met het mysterie. Ik spreek mij niet uit over 'waar' of 'niet waar'. Op het terrein van het *onkenbare* is het een illusie om te denken dat je dezelfde criteria kunt hanteren als hoe je op het terrein van het waarneembare en aantoonbare houvast vindt. In verbinding met het levensmysterie ontstaan zin en betekenis vanuit *pure kwaliteiten*. Dat zijn eigenschappen waarin niet het 'ik' de toon zet; het zijn *verbindende zelfoverstijgende* eigenschappen. Je kunt pure kwaliteiten opvatten als universele criteria die richtinggevend zijn voor zinbeleving. In een pure zijnswijze ben je gevoelig en opmerkzaam voor wat het leven dient en hoe levensenergie zich uitdrukt in talloze vormen. Daarbij komen kwaliteiten op de voorgrond zoals: verwondering, authenticiteit, creativiteit, vreugde, hoop, vertrouwen, overgave, vrede... met als meest omvattende noemer *liefde*. Het zijn kwaliteiten die de pasgeborene belichaamt en die je iedereen toewenst in het moment van sterven. Op het hobbelige levensparcours dat je daartussen als mens te gaan hebt, zijn er veel valkuilen, verleidingen, confrontaties met uiterst moeilijke situaties... waardoor je levensenergie aangetast wordt en je de voeling met je pure kwaliteiten voortdurend dreigt te verliezen.

Grotere sprongen in bewustwording worden vaak voorafgegaan door *crisissen* in je persoonlijk leven en/of *schokgolven* in de samenleving. Hoe meer individuen zich de eigen schaduwkanten toe-eigenen en bewust verbinding maken met wat het leven ondersteunt, voedt en versterkt, hoe meer *krachtige netwerken* er kunnen ontstaan om destructieve bewegingen in de samenleving op te vangen. In dit boek ligt de klemtoon op je persoonlijke ontwikke-

ling, maar net daarin zijn authentieke *aanzetten* te vinden voor fundamentele maatschappelijke verandering.

Ervaringsrijkdom

Uit dankbaarheid voor de vele kansen die het leven mij geboden heeft, deel ik doorheen dit boek ervaringen die zich op mijn 74-jarig pad aangediend hebben. Daarbij heeft mijn werk als therapeut mij bovendien een rijke variëteit aan sporen en ontsporingen getoond. Ik mocht meezoeken hoe mensen zich kunnen verhouden tot wat hen overkomen is en welke keuzes ze wensen te maken om vernieuwde levensenergie, herstel en heling te vinden. Het is mijn hoop die ervaringswijsheid te delen met diverse *levensechte* illustraties doorheen dit boek. De namen die ik daarbij aan mensen geef, zijn nooit die van de persoon in kwestie. Bovendien is geen enkele casus herkenbaar omdat ik uit respect voor ieders privacy vaak verschillende verhalen meng om een specifiek proces concreet te maken.

Vanuit de ervaringsrijkdom van de voorbije jaren heb ik vier bijlagen in dit boek opgenomen. De *eerste* bijlage beschrijft de moedige zoektocht en een herstelproces na een *existentieel trauma*. Omdat die publicatie wereldwijd reacties van herkenning uitlokte en omdat die vorm van 'zielsverkrachting' nog dagelijks plaatsvindt, heb ik de oorspronkelijke publicatie van 2013 ongewijzigd overgenomen. Het artikel is geschreven voor hulpverleners om de weinig gekende problematiek van een existentieel trauma te leren opmerken. Maar het blijkt ook een eyeopener te zijn voor anderen. In de context van de actualiteit in 2025 heb ik daarom in een *tweede* bijlage *nabeschouwingen* toegevoegd om bij te dragen aan bewustwording en nuancering rond de thematiek van 'slachtofferdader' en een zorgzamere benadering van kwetsbaarheid.

De *derde* bijlage belicht *deskundige medemenselijkheid*. Daarin krijg je een ruimere kijk op begeleiding vanuit een *existentieel-welzijnmodel*. De illustraties verduidelijken het verschil met andere begeleidingsvormen. Deze tekst die voor het eerst gepubliceerd is in 2020, geeft je een soort van landkaart om je te oriënteren op het menselijke bestaansterrein.

In de *vierde* bijlage vind je enkele *oefeningen* waarmee mensen in mijn workshops uitgenodigd worden om te exploreren hoe diverse thema's aanwezig zijn in hun leven. Als lezer van dit boek kun je er eventueel voor kiezen om te starten met de eerste oefening die je begeleidt in *focussend lezen*. Zo kun je ervaren dat een tekst je veel meer kan bieden dan alleen je kennis verruimen.

Ter afronding van dit boek gaat mijn *dank* naar verschillende mensen die verbonden zijn met mijn groeitraject en bewustwordingsproces.

