



Nieuwsbrief Focussen Leuven Oktober 2018

De hond en de hittegolf

Als ik terugdenk aan de voorbije zomer herinner ik me hoe wij en de natuur tijdens de hittegolf snakten naar regen en verkoeling. Waar je ook kwam, in real life of op social media, iedereen had het over die warmte en wanneer het nu eindelijk zou afkoelen en gaan regenen.

Het begon me bij momenten zelfs wat op de zenuwen te werken. Ik had het wel gehad met al die weerpraatjes en wou het eigenlijk liever over het innerlijk weer hebben. Wat als we nu eens ook zo open zouden praten over het weer aan onze binnenkant? Ik wou vragen: "Wat voor weer is het bij jou vanbinnen? En is het oké zo of zit er daar ook ergens iets te hunkeren naar iets anders, naar iets wat het niet krijgt of iets wat (nog) niet gebeurt?"

Misschien kan je nu wel even pauzeren en pen en papier nemen en tekenen of schrijven welk weer het nu is bij jou vanbinnen. En kijk eens of je ergens een verlangen of een hunkering kunt bespeuren. En of je daar iets van wilt delen met iemand? Kijk maar wat er nu klopt voor jou vanbinnen.

Werken met metaforen kan helpen om je innerlijk zich makkelijker te laten uitdrukken en zo weer in beweging te komen. Mijn Japanse collega, Shoji Tsuchie, ontdekte dat het weer een goede metafoor is om mensen te laten kennismaken met focusing. Als je zegt: "Het is mooi weer buiten, hoe is het weer bij jou vanbinnen?" dan richten ze op een natuurlijke manier hun aandacht naar binnen op hoe hun leven op dat moment globaal aanvoelt en proberen dat in een symbool weer te geven. Maar het hoeft niet over het weer te gaan.

Een focusser vestigde mijn aandacht op het boek "Er zit een hond in u" van Randall Casaer. De auteur gebruikt de hond als metafoor voor hoe je een situatie in je lijf draagt en beleeft. Het boek is niet alleen een pareltje om te lezen en te bekijken, vol humor en betekenisvolle tekeningen. Het laat ook proeven van hoe je, net als in focusing, het wezen van de mens op een nieuwsgierige en respectvolle manier kunt benaderen. Een boek dat met een kwinkslag uitnodigt tot stilstaan bij jezelf, heerlijk gewoon.

Als ik terugkijk op de afgelopen maanden dan zijn er drie feestelijke momenten in mijn beroepsleven die ik graag even met jullie wil delen. Op 1 juni 2018 was er de druk bijgewoonde studiedag "Focusing als innerlijk kompas: Gendlin & beyond" van Focussen Vlaanderen en VVCEPC met veel interessante lezingen en workshops en mijn eerste workshop Interactive Focusing. Op 17 augustus 2018 viel het Tijdschrift Persoonsgerichte Experientiële Psychotherapie in mijn brievenbus met mijn

artikel "[Thinking At the Edge/TAE](#)". En op 1 oktober 2018 vierde ik de 25^{ste} verjaardag van mijn privépraktijk in Kessel-Lo. ☺

Wil je meer weten over focusing?

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

- [Focusing niveau 1 tot en met 3](#) kan je volgen bij mijn collega Joke Van Hoeck in PraxisP in Leuven.
- [Focusing niveau 4](#)
Reeks 1: 15/10/18 en 22/10/18 en reeks 2: 11/03/19 en 18/03/19, telkens 2 maandagen in PraxisP in Leuven.
- [Open focusingavonden](#)
Samen met Joke Van Hoeck organiseer ik oefenavonden in PraxisP in Leuven op maandag 15/10/18, 10/12/18, 18/02/19 en 29/04/19, telkens van 20u tot 22u.
- [Focusing in oncologie](#)
Een driedaagse vorming voor psychologen die werken met mensen met kanker en hun naasten, zowel binnen als buiten een ziekenhuiscontext. Op vrijdag 1/03/19, 29/03/19 en 10/05/19 in Vergaderzaal Kop van Kessel-Lo.
- [Opleiding Focusingtrainer](#)
Dit is een individueel traject en start op aanvraag. Voor iedereen die minstens de focusingcursussen niveau 1 tot en met 4 gevolgd heeft.
- [Opleiding Focusing in psychotherapie](#)
Dit is een individueel traject en start op aanvraag. Voor psychotherapeuten die minstens de focusingcursussen niveau 1 tot en met 4 gevolgd hebben.

Daarnaast kan je 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

Psychologe-psychotherapeute

Focusingcoördinator voor kinderen en volwassenen

Meugenslaan 13

3010 Kessel-Lo

0484/23.73.42

tine.swyngedouw@gmail.com

www.EFocusing.be