

**Tine Swyngedouw**

# **FOCUSING**

**Leven in verbinding met  
je innerlijk kompas**

**Lannoo**

Voor Sara & Paulien

You are something that nobody else is.  
And so you have a living understanding of the world and  
the universe that nobody else has.

— GENDLIN (2006)

Every adult also has the child inside.  
Be a friendly and caring adult with the child that lives inside you.

— GENDLIN (1986)

# INHOUD

Inleiding 11

## DEEL 1

### WAT IS FOCUSING? 17

Pauzeren 19

De kracht van pauzeren 19

Je innerlijke schoolbel 20

Ervaren 22

E = je ervaringsstroom 22

e = de lichamenlijk gevoelde betekenis 24

Erkennen 28

Stem geven of symboliseren 32

Je mentaal welzijn versterken door dagelijks vier

Focusingwerkwoorden te beoefenen 35

Focusing is met aandacht luisteren naar je innerlijke verhalen 37

Metaforen om Focusing uit te leggen 38

De herberg 38

De hittegolf en de hond 40

De donkere kamer 41

De bloem en de tuinier 42

Wat als Focusing niet zo vlot loopt 44

Wat als je te veel of juist te weinig voelt 44

Wat als je de erkennende aandacht van je Ik verliest 48

Wat als je aangevallen wordt door innerlijke kritische stemmen 49

Wat als je worstelt met een innerlijke zondebok 51

Werk en leven van Eugene Gendlin 53

Een boom met veel vertakkingen 55

## DEEL 2

### FOCUSING IN HET DAGELIJKS LEVEN 59

- Streven naar een goed leven 62
  - Een goed leven is een leven dat past bij jouw vierkante meter 62
  - Een goed leven is een leven waarin zelfzorg een eigen plek heeft 65
  - Levenskwaliteit en het experiëntiële klavertjevier 67
- Beslissingen nemen 73
  - Betere beslissingen nemen dankzij je innerlijk kompas 73
  - Drie manieren om op focussende wijze een keuze te maken 74
- Een leven in balans: enkele uitdagingen 78
  - De balans tussen je werk en de vele rollen in je privéleven 78
  - De balans tussen autonomie en verbondenheid 80
- Omgaan met moeilijkheden in het leven 82
  - Omgaan met stress 82
  - Omgaan met chronische ziekte en kanker 85
  - Omgaan met verlies en rouw 87
  - Omgaan met blokkeringen en verslavingen 88
- Schoonheid en creativiteit versterken 92
  - Focusing is er ook voor de mooie kanten van het leven 92
  - Focusing opent (opnieuw) een deur naar creativiteit 93
- Focusing in relaties 96
  - Drie manieren waarop Focusing je relaties verbetert 96
  - Interactive Focusing 97

## DEEL 3

### OEFENINGEN 103

- Enkele basisrichtlijnen 104
  - Oefening baart kunst 104
  - Hoe zijn de oefeningen ingedeeld? 105
  - Tips bij de oefeningen 107
- Oefeningen waarvoor je alleen jezelf nodig hebt 109
  - Basisoefeningen pauzeren 109
  - Basisoefening contact maken met je lichaam (Ann Weiser Cornell & Barbara McGavin) 110

