

Leer je emoties beter begrijpen

Tine Swyngedouw

Klinisch psychologe

EFocusing – praktijk voor psychotherapie & Focusing

Belevingsdag Gezond Leven

Colruyt Group Academy Merelbeke-Melle

12 oktober 2025

Emoties

Emoties horen bij het leven

De ganse dag ga je van de ene in de andere situatie

De situaties in je leven raken je als mens en wekken emoties

De uitdaging is dan: hoe ermee omgaan?

Omgaan met geraakt zijn door de situaties die je meemaakt in je leven



Enkele typische reacties, waar mensen ook vaak tussen heen en weer slingeren:

- OF overspoeld worden door - te dicht bij hun beleving.
- OF wegduwen - te ver van hun beleving.

Focusing biedt een derde weg: er op een veilige manier met je aandacht bij blijven.

Focusing

Eugene Gendlin (1926, Wenen – 2017, NY), filosoof en psychotherapeut, is de grondlegger van Focusing .

In zijn onderzoek naar psychotherapie ontdekte hij:

- dat cliënten in succesvolle therapieën op een andere manier spraken, met meer pauzes en innerlijke aandacht
- dat deze Focusingvaardigheid aan te leren is. Hij beschreef deze methode in zijn boek 'Focusing' (1978).

Je innerlijke weer

Shoji Tsuchie

Instructie om niet de instructies te volgen

Er hoeft niets

Opbouwen van een innerlijke relatie op lange termijn



Je emoties begrijpen door er een veilige innerlijke relatie mee op te bouwen

Dagelijks de vier Focusing-werkwoorden beoefenen:

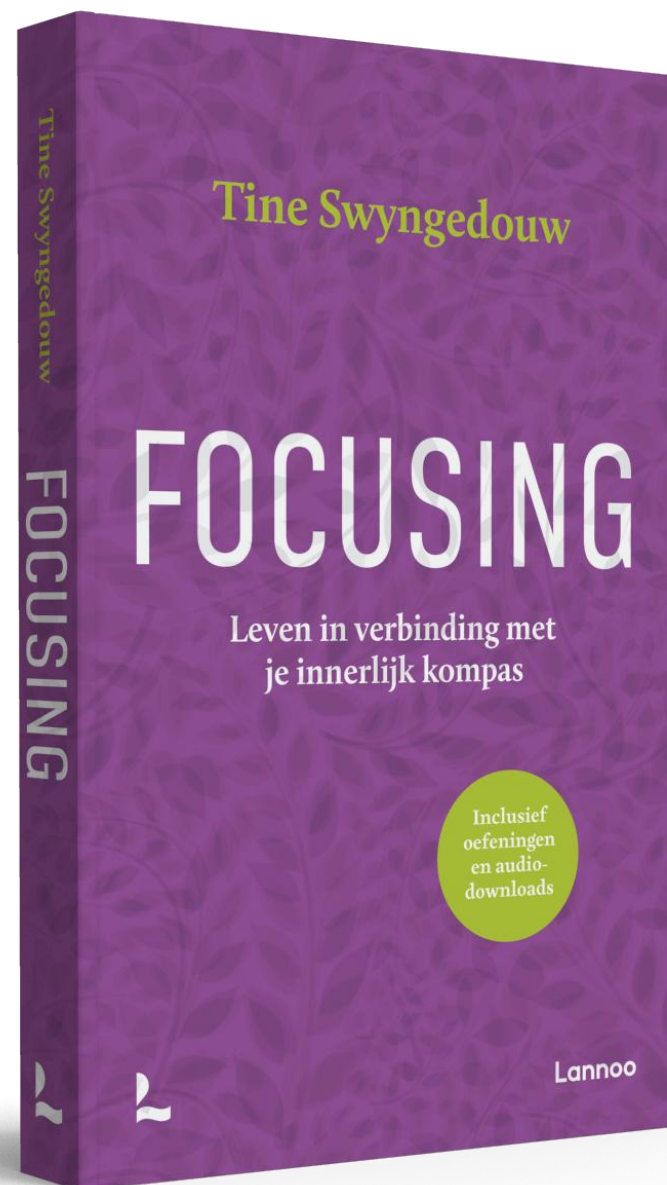
1. Pauzeren: vertragen, even stoppen tijdens/na een situatie
2. Ervaren: je aandacht naar binnen richten en stilstaan bij hoe je die situatie nu in je lichaam ervaart en beleeft
3. Erkennen: met open, niet-oordelende aandacht erkennen dat dit nu is hoe jij het beleeft
4. Stem geven: ruimte laten aan je beleving om zich uit te drukken in woorden en beelden; checken of dat woord of beeld exact uitdrukt hoe het is voor jou vanbinnen of dat het nog anders is of dat er nog meer is; erbij blijven en blijven luisteren tot je merkt dat het klopt; het is luisteren naar het verhaal van jouw beleving van die situatie

Manieren om je Focusingspier te oefenen: pauzeren, ervaren, erkennen, stem geven

1. in je dagelijks leven als een continu proces
2. met je Focusingpartner
3. door Focusingoefeningen te doen, alleen, met je Focusingpartner, in workshops ...

