

TAE – Thinking At the Edge¹

Tine Swyngedouw

“Nobody else lives the world from your angle. No other organism can sense exactly ‘the more’ that you sense.”
(Gendlin, 2004, p. 5)

Inleiding

TAE of *Thinking At the Edge* (Gendlin, 2004) of in het Duits *Denken wo noch Worte fehlen* (Gendlin, 2000) is een kruising van focusing en denken toegepast op een onderwerp in een domein waarin jij expertise verworven hebt. Het is *thinking from your body*² waarbij je jouw weten over dit onderwerp op een experiëntiële manier uitwerkt en een theorie ontwikkelt.

Door je persoonlijke ervaringen in je werk en je leven heb je een eigen expertise opgebouwd omtrent iets. Je draagt dit persoonlijk weten over dat waar je expert in bent, in je. TAE is een manier om dat wat jij weet en dat nu nog vaag en impliciet in jou aanwezig is te expliciteren zodat je het kan delen met andere mensen.

In dit artikel wil ik je laten kennismaken met TAE. In een eerste deel zal ik uitleg geven over het ontstaan, de filosofische achtergrond, de fasen en stappen van TAE en enkele typische aspecten van TAE. In een tweede deel neem ik je aan de hand van een concrete oefening mee doorheen de eerste fase van TAE zodat je aan den lijve iets kan ervaren van wat TAE kan brengen.

Thinking At the Edge

Ontstaan

Eugene Gendlin gaf gedurende 23 jaar een cursus *Theory Construction* aan de Universiteit van Chicago. De grootste uitdaging in die cursus was om de studenten te leren loslaten wat ze al helder wisten en konden verwoorden en ruimte te laten maken voor dat wat nog onduidelijk was.

Uit deze cursus is mettertijd TAE gegroeid. Gendlin gaf in 1998 de eerste van zijn negen workshops TAE (zes in het Engels en drie in het Duits) waarin hij met een kleine groep de stappen uittekende. Eerst waren het er 9, later 11 en nu uiteindelijk 14. Dit resulteerde in een nummer van *The Folio* – het tijdschrift van *The International Focusing Institute* – in 2004 dat volledig gewijd is aan TAE en waarin onder meer de 14 stappen beschreven staan.

Deze 14 stappen zijn er om het te leren, het is geen recept uit een kookboek waarbij je elke stap volgt. Als je het eenmaal in de vingers hebt, kan je flexibel met de stappen omgaan. Bovendien volgen ze niet altijd netjes op elkaar (soms ga je terug naar een stap, soms sla je er één over). Dat is geen

¹ Dit artikel is gebaseerd op mijn workshop ‘TAE/Thinking At the Edge’ op het congres van de VVCEPC en VCgP ‘Trilogie van menselijk contact: empathie, relationele verbinding en het ervaren zelf’ op 3 oktober 2015.

² Uitspraak van Nada Lou gedaan tijdens workshop TAE, Den Haag, 2004.

probleem. Je gebruikt ze zoals de stappen in focusing, je gebruikt ze om het te leren en laat ze daarna weer los.

Evelyn Pross³ ziet de 14 stappen als een huis met twee verdiepingen en op elke verdieping enkele kamers. Je kan ergens binnengaan en er zolang blijven als klopt voor jou. Je kan er zo vaak terugkeren als je wilt. Je kan zelfs kiezen om een bepaalde kamer niet binnen te gaan.

TAE, gevoelde zin en de filosofie van het impliciete

Thinking At the Edge en focusing zijn verschillende processen met een gemeenschappelijke basis, namelijk de *felt sense* of de gevoelde zin, maar je benadert de gevoelde zin voor een ander doel.⁴

Bij focusing gaat het om een persoonlijk innerlijk proces. Niemand hoeft te weten waarover het gaat. Het is gericht op jouw persoonlijke ontwikkeling.

TAE daarentegen is een dialoog tussen je denken enerzijds en je gevoelde zin anderzijds. Door deze interactie kan het vage en impliciete weten zich ontwikkelen en ontvouwen en wat je zo aan eigen weten ontdekt, kun je uiteindelijk delen met anderen. TAE is gericht op communicatie met anderen. Het kan je bijvoorbeeld helpen bij het schrijven van een artikel of een lezing of het ontwikkelen van een project of een workshop.

TAE vertrekt dus ook vanuit je *felt sense* of gevoelde zin. Dat is lichamenlijk gevoelde betekenis. Er is daar iets maar het is vaag. TAE is een toepassing van de filosofie van het impliciete. Het impliciete is dat wat je lichaam al weet maar jij nog niet en dat de capaciteit heeft om zich verder te ontwikkelen.

TAE is experiëntieel denken aan de rand van wat je weet. Je beweegt heen en weer tussen de gevoelde zin die impliciet weten in zich draagt enerzijds en het denken, taal, symbolen, aspecten, patronen en termen, die het expliciteren anderzijds.

“TAE is een creatie maken vanuit het impliciete” (Depestele, 2013). TAE geeft je de handvatten om te leren denken en spreken vanuit je persoonlijke kennis en ervaring en van daaruit een theorie te ontwikkelen. Er is daar “een gebied in een of ander veld waar jij kennis en ervaring in hebt, en *jij* hebt een *eigen* punt (niet kennis die je hebt uit de boeken) van *vaag* weten over iets in dat gebied” (Depestele, 2013). “Jij bent een ander organisme dan gelijk wie in deze wereld. Jij bent de enige die dit zo kan uitdrukken. Als jij het niet uitdrukt, sterft het met jou”⁴. TAE werkt “empowerend”. Mensen ontdekken dat ze kunnen denken en spreken (Gendlin, 2004).