- Basisoefening de erkennende houding van het Ik  
(Ann Weiser Cornell & Barbara McGavin) **113**
- Basisoefening Inner Relationship Focusing  
(Ann Weiser Cornell & Barbara McGavin) **116**
- Focusingmomenten in de loop van de dag **118**
- TAE / Thinking At the Edge in je dagelijks  
leven (Eugene Gendlin) **120**
- De liefdesoefening (Eugene Gendlin) **120**
- Oefeningen met pen en papier **121**
- Basisoefening ruimte maken (oorspronkelijk van  
Eugene Gendlin, verder uitgewerkt door Joan Klagsbrun,  
Susan Lennox & Lauren Summers) **121**
- Basisoefening je eigen beeld van de erkennende houding van  
het Ik (Ann Weiser Cornell & Barbara McGavin) **125**
- Het experiëntiële klavertjievier: de balans tussen  
de vier levensdimensies **127**
- Het experiëntiële klavertjievier: de balans  
binnen een levensdimensie **131**
- Je focussend verbinden met negen levensgebieden  
(Barbara Dickinson) **134**
- Expressief schrijven (Susan Jordan) **139**
- Haiku freestyle (Masumi Maeda) **142**
- De wandel-Focusing-schrijfsoefening **143**
- Oefeningen met kleurpotloden, wasco, viltstiften **144**
- Je innerlijke Focusingpartner (Mary Armstrong) **144**
- Je innerlijke weer (Shoji Tsuchie) **146**
- Twee personen achter twee deuren (Eugene Gendlin) **147**
- Ruimte maken met de boeketoefening (Satoko Tokumaru) **149**
- Werken met wolken en dromen (Shoji Tsuchie) **151**
- Focusing met een lichaamskaart (Bart Santen, Marta Stapert) **152**
- Mandala (Lucy Bowers) **154**
- Tekenen (Mia Leijssen) **159**
- De kleuren van je leven (Akiko Doi) **164**
- Oefeningen met tijdschriften, schaar, lijm **166**
- Focusing met afbeeldingen (uit tijdschriften  
of kunstwerken in een museum) **166**

|  |     |
|--|-----|
| Talenten-collage (Anne Hartmans)   | 170 |
| Werken met experiëntiële collages (Akira Ikemi, Kie Yano,<br>Maki Miyake & Shigeyuki Matsuoka) | 172 |
| Een focussend cut-up-gedicht   | 174 |
| Oefeningen met specifiek extra materiaal   | 176 |
| Prentbriefkaart  | 176 |
| Basisoefening een veilige plek (Atsmaout Perlstein)  | 177 |
| De lift (Lucy Bowers)  | 178 |
| TAE / Thinking At the Edge met sprookjes<br>(Hanspeter Mühlethaler)                            | 182 |
| KOL-BE (Atsmaout Perlstein & Etty Katz)  | 185 |
| Luisteren naar verhalen  | 188 |

## Slot 191

## Dankwoord 195

## Literatuur 201

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Focusing                    | 201 |
| Creativiteit                | 203 |
| Inner Relationship Focusing | 204 |
| Interactive Focusing        | 204 |
| Kinderen                    | 205 |
| Lichamelijke aandoeningen   | 206 |
| Onderzoek                   | 207 |
| Psychotherapie              | 208 |
| TAE / Thinking At the Edge  | 211 |
| Websites                    | 212 |







# Inleiding

We leven in moeilijke tijden. Ik merk dat mensen soms het noorden kwijt zijn. Ze hebben moeite om in voeling te zijn met zichzelf, te weten wat zij van iets vinden en wat iets werkelijk voor hen betekent. Ik zie ook dat mensen heen en weer geslingerd worden tussen te veel en te weinig afstand tot hun beleving. Op zich is dat niet eens zo vreemd. We hebben als kind vaak niet geleerd hoe we moeten omgaan met gevoelens. Er wordt je een soort druk opgelegd om je gevoelens onder controle te houden en beheerst door het leven te gaan. Tegelijk gooit het leven je van alles voor de voeten. Daar voel je als mens uiteraard ook dingen bij, maar misschien weet je niet altijd wat je ermee moet aanvangen. Dus probeer je het maar allemaal niet te voelen, zeg je dat alles goed met je gaat en ploeter je verder met af en toe een uitbarsting als de emmer overloopt.

