

Ook een kind vanbinnen heeft behoefte aan een thuis – wie anders dan jijzelf kan dat bieden?

Een kind vanbinnen is een deel van ons dat meebepaalt hoe we in het leven staan op grond van ervaringen uit de kindertijd - meestal zonder dat we ons daarvan bewust zijn.

Speelse kinderen en zorgenkinderen

Een speels, vitaal kind vanbinnen wil leven, spelen, groeien, ontdekken, nieuwe dingen doen. Zo'n kind kun je heel veel speelruimte geven, al heeft het vaak ook wel behoefte aan aandacht en soms ook aan begeleiding.

In dit hoofdstuk gaat het vooral om het kind dat het moeilijk heeft en kwetsbaarder is dan het vitale kind. Zo'n kind heeft extra aandacht nodig. Als het op de een of andere manier niet mee kan doen, kan het hele stukken van je leven blokkeren of bederven. Dat kan een constante ondertoon met zich meebrengen, bijvoorbeeld altijd wat terneergeslagen, in de verdediging, onzeker, of argwanend. Dit komt zelfs bij geoefende focussers voor, ondanks vele sessies op een net niet diep genoeg niveau. Meestal merk je zoiets niet bewust op, het is dan meer een achtergrondgevoel, zoals het behang aan de muur dat je niet meer opvalt. Vaak schuilt er in zo'n kind óók een geweldige energie – het heeft het toch maar allemaal overleefd, op zijn eigen manier. Die energie komt vrij als het kind zich gezien en erkend voelt in de situatie van toen door de volwassene van nu.

Een vrouw van een eindje in de veertig kwam tijdens een sessie via een hopeloos-moe gevoel bij het beeld van een kind in een donker hoekje dat het 'toch nooit goed doet'. In een behoedzaam opgebouwd contact liet het kind haar dat weten. Toen het doordrong tot het kleine meisje dat haar eigen volwassene dat herkende en begreep, en dat die haar accepteerde zoals ze was, ging er iets veranderen; ze kon er gewoon zomaar zijn! Wat later gingen ze samen op zoek naar iets wat ze wél goed kon. Ze kregen er plezier in en verzonnen telkens iets wat vast ook wel ging lukken. Een keer mislukken bleek ook te kunnen. En die moeheid? Die werd in de weken na die sessie steeds minder.

Een kind vanbinnen dat verstopt zit of opgesloten, of waar nooit voldoende contact mee werd gemaakt, kan - zelfs als het er een is dat nog niet kan praten – een plek krijgen in het leven van de volwassene; dan kunnen ze samen verder. De felt sense van 'alles rond dit kind' helpt de weg te vinden.

¹ Focussen, de kracht van innerlijk luisteren, *Erna de Bruijn*, Lannoo 2004, 131-151

² *Gene Genlin aan het woord en aan het werk*, hoofdstuk *Het Ik*, FocusCentrum Den Haag, 2003

Een jonge man die moeilijk contacten kon leggen en onderhouden, kwam focussend bij het beeld van een baby, alleen in een afgelegen kamertje, stipt op tijd gevoed en verschoond. Verder waren er geen contacten, huilen hielp niets; daar was het kind maar mee opgehouden. Deze man ging zich nu om het kind bekommeren; het voelde alsof hij de baby in een draagzak meenam. Een eerste, lijfelijk ervaren contact!

'Het organisme weet hoe het had moeten zijn'

Wat er ooit gebeurd is, kan nooit ongedaan gemaakt worden. Iets wat ergens in zijn ontwikkeling is blijven steken kan vaak wel zijn oorspronkelijke koers terugvinden.

Het kan zijn dat een bepaalde eigenschap vroeger niet getolereerd werd, bijvoorbeeld een rijke fantasie, die beschouwd werd als leugenachtigheid. Die moest de kop in gedrukt worden, en dat is zo gebleven. Door het onderdrukken of verbannen van zo'n eigenschap verkommert er iets vanbinnen, of het wordt obstinaat.

Er wàs iets, maar dat mocht er niet zijn. Daar kun je al focussend alsnog ruimte voor maken. Die rijke fantasie kan, als die er nu van jou mag zijn, een geweldige medewerker in je bestaan worden, zeker als die samengaat met een helder inzicht.

