

Wat gebeurt er in de act van het focussen? (Deel I)

Vertaling van deel I van hoofdstuk VIII-A, a, p. 216-220 van 'A Process Model' van E.T. Gendlin

Vertaald door Aukje Strandstra en Frans Depestele (2010)

a) Inleiding

"Urenlang zou ik heel stil staan, mijn twee handen gevouwen tussen mijn borsten, de zonnevlecht bedekkend. Mijn moeder schrok vaak als ze mij zulke lange tijden volledig bewegingsloos zag blijven, als in een trance - maar ik was aan het zoeken en uiteindelijk heb ik de centrale bron van alle bewegingen ontdekt, de vulkaankrater van bewegingskracht, de eenheid van waaruit alle diversiteiten van bewegingen geboren worden ... " (Isadora Duncan, My Life, Liveright, N.Y.: 1927, blz. 75.)

Isadora Duncan staat stil, soms gedurende een lange periode. Zij voelt danspassen waarin ze zich zou kunnen begeven, maar zij voelen aan als niet juist. Wat als juist zou aanvoelen is nog niet zeker. Zij is "zoekende", zegt zij hierboven, uitziend naar, wachtend op het komen van het juiste gevoel, bereid het te laten komen.

Dit zoeken, wachten op, uitzien naar, en laten zijn is een soort actie. Het is een manier van in relatie treden met, van interageren met ... wat? Waar? Het is interactie met een juist gevoel, een nieuw soort van voelen dat zal komen op een nieuwe plaats.

Dit gevoel, en deze nieuwe ruimte, ontstaan beide precies in deze interactie. (Dit is een voorbeeld van ons uitgangspunt "interactie eerst": alleen vanuit de interactie ontstaan de deelnemers. Een nieuw soort interactie maakt nieuwe deelnemers. Zie IV-A¹).

Haar nieuw uitzien naar, wachten op, laten ... : deze veranderen dat wat komt, maar dit is nog niet juist. Zij reageert op de veranderde manier van voelen van wat komt door het op een ietwat andere manier te benaderen. Zij richt zich op een facet van het gevoel van wat zij zou willen dansen, volgt het. In reactie op het zich richten op en het volgen, wordt het gevoel zelf meer onderscheiden, als [zijnde] iets daar, een gegeven, een object, iets in een ruimte dat daar tevoren niet was.

Als het zich vormt, begrijpt het "gevoel" zichzelf, om het zo te zeggen. Het brengt zijn eigen "ja, ja ..." met zich mee. Zij is "in contact met zichzelf" op een nieuwe manier - niet louter als een zelf dat daar tevoren was, wachtend. Veeleer is er een nieuw, veranderd, juist "gevoel" daar, en is er het "in contact zijn met". Dan danst ze wat ze tevoren niet zou hebben kunnen dansen.

¹ Zie onze vertaling van IV-A, d-2: *Het nieuw soort begrippen in Gendlin's 'A Process Model'*.

De dans zelf is het soort sequentie² waarover we in VII zijn begonnen. Wat nieuw is qua soort, is de vorming van dit nieuw soort "voelen," de sequentie die zij doorgaat terwijl ze stil staat.

Hoe is deze vorming verschillend van hoe een nieuwe dans zich zou kunnen ontwikkelen in VII? Ook daar ontwikkelen nieuwe sequenties zich uit het lichaam, maar zonder de lange pauze uit Duncan's beschrijving. Nieuwheid in VII ontwikkelt zich rechtstreeks, op een manier die ik daar "rechtstreeks gekruist-contextueel" (r-g-c-) heb genoemd. Wat ik zo benoemde is dit: het lichaam heeft natuurlijk ook het geheel van de gewone contexten impliciet. Wanneer het lichaam zo verandert dat iets nieuws geïmpliceerd is en vereist wordt, is er een kruising tussen dit bestaande systeem van contexten en de nieuwe manier waarop het lichaam is. Het lichaam belichaamt een nieuwe sequentie onmiddellijk, zonder eerst de pauze in te lassen die we hier bespreken.