Focusing. Leven in verbinding met je innerlijk kompas

Nu verkrijgbaar bij Lannoo en je
lokale boekhandel.



Manieren om je Focusingspier te oefenen: het gebruik van presence-taal

Oefeningen in de derde weg:

1. Bij irritatie

Probeer: 'iets in mij voelt zich...' en: 'Ik merk dat iets in mij zich ... voelt'

2. Bij een (vaag) gevoel van geraakt zijn door een situatie

Probeer de vier Focusingwerkwoorden toe te passen:

- pauzeer
- ervaar dat je geraakt bent vanbinnen
- erken hoe je geraakt bent vanbinnen en gebruik presence-taal: 'ik merk dat iets in mij ...'
- geef het een stem door zich te laten uitdrukken in woorden, beelden, metaforen (bijvoorbeeld het weer), gebaren, klanken, kleuren,...

Impact van Focusing op je leven

Focusing helpt je

- op een veilige manier omgaan met je emoties
- keuzes maken die passen bij wie jij bent vanbinnen
- goede relaties opbouwen met jezelf en met anderen

“Onderzoek toont aan dat regelmatig Focussen leidt tot meer levenstevredenheid, het leven als meer zinvol ervaren, minder psychisch lijden en minder existentiële angst.” Prof. dr. Siebrecht Vanhooren, KU Leuven

Meer weten over Focusing?

- **Mijn nieuwsbrief:** ik schrijf column over Focusing en je krijgt de kalender met het Focusingaanbod van mij en mijn PraxisP-collega's. [Intekenen kan hier.](#)
- **Mijn website** [EFocusing.be](#)
- Volg EFocusing op **social media**:
 - [Instagram](#)
 - [Facebook](#)
 - [LinkedIn](#)

Tine Swyngedouw

- Klinisch psycholoog-psychotherapeut en supervisor in privépraktijk in Kessel-Lo
- Focusingtrainer (sinds 1995)
- Medestichter (2009) en 10 jaar voorzitter van Focussen Vlaanderen
- Focusingcoördinator The International Focusing Institute (sinds 2012)
- Focusingtrainer en trajectcoördinator Focusingtrainingen PraxisP, Praktijkcentrum Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, KU Leuven (sinds 2018)
- 35 jaar Focusingervaring

Meer lezen over Focusing?

Cornell, A.W. (1996). The power of focusing. A practical guide to emotional self-healing. New Harbinger Publications.

Gendlin, E.T. (1981) Focusing (Revised edition). Bantam Books.

Swyngedouw, T. (2022) Focusing: Leven in verbinding met je innerlijk kompas. Lannoo.

Swyngedouw, T. (2022) Cliëntgericht-experiëntiële psychotherapie bij kanker of een chronische ziekte: werken aan levenskwaliteit via het experiëntiële lichaam. Tijdschrift Klinische Psychologie, 52(2), 171-179. <https://vvkp.be/clientgericht-experientiele-psychotherapie-bij-kanker-een-chronische-ziekte-werken-aan>

Swyngedouw, T. (2019) Focusing. Je lijf als bron van innerlijke wijsheid. In N. Cardinaels & L. Goossens (red.) Ruimte maken voor lichaam en geest in therapie (pp. 94-98). Acco.

Swyngedouw, T. (2019) Experiëntieel Creatief Werken. Het verbinden van de lichamelijke wijsheid met het creatieve proces. In N. Cardinaels & L. Goossens (red.) Ruimte maken voor lichaam en geest in therapie (pp. 99-103). Acco.

Swyngedouw, T. (2019) Interactive focusing als voorbeeld van RELIFO (Relating, Listening and Focusing instructions). Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie, 57 (1) 11-22. <https://www.tpep.nl/artikel/2385/>

Swyngedouw, T. (2018) TAE - Thinking At the Edge. Tijdschrift Persoonsgerichte Experiëntiële Psychotherapie, 56 (3) 153 - 166. <https://www.tpep.nl/artikel/2362/>

Swyngedouw, T. (2015) Helping children (and adults) to find their inner home. The Folio, a journal for focusing and experiential therapy, XXVI (1) 137-144. <https://focusing.org/sites/default/files/2021-08/Swyngedouw2015.pdf>

Bedankt!

Heb je nog vragen of feedback?

Contacteer me gerust via het contactformulier
op mijn website www.EFocusing.be