HOOFDSTUK 1

OP HET SPOOR KOMEN VAN JE ESSENTIE

Proces-eenzaamheid

Er is een eenzaamheid die niet verdwijnt in gezelschap van anderen. Integendeel, je kunt je nog eenzamer voelen wanneer je omringd bent met mensen die bezig zijn met allerlei dingen waaraan jij geen boodschap hebt. Het werkt bovendien vervreemdend om beluisterd te worden door iemand die ervan overtuigd is jou te begrijpen en te weten wat goed is voor jou. Zelfs wanneer je omringd bent met mensen die je een warm hart toedragen, kan hun manier van luisteren voorbijgaan aan de complexiteit van je beleving en je enigszins verward achterlaten.

Wanneer de persoon die aanwezig is te weinig voeling heeft met hoe iets werkelijk in jou leeft, blijf je *in de kou met je innerlijke beleving* van dat moment. Die ervaring noem ik *proces-eenzaamheid*. Daarbij voel je te weinig ruimte waarin jij kunt uitdrukken wat er werkelijk in je omgaat. Je krijgt ook niet de kans om af te tasten hoe je helder kunt verwoorden wat je beleeft. Je ervaart onvoldoende openheid om je eigen zoeken en worstelen met bepaalde thema's in alle nuances op tafel te leggen zonder dat je iets hoeft te verantwoorden of te verklaren. Proces-eenzaamheid ervaar je ook wanneer je gesprekspartner niet op eenzelfde golflengte mee resoneert, terwijl het uiterlijk lijkt alsof jullie over hetzelfde spreken.

Je beleving is voortdurend in *proces*, zoals leven steeds verder beweegt. Je kunt wel proberen om levendige ervaringen te vatten in een begrip of een categorie. Maar eigen aan een proces is dat het steeds weer *verandert in interactie* met de omgeving. Je kunt een beleving moeilijk vastzetten alsof het een levenloos ding zou zijn. Een proces wordt in gang gezet door een gebeurtenis, door iets dat je opmerkt, hoort of ziet, en *ontwikkelt* zich verder in een reeks van interacties. Waartoe die interacties leiden is deels te voorspellen vanuit gekende wetmatigheden die eigen zijn aan verschillende aspecten die vorm geven aan de interactie; zoals je zou kunnen voorspellen dat een stemverheffing meer aandacht trekt. Maar in interacties tussen levende elementen blijft een deel van het resultaat *onvoorspelbaar* omdat het leven zelf je steeds weer kan verrassen; zoals je stemverheffing de ene keer misschien bezorgdheid wekt en de andere keer irritatie.

De *cyclische* bewegingen waarin menselijk leven zich ontwikkelt, zijn waarneembaar vanaf de conceptie tot aan de dood. Interacties die daarvoor en daarna gebeuren zijn van een andere orde dan het zintuiglijk waarneembare. Hoe een levend organisme zich in een aardse omgeving bevindt en evolueert is een voortdurend samenspel van de *eigenheid* van dat organisme en de *situatie* waarin dat organisme terecht komt.

Proces-eenzaamheid is een gevolg van te weinig erkenning en aansluiting bij het voortdurend veranderende proces dat leven is. Het levende proces in jezelf reageert op *aanwezigheid*. De vanzelfsprekende respectvolle wijze van aanwezig zijn *bij jezelf* is volkomen natuurlijk bij het begin van je aardse leven omdat je dan nog je pure zelf, je essentie, je eigen kern belichaamt. Gaandeweg kun je *vervreemden* van wie je ten diepste bent als gevolg van vele interacties waarmee je tegemoetkomt en je aanpast aan je fysieke en sociale context. Wanneer je terecht komt in een situatie waarbij je aanvoelt dat de overeenstemming zoek is tussen wie jij ten diepste

kunt zijn en waar je nu beland bent, daagt proces-eenzaamheid ook op in relatie tot jezelf. Want dan klopt het niet meer hoe je met jezelf omgaat, omdat je jezelf verloochent en zo je ware zelf in de kou laat staan. Misschien ben je zelfs helemaal vergeten wie je ten diepste bent. Dan heb je vaak eerst in je omgeving een helpende en steunende aanwezigheid nodig om die verbinding met je essentie te hervinden.