Je begint niet alleen met je gevoelde zin van iets waar je een vaag weten over draagt maar tijdens TAE leg je ook alles wat komt weer voor aan je gevoelde zin. Je checkt telkens weer of je gevoelde zin het ook leuk vindt wat je zegt. “Je zal denken, experimenteren en bouwen, altijd vertrouwend op je gevoelde zin. Je gevoelde zin is jouw kompas” (Lou, 2004, p.7).

De 14 stappen in drie fasen van TAE

Je kan de 14 TAE-stappen onderverdelen in drie fasen.

De eerste fase is stap 1 tot en met 5 en is spreken vanuit de gevoelde zin. Het gaat erom dat je deze gaat ontwikkelen en er meer en meer facetten uit-

³ Uitspraak van Evelyn Pross gedaan tijdens de 25th International Focusing Conference, mei 2013.

⁴ Uitspraak van Nada Lou gedaan tijdens de 18th International Focusing Conference, mei 2006.

trekt aan de hand van taal. Je bouwt je toetssteen waar je telkens opnieuw naar terug kunt keren doorheen het hele proces: je eerste voorbeeld met je gevoelde zin ervan. Je vindt je eigen woorden ervoor, je zoekt je eigen frisse taal zodat het uitdrukt wat jij wilt dat het uitdrukt als jij dit woord gebruikt.

De tweede fase is stap 6 tot en met 9 en gaat over het vinden van voorbeelden en het vinden van patronen erin. Je gaat op zoek naar andere concrete voorbeelden van je onderwerp en je zoekt naar het patroon in elk voorbeeld. Vervolgens ga je kruisen (*crossing*): je kijkt door het patroon van het ene voorbeeld naar het andere en ontdekt dingen die je eerst niet zag.

De derde fase is stap 10 tot en met 14 en is theorie bouwen. Hier ga je concepten maken. Op dit punt ga je logica toevoegen aan je spreken vanuit het experiëntiële. Je zoekt termen en hoe die zowel vanuit je gevoelde zin aan elkaar gerelateerd zijn, als ook logisch verbonden kunnen worden (stap 10-12). Als je eenmaal die theorie hebt, kun je die toepassen binnen en buiten jouw interessedomain (stap 13-14). Hier ervaren we hoe alles met alles verbonden is.

Stappen 1-5: Spreken vanuit de gevoelde zin

- Stap 1 Laat zich een gevoelde zin vormen
- Stap 2 Vind het meer dan logische in je gevoelde zin
- Stap 3 Merk op dat je niet de standaardbetekenis van de woorden bedoelt
- Stap 4 Schrijf een zin of een nieuwe woordgroep om te zeggen wat jij wilt dat elk van de drie woorden betekent
- Stap 5 Breid wat jij wilt dat elk woord betekent uit door frisse, linguïstisch ongebruikelijke zinnen te schrijven

Stappen 6-9: Patronen vinden in facetten (voorbeelden)

- Stap 6 Verzamel facetten
- Stap 7 Laat de facetten hun gedetailleerde structuur vrijgeven
- Stap 8 Kruis de facetten
- Stap 9 Schrijf vrijuit

Stappen 10-14: Theorie ontwikkelen

- Stap 10 Kies termen en verbind ze met elkaar
- Stap 11 Vraag naar de inherente relaties tussen de termen
- Stap 12 Kies permanente termen en laat ze elkaar insluiten (interlocking)
- Stap 13 Pas je theorie toe buiten je eigen domein
- Stap 14 Breid je theorie uit en pas ze toe in je eigen domein

TAE-stappen van E.T. Gendlin & M. Hendricks (2004), vertaald door Tine Swyngedouw

Evelyn Pross³ drukt het in haar metafoor van het huis als volgt uit: stap 1 tot en met 9 is het gelijkvloers en dit is je innerlijk weten uitdrukken, dan ga je de trap op (door het maken van een lijst met je termen) en kom je bij stap 10 tot en met 14, hier komt de logica binnen. De drie pijlers van TAE – de gevoelde zin, het denken, Self-in-Presence/self-empathy – zijn in elke kamer van het gelijkvloers en van de eerste verdieping aanwezig.

Frans Depestele (2004) ziet het proces ook als iets dat uit twee delen bestaat. In het eerste deel (stappen 1-8) gaat het over spreken vanuit je gevoelde zin van je oorspronkelijke en andere voorbeelden waarin je het er-

varen hebt. Centraal staat het vinden van jouw woorden en woordgroepen om meer aspecten uit je gevoelde zin naar voor te halen. Stap 9 bestaat uit vrijuit schrijven en vormt de transitie tussen beide delen. In het tweede deel (stappen 10-14) ga je jouw theorie bouwen en toepassen. Centraal staat hier het vinden van termen die aspecten met elkaar verbinden.

Op de laatste bladzijde van *The Folio* die volledig gewijd is aan TAE staat een toepassing van TAE in het dagelijks leven, de kortste toepassing van wat TAE kan zijn: "TAE kan ook kort en informeel gebruikt worden. Als mensen iets zeggen dat ze echt menen, dan kunnen we vragen: Als het woord/de zin ... *helemaal precies* zou kunnen betekenen wat jij wilt dat het betekent: (korte pauze, verandering van toon, zeer vriendelijk:) Wat zou *jij* willen dat het betekent?" (Appendix, 2004; vertaling Swyngedouw).

