



Nieuwsbrief Focussen Leuven Mei 2017

Ter nagedachtenis aan Eugene Gendlin (1926 – 2017)

Op 1 mei 2017 vlak voor ik ging slapen kreeg ik het bericht dat [Eugene Gendlin](#), de grondlegger van focusing, op 90-jarige leeftijd overleden was in Spring Valley, New York.

Deze man is een belangrijke persoon in mijn leven. Ik wil proberen iets te delen van wat hij de wereld en mij gebracht heeft.

Hij werd geboren op 25 december 1926 in Wenen in Oostenrijk in een joods gezin. Als 12-jarige vluchtte hij met zijn gezin via Amsterdam naar Chicago. Hij was filosoof en psycholoog en werkte aan de Universiteit van Chicago.

In de jaren 60 en 70 ging hij op zoek naar wat het verschil was tussen cliënten die succes hadden in therapie en cliënten bij wie dit niet het geval was. Hij ontdekte dat succesvolle cliënten op een andere manier praten, met meer pauzes, meer checkend van binnen of het wel klopt, met aandacht voor wat er vervolgens komt, gericht op hun innerlijke ervaring hoe vaag die ook is bij momenten...

Hij noemde deze vaardigheid focusing en begon die aan te leren aan anderen. Hij schreef er in 1978 zijn boek "[Focusing](#)" over, dat ondertussen in 17 talen vertaald is. In 1985 richtte hij [The Focusing Institute](#) op om zo het verspreiden van focusing in de ganse wereld en het opleiden van focustrainers en therapeuten te bevorderen. In 1996 schreef hij "[Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method](#)". Focusing kent vele toepassingsgebieden (coaching, creativiteit, kanker, kinderen, lichaamswerk, schrijven, therapie, trauma, verslaving,...). Je kan zijn vele publicaties vinden in de [Gendlin Online Library](#).

Ik druk focussen graag uit met 4 basisbewegingen waar je telkens opnieuw naar terugkeert: [pauzeren](#), je aandacht richten op en contact maken met [je lichamenlijk gevoelde beleving van een situatie](#), [erkennen](#) "dit is hoe het nu is bij mij van binnen", zonder oordeel, waardoor het bestaansgrond krijgt en het zich laten [symboliseren](#): het zich laten uitdrukken in symbolen en telkens opnieuw toetsen van binnen of dit exact weergeeft hoe het nu is voor jou.

Het achterliggende gedachtegoed van focusing is de filosofie van het impliciete. Eugene Gendlin beschreef dit in zijn boeken "[Experiencing and the Creation of Meaning](#)" en "[A Process Model](#)". Van 1968 tot 1995 doceerde hij filosofie en psychologie aan de Universiteit van Chicago. Hij gaf daar ook een cursus die hij later samen met zijn vrouw, Mary Hendricks-Gendlin, verder ontwikkelde tot [TAE/Thinking at the edge](#). Dit is een 14-stappenprogramma om vanuit je eigen experiëntieel weten te komen tot nieuwe concepten en theorieën.

Gene, ik ben je ontzettend dankbaar voor wat je in jouw leven gerealiseerd hebt. Ik kan me niet voorstellen hoe mijn leven er nu zou uitzien zonder focussen, TAE en jouw filosofie en alle mensen die ik hierdoor heb leren kennen. Het heeft voor mij de deur geopend naar groei op persoonlijk en professioneel vlak en het heeft mijn wereld rijker, groter en warmer gemaakt.

Focussen heeft me verbinding gegeven met mijn eigen innerlijke wereld. Het heeft me ook uitgedaagd om dat wat zo waardevol is voor mij ook te gaan delen met anderen, eerst in therapie maar later ook door cursussen te geven, Focussen Vlaanderen mee op te richten en zelf trainers en therapeuten op te leiden. Ik ben dankbaar dat ik dit allemaal heb mogen doen vanuit een stevige en tegelijk milde verbinding met mijn innerlijk kompas.

Focussen heeft me ook in contact gebracht met gelijkgestemde zielen dichtbij en veraf, mensen met passie voor focussen en een betere wereld. Het heeft mijn leven zinvoller, ruimer en blijer gemaakt. Gene, ik dank je voor alles. Ik koester onze ontmoetingen in Chicago en in je online workshops samen met Ann. Ik wil graag helpen je levenswerk verder te zetten.

Wil je meer weten over focussen?

Je kan inschrijven voor [mijn workshops](#) en [mijn opleidingen](#):

- Voor wie minstens een focuscursus niveau 3 gevolgd heeft:
Ik plan een volgende [cursus focussen niveau 4](#) in het najaar 2017. Exacte data volgen op mijn website [EFocusing](#).
- Voor wie minstens de focuscursussen niveau 1 tot en met 4 gevolgd heeft:
De [opleiding Focutrainer](#) is een mix van individuele en groepsbijeenkomsten en start op vrijdag 15/09/17.
- Voor psychotherapeuten die minstens de focuscursussen niveau 1 tot en met 4 gevolgd hebben:
De [opleiding Focussen in psychotherapie](#) is een individueel traject en start op aanvraag.

Daarnaast kan je bij mij terecht voor [individuele psychotherapie](#) en [supervisie](#).

In juli ben ik met verlof. Daarna plan ik mijn workshops voor volgend academiejaar. Je hoort er alles over in mijn volgende nieuwsbrief.

Heb je een vraag i.v.m. focussen? Laat het me weten en ik help je zo goed mogelijk verder.

Warme groeten,

Tine



Tine Swyngedouw

Psychologe-psychotherapeute

Focuscoördinator voor kinderen en volwassenen

Meugenslaan 13

3010 Kessel-Lo

0484/23.73.42

tine.swyngedouw@gmail.com

www.EFocusing.be

Voel je vrij om deze nieuwsbrief te delen met mensen die ook interesse hebben in focussen.

In de toekomst zal ik mijn nieuwsbrief versturen via MailChimp. Wens je deze niet meer te ontvangen, dan kan je nu eenvoudig uitschrijven door mij te mailen.