

De Seks Trin...

Introduktion

De fleste mennesker finder, det er nemmere at lære Fokusering ved at få individuel vejledning end ved bare at læse om det. Når man oplever en egentlig Fokuserings proces indefra, så er den ret så flydende og glidende. Den er åben og den tillader også stor rummelighed for den individuelle forskellighed og måde at arbejde på.

Trods det kan en vis form for struktur være anvendelig nok, når vi introducerer dig til metodens begreber og vejleder dig gennem en smagsprøve af, hvad det er for noget. Her i det følgende vil vi tilbyde en metode, til at kunne nærme sig en oplevelse af at fokusere: De Seks Trin. Selv om disse trin tilbyder et vindue ind til Fokusering, så er det vigtigt at vide at Fokusering ikke nødvendigvis ER De seks Trin. Dette er bare en enkel teknik, vi kan bruge til at undervise og vejlede andre i hvad Fokusering går ud på. Fokusering har faktisk ingen streng eller fastlåst dagsorden for den indre verden. Mange Fokuserings sessioner har i virkeligheden en meget lille lighed med den mekaniske proces, vi her beskriver. Dog er alle Fokuserings lærere godt bekendte med disse seks trin og bruger dem i løbet af en Fokuserings session, når det behøves. Og mange mennesker har også haft held med at komme i kontakt med denne proces/metodes kerne, bare ved nøje at følge disse enkle vejledninger.

Der findes dog også andre måder, at beskrive Fokuserings processen på. Ganske vist, har hver Fokuserings lærer, sine helt egne måder, at nærme sig denne delagtiggørelse.

For at få en anden synsvinkel på dette gådefulde emne, kan du se på Ann Weiser Cornell`s beskrivelse [her](#).

Således, med det forbehold, at de efterfølgende Seks Trin er et enkel byggestillads, som du kan anvende og bruge, så længe den er gavnlige. Hvor du så bagefter kan bevæge dig videre ind i metodens mange anvendeligheder og udtryksmåder. Tag imod dette som en smagsprøve på Fokuserings processen.



Du skal nu lære at fokusere:

(Det følgende er et uddrag af fokuserings håndbogen, som kommer fra Eugene Gendlins bog "Fokusering - hør hvad din krop fortæller dig", kapitel fire)

Den indre handling, der sker i Fokusering, kan inddeles i seks hovedafsnit, trin eller bevægelser.

Når du får mere øvelse, behøver du ikke hele tiden opfatte disse trin som særskilte led i processen. Opfatter du dem på denne måde, bliver processen mere mekanisk, end den er – eller senere hen vil være for dig. Jeg har underinddelt processen op på denne her måde, fordi jeg gennem flere års erfaringer har lært, at det er en effektiv metode til at undervise i fokusering, når det drejer sig om mennesker, der aldrig har prøvet det før.

Du skal betragte det følgende som en elementær vejledning. Efterhånden, som du bruger fokusering, gør dine fremskridt og får lært mere om det, vil du selv føje til disse fundamentale vejledninger. Du vil opleve at du kan nærme dig trinene fra andre vinkler og

opnå en anden klarhed omkring hele metoden. Til sidst – måske ikke den første gang, du går igennem trinene – vil du opleve, at noget inde i dig går i skblue og ændrer sig/forløses.

Hermed følger så en vejledning i en noget kortfattet form, ligesom i en instruktions håndbog. Hvis du har lyst til at prøve dem, så gør det forsigtigt og blidt. Hvis du finder noget, der er svært i et af trinene, så lad være med at presse for hårdt på. Bare sid og vær sammen med det, give det al din opmærksomhed for en stund, indtil du f.eks. mærker en lettelse, trækker vejret bedre eller en ren forløsning.

1. At Flytte ud / Skabe afstand

Det, jeg vil bede dig om, er at være stille og tavs indvendig. Brug et øjeblik til at spænde af og bare være sammen med dig selv. Godt – nu vil jeg gerne have dig til at være opmærksom indadtil i din krop, måske i maven eller brystkassen. Mærk dig selv indefra. Læg mærke til, hvad der sker inde i kroppen, når du siger: "Hvordan går det med mit liv lige nu?" "Hvad er det vigtigste for mig lige nu?"

