

Večina ljudi pri najpomembnejših življenjskih odločitvah uporablja svoj intelekt. Razmišljajo in uporabljajo logiko. S tem njihova življenjska pot postane 'pat-o-logična'.

Kot zdravnik vem, kako pomembni so naši občutki. V našem telesu imamo shranjene občutke vsega našega življenja. Če jih ne začutimo in se nanje ne odzovemo, vodijo v bolezen – patološko stanje.

Naučite se fokusinga in pustite modrosti vašega telesa, da vas nauči občutiti, kako biti srečen. Modrosti v knjigi vam lahko pomagajo ozdraviti to patologijo.

Knjiga je odličen pripomoček za zdravljenje vašega življenja in telesa, hkrati pa vas usmeri na pravo življenjsko pot.

BERNIE S. SIEGEL, DR. MED.,
avtor knjige *Ljubezen, medicina in čudeži*

Delo Ann Weiser Cornell sem vključila v svoje intuitivne treninge in rezultati so bili odlični. Tehniko fokusinga vidim kot neprecenljivo orodje za raziskovalce notranjega življenja, zlasti za tiste, ki se ukvarjajo s psihointuitivnim svetovanjem.

HELEN PALMER,
avtorica knjige *Enneagram*

KAZALO

Predgovor k slovenski izdaji	7
Predgovor	13
Prvo poglavje	
Kaj je fokusing?	17
Drugo poglavje	
Proces fokusiranja	29
Tretje poglavje	
Izvajanje fokusinga v varnem okolju zaupanja	35
Četrto poglavje	
Začnimo torej s fokusiranjem	47
Peto poglavje	
Poglobljen fokusing	59
Šesto poglavje	
Prejemanje darov	73
Osmo poglavje	
Odpravljanje težav	79
Osmo poglavje	
Odpravljanje težav	97
Deveto poglavje	
Fokusiranje s prijateljem	117
Deseto poglavje	
Posebej za terapevte	131
Enajsto poglavje	
Če obiskujete terapijo	151
Strokovnjaki za fokusing	159
Knjige o fokusingu	163
Strokovna literatura	165

Uvod
v slovensko izdajo

PREDGOVOR K SLOVENSKI IZDAJI

Fokusing je ...

Tako naj bi se začela vsaka predstavitev. Vendar je posebnost fokusinga v tem, da ne gre za tehniko, zato ima več opredelitev. Te so povezane z izkušnjo, ki jo fokusing ponuja in omogoča. Vsem pa je skupno eno: da svojo pozornost posvečamo *občutenju* oz. *zaznavanju* v notranjosti svojega telesa glede neke življenjske situacije. To občutenje ali zaznava 'govori o nečem', torej nosi potencial pomenov, zato je pomembno, da se oblikuje vsakič znova, sveže. Eugene Gendlin je to poimenoval 'felt sense' (v knjigi prevedeno kot 'občutena zaznava'). Brez tovrstnega zaznavanja ni fokusinga. Na ta način lahko raziskujemo težave pa tudi prijetne in lepe izkušnje. Tako je naše življenje vedno vedro, zanimivo, predvsem pa se na ta telesni način lahko približamo tistemu znanju o sebi, ki ga nosi le telo in nam je sicer nedostopno.

Knjiga je oblikovana kot priročnik, zato na začetku ponuja razumljivo in uporabno opredelitev, kaj je fokusing in kaj je t. i. občutena zaznava. Avtorica opisuje, kako so profesor Gendlin in njegovi sodelavci na Univerzi v Chicagu z raziskavami psihoterapevtskih srečanj odkrili tisto, kar je potem Gendlin poimenoval fokusing in za poučevanje česar je nato oblikoval korake

oz. notranje gibe. To predstavlja prvi steber fokusinga. Drugi steber, po Gendlinovem mnenju še bolj potreben za razumevanje fokusinga, je njegova globoka in svetovno priznana filozofija, t. i. filozofija implicitnega. Gendlinovo temeljno delo *A Process Model* je bilo leta 2017 ponatisnjeno pri ugledni založbi Northwestern University Press, ki izdaja knjige s trajno in visoko akademsko in kulturno vrednostjo. Poleg tega je Gendlinu za 2020/2021 Ameriško psihološko združenje (APA) s popolnim soglasjem komisije dodelilo posmrtno nagrado za življenjsko delo.

Vse navedeno je namig in smernik, da je fokusning neizmerno bogata, globoka pot, način razumevanja, doživljanja in raziskovanja tako sebe kot sveta; potovanje, ki se ne neha. Ann Weiser Cornell v knjigi, ki jo imate v rokah, odlično in vešče tlakuje pot začetka v razsežnosti fokusinga. Avtorica je tudi mojstrica besede; ubesedenje pa je v fokusingu med ključnimi elementi tega procesa. Natančno in lahko dojemljivo bralcu približa ta sicer kompleksni notranji proces. Tako kot vsaka kompleksna dimenzija življenja, npr. slikarstvo, skladateljstvo ipd., tudi fokusning na začetku potrebuje neke vrste tehniko, korake, da nam pomaga pri začetnih naporih. Sčasoma te korake opustimo, v procesu fokusinga pa se začnejo odpirati nove dimenzije. Kot je rekel Gendlin, koraki so kot vrv – ko stopiš na neznano ozemlje, se je držiš tako dolgo, da ti ozemlje postane znano. Potem jo izpustiš ... Vendar izpuščanje še ni predmet te knjige. Verjamem pa, da vas bodo koraki, ki jih tako naravno in tudi prijazno predstavlja, varno vodili v smer, kjer boste 'vrvi' lahko sčasoma izpustili in vas bo dalje vodil proces sam. Kot dolgoletna učiteljica fokusinga dobronamerno predlagam, da korake obdržite tako dolgo, da jih bo telo začelo ponujati samodejno, brez vašega zavestnega napora.

