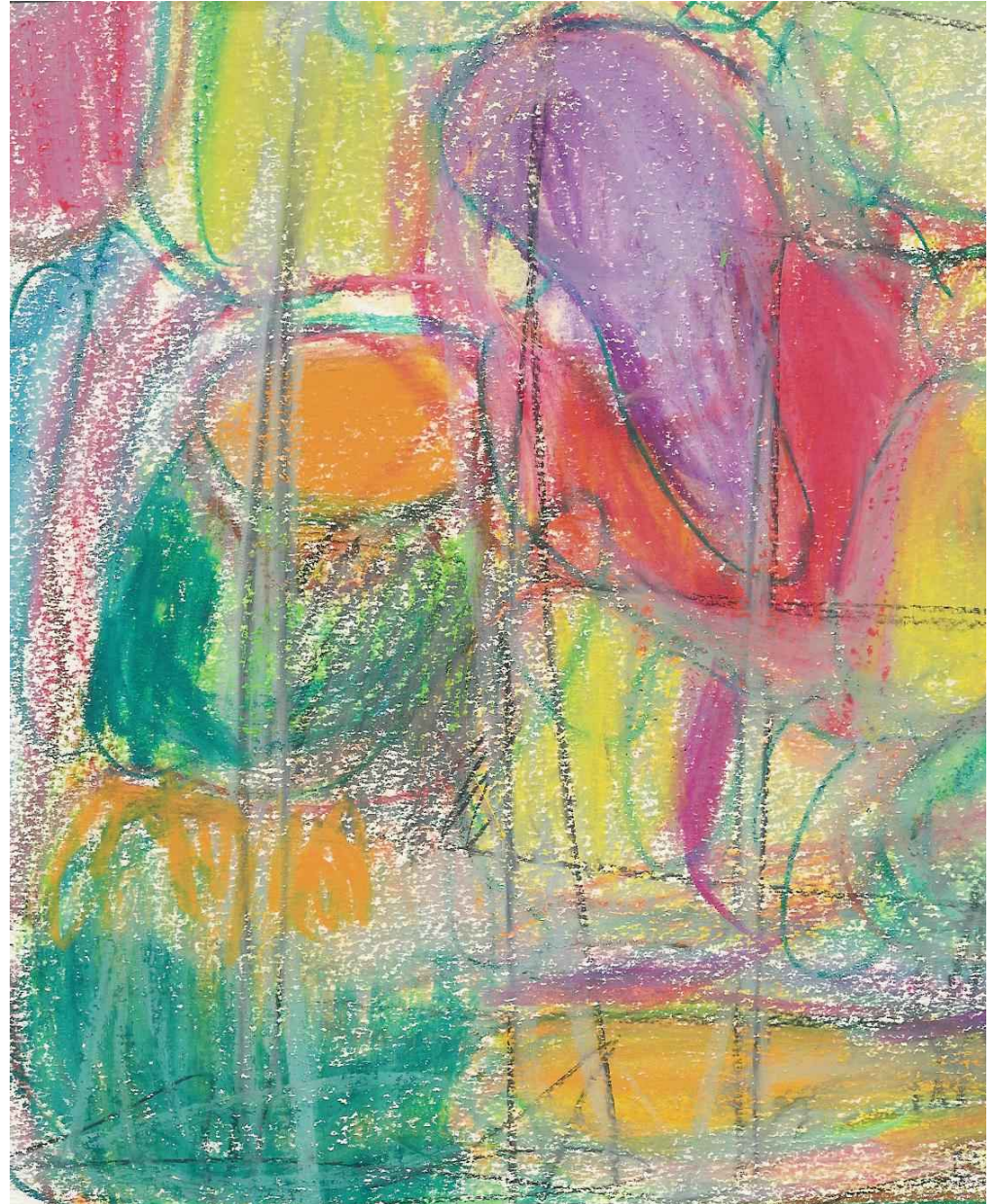


FOKUSERING

DANSK CARL
ROGERS FORUM

11. februar 2011

Niels Bagge
Aut. Psykolog, spec. psykoteapi

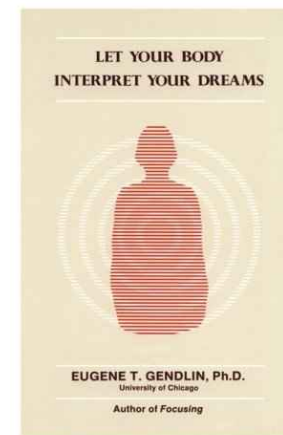
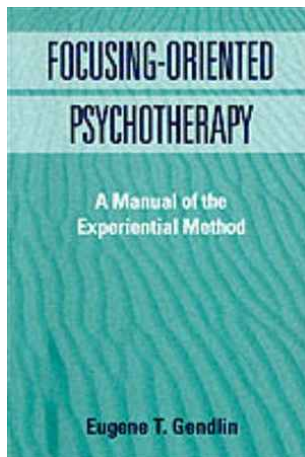
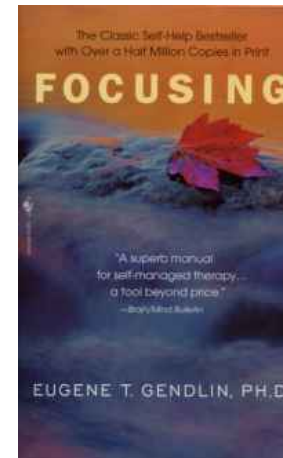


Eugene Gendlin

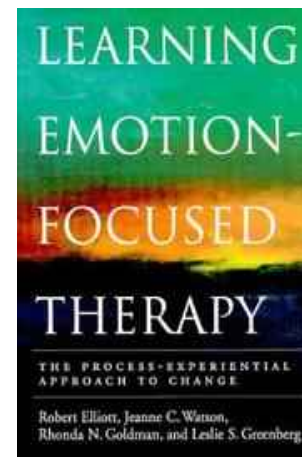
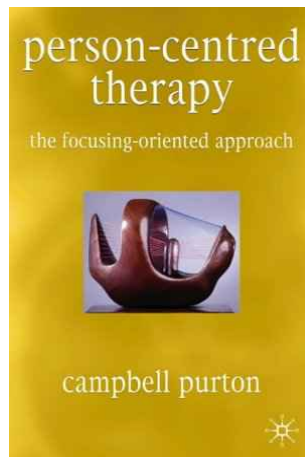
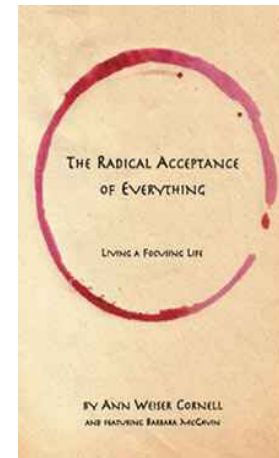
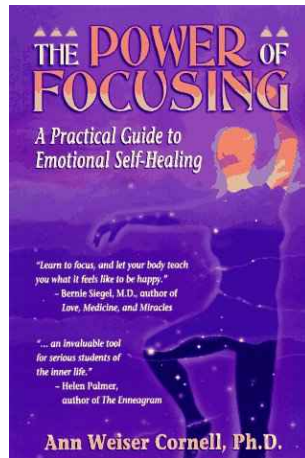
- 1926 -
- Filosof, psykoterapeut
- University of Chicago elev af Carl Rogers
- Fokusering og TAE
- Psykoterapiforskning
- Philosophy of the implicit, felt sense
- Bøger, artikler, film
- Pris fra APA mm.



Bøger af Gendlin



Bøger om fokusering



Fokusering

Fokusering er en proces, der gennem opmærksomhed på den kropslig følte fornemmelse som samtidig symboliseres mentalt i ord eller billeder, og afstemmes med hinanden, transformerer den følte fornemmelse til følte følelser med tilhørende meninger

Udvikling af fokusering

- Opdaget i 1960'erne af Professor Eugene Gendlin
- "Hvorfor hjælper psykoterapi nogle, men ikke andre?"
- Videoptagelse af 100-vis af psykoterapier
- Undersøgt ved at spørge klienter og terapeuter om udbyttet af terapi, samt psykologisk teste klienter
- Sammenligning af succesfuld og fejlslagen terapi

Resultat af Gendlins undersøgelse

- Ingen forskel i terapeut adfærd ved succesfuld og fejlslagen terapi
- Tydelig forskel mellem klienter i succesfuld og fejlslagen terapi
- Forskellen kunne identificeres inden for 1-2 samtaler i måden klienterne talte på.

Hvad gør succesfulde klienter?

