

FELT SENSE INQUIRY

LEVENSKUNST VANUIT INNERLIJK
AANVOELEN



Wat is Felt Sense Inquiry

Felt Sense Inquiry combineert dialogen of een coachend gesprek met focussen. Focussen betekent inzoomen op wat je voelt in je lichaam. De totale ervaring van datgene waar je focussend bij stilstaat wordt de *felt sense* genoemd.

Focussen is een dynamisch, lichaamsgericht proces van bewustwording en innerlijke groei. Bij het focussen geef je aandacht aan iets in je lijf dat nog vaag, maar wel voelbaar is. Iets wat te maken heeft met een situatie in je leven. Wanneer je bij dat 'iets' stilstaat op een vriendelijke, uitnodigende manier, krijgt het de kans zich kenbaar te maken.

Eugene Gendlin (1926-2017), Amerikaans filosoof en therapeut, stond aan de wieg van deze benadering. Gendlin richtte zich op het proces van *living forward*, leven in de groeirichting van het leven aan de hand van lijfelijk gevoelde betekenissen. Focusing werd ontwikkeld in samenwerking met psycholoog Carl Rogers.

Focussen vraagt om beoefening. Het is een vaardigheid, geen therapeutische techniek.

Een sessie tussen een luisteraar en een focusser duurt pakweg 20 minuten. In een licht ontspannen staat krijgt de focusser een aantal vragen aangereikt. Zonder speciale opdrachten of suggestieve instructies.

De zes klassieke stappen van focussen

1. Ruimte maken
2. Lijfelijke sensatie (felt sense)
3. Handvat - beeld, woord of zinnetje voor het vage gevoel
4. Resoneren - finetunen van het handvat bij de gevoelde ervaring
5. Vragen - wat is ermee, wat maakt het zo ____?
6. Ontvangen (body-shift)

Gendlin leerde talloze beoefenaars focussen, onder wie Ann Weiser Cornell (*De Kracht van Focussen*) en Mia Leijssen (KU Leuven, Existentieel Welzijn). Met behulp van focussen kun je stap voor stap de wijsheid van je lichaam verkennen en deze laten doorwerken in je dagelijks leven.

Wat het je oplevert

Als je naar je lichaam luistert leidt dit tot inzicht, ontspanning en positieve veranderingen. Je gaat jezelf beter begrijpen, je beter voelen en je leven meer inrichten zoals je het zelf wilt.

Contact

Willem Jan van den Brink
mail@senseacademy.org
06 54 322 088