



## Nieuwsbrief EFocusing Augustus 2020

### Focus op diversiteit

*Ik wou dat ik met Eugene Gendlin zaliger een gesprek kon hebben over corona, over Black Lives Matter, over deze tijd waarin we leven. Ik lees boeken en volg mensen op Instagram die me inspireren en doen stilstaan bij dit alles. Ik heb ook net een online cursus "Gender & sexuality: Applications in society" gevolgd waarin ook veel aandacht gaat naar feminisme en naar LGBTQI+. Ik ben opgegroeid met een sterk besef dat man of vrouw zijn geen neutraal gegeven is maar dat het gelinkt is aan macht en onderdrukking.*

*Ik leer bij over intersectionaliteit en culturele competentie. Tegelijk voel ik me op vertrouwd terrein. Het is alsof ik meer taal aangereikt krijg om eigen ervaringen beter te begrijpen en uit te drukken.*

*Focusing helpt me om vanuit intersectionaliteit naar mezelf te kijken en allerlei dimensies in mij en de kruisingen tussen die dimensies te verkennen en hun verhaal te laten doen. Zo kan ik verdiepend stilstaan bij wat het voor mij betekent om vrouw te zijn, om wit te zijn, om geschoold te zijn, om moeder van twee dochters te zijn,... en om dat alles tezamen te zijn. Dit contact met mijn eigen complexiteit werkt verbindend niet alleen met mezelf maar ook met anderen. Het maakt me gevoelig voor mijn positie en die van anderen en benieuwd naar wat die voor hen betekent en wat het met hen doet.*

*De nood aan culturele competentie laat me dan weer stilstaan bij de cultuur van de groepen waarin ik me begeef in mijn leven. Welke cultuur leeft er in mijn gezin, in mijn beroepsgroep, in mijn vriendengroepen, in Vlaanderen, in België,... uiteraard in respect voor de vele verschillen die er ook zijn? Net zoals bij een ijsberg bevindt 90 % van de cultuur van een groep zich onder water. Focusing helpt me om in die diepere lagen te gaan kijken naar onderliggende regels, waarden en betekenissen om zo veel meer te ontdekken dan alleen de uiterlijke kenmerken van de cultuur van een groep. Dit is leuk om te doen en scherpt ook mijn verlangen om te horen hoe dit voor anderen is zodat we elkaar beter kunnen begrijpen.*

*Het is een boeiende ontdekkingstocht en ik kijk uit naar wat er nog meer volgt. Het doet goed om te zien hoe drie stukken van mijn leven samen komen. Ten eerste mijn eigen leven en mijn ervaringen als vrouw. Ten tweede mijn passie voor werken met mensen die zich anders voelen en hun compagnon zijn op hun weg naar meer eigenheid en het vinden van hun eigen stem. Ten derde het werk van Eugene Gendlin rond Focusing, Thinking At the Edge, zijn filosofie van het impliciete en interaction first. Deze dingen klikken nu op een nieuwe manier in elkaar en ik ben dankbaar dat ik dit mag exploreren.*

*Misschien ben jij ook wel geïnteresseerd om dit voor jezelf te verkennen. Wie ben jij? Wat is jouw positie op de verschillende dimensies van geslacht, genderidentiteit, seksuele oriëntatie, huidskleur, klasse, scholing,... en op de kruispunten van die dimensies? Wat doet die positie met jou? Van welke groepen maak jij deel uit? Welke groepscultuur leeft er daar? Voel je vrij om me te mailen als je hier graag iets van wilt delen.*

Wil je zelf ook met Focusing aan de slag met de topics die jou nauw aan het hart liggen?

Binnen PraxisP is er volgend academiejaar opnieuw het aanbod van de Focusingtraining in 4 niveaus en van Open Focusingavonden:

- [FOCUSINGcursus niveau 1](#)  
REEKS 1 door Focusingtrainer Gerke Verthriest  
Data: twee maandagen, telkens van 9.30 u tot 16.00 u: 9/11/20 en 16/11/20  
REEKS 2 en 3 door Focusingtrainer Jeroen Breynaert  
Data: vijf maandagavonden, telkens van 19.00 u tot 21.30 u: 15/02/21, 22/02/21, 1/03/21, 8/03/21 en 15/03/21  
Data: vijf maandagavonden, telkens van 19.00 u tot 21.30 u: 19/04/21, 26/04/21, 3/05/21, 10/05/21 en 17/05/21
- [FOCUSINGcursus niveau 2](#) door Focusingtrainer Gerke Verthriest  
Twee maandagen, telkens van 9.30 u tot 16.00 u: 5/10/20 en 12/10/20
- [FOCUSINGcursus niveau 3](#) door Focusingtrainer Joke Van Hoeck  
Twee maandagen, telkens van 9.30 u tot 16.00 u: 18/01/21 en 01/02/21
- [FOCUSINGcursus niveau 4](#) door mij  
Twee maandagen, telkens van 10.00 u tot 16.30 u: 3/05/21 en 17/05/21

Afhankelijk van de coronamaatregelen van de KU Leuven gaat het online of in PraxisP door.

- [ZOOM Open FOCUSINGavond](#)  
Dinsdag 18/08/2020 van 20.00 u tot 22.00 u (online)  
Inschrijven kan bij [joke\(at\)ontspannenopvoeden.be](mailto:joke(at)ontspannenopvoeden.be)  
  
Maandag 28/09/2020 van 20.00 u tot 22.00 u (online)  
Inschrijven kan bij [jeroen.breynaert\(at\)zoho.com](mailto:jeroen.breynaert(at)zoho.com)

Daarnaast bied ik ook [mijn workshop Solofocusing](#) online aan op maandagnamiddag 23 november. Er zijn nog enkele plaatsjes vrij. Uiteraard kan je ook nog steeds bij mij terecht voor [individuele psychotherapie](#) en [supervisie](#).

Heb je een vraag over Focusing? Laat het me weten en ik help je zo goed mogelijk verder. Voel je vrij om deze nieuwsbrief te delen met mensen die ook interesse hebben in Focusing. Wens je mijn nieuwsbrief niet meer te ontvangen, dan kan je eenvoudig uitschrijven door mij te mailen.

Warme groeten,  
Tine



Tine Swyngedouw  
Klinisch psycholoog-experientieel psychotherapeut  
Focusingcoördinator voor kinderen en volwassenen  
Meugenslaan 13  
3010 Kessel-Lo  
0484/23.73.42  
[tine.swyngedouw@gmail.com](mailto:tine.swyngedouw@gmail.com)  
[www.EFocusing.be](http://www.EFocusing.be)