Een TAE-partnerschap: gelijkenissen en verschillen met een focusing-partnerschap

TAE werkt net als bij focusing het makkelijkst met een partner, toch zeker in de eerste twee fasen (stap 1-9).

In een TAE-partnerschap leidt de focusser/denker het proces. De denker checkt zijn gevoelde zin en drukt die vrij uit. Als focusser/denker is het belangrijk om je tijd te nemen en te beschrijven wat er komt. Zowel voor als tijdens de TAE geeft de denker aan de partner aan hoe hij wil dat hij bij hem aanwezig is en vraagt de denker om steun waar hij die nodig heeft.

De TAE-partner luistert en schrijft zo veel en zo nauwkeurig mogelijk op wat de denker zegt en is aandachtig voor opvallende details. Hij reflecteert zo precies en puur mogelijk wat hij de denker hoort zeggen. Hij accepteert de inhoud en helpt om het proces te ondersteunen door de TAE-stappen aan te bieden en proces- en inhoudsvragen te stellen. Hij kan ook helpen met organiseren zonder zijn eigen ideeën in te brengen. De partner kan bijvoorbeeld vragen: "Is dit gerelateerd aan wat je daarnet zei?" in een poging om te helpen organiseren, maar het is de denker die bepaalt of dat klopt of niet.

Hij kan het proces ook ondersteunen door (Pross, 2013):

"1. de denker te helpen om bij zijn gevoelde zin te komen of te blijven.

Bijvoorbeeld:

- Hoe is dat voor jou?
- Wil je dit toetsen aan je gevoelde zin?
- Past dit woord/zin/patroon... met je gevoelde zin?
- Klopt dat voor jou of is er meer?

2. te verwoorden wat hij ziet en opmerkt om het proces te ondersteunen:

Bijvoorbeeld:

- En daar is een glimlach.
- Iets aarzelt precies nog...
- Het raakt je.
- Dit lijkt erg belangrijk te zijn."

Het is dus meer een samenwerken dan het pure reflectieve luisteren van een focusingpartnerschap.

Er zijn echter ook gelijkenissen met een focusingpartnerschap. De tijd wordt gelijk verdeeld onder beide partners. De partner werkt vanuit een

aanvaardende, niet-oordelende houding. Hij is op een empathische manier aanwezig bij het proces van de denker. De partner let erop dat hij niet intrusief is en dus niet zijn eigen weten en begrijpen opdringt aan de denker. Hij respecteert het project en het proces van de denker en doet er niets mee wat voor de denker niet klopt.

De regels van veiligheid en privacy gelden ook hier: wat de denker denkt wordt genoteerd en deze nota's behoren aan de denker. Er wordt niet gesproken over het project van de ander met derden en ieder werkt uitsluitend verder met zijn eigen thema.

In *Inner Relationship Focusing* van Ann Weiser Cornell en Barbara McGavin (2002) hebben we het over "the empowered focuser and the relaxed companion". Naar analogie hiermee zou ik het in TAE willen hebben over de "empowered" denker en de respectvolle partner. De denker houdt constant contact met zijn gevoelde zin en corrigeert van daaruit de TAE-partner als deze iets terug zegt dat voor zijn gevoelde zin niet klopt.

Van publieke taal naar taal vanuit de gevoelde zin

TAE gaat ook over taal en het soort taal dat gebruikt wordt. In het dagelijks leven spreken we publieke of gedeelde taal. We gebruiken een woord en iedereen begrijpt min of meer wat we bedoelen als we dat woord gebruiken. Woorden hebben immers een gewone gemeenschappelijke betekenis die iedereen begrijpt. Maar soms voelen we iets dat niet in de woorden-met-hun-gewone-betekenis gezegd kan worden. In TAE stemmen we ons af op de taal van de gevoelde zin. Deze taal zit vol subtiele betekenissen en het is moeilijk om iets in al zijn complexiteit te symboliseren. Je lichaam produceert deze woorden en ze hebben een frisse betekenis want het is een symbolisering van jouw TAE-proces. Het is dus belangrijk dat we die frisse uitdrukkingen verwelkomen en dat we die niet forceren in gewone woorden en logische zinnen. In de eerste fase van TAE werken we specifiek aan dit punt: zorgen dat de woorden uitdrukken wat jij wilt dat ze uitdrukken. Maar dit is iets wat eigenlijk in elke fase van het hele TAE-proces terugkomt: zorgen dat de woorden die je gebruikt zeggen wat jij wilt dat ze zeggen en dit uitpueren en expliciteren (zie ook Depestele, 2015).

De noodzaak van Self-in-Presence /self-empathy bij TAE

TAE is een creatief proces en dat vraagt uiteraard om een open vrije ruimte waarin de dingen mogen zijn zoals ze zijn. Hoe je aanwezig bent bij jezelf tijdens TAE zal cruciaal zijn voor wat er kan komen. Als alles constant kritisch onthaald wordt, als je niet kan verdragen dat het onduidelijk is of dat je niet weet waar het naar toe gaat, dan kan je gevoelde zin zich niet verder ontvouwen en sluit het proces zich.

Ann Weiser Cornell & Barbara Mc Gavin (2008) noemen deze noodzakelijke houding voor focusing *Self-in-Presence*. Dat is het vermogen om bij elke ervaring die zich in jou aandient van binnen aanwezig te zijn, hoe vaag die ook is, het te erkennen, zonder erin gevangen te geraken of ermee in gevecht te gaan of een kant te kiezen. Als je in presence bent met jezelf dan ben je nieuwsgierig, geduldig en leef je mee met je innerlijke wereld. *Self-in-Presence* is een toestand van je gevoelde zin laten komen en laten zijn zoals het is. Het is de ideale omgeving voor het focusingproces en voor TAE.

