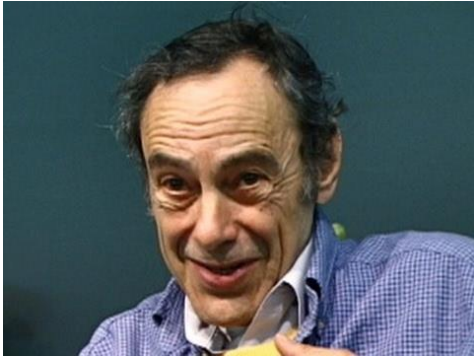


Nastanek Fokusinga

Tvorec: Eugene T. Gendlin



- rojen 1926 na Dunaju; kot Jud je z družino prebegnil pred nacističnim preganjanjem v ZDA (umrl 2017)

- Študij filozofije na Univerzi v Chicagu, kjer se je srečal s psihoterapijo

- 1951 srečanje s Carlom Rogersom, ustanovitelju h klientu usmerjene psihoterapije. Gendlin je do sredine 60-ih let 20. stoletja tesno sodeloval z Rogersom in pomembno vplival na razvoj h klientu usmerjene

psihoterapije.

- Gendlin je izvajal raziskave o učinkovitosti psihoterapije, kjer je na podlagi številnih analiziranih audio-posnetkov ugotovil, da je ključnega pomena način, **kako** klient govori o sebi oz. težavah. Izkazalo se je, da je za uspešno reševanje osebnih težav med razmišljanjem in govorjenjem o določeni temi pomembna **pozornost na spremljajoče telesne občutke**.

Fokusing temelji na neposrednem upovedovanju doživetega, začutenega pomena v danem trenutku govorjenja. Osebe v terapevtskem procesu, ki so same izvajale tak notranji proces fokusiranja, so imele bistveno večje koristi od psihoterapije. Nekateri ljudje se spontano fokusirajo na lastno doživljanje, nekateri pa rabijo urjenje, da se živčni sistem umiri, možganski polovici sinhronizirata, da se ob nenehnem miselnem toku sploh lahko zavejo telesnih občutij.

- Gendlin je razvil trening, s katerim klienti postopoma razvijajo oz. kultivirajo pozornost do svojega doživljanja in jih ubesedujejo. Razvil je vodila za lažji stik s t.i. zaznamim občutkom, po angleško 'felt sense'. Gre za pravo ravnotežje med občutenjem in razumevanjem težave, izziva ipd. S fokusiranjem na dele telesa, občutke, ki se 'javljajo', se odprejo nove dimenzije spoznanj – tako vzrokov za probleme, kot poti razreševanja.

- V središču Fokusinga kot psihoterapije je osebni razvoj (humanistični pristop).

- Mednarodni fokusing inštitut (IFT) je nastal v osemdesetih v Chicagu, konference potekajo po celem svetu.

Kako vse lahko uporabljamo Fokusing?

1. Reševanje problemov v vsakdanjem življenju

- kot metoda samopomoči
- v diadi s Fokusing partnerjem/-ko

2. Psihoterapija, utemeljena na Fokusingu

Gre za izkustveno psihoterapijo, poudarek je na neposrednem doživljanju.

Fokusing se lahko uporablja pri različnih vrstah terapevtskih pristopov. Njegove elemente pa najdemo v nekaterih obstoječih pristopih, npr. v telesni psihoterapiji, pri travma terapiji, v tehnikah imaginacije, terapiji z umetnostjo itd.

3. Skupinska psihoterapija

4. **Psihosomatika:** kateri psihološki konflikt(i) stoji(jo) za fizično boleznijo?

5. **Svetovanje, supervizija, vodenje pogovorov, coaching, management**

6. **Fokusing z otroki**

7. **Telesne terapije** (shiatsu, refleksoterapija, rebalansiranje, kraniosakralna terapija itd.): kot podpora pri čustvenih reakcijah.

8. Znotraj zdravilske prakse kot **metoda uvodnega pogovora**, ki pomaga razjasniti določeno temo ali težavo

9. **Duhovnost:** vzpostavljanje stika z 'višjim jazom'; metoda kultiviranja čuječnosti in zavedanja.

Fokusing uporabljamo (tudi) pri:

- iskanju vzrokov za duševne težave
- iskanju rešitev za različne težave
- reševanju konfliktov
- odločanju
- razreševanju ovir, ki nam onemogočajo aktivno delovanje
- kroničnih fizičnih bolečinah
- predelavi travmatičnih izkušenj
- treningu asertivnosti.

Primer uporabe Fokusinga

Klientove težave so bolečine v želodcu in kronična utrujenost, česar doslej ni odpravil z nobeno terapijo. Med fokusiranjem na področje želodca klient občuti pritisk in žgočo bolečino, ki se med povečano pozornostjo še poslabša. Občuti jo kot grudasto kepo v zgornjem delu trebuha. Na vprašanje, kaj bi potreboval želodec, pride odgovor: »Počitek.« Takoj zatem se oglasi še drug notranji glas, ki pravi: "Ne, to vendar ne gre!" Med raziskovanjem tega notranjega glasu pride do izraza klientova bojazen, da bi počitek spodkopal zmožnost za delo, ki mu je še preostala. Med zavračanjem tega glasu postaja bolečina v želodcu vse bolj intenzivna. Vse bolj jasno je, da telo potrebuje počitek, vendar pa ga močan notranji glas skuša za vsako ceno preprečiti. Slednji del klient občuti predvsem v glavi, kjer se kaže kot glavobol. Med fokusiranjem na oba telesna dela naenkrat - na želodec in glavo – postane klientu jasno, da še nikoli ni prisluhnil potrebam želodca, ker je glava vselej v ospredju. Zave se, da ima v glavi neke vrste priganjača, ki želi določati njegovo celotno življenje. Ta priganjač usmerja njegovo razpoložljivo življenjsko energijo ne glede na siceršnje potrebe. Na misel mu pride, da mu mora postaviti meje. V tem trenutku se želodec znatno sprosti, obenem se zmanjša tudi glavobol.

Med fokusiranjem na telo zdaj vznikajo ideje, kaj bi telesu lahko pomagalo, da se povrne v bolj zdravo stanje. Spomni se na davno pozabljene hobije in druge sproščujoče dejavnosti, ki so mu nekoč prijale in za katere nima več dovolj časa. Obenem uvidi tudi možnosti, kako naj se jih spet loti navkljub velikim delovnim obveznostim.

Če bi mu med svetovanjem rekla, naj si vzame več časa zase, verjetno to ne bi imelo nobenega učinka. Notranji priganjač bi najbrž takoj nastopil proti temu. Namesto tega je klient sam prišel do rešitve. Lasten uvid v notranjega priganjača ga je šele zmotiviral, da omogoči počitka potrebnemu delu, kar ta rabi. Verjetno je klient že prej razumel, da potrebuje počitek, vendar ni bil sposoben tega uresničiti.

Viri:

Gendlinove priročniške knjige o Fokusingu (poleg teh je avtor več filozofskih del na to tematiko):

Focusing (1978)

Let Your Body Interpret Your Dreams (1986)

Focusing-Oriented Psychotherapy (1996)

Poleg Gendlinovih obstaja na temo uporabe Fokusinga veliko knjig drugih avtorjev.