På et eller andet tidspunkt i samtalen bliver succesfulde klienters tale *langsommere*, den bliver *mindre tydelige* og de begynder at *lede efter ord* til at beskrive, hvad de føler i det øjeblik

Hvordan lyder det?

”Hmm. Hvordan vil jeg beskrive det?
Det er lige her. Det er ... uh ... det er
.... det er ikke helt vrede ..hmm”

”Det er lige her i brystet”

”Jeg har den her underlige
fornemmelse i maven”

Karakteristik af følte fornemmelse

1. En følt fornemmelse formes i grænseområdet mellem bevidstheden og det ubevidste
2. En følt fornemmelse har først en uklar kvalitet
3. En følt fornemmelse opleves kropsligt
4. En følt fornemmelse opleves som et hele, et enkelt datum med en indre kompleksitet
5. Den følte fornemmelse bevæger sig i trin; den FF skifter karakter for hvert trin
6. Et trin bringer en nærmere til det selv
7. Proces-trinene bevæger sig i ret af vækst
8. Teoretisk forklaring af trinene kan kun gives retrospektivt

Hvordan bruges fokusering?

- Undervisning i fokusering – kurser
- Individuelt
- Med partner
- Integreret i terapi
 - Fokuserings-orienteret terapi
 - Emotionsfokuseret Terapi (EFT)

Fokuserings opgaver i EFT

Markør	Intervention	Sluttilstand
Overvældelse	Skabe afstand (Clearing a Space)	Rumme oplevelse
Uklar følelse/ fornemmelse	Fokusering	Tydlig følelse, kontakt m følelser

Hvor kan fokusering bruges?

- Ved fastlåshed i terapi
- For få bedre kontakt til følelser og behov
- Ved overvældende følelser
- Ved blokeringer og misbrug
- Ved selvkritik for at øge selv-accept
- For at træffe klare og målrettede beslutninger

Fokusering trin

1. At skabe en afstand (clearing a space)
2. Følte fornemmelse (felt sense)
3. Nøgleord (handle)
4. Afstemme (resonating)
5. Spørge (asking)
6. Tage imod (receiving)

Fokuserings Instruktioner

1. Clear a space

How are you? What's between you and feeling fine?

Don't answer; let what comes in your body do the answering.

Don't go into anything.

Greet each concern that comes. Put each aside for a while,
next to you.

Except for that, are you fine?

2. Felt Sense

Pick one problem to focus on.

Don't go into the problem.

What do you sense in your body when you sense the whole of that problem?

Sense all of that, the sense of the whole thing, the murky discomfort or the unclear body-sense of it.

3. Get a handle

What is the quality of the felt sense?

What one word, phrase, or image comes out
of this felt sense?

What quality-word would fit it best?

4. Resonate

Go back and forth between word (or image)
and the felt sense. Is that right?

If they match,

have the sensation of matching several times.

If the felt sense changes, follow it with your attention.

When you get a perfect match, the words (images)
being just right for this feeling,

let yourself feel that for a minute.

5. Ask

"What is it, about the whole problem,
that makes me so _____?"

When stuck, ask questions:

What is the worst of this feeling?

What's really so bad about this?

What does it need?

What should happen?

Don't answer; wait for the feeling to stir
and give you an answer.

What would it feel like if it was all OK?

Let the body answer

What is in the way of that?

Eugene Gendlin,
Ph.D., 2003

6. Receive

Welcome what came. Be glad it spoke.
It is only one step on this problem, not the
last.

Now that you know where it is, you can leave
it and come back to it later.

Protect it from critical voices that interrupt.

Does your body want another round of
focusing, or is this a good stopping place?

Fokusering i terapi

Fokuserings session

- Start
 - Intuning
 - Clearing a space
- Facilitere en nænsom holdning
- Facilitere den indre relation
- Facilitere handlings skridt (i livet)

Hvad du kan gøre
som terapeut

Klientens fokus på sig selv

- ”Og hvordan føler *du* ved det ?”
- ”Hvordan var det for *dig*?”
- ”Hvad var *din* reaktion på det?”
- ”Jeg forestiller mig du må være virkelig ked af det”
- Klienten taler om andre, fra et ydre perspektiv
- Klienten guides til fokus på sig selv og emotioner
- Empatiske gisning kan bruges