Het is helaas geen vaste toestand die je verwerft en waar je voor altijd in blijft. De hele dag door schiet je in en uit Self-in-Presence. Het zal dus belangrijk zijn om tijdens je TAE-proces regelmatig na te gaan hoe het zit met je attitude tegenover wat er komt en je Self-in-Presence te herstellen als je merkt dat het ontbreekt.

Evelyn Pross (2013) noemt deze houding *self-empathy*. Om tot nieuwe concepten te komen, heb je veiligheid nodig. Het is dus belangrijk om tijdens het hele proces van TAE niet alleen in contact te zijn met je denken en je gevoelde zin over je onderwerp maar ook met je houding van self-empathy. Ze nodigt je dan ook regelmatig uit om aandacht te geven aan self-empathy met vragen zoals:

- Wat is een goede manier om met dit proces te beginnen?
- Kan ik dit proces aanvatten zonder ... (overweldigd, te uitgedaagd, te resultaatgericht, bang, geblokkeerd, etc.) te zijn en zonder mezelf te bekritisieren?
- Wat staat er in de weg om gewoon benieuwd te zijn en me veilig te voelen?
- Kan ik nu geduldig, aanvaardend, mild bij mezelf aanwezig zijn?
- Kan ik geduldig en begripvol zijn voor hoe moeilijk het voor mij is om de juiste woorden te vinden?

Een concrete oefening: de eerste fase van TAE

De eerste fase van TAE: spreken vanuit de gevoelde zin

We gaan op zoek naar woorden en naar frasen, dit is een combinatie van woorden die nodig is om het exact juist uit te kunnen drukken: “geduld?” en de gevoelde zin doet: “mja én niet helemaal”, “intens geduld?” en de gevoelde zin doet “JA!!!” en het opent zich (Depestele, 2013). Het is zoals een bankrover die na veel geduldig proberen de juiste nummercombinatie heeft gevonden en de klik hoort waarna de kluis opengaat, zo zoekt de denker naar het juiste woord dat die klik geeft in zijn gevoelde zin.

De essentie van de eerste vijf stappen is “Wat zou jij willen dat deze woorden betekenen?” en je onderzoekt dit op een vriendelijke, respectvolle, niet-aanvallende manier. Gendlin verwoordt het zo: Het eerste deel van TAE is “*where you make fresh phrases, fresh sentences, fresh combinations of words, that come from the felt sense*” (Gendlin, 2004).⁵

Nada Lou (2004, p.14): “Op het einde van deze fase ... heb je reeds een stevige fundering om bijvoorbeeld jouw ideeën te brengen op een vergadering, om een brief te schrijven, om een conflict op te lossen, om een speech voor te bereiden of om een kind te begeleiden”. Je kan de eerste fase of stukken ervan gebruiken in je leven en je werk en het als zeer waardevol ervaren. En als je verder wilt gaan, er is nog veel meer na stap 5.

Oefening

Wat volgt is een oefening op een deel van de eerste fase van TAE. De oefening is gebaseerd op het werk van Satoko Tokumaru (2008). Zij ontwikkelde een cursus *Writing with TAE* voor universiteitsstudenten.

⁵ Uitspraak van Gendlin gedaan tijdens TAE workshop in Garrison, NY, 2004. In Depestele, (2013).

Dit zijn instructies voor stappen 1, 3, 4 en 5 van het TAE-proces. Na deze instructies kom ik nog terug op stap 2.

Ik doe de oefening ook zelf. Onder elke instructie vind je *mijn woorden over iets wat me bezig houdt*. Zo kan je de oefening ook volgen zonder het zelf al te doen. Je zal er echter het meest aan hebben als je de oefening ook voor jezelf meedoet.

Normaal doe je deze stappen in een TAE-partnerschap met iemand. Ik raad je aan een collega te vragen om dat samen met jou te doen. De TAE-partner leest de instructies voor. De TAE-denker vertelt wat er in hem naar boven komt en de TAE-partner noteert en reflecteert. Houd tijdens dit samenwerken het beeld van de “empowered” denker en de respectvolle partner voor ogen.

Als er geen TAE-partner voorhanden is, kan je de stappen ook in je eentje doen. Je leest de instructies en je noteert zelf wat er in jou naar boven komt.

Hoe je het ook doet, het is belangrijk om steeds aandacht te hebben voor de drie pijlers van TAE: contact met de gevoelde zin, contact met je denken en een houding van Self-in-Presence of self-empathy. Als een van die drie wegvalt, dien je eerst het contact daarmee te herstellen voor je verder gaat met je proces.

1 Jouw onderwerp:

2 Je voorbeeld:

3 Je gevoelde zin rond dit voorbeeld:

4 Je zin (onderlijn 1 kernwoord):

5 De gewone betekenis van kernwoord 1:

6 De frisse betekenis van kernwoord 1:

7 ‘En er is meer’ kernwoord 2:

8 De gewone betekenis van kernwoord 2:

9 De frisse betekenis van kernwoord 2:

10 ‘En er is meer’ kernwoord 3:

11 De gewone betekenis van kernwoord 3:

12 De frisse betekenis van kernwoord 3:

13 Schrijf vrijuit en puur voor jezelf:

Oefening ‘spreken vanuit de gevoelde zin’ op basis van het werk van Satoko Tokumaru (2008)

De instructies

Omdat TAE start vanuit een gevoelde zin ga je eerst contact maken met je lichaam. Ik nodig je uit om even de tijd te nemen om met je aandacht naar binnen te gaan, voel je lichaam zoals je hier nu zit, je voeten en je benen, je handen en je armen en de steun van de stoel waarop je zit, ga nu met je aandacht naar je innerlijke ruimte van je keel, je borst, je maag, je buik en je bekken.