Avtorica v uvodu knjige razkrije, da na začetku ni dobro razumela, kaj naj bi bil fokusing, in ni ji šlo najbolje od rok. Sama sem začela iz popolnoma drugačnega stanja. Fokusing mi je dal 'uradno' dovoljenje, da čutim, si vzamem premor, iščem pravo poimenovanje, odkrivam, kaj je 'tam spodaj', kar mi ni dostopno kar tako, nemudoma ... Pred fokusingom se mi je zdelo, da vse to počnem nekako ilegalno, saj naša kultura zahteva hitre in naučene odgovore. Torej lahko sklepamo, da fokusing ponuja nova in nova obzorja za raziskovanje vsakomur, ne glede na to, ali ima občutek, da 'ni za to', ali nasprotno, če se mu zdi, da 'o tem že vse ve', pa seveda tudi pri vsej paleti vmesnih stanj.

Med glavnimi postulati fokusinga je 'ne vedeti'. To pomeni, da se vsakič na novo nečemu (v sebi) približamo spoštljivo, kot da smo tam prvič, kot otrok, ki prvič vidi sneg ... Ta naravnost omogoča, da se nam bo notranjost razpirala postopoma, na drugačen način, kot smo je vajeni: brez obramb, v vseh svojih neraziskanih in včasih tudi našemu razumu nelogičnih razsežnostih.

Bralca vabim, da najprej poteši svojo radovednost in knjigo prebere tako, kot knjige pač bere, da ga radovednost ne bi gnala prehitro naprej. Potem pa mu privoščim, da se knjige loti kot nekakšne poslastice, ko sme vsak grižljaj okušati s polno prisotnostjo, torej izkustveno.

Knjiga dodatno predstavi, kako fokusirati v paru, kar je Gendlinov inovativni prispevek k možnostim samoraziskovanja in duševnega samouravnavanja. Poleg tega avtorica podaja tudi nekaj napotkov psihoterapevtom, kako lahko z znanjem fokusinga obogatimo svoje delo. Tu je pomembno poudariti tole: kot je vedno zatrjeval Gendlin, ni toliko pomembno, da zna fokusirati klient, temveč je najpomembnejše, da je fokusing utelešen v terapiji.

Mnogi bralci te knjige so tudi duhovni iskalci. Čeprav je fokusing po svoje kontemplativna praksa in je lahko portal v duhovnost, Gendlin nikoli ni neposredno govoril o duhovnosti. Menil je namreč, da je naša t. i. zahodna civilizacija družba, ki preskakuje proces in išče le učinke. Je pa trdil, da lahko vadba fokusinga zgradi most med našo meditacijsko blazino in vsakodnevnim življenjem. S tem nam fokusing daje 'protistrup za duhovne obvoze', pri katerih meditacijo kaj hitro uporabimo kot anestetik oz. mehanizem izogibanja, ne pa kot orodje za iskreno prebujenje.

Ta knjiga predstavlja t. i. fokusing notranjega odnosa (Inner Relationship Focusing), ki sta ga utemeljili Ann Weiser Cornell in Barbara McGavin. Nastal je na osnovi Gendlinovih šestih temeljnih korakov. Po svetu je tako nastalo ogromno oblik fokusinga in psihoterapij, povezanih s fokusingom. Naj navedem le nekatere: na fokusing usmerjena psihoterapija (Focusing Oriented Therapy, E. Gendlin), na fokusing usmerjena eksistencialna terapija (Focusing Oriented Existential Therapy, G. Madison), na fokusing usmerjena terapija z umetnostjo (Focusing Oriented Art Therapy, L. Rappaport), domorodna na fokusing usmerjena terapija (Indigenous Focusing Oriented Therapy, S. Turcotte), integrativna terapija s fokusingom (Integrative Focusing Therapy, J. Winhall), na fokusing usmerjeno delo s sanjami (Focusing-Oriented Dream Work, L. Ellis), celotelesni fokusing (Wholebody Focusing, K. McEvenue), fokusing z otroki (Children Focusing, M. Staapert), bioduhovni fokusing (Bio-Spiritual Focusing, E. McMahon in P. Campbell), na družbo usmerjeni fokusing (Social Oriented Focusing, Y. First) in še in še. Na temelju fokusinga je Gendlin oblikoval še eno filozofsko prakso, imenovano razmišljanje na robu (Thinking at the Edge),

v kateri posamezniku ponuja pot razmišljanja in ne le ponavljanja in permutacij tega, kar so pred njim razmislili že drugi ...

