

## Focusing

Focusing is ontwikkeld als methode door Eugene Gendlin, hoogleraar psychologie en filosofie, vanuit de cliëntgerichte psychotherapie. Focusinggerichte psychotherapie behoort tot de experiëntiële (ervaringsgerichte) psychotherapierichting binnen de cliëntgerichte psychotherapie. Focusing wordt tegenwoordig ook met succes toegepast op allerlei andere gebieden, zoals gezondheidszorg, onderwijs, management, sociaal, pastoraal en kunstzinnig werk.

'Focusing' is het richten van de aandacht op het **lichamelijk ervaren** van gedachten en emoties. Klachten die in de therapie besproken worden, kunnen op een lijfelijke manier worden ervaren. Door te focussen op de lichamelijke uiting van psychische klachten, kunnen de klachten helder in kaart gebracht worden. Daardoor worden er nieuwe inzichten verworven in problemen en emoties die aanvankelijk alleen vaag of moeilijk te omschrijven waren.

Het doel van focusing is onder andere emoties beter te kunnen reguleren, en de betekenis van je emotionele reacties beter leren begrijpen. Focusing is een vorm van lichaamsgerichte therapie.

Focusing wordt toegepast bij veel verschillende klachten, zoals algemene angst, depressie, spanningen, onvrede en posttraumatische stress.

Als je focusing hebt geleerd dan beschik je over een vaardigheid die je in je verdere leven dagelijks kunt toepassen, op elk moment en in allerlei situaties. Focusing helpt je bijvoorbeeld om erachter te komen wat je werkelijk voelt en wat je echt wilt. Het leert je op een positieve manier met zelfkritiek om te gaan.

Focusing helpt je ook om oude pijn en oude patronen los te laten, of die delen van jezelf die je verbannen hebt weer in het geheel van je zelf op te nemen. Het geeft ruimte voor innerlijke groei en er komt energie vrij voor nieuwe ontwikkelingen. Focusing kan ieder ander proces waar je mee bezig bent ten goede komen, bijvoorbeeld je werk, je relaties, je creatieve en spirituele ontplooiing.

Wie focusing heeft geleerd, kan anderen daarin laten delen. Het komt de menselijke verhoudingen ten goede, in alle situaties waar mensen met mensen te maken hebben: in de privésfeer, in je werk.

Iedereen kan focusing leren. Sommige mensen focussen van nature. Zij hebben een soort naar binnen gerichte, luisterende aandacht voor wat er lijfelijk in hen omgaat. De meeste mensen moeten het (opnieuw) leren. De één leert het wat makkelijker dan de ander. Een beetje focusing kan al heel wat belevingsruimte geven.