Geen wonder dat mensen hun toevlucht nemen tot zich afleiden of sussen met middelen (eten, drinken, gamen, series kijken, sociale media...) en houvast proberen te vinden door vooral anderen en steeds weer nieuwe trends te volgen. Via onze altijd aanwezige schermpjes flitsen die anderen en die trends ook voortdurend naar binnen. In deze snelle maatschappij is nauwelijks tijd en ruimte om stil te staan bij jezelf en wat je meemaakt in je leven. Geen wonder dat een mens zichzelf kwijtraakt: het gaat gewoon allemaal te snel. Er is te veel. Er moet te veel. FOMO – *fear of missing out* – viert hoogtij.

Misschien voel ook jij een grote behoefte om meer verbinding te maken met jezelf en met de richting die jouw leven uit wil. Dit boek wil jou helpen om stevig met je beide voeten in jezelf te staan en je innerlijk kompas hierop te richten, zodat je van daaruit kunt leven en je kunt verbinden met de anderen en de wereld. Goede verbindingen met anderen beginnen bij in verbinding zijn met jezelf en je eigenheid omarmen. Verbondenheid met jezelf en verbondenheid met de ander gaan hand in hand. Vanuit een goede innerlijke relatie met jezelf ga je relaties met anderen aan.

Focusing leert je om in contact te staan met jezelf. Het brengt verbinding met je lijf en hoe jij het leven ervaart. Je leert je innerlijk kompas lezen, en dat kompas biedt je een leidraad om te leven van binnenuit. Gedaan dus met de voortdurende verwarring door alle tips en adviezen van mensen om je heen en van boeken, tv-programma's, sociale en andere media. Focusing is de weg naar je eigen innerlijke wijsheid. Je zoekt je antwoorden niet langer buiten jou, maar je richt je aandacht naar binnen, op zoek naar jouw antwoorden op de uitdagingen van je leven. Je innerlijk kompas wordt jouw houvast.

Met Focusing zul je ook ervaren dat er een veilige manier is om om te gaan met hoe jij door de situaties in je leven geraakt wordt. Misschien kom je uit een gezin waar gevoelens taboe waren en heb je niet geleerd om ermee om te gaan. Veel mensen weten niet goed wat ze moeten met hun innerlijke beleving. Ze neigen ertoe om zo lang mogelijk zo weinig mogelijk te voelen en parkeren al die lastige gevoelens gewoon. Af en toe gaat dat natuurlijk fout. Dan worden ze overspoeld door een golf van gevoelens en voelt het alsof ze erin verdrinken. Focusing zal je leren dat er een derde weg is. Je hoeft niet langer weg te lopen voor je gevoelens en je hoeft er ook niet keer op keer door overspoeld te raken. Focusing toont je hoe je een veilige innerlijke relatie kunt aangaan met je beleving, zodat je echt kunt luisteren naar wat die je te vertellen heeft. Het helpt je om te luisteren naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet langer hoeft te schreeuwen. Jouw beleving van een situatie is namelijk niet toevallig zo. Die is zo om een goede reden. Die reden kun je alleen maar ontdekken door op een veilige manier bij je beleving te blijven. Dat is wat we doen bij Focusing.

Uiteraard verwerf je deze vaardigheid niet door gewoon een boek te lezen. Om Focusing echt in je vingers te krijgen zul je moeten oefenen. Het is zoals bij alles in het leven: oefening baart kunst. Het vraagt vele uren training om bijvoorbeeld danser of turnster te worden. Hetzelfde geldt voor Focusing. Gelukkig hoef je geen expert te zijn om er de vruchten van te plukken. Je zult merken dat Focusing vrij snel impact heeft op je leven, ook al ben je nog een beginner. Je zult ook merken dat hoe meer je actief met Focusing aan de slag gaat, hoe meer je de voordelen ervan ervaart.