Een vrouw op middelbare leeftijd neemt deel aan een workshop. Terwijl ik iets vertel over proces-eenzaamheid, zie ik dat ze haar tranen verbijt. Ik vraag haar of ze graag wat ruimte heeft om stil te staan bij wat er in haar beweegt. Daarop zegt ze: 'Dat woord proces-eenzaamheid raakt mij, ik weet niet waarom.' Ik geef aan: 'Neem gerust je tijd om met je aandacht even bij je gewaarwording te blijven, zonder dat er iets moet. ... Als dat comfortabel is, voel je vrij om je ogen te sluiten, zodat het misschien makkelijker is om met je aandacht binnenin te blijven.' ... Ze zegt: 'Het is zo raar, sinds ik geopereerd ben aan darmkanker en helemaal hersteld ben, zou ik mij opgelucht moeten voelen. Iedereen zegt dat ik er zo goed uitzie nu ik weer meer gewicht heb. ... Maar ik voel mij verloren.' Ik geef erkenning aan haar beleving: 'Dat is niet eenvoudig om te merken dat jij je binnenin anders voelt dan hoe anderen je zien. ... Terwijl je zelf ook niet weet wat er zich nu dieper in jou roert sinds je herstel van darmkanker.' ... Na een korte stilte merkt ze op: 'Ik ben ook iets verloren sinds ik genezen ben verklaard.' Dat bevestig ik: 'Je bent én fysiek genezen én je hebt daarmee ook iets verloren.' Ze ontdekt verder: 'Ik heb nu niet meer de toestemming om voor mezelf te zorgen! Ik voel mij niet meer vrij om voorstellen van anderen te weigeren. Mijn tijd is weer helemaal volzet. ... Het is triestig dat ik weer zo snel hervallen ben in mijn oude patroon van voor anderen zorgen. ... Of juist gezegd. ... dat ik alleen bij mezelf stilsta wanneer ik ziek ben.' Ze zucht diep en kijkt lachend naar de andere deelnemers van de

workshop: ‘Jullie zijn gewaarschuwd! Vandaag neem ik mijn tijd om goed bij mezelf te blijven.’

Focusing

De wijze waarop ik aanwezig ben in die workshop en hoe ik ook de deelnemers uitnodig om bij zichzelf aanwezig te zijn, is een benadering die je kunt aanduiden onder de noemer Focusing.¹ De essentie van focussen bestaat erin dat je tijd maakt om stil te staan bij iets dat nog onduidelijk is en je als een vage gewaarwording in je lichaam aantreft. Die sensatie kan je bij een specifiek thema of een probleem brengen waaraan je doorgaans voorbijloopt, het snel neigt toe te dekken of in te vullen met wat je al langer weet. Door nu aanwezig te blijven bij wat je in jezelf voelt, kun je geleidelijk op het spoor komen van een betekenis waarvan je voordien geen idee had. Een goede luisteraar kan dat proces explicieter uitnodigen en verder faciliteren vanuit *basishoudingen* zoals: verwelkomen wat zich aandient, een veilige ruimte bieden waarin niets moet, erbij blijven zonder oordeel, erkennen wat er komt door de sleutelwoorden even in de verf te zetten, ook het complexe karakter van ervaringen zo te benoemen dat er geen tegenstelling hoeft te zijn tussen én dit én dat. Wat je als luisteraar terugspiegelt, zijn geen vaststellingen maar wel *aanzetten* om het nog verder te exploreren. Daar-

1 Eugene Gendlin (1926-2017) kwam die waardevolle vorm van luisteren op het spoor door te onderzoeken wat er in psychotherapie gebeurt wanneer cliënten een gunstige ontwikkeling doormaken. De Focusing-benadering heb ik met veel voorbeelden uitvoerig beschreven in eerdere publicaties, o.a. in Leijssen, M. (2007) *Tijd voor de ziel*. pp. 99-142 en in Leijssen, M. (2013) *Leven vanuit liefde* pp. 26-46. Zie ook: Swyngedouw, T. (2022). *Focusing. Leven in verbinding met je innerlijke kompas*. Tielt: Lannoo. Websites: www.focusing.org en www.focusingvlaanderen.be en www.stichtingfocusing.nl

bij zijn momenten van *stilte* nodig om bij iets nieuws te komen dat voordien niet helemaal duidelijk was of dat op een nog diepere laag zit. Wanneer een proces op een punt komt dat er werkelijk een *nieuwe beweging* is, merk je dat er lichamelijk iets verschuift, zoals blijkt met een kleine of grotere zucht en een meer ontspannen lichaamshouding.

Wanneer het niet (meer) vanzelfsprekend is om gebruik te maken van je natuurlijke capaciteit om binnen in jezelf te luisteren, helpt het als iemand je daarbij begeleidt. Hoe dan ook versterkt de aanwezigheid van een goede luisteraar je capaciteit om jezelf te beluisteren.

Het is echter *ongewoon* dat je in gezelschap bent van iemand die bereid is bij je te zijn met een open en ontvankelijke houding, die verbinding maakt met wat er werkelijk in jou omgaat en de tijd neemt om in zichzelf te laten resoneren wat jij uitdrukt met woorden, stilte, gebaren, lichaamsexpressie. Die bovendien over de vaardigheden beschikt om sober te verwoorden hoe dat levende proces in jou beweegt, die je daarbij een veilige ruimte, steun en aanmoediging biedt. Het is dus niet vreemd dat je vaak terecht komt in proces-eenzaamheid. Voor de ontvouwing van een innerlijk proces doet het ertoe dat het *verwelkomd* wordt door jezelf en door je gesprekspartner. Dat het niet in de kiem gesmoord wordt met oordelen over wat wel of niet oké zou zijn, dat het niet voor de voeten gelopen wordt met allerlei bedenkingen en diverse ervaringen, dat het niet in gekende conceptuele kaders gestopt wordt, dat het niet gesust wordt met goedbedoelde adviezen.