Po tem, ko vas bo fokusing ponesel s seboj in postal način, kako uravnati sebe, vas bo morda povabila katera od zgoraj naštetih poti. Najverjetneje boste začutili potrebo po poglobitvi iskanja 'resnice o sebi', kot v uvodniku piše Ann Weiser Cornell, ki pravi tudi, da je fokusing najhitrejša pot za iskanje te resnice. Sama dodajam, da je to včasih (v psihoterapiji) tudi ena redkih poti, po kateri lahko dostopamo do notranjih vsebin, ki so sicer nedostopne našemu zavedanju, in jih tudi predelamo. To lahko potrди tudi moja znanstvena raziskava, ki sem jo opravila med slovensko populacijo.

Želim vam srečno pot,

DR. MATEJA VRHUNC TOMAZIN,

zakonska in družinska terapevtka, koordinatorka za fokusing v Sloveniji
pri The International Focusing Institute in učiteljica fokusinga,
učiteljica fokusinga za otroke, na fokusing usmerjena psihoterapevtka

PREDGOVOR

S fokusingom sem se prvič srečala leta 1972 kot podiplomska študentka lingvistike na Univerzi v Chicagu. Ob nenadnem in bolečem razhodu s fantom sem spoznala, da se pod površjem mojega zavedanja dogajajo mnoge stvari, zato sem se odločila poiskati načine, s katerimi bi lahko bolje spoznala ta globlji del sebe.

Prijatelji so mi povedali, da nekdo po imenu Gene Gendlin ob nedeljah zvečer v izobraževalnem centru poučuje nekakšen fokusing. Udeležila sem se enega teh srečanj in bila hkrati očarana in frustrirana. Očarana, ker sem dojela, da sem našla, kar sem iskala: preprost in močan način, kako odkriti, kaj v resnici čutim in si želim; nejevoljna pa zato, ker sem imela z učenjem tega velike težave. Nisem razumela, kaj zahtevajo od mene, ko pa sem naredila tisto, kar sem menila, da učijo, se ni zgodilo nič.

S pomočjo potrpežljivih prijateljev sem se sčasoma vseeno naučila fokusinga in od takrat je moj zvesti spremljevalec skozi številne življenjske spremembe. Ko sem leta 1980 opustila poučevanje lingvistike in razmišljala o novi poklicni poti, me je Gene Gendlin povabil, naj skupaj z njim poučujem fokusing. Genu sem tri leta pomagala na številnih delavnicah v Chicagu, leta 1983 pa sem se preselila v Kalifornijo in začela fokusing tudi samostojno poučevati.

Nikoli nisem pozabila težav, ki sem jih imela z učenjem fokusinga, zato sem se odločila izpopolniti to učenje, da bi ga lahko osvojil čisto vsak. Zaradi lingvističnega predznanja sem še posebej

občutljiva na jezik; odkrila sem, da lahko natančna izbira besed izjemno pripomore ali zavre proces učenja fokusinga. Napisala sem dva priročnika, enega za učence in drugega za učitelje, da bi si lahko s temi spoznanji pomagali tudi oni.

Konec leta 1994 se je zgodilo še dvoje stvari. Najprej sem, navdihnjena zaradi Carol Belinin in Carol LaDue, odkrila nove in še učinkovitejše predstavitve fokusinga, nato pa so me v založbi New Harbinger prosili, naj napišem to knjigo. Prva polovica leta 1995 je bila zame izjemno plodno ustvarjalno obdobje, saj sem se med pisanjem učila tudi novega jezika učenja, ki sem ga spoznavala na delavnicah v Kaliforniji, Avstraliji in Marylandu. Učenje je teklo gladko, pisanje tudi. Ta knjiga je sedaj moj novi priročnik za fokusiranje, zasnovan na izkušnjah poučevanja na stotinah delavnic v petnajstih letih.

Res imam rada fokusing. Gre za čudovit, subtilen proces opolnomočenja, ki je danes že povsem prepleten z mojim življenjem. Nerada rečem, da *prakticiram* fokusing, saj ga v resnici *živim*. Prinesel mi je številne darove, med njimi tudi duhovno prebujenje, ki ga nisem nikoli pričakovala.

Prepričana sem, da čas, v katerem živimo, od nas zahteva pogum, da smo v celoti to, kar v resnici smo. Fokusning je zame najhitrejši način, s katerim lahko odkrijemo resnico o sebi in jo tudi živimo. Poučevanje fokusinga je zame več kot samo poklic; je moja strast. Če vam lahko na kakršen koli način še naprej pomagam pri vašem odkrivanju fokusinga, mi prosim pišite. Moj kontakt boste našli na koncu te knjige.

Nobena knjiga ni delo enega samega človeka. Zato bi se še posebej rada zahvalila Barbari McGavin, ki je dneve brala in

komentirala zgodnje osnutke; v končni različici boste našli veliko njenih besed. Njena briljantnost in predanost izpopolnjevanju poučevanja fokusinga sta darilo vsem nam.

Rada bi se zahvalila tudi svojemu učitelju Genu Gendlinu, brez katerega ne bi poznali in razumeli fokusinga, niti ga ne bi mogli poučevati.