De kracht van Focusing ligt in het doen. Gaandeweg zul je merken dat je steeds makkelijker kunt terugvallen op jezelf vanbinnen. Let wel: het volstaat niet om een keer per maand met een Focusing-partner te oefenen. Als je Focusing echt in je leven wilt integreren en op moeilijke momenten wilt kunnen toepassen, is het nodig om je de methode echt eigen te maken. Dat kan alleen als je Focusing op allerlei manieren en in allerlei situaties oefent en toepast: in je dagelijks leven en tijdens je interacties met familie, vrienden of collega's bijvoorbeeld. Je kunt ook gericht Focusingtijd voor jezelf alleen reserveren en een oefening doen. Of je kunt samen met iemand anders afspreken om met z'n tweeën te focussen.

Niet toevallig bevat dit boek veel Focusingoefeningen. Ik heb deze de afgelopen dertig jaar verzameld tijdens internationale workshops en congressen. Ik heb vooral oefeningen van mijn leermeesters en van mezelf geselecteerd die nauw aansluiten bij de manier waarop ik Focusing uitleg, zodat theorie en praktijk een samenhangend geheel vormen.

Dit is een boek voor mensen die zoeken naar persoonlijke groei. Die steviger in hun schoenen willen staan, met vaste grond onder hun voeten. Die hun eigen richting willen vinden in onze snelle maatschappij met haar vele en hoge verwachtingen.

Het boek is zowel bedoeld voor lezers die Focusing willen leren kennen als voor lezers die Focusing al kennen. Je kunt het namelijk gebruiken als een eerste kennismaking met Focusing, want ik leg de basis en wat je ermee kunt doen in je dagelijks leven uit in eenvoudige taal. Wie al ervaring heeft met Focusing, kan het boek gebruiken als een verdiepende tool. Ik zal je namelijk uitdagen om stil te staan bij hoe jij Focusing kent. Bovendien zet het boek elke lezer, of je nu een beginner bent of niet, aan tot meer oefenen. Dat is belangrijk, want zoals ik al zei, is Focusing doen de basis om de vruchten ervan te kunnen plukken.

Dit boek richt zich niet in eerste instantie tot hulpverleners, maar ook zij kunnen er baat bij hebben. Het zal hen helpen om zich Focusing (verder) eigen te maken, zodat ze het ook beter kunnen inzetten in hun werk met cliënten tijdens de sessies en/of de oefeningen kunnen gebruiken als huistaak. Focusing is bovendien ook een waardevolle zelfzorgmethode.

Ik wil je in dit boek drie dingen leren. Ik wil je helpen om de weg naar binnen te vinden, zodat je kunt leven en kiezen in contact met je innerlijk kompas en jouw levensrichting. Ik wil je leren dat er nog een andere manier is om met je gevoelens om te gaan dan ervan weglopen of erdoor overspoeld worden. Focusing toont je die derde weg, namelijk dat je er ook een veilige relatie mee aan kunt gaan. Ik wil je ook een schatkist vol Focusingoefeningen aanbieden, zodat je vele manieren hebt om het ook werkelijk te gaan doen en je er dagelijks de vruchten van kunt plukken.

Hoe lees je idealiter dit boek? Het zal je ondertussen wellicht niet verbazen dat dit geen boek is waarbij je alles snel na elkaar gaat lezen. Ik nodig je uit om de tijd te nemen om te voelen waar je nu behoefte aan hebt én waar je nu goesting in hebt. Een oefening? Een inspirerende tekst over een bepaald facet van Focusing? Er hoeft niets.

Als Focusing nieuw voor je is, kun je het best starten met deel 1. Daarin beschrijf ik wat Focusing is. Je leert de basisstappen – pauzeren, ervaren, erkennen en stem geven, enkele metaforen voor het Focusingproces en wat je kunt doen als het moeilijk loopt. Ik rond deel 1 af met een klein stukje geschiedenis over Eugene ‘Gene’ Gendlin, de grondlegger van Focusing, en wat er uit zijn werk gegroeid is. In deel 2 beschrijf ik wat je er allemaal mee kunt doen: hoe kun je Focusing toepassen in je dagelijks leven? Enkele thema’s die ik zal bespreken zijn: levenskwaliteit, omgaan met moeilijkheden in het leven, schoonheid, relaties... Ik zal dit concreet maken met voornamelijk voorbeelden uit mijn eigen leven. Dit is noodzakelijk om op een authentieke manier over Focusing te kunnen schrijven.