In deze nieuwe pauze is er een nieuw soort "gevoel". Maar in VII zijn ook er gevoelens. Laat me in herinnering brengen hoe wij daarover gedacht hebben. Een gevoel hebben is een sequentie, een reeks van gebeurtenissen die tijd vergen (tijd maken). In VII heeft men enkel een gevoel samen met de type-VII-symbolen; men gebruikt woorden of men stelt zich acties voor, en alleen zo heeft men het gevoel in een persoonlijke sequentie. Het was daarom in VII mogelijk eerst een gevoel te hebben, en vervolgens van daar uit te dansen. Hoe is onze nieuwe sequentie verschillend daarvan? Het verschil ligt in het nieuw soort van vorming van een nieuw soort "gevoel".

Ons deel VII betreft de traditionele cultuur zoals het voor de meeste mensen tot vrij recent was. "Cultuur" kan worden omschreven als de structuur van situaties, de patroonvormingen van menselijke interactie. Cultuur omvat zeer vele contexten die impliciet zijn in elkaar. Contexten zijn situaties. Situaties houden altijd interactie in (zelfs van anderen verwijderd zijn, alleen zijn, interactie met zichzelf; dit zijn speciale gevallen van interactie.)

Gevoelens van het gebruikelijke soort maken deel uit van hoe onze situaties cultureel zijn gestructureerd. Wij hebben de gevoelens, en met "hebben" bedoel ik altijd een sequentie, een tijdspanne - we hebben ze in bepaalde "vaste sporen" in de interactie. De gebruikelijke, cultureel gemodelleerde interacties zouden zich niet op hun reguliere wijze blijven voordoen indien een van de deelnemers het [in het door die cultuur getrokken spoor: AS & FD]³

² 'Sequentie' is een basisconcept in PM (A Process Model). De eerste keer dat het verschijnt in PM zegt het concept iets over wat 'sequentie' betekent in diergedrag: "If an animal hears a noise, many situations and behaviors will be implicit in its sense of the noise, places to run to, types of predators, careful steps, soundless moves, turning to fight, many whole sequences of behavior. Meanwhile the animal stands still, just listening. What it will do is not determined. Surely it won't do all the implicit sequences -- perhaps not even one of just these but some subtler response" (Ch. II)

Later in PM krijgt 'sequentie' een steeds complexere betekenis, zoals precies in deze zin hier in het begin van VIII: "(...) de sequentie die zij doorgaat terwijl ze stil staat"!

³ De vertaling van 'slotted' is moeilijk hier; 'slotted' wordt vertaald als 'ingepast'. Letterlijk wordt 'to slot' vertaald als 'in een gleuf passen'.

"ingepaste" gevoel niet zou hebben. Als u geen respect voelt voor het heilige, geen irritatie als u tot de orde wordt geroepen door de autoriteiten, geen blijheid als u een geschenk krijgt (enzovoort), dan zouden de cultureel gestructureerde interacties niet werken, en niet doorgaan zoals gewoonlijk. Uw lichaam zou dan iets anders impliceren, in plaats van dat wat gewoonlijk verder volgt. Hetzij verder niets, hetzij dat er iets anders zou gebeuren. (Zelfs doen alsof is iets anders, natuurlijk.)

Dus maken de sequenties van voelen, hoewel vaak persoonlijk, deel uit van de routines. Als iemand wint in een conflict met u, kan het culturele patroon maken dat u gefrustreerde woede voelt en dit bovendien niet laat merken. Ondanks dat dit persoonlijk is, hebben de andere deelnemers uw persoonlijke sequentie impliciet als deel van de situatie waarin zij zich ook bevinden, met u. Hoe u en de anderen later met elkaar omgaan zal dan betekenis hebben voor allen op basis van wat u hier met elkaar hebt beleefd. Dus ons persoonlijk innerlijk leven is grotendeels een inherent deel van onze gemodelleerde situaties met anderen (zie VII-B).