Wanneer je de tijd neemt om je innerlijk proces te beluisteren, kun je verrast worden door de *frisheid* van het ontluikende leven dat dan tevoorschijn komt. Ook wanneer je geconfronteerd wordt met moeilijke en problematische ervaringen, mag je erop vertrouwen dat het helpend is om erbij aanwezig te blijven met openheid voor wat er misschien kan komen. Meer zelfs, vaak toont zich een

subtiële transformatie in je proces en lost je eenzaamheid op dankzij een dragende aanwezigheid in jezelf, het goede gezelschap van je gesprekspartner en je ervaring van een ruimer transpersoonlijk veld.

De basisattitudes die in het focussen vorm krijgen, kun je beschouwen als universele *sleutels naar bewustwording*.

Eenmaal per week spreek ik af met een vriendin om te *focussen*. We hebben die gewoonte geïnstalleerd in een periode dat we beiden geconfronteerd werden met ernstige fysieke problemen en ingrijpende medische behandelingen. We beperken ons contact tot elk een half uur tijd om naar binnen te keren. Deze keer is het mijn beurt om als eerste aandacht aan mezelf te geven. De woorden van mijn compagnon – ‘dit is ons sacraal moment’ – raken mij onmiddellijk. Ik voel: ‘Dit is wat ik nodig heb, gewoon stil zitten en ademen.’ Als gevolg van een eerdere blessure heb ik moeilijkheden met stappen [of lopen voor de Nederlandse lezer]. De medische wereld heeft geen oplossing voor mijn fysieke beperkingen. Het maakt dat ik mij regelmatig slecht voel bij dit verlies van mijn levenskwaliteit. Tegen beter weten in blijf ik dan zoeken naar oplossingen of naar gelijk wat om mijn wanhoop te sussen en mezelf te troosten. In stressvolle momenten kom ik er zelden toe om rustig naar binnen te keren wanneer ik alleen ben. Het helpt mij nu dat er iemand *aanwezig* is bij wie ik mij veilig voel, die geen vragen stelt, niet komt met eigen bedenkingen en adviezen. Ik ervaar de weldaad van dit sacrale moment; het doorstroomt gans mijn lichaam en het voelt opvallend oké in mijn benen nu. Ik ervaar een zalig warme ontspanning in mijn schouders, armen, handen... Het brengt een doorvoelde ervaring van: ‘In deze staat van zijn kan ik mijn lijden verdragen.’

Vervolgens herinner ik mij een droom van de voorbije week. In die droom vraagt een vrouw herhaaldelijk of ik haar wil begeleiden, maar ik blijf weigeren omdat ik haar problematiek te ernstig vind. Dan staat er een man voor de deur van mijn huis met in zijn armen

die zwaar lijdende vrouw. In de droom durf ik mijn voordeur niet te openen. Bij het ontwaken wil ik niet stilstaan bij die droom. Wanneer ik nu mijn hart open voor deze droom, valt mij op dat die man in het echte leven voor mij geassocieerd is met sociaal aanzien en macht. Ik ervaar hem als iemand die overtuigd is van maakbaarheid, meedogenloos gaat voor zijn doelen, vrouwen beoordeelt op sexappeal. Ik herinner mij zijn spotten destijds naar aanleiding van mijn boek *Tijd voor de ziel* (Leijssen, 2007). Het wordt mij plots duidelijk dat hij in mijn droom iets van mij verpersoonlijkt waardoor ik mijn lijden bemoeilijkt. Dat doorvoelde inzicht brengt een grote verschuiving. Ik voel mij instant verzachten en hier en nu ‘tijd voor mijn ziel’ in ere herstellen.

In de *ontvankelijke stilte* waarin ik mij nu bevind, ervaar ik: ‘Zo zitten is goed, ik hoef nergens voor te gaan.’ Het contrast met vorige dagen is groot. Nu geniet ik ook van weinig spreken. Daarbij bedenk ik dat veel praten mij vaak niet helpt, integendeel. Het is soms een valkuil waarin onrust en negatieve gevoelens meer brandstof krijgen, zonder dat het iets bijdraagt aan mijn welzijn. Het doet mij deugd om tot rust te komen en de essentie in mij te laten oplichten. Na dit half uurtje focussen blijf ik voldaan, in vrede met wat is, zelfs vreugdevol gedurende meerdere dagen. Het verwondert mij dat zo’n kort moment van liefdevol aanwezig zijn bij mezelf zo’n diepgaand langdurend helend effect heeft. Er is ook *geen tegenstelling* meer tussen mij fysiek kwetsbaar/uitgeput voelen en vertrouwen dat mijn kleine zelf verbinding/energie vindt in verruimd bewust zijn.

