

Ann Weiser Cornell

Focusing. Mądrość ciała

Czym jest focusing?

Za każdym razem, kiedy Jenny miała powiedzieć coś o sobie, jej gardło zaciskało się. Im ważniejsza była dla niej dana kwestia – rozmowa o pracę albo wystąpienie przed grupą – tym bardziej odczuwała nieprzyjemny ścisk, który ją paraliżował. Szukała pomocy u wielu terapeutów, próbowała też różnych technik pozbycia się owej dotkliwej przypadłości. Bez powodzenia. Sama określała siebie jako „autodestrukcyjną masochistkę, która sabotuje siebie”.

Pewnego razu usłyszała o focusingu. Dowiedziała się, że jest to sposób słuchania swojego ciała – nieuprzedzonego wsłuchiwanie się weń z empatią. Słyszała, że wielu ludzi doświadczyło głębokiej i trwałej zmiany dzięki uważnemu skupieniu na sygnałach, jakie wysyła ciało. Nadal jednak miała wątpliwości, czy jest to takie proste. Mimo wszystko była tak zdesperowana, że postanowiła spróbować tej metody.

Jenny zaintrygował fakt, że focusing jest pewną umiejętnością, a nie techniką terapeutyczną. Wielu terapeutów włącza go do swojej praktyki, ale można nauczyć się go i korzystać z niego bez udziału specjalisty. Jenny spodobał się pomysł opanowania umiejętności, z której można korzystać w różnych życiowych sytuacjach – i to bez konieczności płacenia komuś za wizytę.

Kiedy Jenny pojawiła się na zajęciach focusingu i opowiedziała mi o swojej sytuacji, miałam nieodparte poczucie, że ta metoda jej pomoże.

Przez ostatnie lata nauczyłam focusingu kilkuset osób, a przypadek Jenny był klasyczny. Jej ciało już do niej przemawiało – musiała jedynie opanować sztukę słuchania go.

Zapytałam Jenny, czy czuje to zaciskanie w gardle w tym momencie.

– Tak, czuję to. Jest znów ze mną, bo uczę się czegoś nowego i czuję, że muszę dobrze wypaść.

Poprosiłam, żeby opisała sposób, w jaki to odczuwa. Spojrzała na mnie nieco zdziwiona i odpowiedziała:

– To jak duszenie!

Poprosiłam, by wróciła do tego odczucia i sprawdziła słowo „duszenie”: czy faktycznie właściwie opisuje to, co czuje? Zamyśliła się i odparła:

– Hmm... faktycznie – powiedziała powoli. – To jest jakby ręka, która mnie ściska.

Teraz Jenny miała zamknięte oczy i skupiła się na wewnętrznych odczuciach swojego ciała. Poprosiłam, żeby delikatnie przyjęła je do świadomości i przywitała się z owym odczuciem ściskającej dłoni, jakby je właśnie zauważała:

– Powiedz mu łagodnie, że wiesz, że tam jest.

Dla Jenny było to całkiem nowe podejście.

– Nigdy wcześniej nie przyglądałam się temu odczuciu. Raczej starałam się go pozbyć.

Chwilę zajęło nam przyjęcie tego nowego podejścia. Kiedy Jenny przyjęła już do wiadomości swoje wewnętrzne odczucie i przestała je odrzucać, jej ciało zareagowało zdecydowanym odczuciem ulgi.

– Dalej tam jest, ale nie jest już bolesne. Teraz, kiedy skupiam na nim uwagę, nie musi mnie już boleć.

Następnie poprosiłam Jenny, żeby wyobraziła sobie, że spotyka się z tym odczuciem, tak jakby spotykała się z przyjaciółką – z zainteresowaniem i gotowością do słuchania. Jenny przez kilka minut milczała. Siedziała z zamkniętymi oczami, wczuwając się we własne ciało. Po czym otworzyła oczy ze zdumieniem:

– Nigdy nie sądziłam, że moje uczucia mogą mi coś takiego powiedzieć. To naprawdę niesamowite.

Czekałam, pewna tego, że Jenny powie mi coś więcej. Po chwili znów się odezwała:

– To coś mówi... Mówi, że dba o mnie. I że próbuje mnie powstrzymać przed popełnieniem błędów!