Afgezien van zulke werkelijke sequenties tijdens dewelke wij voelen, is er natuurlijk ook het eenvoudiger feit dat elke actie (en, bij dieren, elk gedrag) voelen inhoudt, maar niet als een afzonderlijke sequentie. Elke actie of interactie is een vooruitdragen⁴ van het lichaam en zo voelen we onze acties. Ik noem zulke gevoelens het "in-gedrag"- of "in-actie"-type.

Aangezien culturele situaties zeer complex zijn, en elke situatie impliciet ook andere inhoudt, die ook complex zijn, wordt heel veel meer lichamelijk beleefd en gevoeld op deze "in-actie"-manier, dan ooit als zodanig zijn beloop heeft genomen in deze eerder weinige "ingepaste" sequenties die wij als onze gevoelens beschouwen.

⁴ 'Carrying forward' (vooruitdragen) is een basisconcept in PM. Zie ook Gendlin, E.T. (2001). Excerpts from a Process Model conversation with Gene at TAE 2001. *Staying in Focus. The Focusing Institute Newsletter*, 1 (3), 8.

Frans: Gene, what for you is the core of the PM? What is the central message?

Gene: What I am now saying is that we need new basic concepts for everything. The kind we can also use to understand people. So there wouldn't be this gulf. What is called science is about dead things and the human world is separated. The scientific world doesn't have us in it. Psychology and sociology are not "real" sciences. We need concepts that can make contact with the science that exists and still also have in them the basic possibility that we can go from chemistry, physics and biology to psychology without a complete break in between, so we are lost from the scientific world. The PM provides a beginning to show it is possible to have concepts that look like regular physics and biology but also have the internal complexity to be able to deal with a human being, where every bit of what happens is self-circular.

Frans: What is the core concept from PM?

Gene: implying and carrying forward. [...] Reaching behind in time as it goes forward. Time is generated by events. If we have this theta time we can talk about even inanimate things so that the basic structure of the self-circularity that we are is already there.

Dit hele complex wordt vooruitgedragen door een VII-sequentie, want het is impliciet in elke sequentie. Het wordt echter nooit als zodanig gevoeld. Noch ingepaste gevoelens noch in-actie-gevoelens zijn een gevoel van het hele systeem van contexten als zodanig. Impliciet draagt elk dat geheel op een bepaalde manier vooruit, maar een andere sequentie zou het vooruitdragen op een andere manier. Elk gaat voort in de impliciete context die al de andere omvat, en dus is elk in de gehele context van de andere. In VII kan er niet een hebben zijn van het geheel, behalve als impliciet in hetzij deze hetzij die sequentie.

Nu ga ik aantonen dat een VIII-sequentie het geheel vooruitdraagt en het hebben is van dat geheel. Het nieuw "gevoel" is een gevoel, een hebben van het geheel, een het zijn beloop laten nemen. Laat me ernaar toe werken om dit aan te tonen.

Neem een VII-voorbeeld: zie hoe men het geheel niet voelt of heeft op de manier die ik bedoel, hoewel het impliciet wordt voortuitgedragen op een bepaalde manier. Bijvoorbeeld, eens zag ik mij mijn sigaret uitduwen op de bovenkant van de tafel. Dat was wat sommige mensen "zeer expressief" zouden noemen. Toen ik dat deed, voelde ik natuurlijk wat ik aan het doen was, en ik voelde de situatie die er toe geleid had (zoals wij dat doen bij elke gewone handeling). Maar ik deed niet wat Isadora beschrijft. Ik liet niet, eerst, een gevoel van de hele situatie zich vormen voor mij, en dan handelen van daar uit. Ik had en voelde de hele situatie slechts in-actie, in deze spontane act. Ik moest nadien teruggaan om te proberen te ontdekken wat me dat deed doen.