Deel 1 en deel 2 bevatten dus teksten. Ik nodig je uit om die niet louter te lezen om kennis te verzamelen of om dingen te weten te komen, maar om ze op een focussende manier te lezen. Daarmee bedoel ik: er is een tekst die voor je ligt en die je leest én ik nodig jou als lezer uit om tijdens het lezen voortdurend verbinding te maken met je binnenkant: wat raakt je als je dit zo leest? Wat vind je er zelf van? Hoe resoneert het in je lijf? Daar verbinding mee maken is eigenlijk belangrijker dan de tekst zelf. Zo is elk stukje tekst ook een kans om in praktijk te brengen waar het over gaat: Focusing beoefenen. Elk stukje tekst is dus een uitnodiging om stil te staan bij jezelf en hoe jij dit zelf ervaart in je eigen leven.

Ik zal in deel 1 en deel 2 ook verwijzen naar specifieke oefeningen in deel 3 die aansluiten bij wat ik net besproken heb. Het is goed om het lezen daar ook even te onderbreken om alvast een oefening te gaan doen. Zo kun je ervaren wat je net gelezen hebt en krijg je Focusing nog beter in je vingers.

In deel 3 vind je een schat aan oefeningen. Ze zijn geordend volgens het materiaal dat je nodig hebt en volgens complexiteit. Ik deel zowel mijn eigen oefeningen als oefeningen van mijn leermeesters die mij inspireren. Een deel van die oefeningen heb ik ook ingesproken, zodat je gewoon je ogen kunt sluiten. Zo kun je luisteren naar de oefening en gewaarworden in je lichaam wat de oefening daar allemaal met je doet. Je vindt een QR-code ([www.lannoo.be/nl/focusing-oefeningen](http://www.lannoo.be/nl/focusing-oefeningen)) in het boek waarmee je deze audiobestanden kunt openen en beluisteren.

Kortom: dit boek is een heuse Focusing-work-out. De 'spiertraining' kan verschillende vormen aannemen naargelang van wat nu, op dit moment, bij jou past. Dat kan zijn: lees een stukje tekst in het boek en schrijf op hoe dit bij jou vanbinnen landt. Of ga wandelen en mijmer verder over hoe jij dit stukje tekst in je leven tegenkomt. Of doe een oefening, alleen of met iemand anders. Of stuur me een mail of bericht met wat een stukje tekst of oefening in jou gewekt heeft, of stel een vraag. Ik hoor graag wat bezig zijn met dit boek met jou vanbinnen doet.

Tine Swyngedouw  
[tine.swyngedouw@efocusing.be](mailto:tine.swyngedouw@efocusing.be)





**DEEL 1**  
**WAT IS FOCUSING?**

Focusing is het innerlijk luisteren van je Ik naar iets in jou. Ik leer Focusing aan door het beoefenen van vier werkwoorden: pauzeren, ervaren, erkennen en stem geven. Het begint met een pauze nemen, om dan contact te maken met iets in jou – namelijk hoe jij een situatie ervaart. Je Ik erkent dat dit nu is zoals het is voor jou, zelfs al komt het misschien op het eerste gezicht vreemd, vijandig of negatief over. Het Ik is zo bij dit iets in jou aanwezig dat dit iets in jou stem kan geven aan zijn verhaal. Het is immers niet toevallig zo, het heeft een goede reden om zo te zijn.