Iets anders is het als er destijds voor het kind iets niet was wat er wel had moeten zijn – aandacht, veiligheid, warmte, ruimte om te groeien. Wanneer mensen als kind in dit soort elementaire behoeften tekort zijn gekomen, is de kans groot dat ze later een onstilbare behoefte hebben op deze terreinen, of dat ze er geen raad mee weten als er zoiets wordt aangeboden – of allebei.

Als je daarop focust, kun je precies die kwaliteit gaan opzoeken van wat er toen ontbrak, en dat als het ware uitnodigen, toelaten in je lijf en je ziel. Daarmee kan er alsnog iets van die leemte worden gevuld. Wat er dan gebeurt, noemt Gendlin 'het vult zichzelf in'.

Dat kan bijvoorbeeld teweeg gebracht worden door de herinnering aan de moeder van een vriendinnetje, die jou een keer echte aandacht gaf. Of net die verstandhouding tussen opa en kleinkind die jou laatst in de tram zo trof, of iets uit een boek of film dat je in je hart raakte, of iets waar je van droomt, naar verlangt - een gevoel van 'ja, dát, zó!' Zo'n beeld kun je al focussend uitnodigen en in lijf en ziel ervaren. Het kan dan alsnog de lege plek gaan invullen, zodat het eigen wordt. Dat gaat net als bij een passend huid- of bottransplantaat: dat kan een leemte in het betreffende lichaamsweefsel tijdelijk opvullen. Daar groeien dan eigen cellen in terwijl het transplantaat geleidelijk wordt afgebroken, net zo lang totdat het betrokken gebied helemaal uit eigen weefsel bestaat.

Oude trauma's

Op grond van 'vergeten' traumatische gebeurtenissen kan een oude angst of woede zich plotseling van je meester maken, in de vorm van een paniekaanval of razernij. Er hoeft daarvoor maar iets te raken aan een bedreigende situatie van vroeger. Dat hoeft niets méér te zijn dan een geur, een klank in iemands stem, een manier van kijken, een (misschien goedbedoelde) aanraking.

In zo'n geval is het zaak om achteraf precies na te gaan wat je op dat moment geraakt heeft, en hoe dat nu *nóg* voelt. Dat kan helpen om op het spoor te komen van het angstige of woedende kind daar vanbinnen.

Jouw 'kind' wacht misschien al heel lang op jou, als die ene volwassene die het van binnenuit kan leren kennen en het waar nodig ook begeleiding kan geven. Dat kan veel verandering brengen in onbegrepen, 'onredelijke' gedragspatronen waar jij het zelf moeilijk mee hebt, en je omgeving ook. Meestal is bij zoiets wel deskundige hulp nodig.

Focussen met het kind vanbinnen

Contact zoeken met je kind

Zeg eens in jezelf 'toen ik klein was...', en laat het stil worden vanbinnen. Daarbij kan er van alles opkomen in je lijf en in je ziel: gevoelens, beelden, herinneringen, een sfeer, een stemming. Soms komt zoiets spontaan op bij het focussen. Wát er ook maar zo bovenkomt, geef daar voorrang aan, terwijl je ook voeling houdt met wat je in je lijf gewaarwordt: hier ben je waarschijnlijk heel dicht in de buurt van je kind.

Een gevoel daar vanbinnen van bijvoorbeeld 'weggedoken in een hoekje' kan de weg wijzen naar een kind dat *tóch* nooit meetelde. Een ander kind zou daar misschien tegendraads van geworden zijn, of nog een andere manier van overleven gevonden hebben. Veel alternatieven heeft een kind meestal niet; het heeft waarschijnlijk die strategie ontwikkeld die het meest paste bij de eigen aard en de gegeven omstandigheden. Daar mag het trouwens nu best wel eens een compliment voor krijgen!