Natuurlijk, wat ik voelde was woede, maar dat is te simpel. Emoties "slaan terug" zoals wij in VII zagen, dat wil zeggen dat ze gewoonlijk niet de hele situatie vooruitdragen (opnemen). (Dat is de reden waarom wij vaak achteraf betreuren wat we deden in een emotionele toestand. Andere facetten van de situatie, die niet vooruitgedragen werden, vallen dan op.) Dus zelfs als ik eerst mijn woede had gevoeld (in een persoonlijke, ingepaste sequentie) zou ik daarmee niet de hele situatie hebben gevoeld. Mijn spontane gedrag droeg ook de hele situatie niet vooruit. Geen enkele sequentie in VII-symbolen doet dat, of de symbolen nu verbaal of afgebeeld of verbeeld zijn, of in een actie uitgedrukt zoals in dit voorbeeld. Er gebeurde iets nieuws (ik doe dit gewoonlijk niet), maar het was niet wat er gebeurt in Isadora's pauze.

Duncan kon op deze spontane manier gedanst hebben zonder te wachten. Of zij kon gedanst hebben vanuit elk punt dat kwam gedurende haar wachten. Een dans zou opgekomen zijn. In plaats daarvan begaf ze zich in iets anders.

Op elk nieuw moment nadat ze pauzeert laat ze de hele context rechtstreeks tot zich komen, als een "gevoel" (dat niet helemaal juist is). Geen enkel soort sequentie die we hierboven bekeken hebben kon dit doen.

We merkten op dat de ruimte waarin Duncan haar bron van een juiste beweging zoekt een aantal eigenschappen gemeen heeft met een interpersoonlijke interactieruimte. Zij interageert met een "gevoel" zelfs vóór dat het echt daar is. Ze zoekt het, kijkt er naar uit, wacht erop, laat het komen, volgt en richt zich op wat gekomen is, voelt zijn juist-zijn of zijn verkeerd-zijn, zelfs vóór het helder gemarkeerd is als een het. Dit zijn als activiteiten die je zou kunnen hebben in relatie met een persoon of met een voorwerp in de gewone situationele ruimte (die we afleidden in VII). Interactie is gewoonlijk (en zoals tot dusver besproken) met een persoon of een ding. Je tracht contact te maken met iemand of je richt je op iets. Nu doet zich iets als dergelijke interacties voor in een nieuwe ruimte die gemaakt wordt door deze activiteiten, en deze interacties vinden plaats tussen een nieuw raadselachtig gevoel van haar, en dit nieuw soort "gevoel".

Volgens onze opvatting over om het even welke sequentie, brengt een kleine lichaamsverandering een verandering in de omgeving teweeg die op zijn beurt het lichaam vooruitdraagt naar een nieuwe kleine lichaamsverandering. Bijvoorbeeld, als ik zoek naar iets in een situatie, wordt de scene die ik ervaar gewijzigd door mijn kijken, en wat ik dan zie beïnvloedt op zijn beurt hoe ik verder zoek, dat wil zeggen de volgende focaal impliciete beweging vanuit mijn lichaam wordt veranderd door hoe de omgeving reageert op mijn vorige beweging.

Of - een ander voorbeeld – een beweging maken in een ruimte verandert hoe al de voorwerpen nu vanuit mijn nieuwe plek kunnen worden benaderd. Dit, op zijn beurt, beïnvloedt mijn volgend stukje beweging. Zo gaat het met elke sequentie.

In onze nieuw soort sequentie heeft de beweging die zij naar het nog vage gevoel maakt, een effect op dit gevoel dat op zijn beurt de volgende beweging die vanuit haar lichaam [naar het gevoel] opkomt, beïnvloedt. Alleen zijn deze bewegingen nu geen danspassen, noch woorden of beelden, maar haar interactie met dit gevoel, haar zich richten op of contact trachten te maken met of wachten op. En de nieuwe omgevingsveranderingen zijn veranderingen in dit "gevoel".