Følelser her og nu

- ”Hvordan føles det *lige nu* ?”
- ”Og lige nu har du det ... hvordan?”
- ”Jeg forestiller mig du må føle dig skuffet og nedtrykt lige nu”
- Klienten taler om sig selv med abstrakt eller temporal distance
- Klienten guides til fokus egne følelser her og nu
- Empatiske gisning kan bruges

Kontakt med kroppen

- "Hvordan mærker du det i kroppen?"
- "Brug et øjeblik til lige at mærke, hvordan det føles i kroppen?"
- "Giv dig tid til at mærke den fornemmelse i maven"
- Klienten har ikke kontakt med fornemmelsen i kroppen
- Klienten guides til fokus på kroppen
- Kropsfornemmelse understøttes

Lytte empatisk

- ”Du føler dig bange lige nu?”
- ”.. en fornemmelse af tyngde og mørke ..”
- ”.. er en følelse af ”arrgh” ..” (tp viser med krop også)
- Klienten beskriver følelser, kropsfølelser mm.
- Kl's indre oplevelse spejles empatisk bl.a. ord for ord
- Spejlinger styrker kl's kontakt med indre oplevelser

Lytte efter "kanten" af oplevelse

- "Du kan måske blive ved den følelse, der er svær at beskrive"
- "Du tænker det må være "angst", når du mærker en fornemmelse af "et eller andet". Kan du blive ved den fornemmelse af "et eller andet"?"
- Klienten møder uklar fornemmelse på "kanten" af bevidstheden, som klienten kategoriserer for tidligt
- Klienten guides til at holde fokus på uklar fornemmelse

God tid og langsom tempo

- ”Giv dig tid til at mærke hvordan det føles”
- ”Brug et minuts tid til bare at mærke den fornemmelse”
- ”Kan du sætte tempoet ned og bare et øjeblik mærke det?”
- Klienten taler hurtigt eller springer i emner
- Klienten guides til at give sig tid og sætte tempo ned

Accepter klientens "Nej"

- Kl: "jeg føler mig sådan fanget"
- Tp: "Det lyder som du føler dig hjælpesløs"
- Kl: "Ja, det tror jeg"
- Tp: "Du kunne mærke efter i kroppen om *hjælpesløs* er rigtigt eller *fandet* føles bedre"
- Kl: "..ingen af delene... hm ... det er mere som.."
- Klienten er ved at finde de rette ord for sin oplevelse
- Klienten afviser din formulering
- Byd "nej" et velkommen og læg op til at dine formuleringer kan afvises

Når klienten ikke føler nok

- Tp: "Hvordan føles det i kroppen?"
- Kl: "Det ved jeg ikke"
- Kl: "Jeg kan ikke mærke noget"
- Klienten føler ikke noget
- Klienten er uerfareren med fokusering
- Guide til fornemmelse i krop, body-scan, mærk forskelle, check positive følelser

Når klienten føler for meget

- "jeg er meget vred"
- "*noget* i mig er meget vred"
- "*jeg* oplever at *noget* i mig er meget *vred*"
- Klienten er overvældet af stærke følelser
- Tp kan guide til dis-identifikation i formuleringer

Clearing a Space

Trin i Clearing a Space	Terapeut respons
1. Markør: Opmærksomheds fokus besvær: Overvældet, blank, fastlåst	Identificerer og spejler markør til klient. Foreslår opgave
2. Opmærksom på indre problem område (space)	Inviterer klienten til at vende opmærksomhed indad (fokusering)
3. Opremsse bekymring og problematisk oplevelse	Spørg klient om at være opmærksom på ting der "afholder dig fra at have det godt", Spørg "er der mere
4. Sætte bekymringer og problemer til side. Kl kan skabe emotionel afstand og finde mest vigtige problem at arbejde med	Bed klient om at forestille sig at sætte bekymring til side. Foreslå beholder forestillinger. Faciliter forhandling om bekymring. Lær oplevm. arbejdsdistance
5. Værdsæt ryddet indre rum. Klient nyder lettelse og mærker trygt frit indre rum	Foreslå klient at blive med og udforsk følt fornemmelse af indre rum
6. Generaliser det ryddede indre rum. Kl. udvikler værdsættelse af behov for, værdi af og mulighed for ryddet og trygt indre rum i sit liv	Udforsk værdien og mulighed af ryddet og trygt indre rum i klientens liv for at hjælpe ham eller hende med overvældende følelser.