In veel situaties is het noodzakelijk en efficiënt om te zoeken naar een *oplossing* voor je problemen en een beroep te doen op het bestaande aanbod van behandelingen. Gelukkig zijn er legitieme middelen om je pijn te stillen of je te verdoven. Het is ook des mensen om jezelf af te leiden met allerlei middelen wanneer een situatie te lastig is om te verdragen. Maar blijven aansturen op een

oplossing wanneer er geen is en jezelf aanhoudend sussen, kan je van kwaad naar erger brengen. Noodgedwongen heb ik een derde mogelijkheid ontdekt om mij te verhouden tot onoplosbare problemen op mijn weg: erkennen dat dit lijden moeilijk is, erbij gaan zitten met liefdevolle aandacht, zonder ervan weg te kijken of het te onderdrukken. Door *bestaansrecht* te geven aan moeilijke ervaringen komt er een nieuwe ruimte waarin verder leven mogelijk wordt en er onverwacht iets kan oplichten dat voelbaar deugd doet. De *bewustwording van dat vermogen* probeer ik voor mezelf te cultiveren door er regelmatig expliciet tijd voor te maken, soms in goed gezelschap, soms alleen.

Focusing in vergelijking met andere benaderingen

Er zijn *overeenkomsten* tussen Focusing en diverse meditatieve en lichaamsgerichte benaderingen. Zoals: het vertrekpunt van non-dualistisch belichaamd zijn; stille gefocuste aandacht op lichamelijk gewaarworden in plaats van veel praten en verhalen vertellen; opschorten van rationele bedenkingen; een open houding die zonder oordelen opmerkt wat zich voordoet; met vertrouwen 'zijn' in het hier en nu; aanwezigheid die veiligheid en steun geeft; soms met een aanzet vanuit een Wijsheidstraditie of een gekende methodiek.

Regelmatig beoefenen van Focusing heeft aantoonbare effecten zoals: ontspanning, stressreductie, verbetering van gezondheid, mobilisatie van hersennetwerken die concentratie en integratie van informatie bevorderen, ervaringen van verbondenheid en eenheidsbewustzijn.

Anders dan in meditatieve benaderingen is dat bij Focusing de nadruk ligt op *interactie*. Daarbij gaat je aandacht naar alle nuances en bewegingen die zich laten voelen in relatie met jezelf, anderen

en je omgeving. De doorvoelde belevingen krijgen vervolgens woorden, beelden, expressies die *ontstaan in* die interacties. Zo kunnen zich hier en nu betekenissen aandienen die geen herhalingen zijn van het oude of van wat je al weet. Om dat mogelijk te maken is het vaak nodig om eerst aansluiting te vinden met hoe iets hier en nu is en wat vertrouwd aanvoelt. Daarna kan er verder ruimte en opening ontstaan voor 'meer'. Focusing laat open wat dat 'meer' is. Het is aan de persoon die focust om vanuit de eigen beleving te ontdekken wat zich in de interactie toont en daar eigen bijpassende woorden en expressies voor te vinden. Uiteraard komen woorden of uitbeeldingen niet uit het niets. Elke socioculturele omgeving biedt een reservoir van taal en symbolen waarin menselijke ervaringen gevat worden en een plek krijgen. Tijdens het focussen is het steeds opnieuw een kwestie van *fris exploreren* welke woorden of symboliseringen aansluiten bij jouw beleving, wat hier en nu klopt voor jou.

Tijdens het focussen gebeurt het regelmatig dat er een herinnering aan een *droom* opduikt. Focusing brengt je in een bewustzijns-toestand waarbij het brein ontvankelijker is voor diverse ervaringen waarvan je lichaam 'weet' heeft. Tijdens de slaap liggen ontvangstdrempels van het brein lager, waardoor een droom kan uitbeelden wat je bewuste brein niet (meer) onderkent. Focussen op een droom laat toe om allerlei kennis van bestaande theorieën te gebruiken. Die kennis wordt echter niet gebruikt als een handleiding om een droom te duiden vanuit vooraf gegeven betekenissen. Het is in de interactie hier en nu dat droombeelden verder kunnen doorwerken en uitdrukking geven aan wat er dieperliggend meespeelt. Zo opent zich een nieuw spoor waarin beleving zich verder kan ontwikkelen.

Bewustwording van innerlijk gevoeld weten

Een vrouw consulteert mij voor een complexe problematiek in een orthodox-islamitisch gezin. Van bij de start van ons gesprek valt het mij op dat ze tijdens haar verhaal regelmatig hoest. Ik onderbreek haar woordenstroom en nodig haar uit om aandacht te geven aan hoe ze haar lichaam hier en nu beleeft. Ze merkt een *steek* in haar borst die ook een pijnlijk effect heeft op haar ademhaling. Ik nodig haar uit: ‘Wat is er dat je aangeboden krijgt als “stekend” in je borst met effect op je ademen?’ Na een stilte verwoordt ze: ‘Mijn innerlijk kompas blijft steken. ... Wat ik altijd gedaan heb is mensen behagen, maar ik ben teleurgesteld en gekwetst. Ik ben zoekende nu ... kan het anders?’