Vanuit elk stukje van deze nieuwe sequentie kón Duncan een dans uitgevoerd hebben⁵. In plaats daarvan voelt ze het geheel van waaruit zo'n dans zou komen, en voelt ze dit geheel als niet helemaal juist. Zij maakt een beweging naar dit gevoel, en het verandert op die wijze dat het haar lichaam vooruitdraagt in een verdere beweging (we moeten later dit nieuw soort vooruitdragen bekijken, hoe het gebeurt). Op deze manier is de nieuwe sequentie een streng van veranderingen in de gehele context, een soort van verandering in dit geheel dat niet kon worden gemaakt door te dansen.

⁵ Deze passage en de betekenis voor psychotherapie is beschreven in het artikel 'Integratie in de beleving' (p. 267; en p. 255 over het voorbeeld van de sigaret): Depestele, F. (2005). *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 43 (4), 245-270.

Elk stukje van deze nieuwe sequentie is een veranderd geheel. Elk stukje zou leiden tot een verschillende dans dan het voorgaande stukje. Elk stukje zou ook leiden tot een andere verwoording, als zij zou proberen te zeggen hoe wat "niet helemaal klopt" nu voelt, en tot andere beelden als zij zich dit zou verbeelden. Elk stukje is een nieuw geheel.

Maar in de zin van VII blijft de situatie in alle opzichten dezelfde. Het is deze relevantie, dit gevoel van op het punt te staan te dansen, dat ongewijzigd blijft op de VII-wijze, dat wil zeggen, zij is nog steeds niet dansend. Zij wacht nog steeds. Dezelfde VII-situatie wacht, en is gepauzeerd. De VIII-sequentie verandert op een nieuwe manier datgene wat hetzelfde blijft op een VII-wijze.

Elk nieuw geheel is dus een versie van "dezelfde" danssituatie, [dezelfde] in de zin van VII. Evenals bij andere nieuwe soorten sequentie die we ontwikkelden in de voorgaande hoofdstukken, bestaat onze nieuwe sequentie hier uit een reeks versies van dezelfde, gepauzeerde, vorige context.

Uit deze sequentie van versies komt iets heel nieuws naar voren [falls out⁶]. Zoals altijd in ons schema, komt het gehad gevoel of voorwerp uit de reeks van versies naar voren. Dat is wat "een gevoel" altijd is. Het is de vooruitdragende continuïteit van de reeks lichaamstoestanden, het veranderen dat wij als "een" gevoel gewaarworden (en wij kunnen slechts gewaarworden over een verloop van tijd). ⁴⁹

Dit nieuw soort van "gevoel" is niet louter daar, wachtend; het vormt zich in deze nieuwe sequentie.

Zowel haar bewegingen naar het "gevoel" toe, als dat "gevoel" zelf, zijn natuurlijk Isadora Duncan, haar ene lichaam. Als zij haar interactionele relatie met het "gevoel" verandert, verandert het "gevoel" ook, en als het verandert, leidt het tot, impliceert het, of maakt het een veranderde opstelling ertegenover mogelijk.

Waar gebeurt dit? In een nieuwe ruimte gegenereerd door dit nieuw soort sequentie. Als u aan een gewoon iemand vraagt "naast" een gevoel of emotie te gaan staan, zal de frase op die manier gebruikt, niet begrepen worden. "Waar 'naast staan' bedoelt u?" zal de persoon

⁶ Voor de betekenis van 'falls out' (en voor een voorbeeld van een 'sequence'), zie een passage uit VI-B, 5: "Let us say the cat is running after a bird, tracking the bird. By running the cat keeps the bird steady in front. The steady bird is kept "the same" by the tracking behavior. The object is kept "the same" by the changes of the behavior sequence. I say that the steady object "falls out" as "the same object" which the sequence makes".

Leuk is dat PM, zo'n zware, abstracte tekst, af en toe geïllustreerd wordt met bv. een kat die er doorheen rent, op jacht naar een vogel.

zeggen. De nieuwe VIII-ruimte is niet vertrouwd, is nog niet gevormd door deze persoon. In VII voelen mensen dingen in hun borstkas en maag, dat is een "waar", en ook in hun situaties, dat is een andere "waar". In VIII opent zich een nieuwe ruimte.