Klinkt dit allemaal nogal vaag? Maak je geen zorgen! Ik wil eerst de vier werkwoorden een voor een in detail beschrijven. Daarna zal ik ze samenbrengen, zodat je kunt zien hoe Focusing in zijn geheel verloopt. Ik zal daarbij ook verwijzen naar oefeningen in deel 3 die hierbij aansluiten. Vervolgens zal ik hetzelfde nog eens uitleggen, maar dan in andere woorden, aan de hand van metaforen. In trainingen en opleidingen heb ik gezien dat dit verhelderend kan werken. Iedereen is anders en woorden komen bij iedereen op een andere manier binnen. Voor de ene persoon zal dan ook de ene metafoor werken, voor iemand anders een andere. Ik nodig je uit om in contact te blijven met jezelf en te merken welke het best werkt voor jou.

Daarna duik ik in allerlei moeilijke momenten die je kunt tegenkomen als je gaat focussen. Wat als die vier werkwoorden niet mooi werken? Ik sta stil bij enkele problemen die zich kunnen voordoen en hoe je daar dan mee kunt omgaan.

Tot slot wil ik eer bewijzen aan Eugene Gendlin, de grondlegger van Focusing, door kort iets te vertellen over zijn werk en zijn leven. Hij heeft velen geïnspireerd om hun eigen ding te ontwikkelen en eigen accenten te leggen. Zo is er een grote Focusingboom ontstaan met vele vertakkingen. Die wil ik je ook even kort laten zien.

Maar ik begin bij het begin: de vier Focusingwerkwoorden.



# Pauzeren

## De kracht van pauzeren

Ik word wakker uit een rare droom. Ik neem de tijd om even dat rare gevoel over mijn droom op te merken en geef er even aandacht aan.

Ik zit te luisteren naar een cliënt. Tijdens het gesprek met mijn cliënt toets ik in mijn lichaam hoe ik het gesprek ervaar.

Ik lees mijn mails en mijn oog valt op enkele vriendelijke woorden van een collega. Na het lezen van die vriendelijke mail neem ik even de tijd om die vriendelijke woorden tot me door te laten dringen.

Er is een vriendin op bezoek en we hebben een levendig gesprek. Tijdens het gesprek pauzeer ik even om te voelen of wat ik aan het zeggen ben wel klopt, of dat alles is of dat er nog meer is.

De hele dag door ga je van de ene situatie over in de andere. We leven in een snelle maatschappij met vele rollen en taken, die we het liefst ook nog zo goed mogelijk vervullen. We hollen van hier naar daar en scrollen ondertussen ook nog op onze smartphone. Met zo'n snelle levensstijl zal er weinig spontane Focusing plaatsvinden. Want Focusing begint met pauzeren. Een pauze houdt in dat je stopt met wat je aan het doen bent. Even stoppen dus met van de ene activiteit in de andere te rollen, even ophouden met op automatische piloot te leven.

Er is een pauze nodig om aandachtig te kunnen luisteren naar je innerlijke ervaringsstroom. Je lichaam heeft tijd nodig om zich een iets of een gevoelde betekenis te vormen. Een gevoelde betekenis of een iets is jouw beleving, hoe je lichaam die situatie draagt, hoe jij die situatie ervaart.

Stel je voor dat je net een lastig telefoongesprek hebt gehad. Je legt de telefoon neer en daar staat je collega al voor een volgende taak. Je begint samen te werken aan een tekst, maar je reageert kortaf. Je collega begrijpt niet waarom je zo doet. Ze onderbreekt jullie werk en vraagt wat er scheelt. Eerst kom je niet verder dan 'ik weet ook niet waarom ik nu zo doe tegen jou'. Na een korte pauze komt dat lastige gevoel van het telefoongesprek naar boven. Nu begrijp je wat er gaande is. Je loopt gewoon met de gevoelens van de ene taak naar je volgende taak. Als je zo de hele dag voortwerkt, kom je 's avonds

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo  
Illustraties: Lise Vanlerberghe  
Auteursfoto: Veerle Scheppers

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2022 en Tine Swyngedouw  
D/2022/45/398 – ISBN 978-94-014-8487-9 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.