1 En als je daar aangekomen bent, ga je eerst *jouw onderwerp* vinden. Misschien loop je al een tijdje rond met iets waarover je een weten in je draagt maar waar je nog niet echt veel over kunt zeggen, iets dat duwt om verder ontwikkeld te worden. Als je dat hebt, dan is dit je startpunt. Vertel gewoon wat je er al over weet en kunt zeggen.

Maar misschien heb je nog niet zo'n duidelijk thema waar je mee wilt werken. Er zijn verschillende manieren om je onderwerp te vinden. Een goede plek om te beginnen is een terrein in je leven waar je hart warm voor loopt en waar je graag meer van zou willen begrijpen (Nelson, 2004).

Of je kan het omgekeerde proberen en starten bij iets wat je frustrereert of irriteert: er is daar iets en je vindt dat hoe het nu is, toch niet is zoals het zou moeten zijn, je weet daar ergens iets over.

Of er is een vraag waar je mee rondloopt. Die vraag zelf is geen goede ingangsplek voor TAE maar wel als je eronder gaat kijken: er is daar iets dat je weet dat jou in staat stelt om hierover juist die vraag te stellen.

Zelfs als het een opgelegd thema is, ga dan naar die plek in dat thema waar jij een specifiek iets aan weten erover in je draagt en neem dat als startplek. Het hoeft niet iets groots te zijn, je kan starten met iets kleins, zolang het maar iets is *waar je zelf ervaring in hebt* en waarvan jij voelt 'dit is voor mij van belang'.

Als er geen startpunt in jou naar voren komt dan kunnen we ook een soort scan van je leven doen (Lou, 2006)³: je legt mogelijke thema's voor aan je lichaam en je observeert aandachtig hoe het reageert. Jouw thema ligt in een domein waar je een zekere vertrouwdheid en expertise in hebt. Overloop enkele gebieden in je leven en als er ergens in jou iets reageert op wat je hoort of er dient zich van binnen iets aan, noteer het dan, hoe vaag het ook is. We zoeken dit vage weten, we zoeken niet iets waarvan jij al helemaal duidelijk weet hoe het in elkaar zit. Enkele gebieden kunnen zijn: je werk, je relatie, je gezin, je familie, een vereniging waarin je actief bent, je hobby, een bepaalde interesse, bijvoorbeeld in cultuur, sport, onderwijs, creativiteit, relaties, de maatschappij, taal, dans, stress, ziekte, de toekomst, ... Verwelkom wat zich aandient. Noteer alles. Pas als je een hele lijst aan mogelijkheden genoteerd hebt, ga je kijken met welke van deze onderwerpen je nu echt aan de slag wilt. Kies je startpunt en vertel daarover wat je er nu al over kunt zeggen.

Mijn onderwerp op dit moment is: wat Interactive Focusing te bieden heeft. Ik schrijf hier nu niet wat ik er nu al over kan zeggen maar beperk me tot het thema aangeven dat nu leeft in mij.

2 Nu je onderwerp gekozen is ga je opnieuw contact maken met je lichaam. Ik nodig je uit om even de tijd te nemen om met je aandacht naar

binnen te gaan, voel je lichaam zoals je hier nu zit, je voeten en je benen, je handen en je armen en de steun van de stoel waarop je zit, ga nu met je aandacht naar je innerlijke ruimte van je keel, je borst, je maag, je buik en je bekken. En terwijl je daar met je aandacht verwijlt, ga dan in je gedachten terug naar een keer dat jij dit onderwerp ook echt ervaren hebt. Neem je tijd om je *zo'n concreet voorval in detail* te herinneren. Vertel dat voorbeeld dat jij persoonlijk zelf hebt meegemaakt zo gedetailleerd mogelijk.

Mijn voorbeeld dat ik hier echter niet in detail zal uitschrijven: een Interactive Focusing sessie met mijn Interactive Focusing partner op die bepaalde vrijdagmiddag in februari.

- 3 En sluit nu terug je ogen en maak contact met je lichaam. Ga naar je innerlijke ruimte en neem je tijd om *zich een gevoelde zin* rond deze concrete situatie te laten vormen. Blijf met je aandacht bij je gevoelde zin en laat er woorden uit komen. Ontvang elk woord dat komt. Negeer of diskwalificeer niets, ook woorden die schijnbaar irrelevant lijken spreek je uit. Je hoeft geen lange beschrijvingen te geven. Zeg elk woord dat iets belangrijks of de kern van je gevoelde zin aangeeft. En blijf heen en weer gaan tussen je gevoelde zin van deze concrete door jou beleefde ervaring en symbolen die daaruit naar voor komen.

Blijf toetsen of deze symbolen het volledig uitdrukken of dat er nog meer is of nog iets vaags dat uitdrukking zoekt. En voeg nu '...' toe aan je woorden om aan te geven dat er altijd nog meer is.