Hvala tudi terapevtu Neilu Friedmanu, ki je o fokusingu res veliko pisal in tako na svoj način postal angel, ki je omogočil to knjigo.

Hvaležna sem tudi drugim kolegom in učiteljem, ki so k razvoju fokusinga prispevali do te mere, da je o njem možno pisati tudi na tak način: Carol Beilin, Reva Bernstein, Les Brunswick, Lakme Elijor, Elfie Hinterkopf, Bebe Simon in mnogi drugi.

Za branje osnutkov knjige in koristne predloge se zahvaljujem Helene G. Brenner, Marilyn Skelton Jellison, Larryju Letichu, Judy Levy, Judith Ann Perlin, Rogerju Pritchardu, Bebe Simon, Marthi Sloss in Johnu Swinburnu.

Hvala tudi mojim dragim prijateljem, ki so mi omogočili, da sem med potovanji pisala v njihovih domovih in bila del njihovih družin, še posebej Sebastianu in Kate ter Larryju ter Helene.

Bolj kot lahko izrazim, sem hvaležna tudi vsem svojim učencem, ki so mi dovolili, da v sodelovanju z njimi preverim gradivo iz knjige, in ki so me toliko naučili.

Posebna zahvala pa gre čudovitim ljudem pri založbi New Harbinger, ki so predobri, da bi bili samo založniki; zagotovo so prikriti angeli.

Prvo poglavje

KAJ JE FOKUSING?

Vsakič, ko je morala Jenny spregovoriti o sebi, je v grlu zaznala dušič občutek. Bolj ji je bila neka situacija pomembna, močnejši je bil občutek dušenja. Predstavitve pred razredom in razgovori za službo so ji bili izjemno mučni in jih je le s težavo izpeljala. Da bi se znebila tega dušičnega občutka, je obiskala številne terapevte in preizkusila različne tehnike, vendar brez uspeha. Samo sebe je opisovala kot nekoga, ki je »samouničevalen, mazohističen in ki sabotira samega sebe«.

Potem je izvedela za fokusning. Slišala je, da je fokusning sočuten način poslušanja svojega telesa, brez vnaprejšnjih domnev. Slišala je tudi, da so s takšnim poslušanjem mnogi doživeli globoke in trajne spremembe. Bila je skeptična. Zdelo se ji je preveč preprosto! A bila je pripravljena poskusiti, ker je obupno potrebovala nekaj, kar bi delovalo.

Pritegnilo jo je tudi, da ni šlo za terapevtsko metodo, temveč za večino. Čeprav številni terapevti fokusning vključujejo v svoje delo, se ga je Jenny lahko naučila, ne da bi ji bilo treba hoditi na terapijo. Všeč ji je bila zamisel, da se lahko nauči neke spretnosti, ki jo bo uporabila tako za občutek dušenja kot za ostale težave, ne da bi ji bilo treba za to še posebej plačevati.

Ko je Jenny prišla k meni na lekcijo o fokusningu in mi opisala svojo situacijo, sem takoj začutila, da bi ji lahko pomagala. V letih

poučevanja fokusinga sem delala s stotinami ljudi in Jennyjina situacija je bila precej tipična. Njeno telo ji je že govorilo – samo naučiti se je morala slišati ta sporočila.

Jenny sem vprašala, če tudi v tistem trenutku zaznava občutek dušenja.

»Da. Čutim ga. Prisoten je, ker se z vami učim nove tehnike in v sebi čutim pritisk, da mi mora uspjeti.«

Prosila sem jo, naj mi opiše, kako ga občuti. Nekoliko prese-
nečeno mi je odgovorila: »Kot dušenje, seveda!« Rekla sem ji,
naj se vrne k občutku in preveri, ali je beseda 'dušenje' res prava
za opis tega, kar občuti.

Videti je bila zamišljena: »Pravzaprav,« je počasi rekla, »v bistvu
je bolj kot roka, ki stiska.«

Sedaj so bile njene oči zaprte, ona pa se je osredotočila na svojo
notranjost. Prosila sem jo, naj ta občutek dlani, ki jo stiska, nežno
pozdravi. »Samo recite mu: 'Da, vem, da si tukaj.'«

To je bil zanjo povsem nov pristop. »Temu občutku se nikoli
prej nisem posvetila; vedno sem se ga poskušala znebiti.« Trajalo
je kar nekaj časa, da je lahko vzpostavila nov odnos, ko pa ji je
uspelo, je povsem razločno začutila telesno olajšanje: »Še vedno
je tam, ampak ni več tako neprijeten. Kot da mu sedaj, ko ima
mojo pozornost, ni treba več povzročati nelagodja.«

Nato sem jo prosila, naj si predstavlja, kako s tem občutkom
sede skupaj: kot bi se usedla s prijateljem – s sočutjem in z zani-
manjem, kako se počuti.

Nekaj minut je bila tiho in z zaprtimi očmi zaznavala občutek. Nato je presenečeno odprla oči: »Vau! *Nikoli* si ne bi predstavljala, da bi lahko rekel kaj takega. To je res neverjetno!«

Počakala sem, saj sem vedela, da mi bo ostalo razložila, ko bo pripravljena.

