

Focusing-experiëntiële therapie: situering en omschrijving Frans Depestele (2012)

Situering in het veld van therapieën

Er zijn vier grote groepen therapieën te onderscheiden. Psychoanalytische therapie werkt op het *onbewuste*, gedrags- en cognitieve therapie op *gedrag en cognities*, systeemtherapie op *interacties*, en cliëntgericht-experiëntiële therapie op de *beleving*. In de laatste groep werkt de klassieke cliëntgerichte therapie op de beleving via de *grondhoudingen* van de therapeut, de emotie-gerichte therapie via de *emoties*, en de focusing-experiëntiële therapie via het werken met *focussen en focusvaardigheden*.

Omschrijving van de focusing-experiëntiële therapie

- Therapie - welke therapie ook - is slechts effectief als het **experiëntiële** niveau mee betrokken wordt, dit wil zeggen **focusing**.
- Focusing is reflecterend naar de eigen **beleving** gaan,
- op geleide van het betekenisvoelend **lichaam**.
- In een focusing-experiëntiële therapie probeert de cliënt, met de hulp van de therapeut, op vele momenten te komen bij een woordeloos aanvoelen van iets of van een situatie en daar even bij te blijven.
- **Verandering** komt uit zo'n vaak kleine momenten van woordeloos aanvoelen. Als de cliënt contact houdt met zo'n gevoel en zelfs als hij alleen dat doet zonder meer, dan opent dit woordeloos aanvoelen zich soms vanzelf en wordt het vanuit zichzelf duidelijker. Het woordeloze of onduidelijke lichamelijke gevoel kan zich ook openen als de cliënt, met de hulp van de therapeut, er op experiëntiële wijze een vragende dialoog mee aangaat, tot er een verwoording of een andere symbolisatie komt die leidt tot een lichamelijke opluchting en een nieuw inzicht. Deze momenten van verandering zijn soms zeer subtiel. De therapeut houdt voor ogen dat verandering gebeurt in de interactie van de beleving met symbolen. Een beleving wordt vooruitgedragen door een symbolisatie, ook bijvoorbeeld een tekening. Deze en andere soorten symbolisaties kunnen een natuurlijke plaats hebben in de therapie.
- Het veranderingsproces wordt mogelijk als de cliënt, waar dit nodig is met de hulp van de therapeut, de vele subtiële **deelvaardigheden van het focussen** die hij van nature bezit of die hij in de loop van de therapie leert kennen, gaat gebruiken. Hij leert ze gebruiken om op een vruchtbare manier met zijn beleving te werken, en vooral om momenten van vastzitten door te werken.

- Problemen worden opgevat in termen van vastzitten in de beleving, niet in termen van bijvoorbeeld problematische gedragingen of cognities. De cliënt werkt aan zijn eigen problemen onder de vorm van **belevingsknopen**.
- Dit experiëntiële therapiewerk is ingebed in de **relatie** van de cliënt met de therapeut die als een compagnon de cliënt begeleidt in diens ontvouwingsproces. De therapeut heeft de vaardigheden om met de mogelijke belevingsknopen van de cliënt om te gaan, en hij kan hierbij grotere en kleinere deelaspecten van het focussen aanbieden. Het aanwenden van zijn kennis van mogelijke focussuggesties wordt geleid door zijn afgestemd zijn op wat het actuele belevingsmoment van de cliënt experiëntieel nodig heeft.

Depestele, F. (1989). Experiëntiële psychotherapie: een stap in de praktijk. Tijdschrift voor Klinische Psychologie, 19 (1), 1-15 (Deel I) & 19 (2), 60-81 (Deel II). Herdrukt in VRT-Periodiek, 1989, 27 (4), 22-33 & 1990, 28 (1), 15-32.

Depestele, F. (2000). De therapeutische ruimte(n) vanuit experiëntieel perspectief. Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie, 38 (4), 237-262. Beschikbaar op <http://www.focusing.org/therarui-publicatietekst.html>.

Depestele, F. (2003). Taal in de praktijk van experiëntiële psychotherapie. Tijdschrift voor Psychotherapie, 29 (5), 385-409.

Depestele, F. (2005). Integratie in de beleving. Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie, 43 (4), 245-270.

Depestele, F. (2011; 19811). Gendlins theorie van het ervaringsproces.