Vervolgens verwijst ze naar een *droom* waarin iemand een woordenboek door haar keel steekt. Ik vraag haar: ‘Wat gebeurt er in je lichaam wanneer je een woordenboek moet doorslikken?’ Dat voelt ze direct als een pijnlijke en onmogelijke opdracht. Dan geef ik haar lichaam de uitnodiging: ‘Wat voelt er in jouw leven als zo’n verzameling van woorden die jij moet doorslikken?’ Ze ontdekt dat ze altijd heel veel woorden van anderen probeert te begrijpen zonder stil te staan bij de onzichtbare schade die zij daar zelf bij oploopt. Nu ze dat erkent, merkt ze dat de steek in haar borst voelbaar verzacht. Wanneer ik haar vraag wat ze vanuit liefdevolle wijsheid als advies aan zichzelf zou geven, weet ze ‘dat woordenboek op een andere manier aanwenden’. Ze voelt nu dat het gaat over dogma’s en kennisystemen die in haar hoofd zitten. Ze wordt daardoor meegesleept en zegt dan wat anderen willen horen. Om zo’n vorm van ‘verkrachting’ te verdragen, verbreekt ze de verbinding met haar lichaam. Nu ze zichzelf toelaat om haar kwetsbaarheid in haar lichaam te voelen, ervaart ze dat daar een schild is waarachter een schat van informatie schuilt. Ze komt in contact met heel veel vrouwenkracht die de kop ingedrukt is. Plots herkent ze datzelfde pro-

bleem in het gezin waarover ze vertelde. Nu besluit ze: 'Ik ga mijn wijsheid niet meer inruilen voor zoveel losse woorden.' Tot haar verbazing is de steek in haar borst weg!

Taal en bewustwording

Als kind ervaar je veel sensaties waarvoor je nog geen woorden hebt. Aanvankelijk ben je afhankelijk van tegemoetkomende anderen en gebeurt de communicatie voornamelijk via non-verbale interacties. Tijdens je verdere ontwikkeling draagt het typisch menselijke vermogen om te spreken bij aan je bewustwording van wat er in je binnen- en buitenwereld gebeurt. Taal verruimt je capaciteit om te communiceren en grip te krijgen op de werkelijkheid. *Juiste woorden* brengen klaarheid in vage gewaarwordingen, scheppen orde in chaotische belevingen, helpen om gedachten verder in vele nuances uit te drukken en ervaringen vast te houden. Op hun best scheppen woorden verbinding, herstellen ze wat eerder misliep, openen ze nieuwe horizons, vormen ze een brug naar verder leven met meer zin en betekenis.

De menselijke realiteit impliceert echter dat je omgeving vaak *verkeerd 'vertaalt'* wat je probeert uit te drukken. Andere mensen diskwalificeren jouw beleving met dooddoeners of ze geven bedekte kritiek in tendentieuze vragen. Ze kunnen je gevoelens ook toedekken met de mantel der liefde, in woorden die de waarheid verhullen, waardoor het ook voor jezelf moeilijk wordt om je vinger te leggen op wat er scheelt. Taal kan ook de verbinding met het veranderende leven verliezen wanneer woorden in steen gebeiteld zijn. Dat werkt vervreemdend omdat zulke vaststaande woorden je verder weg brengen van je actuele beleving.

Verruiming van je bewustzijn gaat samen met gebeurtenissen en ervaringen niet te benaderen als statische realiteiten of feiten,

maar als *processen* waarin beweging kan komen vanuit nieuwe interacties in het hier en nu. Taal is daarbij cruciaal. Taal geeft bestaansrecht aan het ruime gamma van menselijke ervaringen, ook en misschien zelfs juist daar waar de subtiliteit van belevingen moeilijk te vatten is in woorden. Met een woord dat aansluit bij je beleving, geef je alvast erkenning en bestaansrecht aan die ervaring. Een *benaming* biedt je een aanknopingspunt, een handvat, een uitnodiging om erbij stil te staan en te kijken wat eronder schuilt of wat zich verder kan tonen. Soms moet je een ongewoon woord creëren om een passende naam te vinden voor een ervaring die niet mainstream ingeburgerd is.

Het leven gebeurt

Sarah heeft een online afspraak gemaakt om te focussen. Bij de start geef ik haar de uitnodiging om na te gaan of de ruimte waarin ze nu zit oké is, of ze nog iets nodig heeft om zich comfortabel te voelen op deze plek aan haar pc. Ik check of Sarah in het contact met mij iets wil zeggen of vragen vooraleer ze haar aandacht kan verleggen naar haar binnenwereld. Ze laat weten dat ze graag *begeleid* wordt om te schakelen van de drukte op haar werk naar hier zijn.