– A jak to „coś” czuje się teraz? – zapytałam.

– Duszenie zupełnie znikło. Moje gardło jest otwarte i rozluźnione. Po całym ciele rozchodzi się przyjemne ciepło. To jest naprawdę niesamowite! Nie przypuszczałam nawet, że „to coś” może zamienić się w coś tak miłego!

Czym jest focusing?

Focusing to proces polegający na rozbudzaniu samoświadomości i uzdrawianiu emocji. Jest nakierowany na ciało. Podejście jest proste: wystarczy dostrzec to, „jak się czuję”, a potem podjąć rozmowę ze swoimi uczuciami, w której jestem głównym słuchaczem. Focusing zaczyna się w momencie, gdy kierujemy uwagę na swoje ciało i zauważamy, na przykład, niepokój w brzuchu, który pojawia się, gdy stoimy przed publicznością, albo ucisk w klatce piersiowej, gdy przymierzamy się do wykonania ważnego telefonu. Takie doświadczenie będziemy nazywać wewnętrznym poczuciem lub poczuciem w ciele (*felt sense*).

Co możemy zrobić, kiedy odczuwamy niepokój w żołądku, ściskanie w klatce piersiowej albo ucisk w gardle? Większość z nas stara się pozbyć nieprzyjemnego uczucia. A może nawet złości się: „Dlaczego to durne odczucie musi pojawiać się właśnie teraz, dokładnie w momencie, kiedy mam wykorzystać swoje atuty?”. Albo podcina sobie skrzydła, myśląc: „Gdybym był/była lepszy/lepsza, to by mnie to tak nie paraliżowało”. Albo bierze kilka głębokich wdechów, sięga po drinka lub papierosa.

Ale zazwyczaj nie przychodzi nam do głowy, by wsłuchać się w swoje uczucie i pozwolić mu, żeby do nas przemówiło. Na tym właśnie polega focusing. Kiedy pozwalamy uczuciu do nas przemówić, otwieramy się na głębię i bogactwo całego swojego jestestwa. Co więcej, prawdopodobne jest, że wysłuchane uczucie zmniejszy swą siłę i pozwoli nam realizować nasze zamiary.

Focusing jest sposobem słuchania swojego ciała z łagodnością i akceptacją. Jest wsłuchiwaniami się w przesłanie płynące z naszego wnętrza, z głębi naszego ja. Jest procesem polegającym na uszanowaniu mądrości, którą mamy w sobie. To proces uświadamiania sobie subtelnych poziomów intuicji, która mówi do nas poprzez nasze ciało.

Odkrycie focusingu

Na początku lat sześćdziesiątych XX wieku na Uniwersytecie Chicago profesor Eugene Gendlin rozpoczął badania nad zagadnieniem: dlaczego psychoterapia jednym pomaga, a innym nie? Badacz wraz z zespołem przeanalizował setki taśm z nagraniami sesji terapeutycznych. Były to zapisy całych procesów terapeutycznych z udziałem różnych terapeutów i klientów, od pierwszej do ostatniej sesji. Następnie Gendlin poprosił ich, aby ocenili, czy terapia odniosła sukces. Za pomocą testów psychologicznych sprawdzano, czy u osób poddanych terapii nastąpiła pozytywna zmiana. Kiedy wszystkie trzy wyniki: ocena terapeutów, ocena klientów i wyniki niezależnych testów wypadły zgodnie, wtedy dany proces terapeutyczny kwalifikowano do badania. Wszystkie psychoterapie podzielono na dwie grupy: udane i nieudane.

Następnie badacze porównywali taśmy, próbując określić, co powodowało, że jedne były udane, inne zaś okazały się porażką. Najpierw słuchali na taśmach tego, co mówił i robił terapeuta. Zdrowy rozsądek podpowiadał im, że coś w jego postępowaniu mogło mieć decydujący wpływ na skuteczność terapii. Oczywiście, tam, gdzie terapia się powiodła, terapeuci byli bardziej empatyczni, autentyczni, akceptujący albo inteligentni... Ale w rzeczywistości nie było istotnej różnicy w ich zachowaniu. W obu badanych grupach robili co mogli, tymczasem niektórzy klienci odczuwali poprawę, a inni nie.