Čez trenutek je znova spregovorila: »Pravi ... pravi, da mu je mar zame! Pravi, da me skuša samo obvarovati pred tem, da bi delala napake!«

»In kako ga občutite sedaj?« sem jo vprašala.

»Dušenje ali stiskanje je povsem izginilo. Moje grlo je sproščeno in odprto. Po mojem telesu se širi prijeten, topel občutek. To je res neverjetno. Nisem si mislila, da se bo kdaj tako spremenil!«

KAJ JE FOKUSING?

Fokusing je na telo osredotočen proces samozavedanja in čustvenega okrevanja. Gre preprosto za zavedanje, kako se v nekem trenutku počutite, nato pa se s temi občutki pogovorite, pri čemer *vi* večino časa samo poslušate. Fokusing se začne z znano izkušnjo zaznavanja nečesa v vašem telesu, ki odraža to, kar se dogaja v vašem življenju. Če takrat, ko želite nekaj povedati, v želodcu čutite napetost, ali ko v prsih občutite tesnobo, ko čakate pomemben telefonski klic, izkušate tisto, čemur pravimo 'občutena zaznava'¹ (angl. felt sense) – telesna zaznava, ki nam nekaj sporoča.

¹ Termin 'felt sense', Gendlinovo skovanko, je težko prevesti, saj sicer pomensko poznani besedi, ki ju vključuje, ne pojasnjujeta izkušnje, na katero se nanaša. Zato je Gendlin predlagal, naj se je v druge jezike sploh ne prevaja. Izraz je nastajal postopoma; najprej je nosil ime 'notranji referent' (angl. inner referent), nato 'občuten pomen' (angl. felt meaning) in nazadnje 'felt sense', kar je v knjigi prevedeno kot občutena zaznava. Prevodov v slovenščino je bilo že več: pomenski občutek, zaznavni čut, zaznani občutek in občutena

Kaj običajno naredite, ko občutite nemir, tesnobo ali zadržano grlo? Če ste kot večina nas, se poskušate tega občutka znebiti. Morda celo malce bentite: »Zakaj moram imeti ta neumni občutek ravno sedaj, ko se moram pokazati v najboljši luči?« Ali pa se kritizirate: »Če bi bil boljša oseba, se mi to ne bi dogajalo.« Morda poskusite z globokim dihanjem, popijete pijačo ali prižgete cigareto.

Kar pa vam ne pride na misel – razen, če poznate fokusing – je, da bi temu občutku prisluhnili in mu dovolili, da z *vami spregovori*.

Če boste temu občutku dopustili, da spregovori z vami, se lahko pred vami odprejo vse globine in bogastvo vašega jaza. Če mu boste dovolili spregovoriti, je precej bolj verjetno, da se bo sprostil, se umaknil in vam dopustil, da nadaljujete s tistim, kar ste počeli, le da z večjo jasnostjo in boljšo osredotočenostjo. Morda boste na tem področju vašega življenja lahko celo dosegli preboj, ki vas bo presenetil in vradostil.

Fokusing je proces nežnega in sprejemajočega poslušanja svojega telesa ter prepoznavanja sporočil, ki vam jih pošilja vaš notranji jaz. Gre za proces spoštovanja notranje modrosti in zavedanja subtilne ravni védenja, ki se izraža preko vašega telesa.

Rezultati poslušanja telesa so uvidi, fizična sprostitvev in pozitivne življenjske spremembe. Bolj boste razumeli samega sebe, bolje se

zaznava. Skovanka 'felt sense' hoče namerno prikazati protislovje. Domneva naše kulture je, da pomen biva v jeziku. Čutenja (občutek ali čustvo) pa naj bi bila popolnoma nerazumljiva, dokler jim ne pripišemo pomena z jezikom. Torej je 'pomenljiv občutek' ali pa 'občutek, ki ima pomen' nekakšno protislovje (R. Parker). Če gledamo izkustveno, je to, kar čutimo/zaznavamo, zelo pogosto pomenljivo, nosi pomen, čeprav implicitno ... Torej bi bil 'felt sense' lahko občutena zaznava implicitnega pomena. Ali še raje, občuteno zaznavanje implicitnega pomena, saj 'felt sense' ni samostalnik, temveč prej glagol. Ni nekaj, kar je že tam, temveč se oblikuje vsakič na novo, v interakciji z našo pozornostjo ... Lahko bi ga prevajali tudi kot pomenljiv občutek ali pa občuteno osmišljanje ipd. (op. V. Tomazin).

boste počutili in začeli delovati na načine, ki vam bodo verjetneje pomagali ustvariti življenje, kakršno si želite.

ODKRITJE FOKUSINGA

V začetku šestdesetih let prejšnjega stoletja je profesor Eugene Gendlin na Univerzi v Chicagu začel iskati odgovor na vprašanje: »Zakaj psihoterapija nekaterim ljudem pomaga, nekaterim pa ne?« Skupaj s sodelavci je analiziral posnetke stotin terapevtskih srečanj. Z različnimi terapevti in klienti so posneli vsako posamezno srečanje celotne terapije, nato pa so tako terapevte kot kliente prosili, naj ocenijo, ali je bila terapija uspešna. Obenem so uporabili tudi psihološke teste, s katerimi so ugotavljali, ali je prišlo do pozitivnih sprememb. Če so se rezultati skladali – pri terapevtu, pri klientu in v neodvisnem testu – so primer vključili v raziskavo. Tako so dobili dve skupini posnetkov: eno z uspešnimi in drugo z neuspešnimi psihoterapijami.