De woorden die komen: een stralende glimlach, een warme gloed, me gedragen voelen door de veilige structuur en de zorgzame houding en dat duwt me zachtjes over de rand om me open en kwetsbaar te laten zien, beeld van een hoge springplank in een zwembad en het verlangen om te springen is er en dan net die aanmoediging krijgen en durven springen en de blijheid tijdens en na de sprong, de verbondenheid met mezelf en de ander groeit en brengt die warme gloed, ...

- 4 Formuleer nu *een zin die de kern van dit alles voor jou weergeeft*. Het hoeft geen correcte zin te zijn of een zin die voor een buitenstaander te begrijpen is. Zorg gewoon dat deze zin weergeeft wat voor jou op dit moment de essentie is van wat je hierover nu al kunt zeggen. Onderlijn in deze zin het *kernwoord*. Soms is dat moeilijk kiezen en zijn er meerdere maar kies er één kernwoord uit dat jou nu het meeste aanspreekt of aantrekt.

De veilige structuur en de zorgzame houding van Interactive Focusing vormen de zachte bedding in jezelf en in de relatie om het water van openheid en verbondenheid te laten stromen.

- 5 Onderzoek samen de *gewone betekenis van jouw kernwoord*. Wat betekent dat woord normaal? Wat bedoelen mensen meestal als ze dit woord gebruiken in de gewone taal van elke dag? Als je de betekenis in het algemeen van dit woord zou moeten uitleggen aan iemand, wat zou je zeggen? Of als je in een woordenboek de betekenis van dit woord zou opzoeken, wat zou er daar allemaal kunnen staan? Noteer de gewone betekenis van jouw woord.

Gewone betekenis van bedding volgens Woorden.org, online woordenboek voor de Nederlandse taal: 1) bodem van een rivier of beek, 2) bus- of trambaan.

Maak het nu even stil en *ga na vanbinnen*: komt de gewone betekenis van dat woord overeen met jouw gevoelde zin van dat kernwoord, van jouw voorbeeld? Voel waar de gewone betekenis de complexiteit van je gevoelde zin niet weergeeft. Krijg voeling met iets van 'het is niet helemaal juist'.

- 6 Laat nu een *frisse betekenis van het kernwoord* ontstaan vanuit je gevoelde zin. Vraag je af wat je gevoelde zin wil dat dit kernwoord betekent. Welke frisse betekenis komt er naar boven vanuit je gevoelde zin van dit kernwoord? Blijf in contact met je gevoelde zin terwijl je het laat komen. Je kan eventueel een analogie gebruiken. Voel je vrij om weg te gaan van de gewone betekenis. Ontvang en verwoord alles wat in je opkomt dat de complexiteit en subtiliteit van jouw gevoelde zin weergeeft. Voeg '...' toe op het einde. Deze '...' geeft aan dat een gevoelde zin niet helemaal in woorden gevat kan worden. En onderlijn enkele woorden in 5 en 6 die voor jou als belangrijk aanvoelen.

Dat is niet wat ik bedoel. Wat ik wel bedoel is een natuurlijke vorm die het proces omringt en draagt en mede mogelijk maakt. De drager en het proces zijn één, het een is niet zonder het ander.

- 7 En nu gaan we nog een stap verder. Ga terug naar je zin met je onderlijnde kernwoord (zie 4). En voeg eraan toe '*en er is meer*'. Maak contact met je gevoelde zin van je voorbeeld en luister hoe je partner jouw zin met de toevoeging 'en er is meer' voorleest en blijf bij dat 'meer' en vraag je af hoe dat meer beschreven kan worden, welk woord er past bij dit meer. Laat een nieuw woord komen vanuit je gevoelde zin. Dit is je *tweede kernwoord* dat een belangrijk deel weergeeft van jouw gevoelde zin van dit alles.

De veilige structuur en de zorgzame houding van Interactive Focusing vormen de zachte bedding in jezelf en in de relatie om het water van openheid en verbondenheid te laten stromen en er is meer... Er komt een beeld van een kinderpark/box.

- 8 Doe hetzelfde met kernwoord 2 als je deed met kernwoord 1: ga op zoek naar de *gewone betekenis van je tweede woord*. Merk hoe dit niet alles van jouw gevoelde zin uitdrukt.

Gewone betekenis van box volgens Woorden.org, online woordenboek voor de Nederlandse taal: 1) bodem met een hek voor een klein kind, 2) bergplaats onder in een flatgebouw, 3) kastje waaruit geluid komt, 4) deel van een stal voor één paard

- 9 Ga focussen op de *frisse betekenis van dit woord*. Wat zou jij willen dat dit woord uitdrukt? Verwoord dat en voeg '...' toe. Onderlijn enkele woorden in 8 en 9 die voor jou als belangrijk aanvoelen.

Dat is niet wat ik bedoel. Wat ik bedoel is dat het iets heeft van de kwaliteit van een kinderpark/box, iets van een veilige geborgen structuur waarbinnen het kind vrij kan spelen, ontdekken, leren zitten en staan,...

10 Ga nu een laatste keer terug naar je zin met je onderlijnde kernwoord (zie 4) waaraan je toegevoegd hebt: *'en er is meer'*. Maak contact met je gevoelde zin van je voorbeeld en luister hoe je partner jouw zin met de toevoeging 'en er is meer' voorleest en blijf bij dat 'meer' en vraag je af hoe dat meer beschreven kan worden, welk woord er past bij dit meer. Laat een woord komen vanuit je gevoelde zin, een woord dat iets van dat meer uitdrukt dat nog niet helemaal uitgedrukt is door je eerste kernwoord (zie 4) en door je tweede kernwoord (zie 7). Dit is je *derde kernwoord* dat een belangrijk deel weergeeft van jouw gevoelde zin van dit alles.

