



## Nieuwsbrief EFocusing Maart 2021

### De zondebok

Enkele weken geleden zat ik te luisteren naar “De wereld van Sofie” op radio 1. Het ging over de zondebok. Het werd beschreven als een typisch fenomeen waarbij we onze kwellingen en zonden, alles wat we niet willen zijn of niet willen hebben op een persoon of een groep projecteren. We beladen die ene met alle zonden van Israël en de schuld ervoor en verdrijven die uit onze wereld. We willen er immers van af. De zondebok moet geofferd worden zodat wij opgelucht kunnen ademen en met een schijnbaar versterkt gevoel van controle over onze wereld verder kunnen leven.

Het is een fenomeen dat we allemaal kennen. We zien het in groepen, in families en in de maatschappij. Al wie anders is dan het voor ons zo vertrouwde, al wie verschilt van wat mainstream is, loopt het risico om tot zondebok gemaakt te worden. Zeker nu in tijden van onzekerheid en onheil door de coronapandemie is de reflex om op zoek te gaan naar een zondebok extra geactiveerd. Een blik op social media en je merkt het meteen: pek en veren liggen klaar, wederzijds respect is vaak ver te zoeken.

Ik zie eenzelfde proces zich ook afspelen binnen in een persoon. Een deel van de persoon wordt als het ware vervloekt, tot demon gemaakt. Als dat stuk er niet was zou alles anders en beter zijn. Dat stuk moet weg want het is de ambetanterik die voor alle miserie zorgt. Ik zie mensen steeds opnieuw in gevecht gaan met dat ene stuk. Voor de ene is het een innerlijke kritische stem of angst of perfectionisme, voor de andere is het hun gewicht of lichamelijke pijn of uitstelgedrag, het kan van alles zijn. Dat is hun zondebok en daar moeten ze van af. Er gaat veel energie naar dit er van af geraken maar het lijkt nooit echt te lukken.

Het zal ook niet werken. Want net zoals het niet klopt dat we in de buitenwereld mensen tot zondebok maken en offeren, is het dat ook niet in onze binnenwereld. Wat het nodig heeft vanbinnen is dit deel van jezelf erkennen en verkennen, er een innerlijke relatie mee aangaan. Mijn leermeesters drukken dat zo uit. Ann Weiser Cornell zou zeggen: Er zijn geen vijanden vanbinnen, niets is er zomaar, alles is er gekomen om een goede reden. Ga erbij zitten en luister naar het verhaal vanuit het standpunt van dat iets. Frans Depestele zou je steeds opnieuw aanmoedigen om bij dat “lastige” iets te blijven en ook bij dat iets in jou dat er van weg wilt lopen. Magdaleen Debruyckere zou vragen: Wat is de opbouwende bedoeling ervan? Mia Leijssen spreekt over het je toe-eigenen.

Als we verbinding maken met alle innerlijke delen van onszelf dan wordt het beter. Het telkens opnieuw via Focusing verbinding maken met iets in jezelf -wat het ook is dat zich aandient- laat je toe om steeds meer ten volle jezelf te zijn en vanuit respect voor je eigenheid in de wereld te staan.

Ik merk dat ik zit te denken: en wat als dit niet alleen waar is voor onze binnenwereld? Wat als dat ook in de buitenwereld is wat we nodig hebben: de verschillende groepen laten samen zitten om elkaar te leren kennen en zo te komen tot wederzijdse erkenning en respect? Gelukkig zie je dat hier en daar ook al wel gebeuren. Dat is eigenlijk ook het proces van Interactive Focusing waar wederzijds meelevend luisteren en authentiek spreken elkaar afwisselen. Focussend verbinding maken verhoogt niet alleen jouw levenskwaliteit maar ook die van anderen omdat je deze respectvolle houding tegenover eigenheid ook meeneemt in hoe je met anderen omgaat.

Ik vraag me af hoe je er als lezer nu bijzit. Wat doet het met jou om over de zondebok – in de wereld en in je innerlijke wereld - te lezen? Voel je vrij om hoe jij geraakt bent door dit thema met mij te delen.

Wil je zelf ook meer respectvol verbinding leren maken met je eigenheid?

Binnen PraxisP bieden we nog steeds onze Focusingtraining in 4 niveaus en Open Focusingavonden aan:

- [FOCUSINGcursus niveau 1](#) online

Reeks door Focusingtrainer Jeroen Breynaert

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 VOLZET

Reeks door Focusingtrainer Joke Van Hoeck

Vijf maandagavonden, telkens van 20.00 u tot 22.30 u: 10/05/21, 17/05/21, 31/05/21, 7/06/21 en 14/06/21

- [FOCUSINGcursus niveau 2](#) door Focusingtrainer Gerke Verthriest

Twee maandagen, telkens van 9.30 u tot 16.00 u: 25/05/21 en 8/06/21

- [FOCUSINGcursus niveau 4](#) online door mij

Twee maandagen, telkens van 10.00 u tot 16.30 u: 3/05/21 en 17/05/21

- [Open FOCUSINGavond](#) online

De online open FOCUSINGavond gaat telkens door van 20u tot 22u.

dinsdag 27/04 Joke Van Hoeck [Joke.vanhoeck@praxisp.be](mailto:Joke.vanhoeck@praxisp.be)

woensdag 26/05 Tine Swyngedouw [Tine.swyngedouw@praxisp.be](mailto:Tine.swyngedouw@praxisp.be)

maandag 21/06 Jeroen Breynaert [Jeroen.breynaert@kuleuven.be](mailto:Jeroen.breynaert@kuleuven.be)

Ik bied ook de opleiding tot [Focusingtrainer](#) en/of [Focusing Oriented Therapist](#) (FOT) aan voor al wie na de Focusingcursus niveau 4 zich verder professioneel wilt bekwamen in Focusing. Je kan ook bij mij terecht voor [supervisie](#) en voor [individuele psychotherapie](#) rond depressie, verlies, rouw, trauma, stress, kanker en chronische ziekte.

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.

Een veilige lente in verbinding met jezelf en elkaar!

**Tine Swyngedouw**

**Psycholoog - Psychotherapeut - Focusingtrainer**

*Contact:*

Meugenslaan 13

3010 Kessel-Lo

0484/23.73.42

[www.EFocusing.be](http://www.EFocusing.be)