Raziskovalci so nato te posnetke primerjali, da bi ugotovili, v čem se razlikujeta uspešna in neuspešna terapija. Najprej so poslušali posnetke terapevtov. Zdelo se jim je smiselno, da uspešnost ali neuspešnost terapije določa nekaj v vedenju terapevta in da bodo terapevti z uspešnimi terapijami zagotovo bolj empatični, pristni, sprejemajoči ali izjemni ... Toda v vedenju terapevtov v resnici niso odkrili *nobene pomembne razlike*. V osnovi so se terapevti med izvajanjem terapije vedli enako. Trudili so se po najboljših močeh in nekateri klienti so napredovali, drugi pa ne.

Nato so raziskovalci poslušali še posnetke klientov in takrat so prišli do fascinantnega in pomembnega odkritja: med klienti, pri katerih je bila terapija uspešna, in tistimi, pri katerih ni bila, je obstajala pomembna razlika, ki se jo je dalo opaziti že na prvem

ali drugem terapevtskem srečanju. Karkoli je že bil razlog za nastalo razliko, to zagotovo ni bilo vedenje terapevtov, temveč nekaj, kar so klienti že počeli ali bili sposobni početi, še preden so stopili skozi vrata.

Gendlin in drugi raziskovalci so na svoje veliko presenečenje odkrili, da lahko napovejo uspeh terapije zgolj s poslušanjem posnetkov prvih dveh terapevtskih srečanj. Ob poslušanju klienta so dejansko pravilno ocenili, ali bo terapija na koncu uspešna ali ne.

Kaj je bil torej razlog? Kaj so raziskovalci slišali na teh posnetkih, kar jim je omogočilo napovedati uspešnost terapije?

Slišali so tole: v nekem trenutku terapevtskega srečanja so klienti, pri katerih je bila terapija uspešna, *upočasnili svoj govor*, postali manj zgovorni in *začeli iskati besede*, s katerimi bi opisali tisto, kar so občutili v tistem trenutku. Če bi poslušali te posnetke, bi slišali nekaj takega: »Hm. Kako bi to opisal? Prav tukaj je. To je ... uh ... to je ... to ni ravno jeza ... hm.« Klienti so pogosto omenjali, da te občutke zaznavajo v svojem telesu, recimo: »Prav tukaj, v mojih prsih.« ali »Imam nek čuden občutek v želodcu.«

Klienti, pri katerih je bila terapija uspešna, so torej imeli nejasno in težko opisljivo telesno zavedanje, ki so ga neposredno zaznavali med terapevtskim srečanjem. V nasprotju z njimi so bili klienti, pri katerih terapija ni bila uspešna, zgovorni celotno srečanje. Ostajali so v 'glavah' in niso nikoli občutili nečesa, kar je bilo najprej zelo težko opisati. Ne glede na to, kako zelo so analizirali svoje težave, jih razlagali, o njih razmišljali ali zaradi njih jokali, terapija pri njih na koncu ni bila uspešna.

Eugene Gendlin se je odločil ugotoviti, kako bi lahko tudi drugih naučil veščine, ki je pomenila ključno razliko med uspešno in

neuspešno terapijo. Ker je bil tudi sam terapevt, ni želel zgolj pasivno opazovati, kako nekateri njegovi klienti napredujejo, drugi pa ne. Želel je pomagati vsem.

Gendlin je odkril način, kako poučevati to učinkovito veščino čustvenega okrevanja, ter jo poimenoval 'fokusing'. Sprva je menil, da bo uporabna zgolj za izboljšanje poteka psihoterapije. Vendar so ga ljudje začeli spraševati, ali bi jih naučil fokusinga, ki bi ga uporabljali tudi za druge namene: kot veščino za samopomoč, ki bi jo lahko uporabljali namesto terapije ali kot pomoč pri sprejemanju odločitev in pri kreativnih projektih. Leta 1978 je izdal knjigo *Fokusing*, ki je bila prodana v sto tisoč izvodih. Zanimanje za fokusing je bilo tako veliko, da je začel organizirati delavnice in ustanovil Fokusing Institute, da bi lahko podprl vse večjo svetovno mrežo ljudi, ki so začeli uporabljati fokusing (informacije, kako se povezati s to mrežo, lahko najdete v virih na koncu knjige).

Fokusing je naravna veščina, ki ni bila izumljena, temveč samo odkrita. Odkrili so jo z opazovanjem, kaj počnejo tisti ljudje, ki se jim uspe spremeniti. Je naravna pravica vsakega človeka: vsi smo se rodili s sposobnostjo prepoznati, kako se počutimo v danem trenutku. Vendar smo zaradi bolečin in odtujenosti, ki smo jih izkusili v otroštvu, pa tudi zaradi kulture, v kateri živimo, izgubili zaupanje v naše telo in občutke. Fokusinga se moramo na novo naučiti.