Er komt: het is ook een stevige container.

11 Doe hetzelfde met kernwoord 3 als je deed met kernwoorden 1 en 2: ga op zoek naar *de gewone betekenis van je derde woord*. Merk hoe dit niet alles van jouw gevoelde zin uitdrukt.

Gewone betekenis van container volgens Woorden.org, online woordenboek voor de Nederlandse taal: 1) heel grote dichte kist voor het vervoeren van goederen, 2) heel grote open kist voor afval, 3) bak waarin je huishoudelijk afval verzamelt.

12 Ga focussen op de *frisse betekenis van dit woord*. En voeg *'...'* toe aan jouw betekenis van dit woord. Onderlijn enkele woorden in 11 en 12 die voor jou belangrijk aanvoelen.

Dat is niet wat ik bedoel. Wat ik bedoel is een vorm of structuur die stevig is, zodat als het water diep en onstuimig wordt, de structuur standhoudt en het proces blijft omhullen en niet meteen wegspoelt als het zwaar of moeizaam wordt.

13 Ga nu *schrijven* vanuit alles wat je tot nu toe uit je impliciet weten naar boven gehaald hebt. Je hebt je voorbeeld, je gevoelde zin, je zin, drie kernwoorden met telkens een gewone en een frisse betekenis. Schrijf wat je op dit moment al kunt zeggen. Het is oké dat dit schrijven nog niet verstaanbaar is voor een buitenstaander. Dat is nu ook niet jouw doel. Wat je nu schrijft is *puur voor jezelf*: wat kan je nu al in woorden vatten. Wat heb je al? Verwelkom ook rare zinnen. Zolang jij begrijpt wat daar staat en het voor jou zinvol klinkt, dan ben je waar je zijn wilt op dit moment van je TAE-proces.

Dit puur voor mezelf schrijven waar ik nu met dit alles sta, ga ik hier uiteraard niet delen maar houd ik voor mezelf.

Bedenkingen bij de oefening

Als je deze oefening doet in een partnerschap, dan ga je dus twee keer door de hele oefening, een keer als TAE-denker en een keer als TAE-partner. Je kan dit op verschillende manieren ordenen. Een optie is dat je het hele proces doorloopt met de eerste denker en daarna pas van rol wisselt.

Een andere mogelijkheid is dat je afwisselend een aantal stappen doet. Een zinvolle opdeling zou kunnen zijn:

- stap 1 en je onderwerp vinden,
- stappen 2, 3 en 4 zodat je een voorbeeld, je gevoelde zin en een zin met je eerste kernwoord hebt,

- stappen 5 en 6: de gebruikelijke en jouw frisse eigen betekenis van je eerste kernwoord,
- stappen 7, 8 en 9: je tweede kernwoord met de woordenboekbetekenis en jouw frisse eigen betekenis,
- stappen 10, 11 en 12: je derde kernwoord met de woordenboekbetekenis en jouw frisse eigen betekenis en
- stap 13: schrijven.

Een andere manier om je TAE-partnerschap te organiseren is dat je bijvoorbeeld ieder wekelijks een uur werkt als TAE-denker en een uur als TAE-partner.

Hoe je het TAE-partnerschap ook vorm geeft, het is belangrijk om geen druk te zetten op het proces. Elke proces heeft zijn eigen tempo en zijn eigen moeilijke momenten. Het is niet omdat je TAE-partner al aan zijn derde kernwoord zit en jij nog aan je eerste dat jij jouw proces moet willen versnellen.

Deze oefening is slechts een gedeelte van het eerste deel van een TAE-proces. Als je het volledige eerste deel wilt afwerken moet je nog stap 2 van de TAE-instructies van Eugene Gendlin en Mary Hendricks (2004) toevoegen. In deze stap ga je op zoek naar wat meer dan logisch is in je gevoelde zin. Dat wat je wilt uitdrukken en dat niet te zeggen valt in de gewone taal, wil je een aparte en speciale plaats geven. Je probeert dit uit te drukken in een onlogische zin of in een paradox. Iets is x en ook niet x. Een voorbeeld van zo'n onlogische zin is: "So we are perfect in our imperfections" (Hendricks, 2004). Soms is er op dit moment in het proces nog niet zoiets. Dat is ook oké maar blijf gedurende je hele proces wel gevoelig voor dit soort momenten. Als er iets meer dan logisch of paradoxaal opduikt in je materiaal is het belangrijk om dit punt op te pakken en in je proces een plek te geven.

In mijn voorbeeld merk ik een spanningsveld op tussen hoe een vaste structuur meer openheid brengt, hoe kan iets tegelijk vast/gesloten en open zijn?

Wie de originele TAE-instructies volgt zal ook merken dat de volgorde een beetje anders is dan bij deze oefening van Satoko Tokumaru. Bij haar bekijk je per kernwoord de gewone woordenboekbetekenis en je eigen frisse betekenis van het kernwoord voor je naar het volgende kernwoord gaat. In de originele TAE-instructies ga je eerst drie kernwoorden puur uit je gevoelde zin met telkens de woordenboekbetekenis en het erbij horende gevoel dat dit niet helemaal zegt wat jij wilt dat het zegt (stap 3) om vervolgens je eigen frisse betekenis van elk kernwoord te gaan formuleren (stap 4). Je kan het beste beide volgordes eens uitproberen en kijken welke jij verkiest.