Tot nu toe bestond iedere sequentie die we hebben besproken uit stukjes lichamelijke verandering en stukjes omgevingsverandering, en dat is hier ook het geval. In iedere sequentie draagt een bepaalde omgeving het lichaam vooruit tot een stukje veranderd impliceren-van (dat dan leidt tot een verdere verandering in die omgeving, die zelf weer het lichaam vooruitdraagt). Maar in onze nieuwe sequentie lijkt er geen sprake te zijn van enige omgeving. Maar het lijkt het alleen maar zo.

Wij hebben al gezien dat omgeving altijd gedeeltelijk zelf gecreëerd is. De omgeving die gedrag vooruitdraagt betreft niet alleen puur fysische externe dingen, zoals in het oude idee van externe stimuli. Ze is veeleer gevormd door, en deel van het lichaam (zie VI). Op dezelfde manier vormen inter-menselijke interacties een nieuwe omgeving (in eerste instantie de lichaamsuitdrukking⁷, zie VII). Wat is het nieuw soort van omgeving dat hier het nieuw soort van vooruitdragen teweegbrengt?

We kunnen niet eenvoudigweg zeggen dat de nieuwe omgeving de directe referent is, het "gevoel" dat ik heb besproken. Dat zou zijn als zouden we zeggen dat de gedragsomgeving de objecten is. Wij willen de vorming van dit "gevoel" begrijpen, net zoals we in VI niet konden beginnen met objecten. We wilden vat krijgen op hoe ze zich vormen. Hier zeiden we dat het "gevoel" uit de veranderende versies van het geheel naar voren komt. (Dit is vergelijkbaar met hoe ik de nieuwe sequentie in VI presenteerde. We hebben daar gezien dat de gewaarwording in-gedrag naar voren komt uit een reeks van lichaamsveranderingen). De nieuwe omgeving is (een nieuw soort) lichamelijke gewaarwording - tenminste nieuw in de zin dat ermee geïnterageerd wordt, op deze nieuwe manier. Met wat daar tevoren enkel in-actie was, wordt nu geïnterageerd, en het wordt nu vooruitgedragen. Wij moeten nog zoeken te begrijpen hoe het vooruitdraagt.

Het is belangrijk te benadrukken dat de nieuwe sequentie niet begint met de directe referent. Deze ligt daar niet te wachten, om te worden opgemerkt of ermee in interactie te treden. Integendeel, de directe referent is een gegeven, een nieuw soort object, dat zich vormt, naar voren komt uit de sequentie.

⁷ De 'body-look' (lichaamsuitdrukking) is een concept op zich. Zie VII-A, a: "In the fighting, when one monkey is ready for flight he turns his back and this stops the fighting sequence. [...] This "animal ritual," so-called, takes the place of the fighting sequence. [...] In these ways the higher animals and especially the social ones, have a functional role for some of how their bodies look and sound in certain behavior contexts".

De sequentie begint met uitkijken naar, laten komen, wachten op ... wat "daar" nog niet is. En waar ga je kijken en het laten opkomen? Ook die ruimte is nieuw, en wordt gegenereerd. Als je kijkt, zogezegd in de gebruikelijke lichaams-gewaarwording, dan vindt dit kijken zich vooruitgedragen door een verandering in een ietwat andere ruimte. Hoe deze ruimte wordt gegenereerd zal binnenkort duidelijk worden. Maar het is niet helemaal de gebruikelijke manier van voelen, bijvoorbeeld een pijn, of honger of vermoeidheid in het lichaam, en toch wijkt het ook niet volledig hiervan af. Laat me het verschil duidelijk maken.