Samen met je kind

Als volwassene kun je je eigen 'kind' in haar of zijn heel specifieke belevingswereld gaan zien, aanvoelen, er naar luisteren en er iets van begrijpen hoe het allemaal zo gekomen is. Je bevestigt dat het voelde zoals het voelde, je wordt een soort getuige voor het kind: 'Ja, zo was dat. Dat was echt heel moeilijk (of treurig of verschrikkelijk of wat het ook maar was)'. 'Toen stond je er helemaal alleen voor'. 'En toch heb je je weten te redden!'. 'Deze keer zijn we er samen bij'.

Alleen al die erkenning kan een gevoel van bevrijding geven. En als het kind dan ook nog bij jou gewoon boos mag zijn, of teruggetrokken, koppig, verdrietig of hoe het zich ook maar voelt, dan is *dát* wat er is; je spiegelt dat (hé, het lijkt wel of je boos bent), je maakt er ruimte voor. Er was daar iets blijven steken; misschien komt er dan nu weer beweging in, al weet je nog niet hoe. Je laat het kind weten: 'ik ben er voor je, en *er hoeft niks!*'

Hoe dat kind jou bij zich wil hebben, mag het zelf aangeven: dichtbij, of juist op een flinke afstand, of nog anders. De volwassene kan aan het kind voorleggen wat in het Engels zo mooi heet: 'How do you want me to be with you?', 'Hoe wil jij me bij je hebben?'. Natuurlijk hoeft dat niet met die woorden gezegd te worden, als die innerlijke houding er maar is.

Als het kind zich gerespecteerd weet, durft het na een tijdje meestal wel in zee te gaan met zijn volwassene. De veiligheid en de ruimte die jij nu biedt, die waren er destijds vast niet. In die veilige ruimte gaat het er niet om of iemand ergens schuld aan had – het gaat er om hoe het kind het toen beleefd heeft; de volwassene kan het nu nog steeds zo ervaren. En het gaat ook om het leren kennen van de strategie die het kind toen ontwikkeld heeft om er, zo goed en zo kwaad als het ging, mee verder te leven.

Die oude strategie was waarschijnlijk noodzaak; die moet je niet zomaar weg willen hebben. Alleen, het werd een automatisme, zoals wegduiken ook daar waar het niet nodig is, of waar je het helemaal niet wilt en het toch doet. Als je die neiging, dat wegduikgevoel, weer voelt opkomen, kun je het gaan herkennen als een seintje van het kind. Ga daar dan maar heen met je aandacht, maak het nu veilig voor het kind: 'we gaan samen kijken wat er is, wegduiken kunnen we altijd nog als het nodig is, en misschien durven we deze keer wel gewoon te blijven staan, jij en ik.'

Dat helpt om keuzes te gaan maken in hoe je je opstelt in je leven, in plaats van in je automatismen gevangen te blijven.

Wat je beslist niet moet doen met een kind vanbinnen:

- *ongevraagd omarmen of op schoot trekken* – daar is het misschien helemaal niet van gediend, of het zou zich erdoor overvallen kunnen voelen. Als het zelf op je schoot wil, en als dat voor jou ook goed voelt: prima natuurlijk.
- *zo maar dichtbij komen* – het kind moet zelf de afstand mogen bepalen
- *toespreken* – luister liever!
- *praten over het kind*, bijvoorbeeld met je begeleider, in plaats van er te zijn voor het kind
- *invullen, oordelen* en al die andere dingen die je bij de felt sense van een volwassene ook niet moet doen
- *langer doorgaan dan het kind zelf wil*: hoe jonger het kind, hoe korter de spanningsboog.
- *na de sessie over het kind vertellen aan wie dan ook*. Dat zou het prille vertrouwen van het kind kunnen schaden.

Begeleiden bij het focussen met een kind vanbinnen

Als begeleider kun je de focusser helpen om een kind vanbinnen te vinden en gezelschap te houden. 'Misschien komt dat gevoel dat je nu hebt, die stemming je wel bekend voor', 'misschien is dit al een heel oud gevoel', dat zijn handreikingen die de focusser vaak regelrecht bij het kind brengen. Ook een kind dat nog niet kan praten vind je vaak zo. Verhalen over 'toen', foto's enzovoort kunnen aanvullend werken, maar ze kunnen ook afleiden van hoe het er toen werkelijk uitzag en hoe het toen voelde voor het kind zelf.