KOMU BO FOKUSING KORISTIL?

Fokusing je veščina s širokim spektrom uporabnosti, saj ga lahko uporabite za mnogo namenov. Ko se ga enkrat naučite, ga lahko vse življenje uporabljate, kadarkoli ga potrebujete, in to je

čudovito. Jennyjina zgodba, ki sem jo opisala na začetku knjige, je eden od primerov, kako lahko s pomočjo fokusinga razumemo in spremenimo neprijeten telesni občutek, kot je dušenje. Spodaj je še nekaj primerov, v katerih vam fokusing lahko pomaga.

IMATE OBCUTEK, DA STE V PROCESU TERAPIJE OBTICALI.

Tisti, ki hodijo na psihoterapijo in imajo občutek, da so obtičali, se za fokusing odločijo, da bi lahko v terapevtskem procesu dosegli nek napredek. Zdi se jim, da jim je terapija nekaj časa sicer pomagala, potem pa se je vse nekako zaustavilo. »Vedno znova ponavljam iste stvari in prihajam do istih spoznanj,« mi je povedala neka ženska: »Vem, da je nekaj, česar ne moram doseči, vendar ne vem, kaj.«

Nekateri terapevti fokusing vključijo v svoje delo, drugi pa svojim klientom priporočajo, da se ga naučijo in ga nato prakticirajo med posameznimi terapevtskimi srečanji. Če trenutno hodite na terapijo in bi radi, da bi tudi vaš terapevt uporabljal fokusing, potem si preberite enajsto poglavje, v katerem je opisano, kako ga uporabiti med terapijo.

RADI BI BOLJE RAZUMELI, KAJ ČUTITE IN ČESA SI ŽELITE.

Mnogo ljudi nima stika s svojimi občutki in željami. Moške pogosto učijo, naj ignorirajo ali potlačijo svoja čustva, še posebej tista bolj 'šibka' in bolj nežna, kot sta strah in žalost. »Ljudje me sprašujejo, kako se počutim, in jaz ne vem, kaj naj jim odgovorim. Kot da ni ničesar v meni.« Na drugi strani ženske pogosto učijo, naj se uklonijo drugim, svoje občutke postavijo na stranski tir in dajo prednost občutkom drugih. Zaradi tega sploh več ne vemo, kaj zares čutimo in česa si želimo. Izgubili smo stik s telesom, ki je vir vedenja o našem počutju. S fokusingom lahko ponovno

stopimo v stik z njim in s tem, kar je za nas resnično; z našimi občutki, z željami in s potrebami.

ŽELITE NAJTI NAČIN, KAKO OBVLADATI PREPLAVLJAJOČA ČUSTVA.

Močna čustva, kot so žalost, strah ali jeza, nas lahko včasih povsem preplavijo. Spodnesejo nas kot valovi oceana ali zamajejo kot močna burja, da se lahko počutimo povsem nemočni. Toda čustva so močna z razlogom. Želijo nam povedati pomembno zgodbo; nazaj nam prinašajo pomembne koščke naše celovitosti. Fokusing vam omogoča slišati, kaj vam želijo povedati ta močna čustva, ter sprejeti njihove darove, ne da bi vas pri tem povsem preplavila. S fokusingom se lahko naučite, kako z močnimi čustvi vzpostaviti prijazen odnos, kako jih prepoznati in jim prisluhniti, namesto da bi se zgolj zlili z njimi.

ŽELITE SPROSTITI BLOKADE DELOVANJA ALI SE SOOČITI Z ODVISNOSTJO.

Do blokade delovanja pride pri vsaki situaciji, ko želite nekaj narediti, pa tega ne storite. Najpogostejše blokade delovanja so organizacijske blokade (na primer, v svojem delovnem okolju nikoli ne vzpostavite reda) ali pisateljske blokade. Odlaganje je univerzalna oblika blokade delovanja. Če lahko dokončate stavek: »Rad bi _____, a tega ne naredim,« potem imate blokado delovanja.

Odvisnosti delujejo nasprotno od blokad. Pri odvisnosti bi bil bolj primeren stavek: »Rad bi prenehal _____, a tega ne naredim.«

Fokusing vam lahko pomaga sprostiti blokade delovanja ali se soočiti z odvisnostmi, saj vam bo omogočil sočutno poslušanje tistega dela vas, ki je odgovoren za blokado ali odvisnost, in ga pridobiti na svojo stran, da bo začel z vami sodelovati.

ŽELITE BITI MANJ SAMOKRITIČNI IN BOLJ SPREJEMAJOČI IN LJUBEČI DO SEBE.

»Spet mi je spodletelo. Vedno mi spodleti. Najbolje, da kar odneham.«

»Z mano je nekaj hudo narobe. Nepopravljivo sem poškodovan.«

»Čuden sem. Bolje, da nihče ne vidi, kako zelo čuden sem, saj potem nihče ne bo želel biti moj prijatelj.«

Kdo vam govori vse te grozne stvari? Če ste kot večina nas, si jih govorite kar sami. Običajno smo do sebe bolj neprizanesljivi in kruti kot do kogar koli drugega. Fokusing ponuja učinkovita orodja, ki vam bodo pomagala omehčati vašo samokritičnost in druge oblike onemogočanja samega sebe. Naučili se boste, kako notranjega kritika spremeniti v zaveznika in podpornika ter kako osebnostno rasti z ljubeznijo in sprejemanjem vseh delov sebe. Takšno sprejemanje samega sebe omogoča globlje in hitrejša spremembe na tistih področjih vašega življenja, kjer to potrebujete.