Potem przesłuchano taśm pod kątem tego, co mówili i jak się zachowywali klienci. I wtedy właśnie dokonano fascynującego i ważnego odkrycia: zachodziła istotna różnica pomiędzy klientami – i można ją było zauważyć już od pierwszej czy drugiej sesji. Różnica ta nie pojawiała się dzięki terapii. Klienci odnoszący sukces terapeutyczny nosili ją w sobie już w momencie przekroczenia progu gabinetu.

Gendlin i inni badacze odkryli ze zdumieniem, że można przewidzieć sukces terapii po przesłuchaniu nagrań dwóch pierwszych sesji. Obserwując klienta, byli w stanie określić, czy terapia zostanie zwieńczona sukcesem, czy nie.

Co takiego pozwoliło im to przewidywać? Otóż dostrzegli oni, że klienci, których terapia okazała się sukcesem, w niektórych momentach sesji zwalniali mówienie, próbowali coś wyrazić, zaczęli szukać słów, aby opisać coś, co w danym momencie czuli. Kiedy słuchało się taśm, można było usłyszeć coś takiego: „Mmmm... yyy... Jak mam to opisać? To jest tu. To jest... yyy... To nie do końca jest złość... yyy...”. Często klient mówił, że doświadcza jakiegoś uczucia w ciele: „To jest tutaj, w klatce piersiowej” albo „Mam takie dziwne odczucie w żołądku”.

Okazało się, że klienci, których terapia się powiodła, mieli niejasną, trudną do opisu świadomość własnych odczuć w ciele i skupiali się na nich w trakcie sesji. Natomiast klienci, którzy nie odnosili sukcesu terapeutycznego, wyrażali się jasno i klarownie przez całą sesję! Ci ostatni „pozostawali w swoich głowach”. Nie wczuwali się w ciało i nigdy bezpośrednio i świadomie nie doświadczali wymykających się opisowi, niezrozumiałych odczuć. Niezależnie od tego, ile czasu poświęcili na analizę swoich problemów, wyjaśnianie ich, czy też myślenie o nich, niezależnie od tego, jak intensywnie je wyplakali, ich terapia ostatecznie nie odnosiła sukcesu.

Eugene Gendlin postanowił ustalić, w jaki sposób można nauczyć umiejętności, która powoduje taką różnicę pomiędzy udaną i nieudaną terapią. Jako terapeuta chciał pomóc wszystkim, a nie tylko części swoich klientów..

Gendlin odkrył sposób nauczania tej potężnej i skutecznej umiejętności uwalniania własnych emocji, którą nazwał focusingiem. Na początku myślał, że focusing będzie przydatny jedynie w psychoterapii. Szybko jednak zaczęto zwracać się do niego z prośbą, by uczył tej techniki także w innych celach: doskonaleniu pracy wewnętrznej (zamiast lub oprócz terapii), podejmowaniu decyzji, jako pomocy przy pracy twórczej. W 1978 roku opublikował książkę *Focusing*, która okazała się bestsellerem. Zainteresowanie było tak duże, że wkrótce zaczął organizować warsztaty i założył The Focusing Institute, którego celem jest wspieranie międzynarodowej społeczności osób korzystających z tej techniki. (Informacje o tej społeczności zob. „Zasoby” na końcu książki).

Focusing jest naturalną umiejętnością, która została odkryta, a nie wymyślona. Odkryto ją, przyglądając się temu, co robią ludzie, którzy doświadczają korzystnej zmiany. Umiejętność wykonywania focusingu, a więc pewnego rodzaju skupienia na ciele, jest przyrodzonym prawem każdego człowieka: urodziliśmy się ze zdolnością do uświadamiania sobie, co czujemy w każdej chwili. Ale doświadczenie zranienia i alienacji w dzieciństwie spowodowało u większości z nas, że straciliśmy zaufanie do własnego ciała i własnych uczuć. Musimy na nowo nauczyć się wczuwania się i wstuchiwania we własne ciało.

Tłumaczenie: Agnieszka Klimek
Trenerka Focusingu Relacji Wewnętrznych