Ik nodig haar uit met: 'Je kunt beginnen met je *lichaam* te contacteren, door letterlijk je hand even op je hart te leggen en jezelf binnenin een *hartelijke welkom* te geven. ... Neem je tijd om bewust te ademen... hoe je met elke inademing je cellen over gans je lichaam voorziet van zuurstof en met elke uitademing de verbruikte lucht terug naar buiten laat gaan. ... Voel je voeten op de grond, je verbinding met de aarde. ... Vanaf je voeten kun je met je aandacht naar omhoog gaan doorheen gans je lichaam en daarbij opmerken hoe jij jouw lichaam nu vanbinnen gewaarwordt. ... Je mag om het even wat zich nu aandient, uitdrukken of verwoorden.'

Na een tijd zegt Sarah: ‘Heerlijk, die stilte! Daarin kan er veel zijn, kan ik *laten zijn*. Het geeft ruimte in mijn borstkas. Ah! Dit is zalig. ... Normaal wil mijn hoofd heel veel doen. Nu is er precies veel meer ruimte in mijn lichaam. Ik voel de energie dieper stromen naar mijn buik en baarmoeder. ... Door dat toe te laten, zakt de spanning weg die daarnet nog in mijn rug zat. ... Meestal denkt mijn hoofd “we moeten dit, we moeten dat”. ... Maar nu voel ik dat het *oké* is zo!’

Sarah vertelt dan over een nieuwe job die ze wil hebben. Ze merkt daarbij op: ‘Ik ben vaak zo *streng* voor mezelf! Voortdurend vraag ik mij af of het wel goed genoeg is, of ik wel goed genoeg ben. Al van in de lagere school ben ik daarmee bezig.’ Sarah ontdekt verder hoe ze haar veeleisende vader, voor wie haar schoolresultaten nooit goed genoeg waren, verinnerlijkt heeft. Hoe ze nu elke leidinggevende in haar werkcontext benadert alsof er onredelijke eisen gesteld worden, waarbij zij zichzelf al op voorhand opjaagt en schrap zet.

Aan het einde van de sessie nodig ik Sarah uit: ‘Kun je vanuit dat oké voelen waarmee je eerder in contact was, eens kijken naar dat wat zich schrap zet in jou?’ Daarop reageert Sarah: ‘Het geeft rust te weten dat mij oké voelen en mij schrap zetten niet samenvallen, dat *ik daar niet mee samenva*l... Nu komt er een stapje van overgave waarin *het leven gebeurt* in plaats van dat ik alles moet controleren. ... Die twee stukken in mij kunnen met elkaar in gesprek gaan: je kunt stapje voor stapje plannen én je hebt dat niet allemaal in de hand, je hoeft niet alles te weten. Alsof ik vanuit mijn diepere bodem veel meer *vertrouwen en levensruimte* voel dan wat ik allemaal in mijn hoofd gestoken heb.’

Essentiële zelf en historische zelf

In oosterse spirituele en filosofische tradities verwijst het ‘essentiële zelf’ naar de kern van een persoon, een dieper, eeuwig zelf. Dat wordt gezien als onderliggend aan en verschillend van het ‘historische zelf’ dat op de voorgrond staat in het actuele leven.²

Het menselijk vermogen om hartelijk aanwezig te zijn, zonder oordeel of verwachtingen, beschouw ik als een moment van contact met je *essentiële zelf*. Hierbij actualiseer je *wezenlijke zijns-kwaliteiten* die je uittillen boven je dagelijkse zorgen en miserie van allerlei aard. Het kan je behoeden om helemaal weg te zinken in pijn en verdriet, ten prooi te vallen aan verlamdende angst, opgejaagd en geleid te worden door frustraties of onverzadigbare verlangens en irreële verwachtingen. Het geeft je belangrijke sleutels om je te bevrijden uit een harnas van ervaringen uit je verleden. Het brengt je in een verruimd perspectief.

Vanuit het perspectief van je *historische zelf* neigt je jezelf te beperken tot wat zich afspeelt op de *tijdslijn van je persoonlijke geschiedenis*. Het historische zelf is een helpende constructie om de veelheid van je ervaringen gedurende je levensloop te ordenen met een tijdsstructuur; je plek in de samenleving te vinden in afgebakende rollen met bepaalde rechten en plichten; jezelf te leren kennen in je talenten en je kwetsbaarheden. Zo’n ingeperkte visie helpt om je leven *overzichtelijk* en behapbaar te maken en je de nodige houvast te bieden in het dagelijks leven.

Er hangt echter het risico aan vast dat je neigt jezelf te *identificeren* met iets dat slechts tijdelijk is en niet de essentie van je zijn.