Een onverwacht bezoek van een innerlijk kind

Soms ook komt er tijdens een sessie onverwachts iets van een kind op. Je merkt dat bijvoorbeeld aan ineens iets kinderlijks in iemands stem of houding, aan woorden als 'altijd', 'nooit', 'alweer' of aan de lading in bijvoorbeeld 'moet ik weer de wijste zijn'. Soms meldt de focusser spontaan iets over een herinnering die zomaar bovenkomt, of over een kind dat ineens, onuitgenodigd in beeld is. Laat hij daar dan altijd voorrang aan geven en verder alles laten vallen, behalve het gevoel in het lijf dat erbij hoort. Zo'n kans moet je niet voorbij laten gaan. Nodig de focusser uit om erbij te zijn als de volwassene van nu, en op een manier die past voor dit kind op dit moment.

Anna, 73 jaar, heeft jaren geleden leren focussen. Nu is haar partner aan het dementeren; hij stelt telkens dezelfde vraag, snapt het antwoord niet, vraagt opnieuw, krijgt weer een antwoord, en komt dan toch met het verwijt 'jij vertelt mij niks'; dat wekt irritatie. Anna kropt die op, totdat er een uitbarsting komt waar ze beiden niet blij mee zijn. Voor praktische ondersteuning gaat Anna binnenkort naar een groep van mantelzorgers voor dementerenden. Ze komt nu om te focussen, om met de eigen emotionele kant van de problematiek beter uit de voeten te kunnen.

Bij het verkennen van hoe ze dit alles lijfelijk met zich meedraagt, merkt ze een druk op van de bovenkaak tot halverwege het borstgebied. "Iets inhouden", en even later: "kaken op elkaar, doorgaan tot het niet meer kan, en de angst van: en dán?!". Het inhouden is een krampachtig soort inhouden, iets mag er niet uit; "kon ik maar eens huilen, als ik alleen ben". Op de vraag hoe dit alles vanbinnen voelt, in haar ziel, zegt ze: "Gruwelijk verlaten", en dit met een lading in haar stem waar ik haar nauwelijks in herken. Of het haar bekend voorkomt, misschien al lang, vraag ik. "O, ja!", met bijna diezelfde lading. Het blijft een tijdje stil, dan komt er een verhaal: ze was tien jaar, haar zusje acht. Moeder was ziek, en moest weg, voor lange tijd. Anna moest dat begrijpen, niet klagen, zeuren of huilen, en zorgen voor haar zusje – voor Anna zorgde niemand, en er was ook niemand die eens naar haar luisterde. Ze was toen 'gruwelijk verlaten'.

Anna heeft, als de volwassene die ze nu is, naar die tienjarige geluisterd. Dat er aandacht was voor het kind, dat er geluisterd werd en dat ze erkenning kreeg voor het vervullen van die veel te zware taak, dat was voorlopig genoeg. Bij het horen van 'en je hóéft niks' kwam er een verraste, brede glimlach. Anna knapte daar zelf zienderogen bij op.

Na een stilte kwam ze met 'O, en nou komt er nóg een!'. Als zesjarige was ze, tijdens de hongerwinter in de tweede wereldoorlog, ondergebracht bij een boerenfamilie. De boerin had sokjes voor haar gebreid, 'en dat was lief', en om die sokjes te passen ging het kind zitten op de deksel van een waskit die kort tevoren van het fornuis was gehaald. De deksel kiepte, het kind kwam met billen en bovenbeentjes in het hete sop, werd er meteen weer uitgetild, maar had veel pijn en was natuurlijk ook erg geschrokken; ze huilde onstuitbaar. De boerin wist geen raad met het kind dat zo overstuur was en sommeerde haar om te stoppen met huilen. Toen dat geen effect had, stopte ze het kind in een kast. Daar hield het huilen wel op na een tijdje – het kind wou er uit. Het was boos, en weer: gruwelijk verlaten. En die boerin was eerst nog wel zo lief geweest om sokjes voor haar te breien!

