

De laatste weken in Frankrijk heb ik besteed aan het masseren op een naturistencamping. Ik verwonder me dan telkens weer en nog over het contact wat er kan ontstaan met mij, -via de aanraking naar de persoon op tafel in contact met zichzelf en soms ook met wat er leeft van binnen. Gasten kunnen bij mij terecht voor een ontspanningsmassage. Het komt geregeld voor dat iemand nog een keer komt als het een goede ervaring is geweest. En zo kwam er een Française terug en ik vroeg wat ik voor haar kon betekenen. Misschien wilde ze ergens wat meer aandacht voor. "Ik weet het niet Esther" en haar ogen raakte betraand. "Ik voel me ineens zo eenzaam vandaag nadat ik vanmorgen met een groepje heb gewandeld".

Het leek haar te overspoelen en ze vertelde me dat ze zich vaker ook angstig voelde en dat heel moeilijk vond. Ze liet me ook weten dat ze zich in de vorige massage kalm had gevoeld en veilig en dat ze nu ergens iets had opgemerkt om naar me toe te komen. Voor de 1^e keer in de 5 jaar dat ik hier massages geef heb ik het 'protocol ontspanningsmassage' genegeerd conform de afspraken omdat ik daar niet ben voor massagetherapie.

Ik ben eerst haar armen en benen gaan aanraken en toen zachtjes gaan pulsen met de uitnodiging om de stroom of dat wat niet stroomt op te merken met een open benieuwde houding. In Focusing noemen we dat een focussende houding die het mogelijk maakt om een relatie aan te gaan, bijvoorbeeld met dat (iets in haar) wat zich eenzaam voelt. En misschien is er meer te voelen en te ervaren dan dat, ga maar eens na. Mijn handen pauzeerden en ze werd zich bewust van een stevig gevoel in haar bekkengebied waar ze zich enigszins over verwonderde. Ik geef haar tijd om te voelen waar en hoe ze dit precies ervaart en nodig haar uit om deze gewaarwording te begroeten en ruimte te laten innemen. Even later zie ik haar slikken en een hand naar haar keel bewegen. "Hier zit dat andere, dat eenzaam gevoel". En ook dat krijgt een uitnodiging van mij om opgemerkt te worden door haar. "Je hoeft er niet blij mee te zijn, maar het is er en daar laat het zich voelen bij je keel." Ik check of het oké is om nog wat verder te gaan met kernpulsen van bekken buik naar keel. Aan het einde van deze reis samen laat ze weten hoe prettig het was om te voelen dat ze niet haar eenzame gevoel is, maar heeft, en er meer is waar te nemen dan dat. Nadien vroeg mijn man of ik een fijne massage had gehad en ik antwoordde dat het als vanzelf een Focusing Bodywork sessie was geworden. Ik kreeg een zachte blik van hem met de woorden "Wat mooi en fijn voor die mevrouw." En zo werd ook mijn drive weer opgehaald waar het in alle cellen voelbaar is en stroomt om therapeuten (verder) op te leiden en deze bijna vanzelfsprekende integratie te vinden. Focusing is inderdaad een vaardigheid zoals mijn collega Aaffien het ook woorden geeft in haar Podcast. Het is geen Quick fix met vragen richting een oplossing. Therapeuten leren om zich comfortabel te gaan voelen met het -niet weten- en te vertrouwen op het meest langzame proces wat we niet anderszins kunnen versnellen. Er is nog van alles te vertellen over de intentie van aanraken en wanneer dit wel of niet past in relatie tot Focusing. Op de aankomende Focusing Inspiratiedag (7 oktober) geef ik daar een workshop over. En er zijn nog 5 collega's met een mooi aanbod. Kom je ook?

<https://www.stichtingfocusing.nl/actueel/>

Misschien meer over de intentie van aanraken in mijn volgende BLOG. Wie weet...

Esther Wijs, oprichter Focusing Bodywork Nederland