2 Als een illustratie van verschillende tradities zie: Russell Delman, die Focusing, Zenboeddhisme en Feldenkrais integreert in zijn trainingsprogramma's. *The Embodied Life*. <https://theembodiedlife.org>

Op die manier kun je jezelf zowel omlaag halen als overschatten. Op *fysiek* vlak kan dat bijvoorbeeld wanneer je zelfbeeld sterk bepaald wordt door wat je wel of niet *kunt* en wat je *hebt* aan materieel bezit. Je spreekt dan over jezelf als: 'Ik ben ziek, jong, rijk, sportief...' *Sociaal* kun je vasthouden aan een rol waarmee je jezelf situeert in de samenleving zoals: 'Ik ben moeder, leerkracht, alleenstaande, gepensioneerd...' Vanuit die rollen zijn er verwachtingen en *moet* je vaak van alles. Specifieke *psychologische* eigenschappen of talenten kunnen je helemaal bezetten zoals: 'Ik ben verlegen, intelligent, kunstzinnig...' Hier komt de toonzetting vaak vanuit wat je al of niet *wilt* en dan zijn vooral je *persoonlijke keuzes* belangrijk.

Op andere mensen heb je ook een *vernuwde kijk* wanneer je vooral een specifiek aspect uit hun *historische* zelf op de voorgrond zet. Dan zie je bijvoorbeeld vooral de voetballer, een dakloze, een politicus, een mentaal gehandicapte...

Vanuit je *essentiële zelf* kijk je verder dan wat zich op het eerste gezicht toont, zowel bij jezelf als bij anderen. Het is een proces van *bewustwording* waarnaar diverse Wijsheidstradities verwijzen wanneer ze aangeven dat je jezelf kunt bevrijden van lijden door de illusies van je persoonlijke identiteit en de mentale constructies van een 'zelf' te doorprikken. Zo'n proces van bewustwording kan zich soms ook openen in een psychotherapietraject. Wanneer alle facetten van je persoonlijkheid bestaansrecht krijgen en je menselijke eigenschappen leert erkennen als begrijpelijke reacties op specifieke situaties, ontwikkel je een veel genuanceerder beeld van jezelf en anderen. Je leert daarbij je potentieel om je te verhouden tot moeilijke dingen verruimen. Psychotherapie kan echter inperkend zijn wanneer ervaringen die voorbij het psychologische liggen, taboe zijn.

De ervaring van een *scheidingslijn* tussen het historische zelf en het essentiële zelf heb ik meer en meer leren zien als een van de

vele gevolgen van een *simplistisch binair* denken. Dat resulteert in een ontkenning van de complexiteit van leven; dan (h)erken je de onderlinge verwevenheid en de subtiel voelbare eenheid in de veelheid van verschijnselen niet meer. In hokjes denken gaat vaak gepaard met inperking van je ervaringsveld, deuren op slot doen en het risico dat je dan je sleutels verliest.

Door regelmatig te focussen of je op vergelijkbare wijze te *verdiepen in je binnenwereld* ontwikkel je meer nuancering in je historische zelf; je capaciteiten om je te verhouden tot je dagelijkse problemen nemen toe; je beleving van je persoonlijke geschiedenis krijgt een ruimer perspectief. Je oefent in kwaliteiten die je kunnen uittillen boven je lijden en de drama's die zich afspelen in je eigen leven en je ruimere omgeving. Je bewustzijn verruimt en zo kom je dichterbij je essentiële zelf. En in bijzondere momenten kun je helemaal belanden in je essentiële zelf, een ervaring van puur bewustzijn voorbij gekende menselijke perspectieven van tijd en ruimte.

Jouw eigenzinnige weg

Gelukkig zijn er vele wegen naar bewustwording en actualisering van je essentiële zelf. Welke weg je ook kiest in je aardse vormgeving, het is een kwestie van *praktiseren*. Theorieën, illustraties en voorbeelden kunnen je inspireren, iets in gang zetten, een opening maken... maar het worden slechts ervaringen van betekenis door het zelf te beoefenen. Vergelijkbaar met hoe je spieren ontwikkelt door regelmatig te trainen. En dat gaat gepaard met ups en downs. Het is soms een kwestie van lange tijd zoeken en volhouden vooraleer je vruchten van je arbeid kunt plukken. Hoe dan ook is het nooit iets dat je definitief verworven hebt. Het is volkomen menselijk om terug te vallen in oude patronen, je moed te verliezen, geen zin te hebben om verder te gaan. Hopelijk is er dan iemand in

je omgeving die voor jou de cruciale basiscondities actualiseert – zoals liefdevolle aanwezigheid zonder oordeel, erkenning dat én moeilijkheden én mogelijkheden eigen zijn aan ieders leven, een aanbod van een veilige ruimte – om even te schuilen en weer op adem te komen, zodat je levensenergie zich kan herbronnen.