Hier volgt een stukje van een verslag dat ik meteen na de sessie uit mijn herinnering heb opgeschreven; daarbij staat F voor focusser, B voor begeleider, het teken ~ geeft aan dat er gespiegeld wordt, en stippeltjes ... staan voor een kortere of langere stilte.

B Ga maar eens na hoe dit kind jou nu bij zich wil hebben ...

F Voorzichtig, want het doet zo zéér ...

Iets koude er op, water, en dan een koel laken er omheen ...

Ik kan haar niet aanraken, het doet zo zéér

B ~... Zo zéér ... Kijk maar hoe ze jou nu wél bij zich wil hebben

F (verrast) Ze staat nu hier (rechts naast F), en zó kan ik haar vasthouden (rechterarm van F gebogen op schouderhoogte zesjarige). Dat voelt goed! ...

Schouders en armen ontspannen zichtbaar, met heel veel kleine schokjes.

Anna heeft vochtige ogen, "en dat is al wát". Haar hele houding en gelaatsuitdrukking zijn ontspannen. Ze ziet er bijna gelukkig uit. "Dat er iemand echt geluisterd heeft naar dat kleine meisje, en bij haar is gebleven, dat doet zó goed!".

B ~...Ga eens na hoe het nu voelt op die plekken daar bij je kaken en op je borst ...

F Het hele gebied van m'n kaken en hals voelt ontspannen, op m'n borst is er nog een restje van dat gevoel van inhouden.

De focusser maakt een afspraak met het kind om bij haar terug te komen; de plek van 'inhouden' vormt de toegang.

We zoeken en vinden een paar doelmotiverende actiestappen voor de omgang met haar dementerende partner. Daarbij gaat het niet om wie er gelijk heeft, maar om het gezien en gehoord worden van de dementerende, en 'die daar vanbinnen' van Anna. Als het allemaal toch eens te hoog oploopt is dat geen ramp: de partner is het zó weer vergeten, en Anna hoeft niet volmaakt te zijn.

Ontspannen, blij en ernstig tegelijk, zo gaat Anna de deur uit.

Enkele weken later spreken we elkaar even. De situatie is er natuurlijk niet makkelijker op geworden, maar ze kan er beter mee omgaan.

Als begeleider zorg je ervoor dat de focusser het woord 'ik' gebruikt voor zichzelf als de volwassene, en het kind aanduidt met 'ze' of 'hij' (of 'die kleine', 'dat joch' of nog anders). Zo voorkom je dat de volwassene samenvalt met het kind. Als de focusser bijvoorbeeld vertelt 'ik kreeg altijd de schuld', kun je dat spiegelen als 'die kleine kreeg altijd de schuld', en zo nodig voorstellen dat hijzelf het verder ook over 'die kleine' heeft.

Zo staat het kind er niet meer alleen voor. De volwassen focusser is erbij (en de begeleider is er voor de focusser); in een sessie drukte iemand dat zó uit: "ze kan nu bij mij terecht, *ik* kan het hebben". In die veilige situatie kunnen ze met elkaar nagaan hoe het kind zich heeft weten te redden, met alle respect daarvoor, en ze kunnen samen kijken naar nieuwe mogelijkheden.

Een eerste contact tussen kind en focusser komt vaak verrassend makkelijk tot stand. Soms gaat het juist stroef, of heel aarzelend: niet zo vreemd als een kind waar heel lang niet naar omgekeken is, de volwassene niet zomaar ineens vertrouwt.

Wat vaak helpt om het ijs te breken, is uitspreken wat je als begeleider opmerkt of aanvoelt, bijvoorbeeld: 'het lijkt wel of daar iets verdrietigs is'. Misschien zegt de focusser dan iets als: 'niet verdrietig; boos!'. Zo, dat is dan het begin van een communicatie. De begeleider kan naar de focusser spiegelen: 'dát laat het je weten, het is bóós', en de focusser kan dan dat 'boos' spiegelen naar 'die daar vanbinnen' toe.

Soms is een kind dat in beeld was, ineens weg. Misschien was de focusser te dichtbij. Die kan dan maar beter een stapje terug doen, rustig afwachten, gewoon er zijn, en het kind nog eens laten

weten dat het welkom is en niks hoeft. Als het nu niet komt, dan vast nog wel eens een andere keer. Laat de focusser er vooral geen druk op zetten; het wás er even, en dat is al heel wat.