Hoewel de veranderingen in onze nieuwe sequentie klein mogen lijken, is elk van hen nu juist eigenlijk een enorme verandering. Duncan noemt het een ontdekking van "de vulkaanrater van bewegingskracht, de eenheid van waaruit alle diversiteiten van bewegingen geboren worden". Het is een nieuw soort van bron. Er is geen dans of uitspraak of handeling van het VII-type, die zo veel verandering zou kunnen teweegbrengen. Na ieder stukje van een dergelijke verandering, is alles anders. Elk stukje is een nieuw geheel, een veranderd geheel. De hele dans en alle woorden of handelingen die zouden voortkomen [uit een stukje] zouden anders zijn dan wanneer ze zouden voortkomen uit het vorige stukje.

Ik heb dit nieuw soort van "gevoel" al onderscheiden van emoties of ingepaste gevoelens. Deze vertrouwde gevoelens veroorzaken vanzelfsprekend ook verandering. Wat men zou zeggen of doen nadat zo'n gevoel gekomen is, is anders dan ervoor. Maar ze bevinden zich binnen de gehele context. Onze nieuwe sequentie bestaat uit veranderingen van het geheel.

Ik moet nu dit nieuw soort van lichamelijk "gevoel" onderscheiden van het meer gewone lichamelijk voelen. Laat mij eerst Duncan het onderscheid maken; daarna zal ik het doen. Duncan schrijft: "De (oude) balletschool leerde de leerling dat deze bron (van alle beweging) werd aangetroffen in het centrum van de rug tegen de onderkant van de wervelkolom. Uit deze as, zegt de balletleraar, moeten armen, benen en romp vrij kunnen bewegen, en het resultaat geven als van een levende pop. Deze methode leidt tot een kunstmatige mechanische beweging de ziel onwaardig" (ibid, p. 75).

Vergelijkbaar wordt er tegenwoordig een heleboel werk gedaan met het lichaam en met lichamelijk voelen. Bijvoorbeeld kun je je aandacht langzaam van de voeten naar het hoofd brengen, en voelend nagaan of er ergens spanning is, en het ontspannen. Hierbij werk je met wat je lichamelijk voelt als louter lichamelijk, en niet als een voelen van een gehele situatie.

Andere methoden maken gebruik van de ontdekking (of herontdekking) dat gebeurtenissen en emotionele sequenties uit de vroege kindertijd als het ware opgeslagen zijn in het lichaam. Er heerst momenteel veel opwinding over hoe raadselachtig dit is. In bepaalde vormen van werken met stressvolle lichaamshoudingen en in ander lichaamswerk komen die oude sequenties naar boven, en worden ze spontaan uitgedrukt of geuit. Als het lichaam zoals gebruikelijk fysiologisch wordt begrepen, moet dit zeer raadselachtig zijn. Ons model kan ons daarover helder laten nadenken, [een model namelijk] waarin het lichaam altijd een volgende stap focaal impliceert, en ook impliciet alle sequenties omvat die ooit bestonden, in

een netwerk op zo'n manier dat ze impliciet zijn in elkaar (en ook over elkaar heen gebouwd, zie VI). Maar in deze huidige methoden zijn de oude herinneringen en handelingen en emoties uiteraard niet geïmpliceerd door het huidige leven van de persoon. De oude sequenties en louter de emoties zijn ook slechts gedeeltelijk, zoals alle type-VII-sequenties zijn. Het is iets heel anders een lichamenlijk gevoel te hebben (te voelen, zijn beloop te laten nemen) van een van jouw situaties als geheel.

Uit dit onderscheid vloeit veel voort, dat ik later zal bespreken. (De oude patronen zijn als zodanig niet de componenten van ons leven. De "eeuwige terugkeer van hetzelfde" en de "archetypes" zullen heel anders worden begrepen zodra wij het nieuw soort sequentie begrijpen die zich hier ontwikkelt).

In het nieuw soort sequentie is het lichamenlijk "gevoel" het impliceren van het lichaam van de volgende focale beweging nu (dat een samentrekken is van vele, vele impliciete sequenties), en de nieuwe sequentie is een reeks versies hiervan, een reeks van veranderingen ervan.