Na de oefening zou een volgende stap kunnen zijn dat je wat je tot nu toe geschreven hebt en dat alleen voor jou bedoeld is, herwerkt zodat anderen het ook kunnen begrijpen. Je schrijft dan met je publiek in je achterhoofd. Wat wil ik precies delen van wat ik nu al heb? En wat wil ik nog voor mezelf houden? Wat moet ik verder uitleggen zodat het begrijpelijk wordt?

En dat herwerken hoeft niet. Normaal is wat uit deze eerste fase komt niet bedoeld voor derden. Het is iets wat in wording is. Als je dus van plan

bent om verder te werken aan je thema dan ga je het op dit moment ook nog beschermen, afschermen van een mogelijk oordeel en van mogelijke beïnvloeding van anderen. Je wilt immers je eigen weten verder kunnen ontdekken en dat gaat het beste in een respectvol partnerschap waarbij de partner niet raakt aan de inhoud die je aanbrengt.

Tot slot

Dit artikel geeft je een gedetailleerde oefening van de eerste fase van een TAE-proces. De tweede en de derde fase voegen nog heel wat toe aan wat je kan verwoorden omtrent jouw thema of project.

In de tweede fase maak je contact met andere voorbeelden van je onderwerp en haal je het verborgen patroon van elk voorbeeld naar boven. Dit patroon gebruik je dan als bril om te kijken naar de andere voorbeelden en zo zie je daar ook weer nieuwe dingen in. Je weten omtrent jouw thema of project verruimt. Dit is een heel leuke fase om samen met een TAE-partner te doen en voelt ook speels omdat je steeds nieuwe dingen ontdekt.

Hierna kan je alweer veel meer verwoorden en delen van je weten over je thema of project.

In de derde fase ga je wat je gevonden hebt in een theorie zetten. Daar toe ga je op zoek naar de drie essentiële termen die je nodig hebt om een begin van een theorie over je thema te formuleren en je voegt er logica aan toe. Zo kom je tot een theorie waarmee je niet alleen iets over jouw thema kunt vertellen maar die ook iets zegt over andere facetten in het domein van jouw thema en zelfs over andere domeinen. De derde fase is de meest frustrerende en vraagt veel Self-in-Presence/self-empathy. Het vraagt een volgehouden geduldige houding en kan veel tijd in beslag nemen.

Je kan het volledige proces doen rond je thema maar het is ook steeds mogelijk om een deel van het proces te doen. Als je bijvoorbeeld rond iets zit na te denken (een cliënt, een artikel, een project), dan kan je kijken wat op dat moment een goede ingangspoort zou kunnen zijn. Je kan alleen fase 1 doen zoals in dit artikel. Je kan bijvoorbeeld ook alleen fase 2 doen en verschillende voorbeelden beschrijven, de patronen erin ontdekken en die gebruiken om dingen in de andere voorbeelden te doen oplichten. Of je kan alleen fase 3 doen en je afvragen: "wat zijn op dit moment de drie essentiële termen die ik kan zien over dit onderwerp?" en ze met elkaar verbinden en de inherente relaties ertussen beschrijven.

Waar je ook start, en of je nu het proces volledig of slechts gedeeltelijk doorloopt, het is mijn ervaring dat je weten verdiept en verruimt door zo vanuit je eigen ervaringen na te denken.

Referenties

- Appendix (2004). *The Folio*, 19, 147.
- Depestele, F. (2004). A frame for the TAE steps. *The Folio*, 19, 25-26.
- Depestele, F. (2013). Inleiding tot TAE. Ongepubliceerd werkdocument.
- Depestele, F. (2015). Bijzonderheden in de taal in experiëntiële theorie en filosofie. Verkrijgbaar via www.focussenvlaanderen.be
- Gendlin, E.T. (2000). Denken wo Worte noch fehlen (DVD). Verkrijgbaar via www.nadalou.com
- Gendlin, E.T. (2004). Introduction to "Thinking At the Edge". *The Folio*, 19, 1-8.
- Gendlin, E.T. & Hendricks, M. (2004). Thinking At the Edge (TAE) steps. *The Folio*, 19, 12-24. Vertaald door T. Swyngedouw (2018), beschikbaar via www.EFocusing.be.
- Hendricks, M. (2004). A theory of unconditional positive regard in psychotherapy. *The Folio*, 19, 55-78.
- Lou, N. (2004). *Thinking at the Edge. Grassroots introduction to TAE, Manual Book One*. Nyack, NY: The International Focusing Institute.
- Nelson, K. (2004). Starting TAE in a strong position. *The Folio*, 19, 27-30.
- Pross, E. (2013). TAE Online course, 11/09/13-30/10/13, handouts.
- Tokumaru, S. (2008). *Writing with TAE, for elaborating your felt sense*. Nyack, NY: The International Focusing Institute.
- Weiser Cornell, A. & McGavin, B. (2002). *The Focusing Student's and Companion's Manual. Part 1 & Part 2*. Berkeley: Calluna Press.
- Weiser Cornell, A. & McGavin, B. (2008). Inner relationship focusing. *The Folio*, 21, 21-33.

TINE SWYNGEDOUW is klinisch psycholoog, experiëntieel psychotherapeut, Focusing-trainer en certifying coordinator met een eigen privépraktijk. Ze geeft diverse workshops en verzorgt opleidingen tot Focusingtrainer en/of Focusing Oriented Therapist. www.EFocusing.be

Correspondentie-adres
tine.swyngedouw@gmail.com