Het kan ook zijn dat het kind zich verstopt heeft en gevonden wil worden. Je kunt de focusser voorstellen om daar een spelletje van te maken, zo van 'Hé, waar zit ze nou? Zag ik daar iets bewegen?'.

Op het ene 'kind' ga je anders in dan op het andere

Hoe je ingaat op een kind hangt er vooral vanaf wat voor een kind dat is: schuw, uitbundig, gekwetst, stoer? Is het een kleuter, een baby, eentje van veertien, of van zeven jaar?

Een getraumatiseerd kind moet heel behoedzaam benaderd worden, een introvert kind voorzichtig uit z'n tent gelokt, een bang kind heeft een veilige plek nodig. Dat luistert per kind heel nauw; een standaard-benadering is er natuurlijk niet.

Hoe beter je een kind hebt leren kennen, hoe makkelijker je een benadering vindt die bij juist dat kind past.

Mijn eigen 'kind' bijvoorbeeld, vijf tot zes jaar oud, heeft een uitdaging nodig om in actie te komen. Anders valt ze, duim in de mond, zalig in slaap. Een uitdaging, een confrontatie, een schok, dat is wat haar in beweging brengt in mijn leven van toen en van nu.

Het 'kind' van een 35-jarige man wordt wantrouwig als het aandacht krijgt, of een blijk van waardering: 'Wat willen ze van me?'. Als het vroeger aandacht kreeg, werd er iets voor terug verwacht; een complimentje voelde meestal niet helemaal echt. Dit kind, en daarmee ook zijn volwassene, heeft behoefte aan directheid, echtheid, helderheid.

Een andere man, grootgebracht door twee hem adorerende vrouwen, voelt hoe verwarrend het teveel aan aandacht was voor zijn 'kind'; het had het gevoel dat die aandacht niet belangeloos was: ze stortten zich te gretig op zijn gevoelens. Zijn kind kun je in eerste instantie beter terloops, vanuit je ooghoeken bekijken. Hij heeft behoefte aan een rustige eigen ruimte.

Een heel jong kind manifesteert zich vaak alleen maar als een lijfelijk gevoel waar een vage stemming aan vastzit. In die sfeer kun je het ook benaderen.

Een jonge vrouw heeft sinds jaren een onplezierig gevoel rechts onder in de buik, dat in het laatste halfjaar steeds sterker werd. Ze gaat in een focussessie na hoe het precies voelt vanbinnen. Pijn doet het niet, maar het drukt. Het is verbonden met een treurige stemming. Het lijkt wel een rubberen bal met doornvormige uitsteeksels. Later blijkt het een klein kindje dat weggekropen is. "Het wil niet spelen", zegt ze verbaasd en constaterend. Als ze er een paar minuten bij is, benieuwd en behoedzaam, meldt ze: "Nu gaat het bewegen ... het springt op en neer." Het drukgevoel in de buik lost zich op; een stroom van warmte, van energie trekt uit de buik naar boven. Nu de vrouw haar 'kind' de ruimte heeft gegeven, stroomt de energie, die al die jaren geblokkeerd was, vrijelijk van het kind naar de volwassene.

Ze legt een verband met iets wat ze met haar hoofd al wel wist: toen ze anderhalf jaar was, werd haar broertje geboren. Moeder kon de situatie niet aan en ging haar dochtertje slaan. Nu ziet ze hoe het kind zich terugtrok. Het wou niet meer spelen. Ze begint het nu zelf die veilige, warme plek te geven die het destijds ineens moest missen. Haar eigen dochtertje is nu anderhalf jaar oud; mogelijk heeft dat ertoe bijgedragen dat haar gevoel van die treurige druk juist nu zo sterk voelbaar was geworden.