ŽELITE SPREJEMATI JASNE IN OSREDOTOČENE ODLOČITVE.

Vsi moramo vsak dan sprejemati neke odločitve. Nekatere so majhne, na primer: »Kaj bom večerjal?« Druge so velike, na primer: »Kaj bom počel preostanek svojega življenja?« Za tiste, ki se težko odločajo, je vsak dan kot hoja po minskem polju. Težavni proces sprejemanja odločitev običajno spremljajo tudi zbežnost, dvom vase, tesnoba in še mnogo drugega.

»Rad bi se naučil fokusinga,« mi je dejal neki moški, »ker sem ugotovil, da se vedno odločam glede na to, kaj bi moral po mnenju drugih ali družbe narediti. Nočem več tega.«

Klasičen način sprejemanja odločitev je risanje črte po sredini lista papirja in pisanje seznama prednosti na eni strani in slabosti na drugi. Ste to že kdaj storili, pa ste bili na koncu še vedno enako neodločeni kot prej? Težava takšnega pristopa je, da v tem primeru uporabljamo samo logiko, ki pa ni edini del nas. Pri odločanju, še posebej pri pomembnih odločitvah, moramo vključiti celotnega sebe. Fokusing je odlično orodje za sprejemanje odločitev, ker nam pomaga občutiti pravilnost izbire na način, ki presega zgolj logično analizo. S pomočjo fokusinga se lahko odločate na holističen način, saj boste upoštevali in integrirali vse dejavnike hkrati.

MODROST TELESA

Danes je že splošno znano, da se lahko s svojim telesom posvetujemo o tem, kaj bi bila za nas najbolj primerna hrana in koliko vadbe potrebujemo. Mnogi zdaj že razumejo, da naše telo 've', kaj pomeni biti zdrav, in da nam lahko pokaže, kako doseči optimalno telesno zdravje, če si ga seveda želimo. Toda če menimo, da modrost telesa vključuje samo fizično raven, potem ne vidimo celotne slike.

Naše telo je v resnici modro na mnogo načinov, ki jih naša kultura komajda priznava. Telo nosi v sebi védenje o tem, kako živimo svoje življenje, kaj potrebujemo, da bi bili v polnosti to, kar v resnici smo, kaj cenimo in v kaj verjamemo, kaj nas je čustveno prizadelo in kako okrevati. Naše telo ve, kateri ljudje okoli nas izvabijo iz nas najboljše in kateri nas izčrpavajo ter slabijo. Naše telo ve, kaj bi morali storiti, da bi si ustvarili bolj izpolnjujoče in polno življenje.

Naš um tega ne ve. Lahko se spominja preteklosti, ponavlja, kar so nam povedali drugi, in se domisli številnih možnih prihodnosti, o katerih sanjamo ali pa se jih bojimo. Vendar do sprememb ne more priti v preteklosti ali v prihodnosti, ki sta glavni domeni uma. Sprememba se lahko dogodi samo v sedanjosti. In moč telesa je ravno v tem, da je vedno v sedanjem trenutku, vedno tukaj in zdaj. Da bi se premaknili v tisti del vas, ki lahko preobrazi vaše življenje, morate svoje zavedanje preprosto usmeriti v svoje telo.

Fokusing je pot do tega obsežnega področja znanja in izjemnega potenciala za spremembo. Fokusing vam omogoča vzpostaviti zaupen odnos s svojim telesom, da boste lahko slišali ta del vas, ki je dostopen s pomočjo telesnega zavedanja. Fokusing vam omogoča, da prisluhnete šepetu vašega telesa, še preden mora začeti kričati. Fokusing je ključ do spreminjanja vašega življenja na način, ki bo zadovoljil vaš notranji čut za to, kaj je prav.

V naslednjem poglavju vas bom popeljala skozi proces fokusiranja, da boste imeli predstavo, kako ga izvajamo. V tretjem poglavju vas bom pripravila na vaš samostojni fokusing in vam najprej pokazala, kako ustvariti notranji občutek varnosti in zaupanja. V četrtem in petem poglavju vam bom razložila, kako lahko fokusing izvedete sami. Šesto poglavje govori o tem, kako prejeti darove, vse pozitivne občutke, ki so rezultat fokusinga. Sedmo poglavje vsebuje številne zgodbe o ljudeh, ki fokusing uporabljajo za različne namene, kot recimo za sprejemanje odločitev ali obvladovanje preplavljajočih čustev. V osmem poglavju bomo obravnavali 'odpravljanje težav' in kako se spoprijeti z nekaterimi najpogostejšimi težavami in vprašanji. Deveto, deseto in enajsto poglavje so namenjena fokusingu s prijateljem ali s klienti, če ste terapevt, pa tudi, kako lahko uporabite fokusing, če hodite na terapijo.