Ook een tiener kan hulp nodig hebben van 'haar' volwassene

Een vrouw van 53 jaar raakt herhaaldelijk in crisistoestanden in een overigens gelukkig huwelijk. Tijdens zo'n crisis heeft ze het gevoel meegesleurd te worden in iets wat zwaar is, donker en zuigend. Als die donkere zuiging haar meesleurt, kan ze niet praten, en wat een ander tegen haar zegt, dringt niet tot haar door. Lopen is het enige wat helpt, uren en uren lopen, dan komt er langzaam weer wat licht en beweging in.

Nu, in de sessie met een begeleider, is ze *erbij*, niet *erin*. Verrast merkt ze op: "Dat hoort niet bij *hém*". Waar het *wél* bij hoort, dat zware, zuigende gevoel? Ze beleeft het opnieuw: toen ze vijftien was, stierf haar stiefvader aan een hartinfarct. Haar moeder zei: "Als jij er niet geweest was, zou dit niet gebeurd zijn, dan had hij nu nog geleefd." Dat kwam bij haar binnen als 'jij had niet mogen bestaan'.

Deze vrouw was gewend in een crisissituatie, vlak voordat ze werd meegezogen, haar man alles voor de voeten te gooien waarmee hij ooit 'haar bestaan teniet had willen doen' (eigenlijk alleen maar: onvoldoende rekening met haar had gehouden). Dat raakte aan het 'als jij er niet geweest was' van haar moeder destijds. En nu is haar grote ontdekking: 'Het ligt niet aan *hém*!' Ze heeft in de sessie met haar 'tiener' besproken dat moeder destijds over haar toeren was en iets gezegd heeft wat ze niet kon verantwoorden. Die tiener kan nu bij haar terecht; ze kunnen intussen ook onnoemelijk plezier hebben samen.

Als het kind van de één in botsing komt met dat van de ander

Een vrouw en een man, lang en gelukkig getrouwd, krijgen af en toe ruzie, telkens volgens eenzelfde patroon. Beiden ervaren ze daarbij elke keer hun eigen gekwetstheid en de onmacht om de ander te bereiken.

Zij ontmoet in een focussessie een klein meisje; als 't moeilijk wordt, wil het wegkruipen, en het roept: "Hou me vast". Hij ontmoet een jongetje dat hard van zich afslaat en dat schreeuwt "Laat me los!".

Sindsdien, telkens als ze het oude patroon weer aan voelen komen, bekommeren ze zich eerst elk om hun eigen 'kind'; daarna kunnen ze elkaar weer bereiken.

Soms heeft iets in de volwassene eerst zorg nodig

Een 55-jarige vrouw die op haar vijfde jaar in een nonneninternaat was gestopt, zei tijdens een focussessie tegen haar 'kind': "De kerk is door en door verziekt". Dat hielp niet echt –

het was wel vanuit de eigen, bittere ervaring gesproken, maar niet afgestemd op het vijfjarige, bange, ontheemde kind.

Hier was eerst zorg nodig voor dat bittere, harde in de vrouw, voordat er ruimte kon ontstaan waar ze een kind in kon uitnodigen. Pas toen die ruimte er was, kon dat kind zich daar veilig en welkom voelen, en kon het iets vertellen van hoe het zich gevoeld had daar in dat internaat. Het was voor het eerst dat het er over kon praten. Het kind wás er al die jaren wel, vanbinnen, alleen: het werd nooit gehoord. Voor het eerst was er een groot mens – de focusser – die dit kind wilde horen, kon navoelen hoe het zich voelde, die er wás voor dit kind. Toen het kind zich gehoord wist, had het verder op dat moment niets anders nodig dan die aandacht en veiligheid.

De volwassene kan in zo'n geval ook nog proberen iets te zeggen tegen het kind op het niveau van een vijfjarige, zoiets als: "Dat is echt heel erg, wat er daar toen gebeurd is; maar *jij* bent lief, *jij* kan het niet helpen; kom maar, zullen we sámen.....?". Samen worden ze zo een beetje meer heel, het grote mens en het kind.

Een 'kind van binnen' is lang niet altijd zielig en/of lief.

Een man, 36 jaar oud, realiseert zich dat hij zijn 'kind' maar een rotjoch vindt. Dat te erkennen doet hem goed; voordien mocht hij dat niet van zichzelf. Nu hij eens goed naar hem kijkt, vindt hij het eigenlijk wel een joch met pit ook: tegendraads, laat zich niet inpakken. Dat joch zit nu ook niet bepaald hoopvol te wachten op een liefderijk contact, maar wacht met spanning af wat er verder gaat gebeuren. Er groeit zoiets als een wederzijds inschatten en respect. Het scheelt een stuk in de migraines waar de man al jaren aan lijdt.

Soms heeft een 'kind' maar weinig nodig om getroost verder te kunnen gaan

Het 'kind' van een 30-jarige man leefde op toen het hoorde hoe erg 'zijn' volwassene hem zou missen als 't er niet zou zijn.

Soms heeft het 'kind' de volwassene heel anders nodig dan die zou verwachten

Een vrouw van 43 jaar merkt bij het focussen dat ze 'zich niet wil uitleveren' in intieme situaties, terwijl ze toch behoefte heeft aan aanraking en nabijheid. Ze ziet tijdens het focussen een baby voor zich. Toen die baby veertien dagen oud was, kwam ze met ernstige verbrandingen in het ziekenhuis en ze lag daar zes weken eenzaam in een glazen box; als er iemand kwam om haar te verzorgen leed ze bij iedere aanraking extra veel pijn.

Tijdens de sessie zorgt de vrouw ervoor dat ze het kind niet aanraakt; ze biedt een vinger aan, en die pakt het kind gretig beet. Het valt daarna getroost in slaap. Dat was precies die aanraking en nabijheid waar het kind zo lang op had gewacht. De angst van deze vrouw om zich uit te leveren veranderde in een héél voorzichtig zich open durven stellen en zelf een voelhoorn uit durven steken.

Soms heeft de volwassene het 'kind' veel harder nodig dan andersom

Een 'kind' van 10 jaar neemt 'haar' 64-jarige volwassene stevig bij de hand en trekt haar energiek en enthousiast mee naar een moeilijke situatie. Dat kind van tien is nog 'heel', van lang vóór de aanpassingsstrategie die de vrouw van haar achttiende tot haar zestigste levensjaar had gevolgd. En het is na al die jaren nog springlevend!

Enkele tips die je als begeleider aan een focusser mee kunt geven

- De spanningsboog van een klein kind is meestal niet lang; soms krijgt zo'n kind na korte tijd slaap, of het wil gaan spelen. Probeer dan niet om de aandacht langer vast te houden
- Na een sessie kun je een kleintje 'meenemen in een draagzak', of af en toe even om het hoekje gaan kijken of alles in orde is. Met een groter kind kun je een afspraak maken: 'Bij dát gevoel in m'n lijf weet ik dat jij het bent, en dan kom ik eraan. En vind je 't goed als ik af en toe uit mezelf langs kom?' (doe dat dan liefst op een vaste tijd, zodat het kind 'zijn hart er al voor klaar kan maken'²)
- Spreek met een kind nooit méér af dan je kunt en wilt waarmaken
- Wat het kind jou toevertrouwt, ga daar zorgvuldig mee om. Ook de begeleider hoeft dat niet allemaal te horen. Het kind zou zich anders verraden kunnen voelen
- Een kind heeft als regel wel behoefte aan autoriteit, niet aan autoritair gezag

Vervolgsessies

Natuurlijk zijn er vaak meerdere sessies nodig voor een 'kind'; soms blijkt het bij een volgende sessie gegroeid; het komt ook voor dat iemand begint bij een tiener en telkens bij een jonger kind uitkomt, of er lopen verschillende leeftijden door elkaar. Het kind kan ook in een heel andere situatie of stemming opduiken. Je kunt het proces rustig z'n eigen gang laten gaan, zoals altijd bij focussen; het zal wel niet voor niks zijn dat het komt zoals het komt. Uitnodigen, laten weten dat het welkom is en dat het niets hóéft, erbij zijn met aandacht en respect, de ruimte geven: alles wat hoort bij focussend ergens bij zijn, hoort ook bij de benadering van 'het kind vanbinnen'.

² Zoals het Vosje zei tegen de Kleine Prins van Antoine de Saint-Exupéry