Brug dine indre sanser og fornem hvad der sker inde i din krop. Lad langsomt svarene fremkomme og som virkning af, hvad du fornemmer inde i dig selv på denne måde. Skulle der dukke et problem eller en bekymring op, så lad være med at gå ind i det. Tag i stedet et par skridt baglæns og sig: "Ja, jeg ved det godt, jeg kan mærke, det lige der!" Lad der være lidt plads mellem dig og dét. Spørg så igen, om der er noget andet du føler herinde. Vent igen et øjeblik og mærk efter, hvad der er, og hvor du fornemmer noget. Der vil som regel være flere forskellige ting.

2. Følt fornemmelse

Ud af det, der dukkede op fra de fornemmelser, der viste sig, vælger du et personligt problem at fokusere på. Lad igen være med at gå ind i det. Hold lidt afstand til det. Der er naturligvis mange elementer i dette ene problem, du tænker på – for mange til, at du kan tænke på dem alle sammen hver for sig. Men du kan føle alle disse ting i én samlet følt fornemmelse – mærke det hele samlet, inde i kroppen. Hold opmærksomheden inde i din krop, der hvor du oftest mærker ting, og inviter det problem du har valgt at fokusere på, ind i kroppens centrum. Derinde vil du kunne få en fornemmelse/stemning af alt det her, af hvordan hele dette problem sidder i din krop. Giv dig selv lov til at mærke, hvordan denne uklare fornemmelse af alt det her langsomt vokser og bliver tydelig. Det tager oftest et halvt til et helt minut, for den følte fornemmelse at forme sig tydeligt.

3. Nøgleord (Overskriften)

Medens du sidder med al din opmærksomhed på den følte fornemmelse af dit problem, kan du spørge: "Hvilke egenskaber ligger i denne uklare følte fornemmelse?" Lad et ord, en sætning eller et billede komme ud af selve den følte fornemmelse og lad det komme direkte inde fra fornemmelsen. Det kan være et tillægsord, der beskriver kvaliteten som f.eks. stram, klistret, skræmmende, fastlåst, tung, nervøs eller en sætning/et billede. Bliv ved at være sammen med den følte fornemmelses egenskaber af alt det her, indtil du finder et nøgleord, en overskrift eller et billede, der nøje beskriver hvad der svarer hertil. Du kan ligesom mærke en lille lettelse, når du finder den præcise beskrivelse af alt det her.

4. At afstemme

Skift frem og tilbage mellem den følte fornemmelse og nøgleordet (overskrift eller billede). Prøv efter om, de stemmer overens med hinanden. Find ud af, om der er et lille kropsligt

signal, som viser dig, at de passer sammen. For at kunne gøre det, må du igen lade den følte fornemmelse forme sig inde i kroppen og have fat i det ord, den overskrift, eller det billede, du fik. Lad den følte fornemmelse og ordet/overskriften/billedet forandre sig, hvis de har brug for det, indtil du mærker at det føles præcist rigtigt og indtil de ganske nøje dækker den følte fornemmelses egenskaber.

5. At spørge

Nu kan du spørge den følte fornemmelse – tal direkte til fornemmelsen nede i kroppen: "Hvad er dét ved hele dette problem, som gør det så.....(Nøgleordet – du lige har navngivet eller set som billede og som præcist beskriver denne egenskab)?" Vær sikker på, at du endnu en gang fornemmer egenskaben, frisk og levende (og ikke kun husker fra før, hvordan den var). Når den er der igen, går du ind i den, rummer den, fastholder den og mærker den. Tillader den at fylde så meget inde i din krop, at du tydeligt kan være i kontakt med den og spørger så: "Hvad er det, der gør hele dette problem så.....(Nøgleordet)?" Eller også spørger du: "Hvad er det centrale i alt dette?" - "Hvad drejer det her sig om?"

Hvis du får et hurtigt svar uden en ændring af den følte fornemmelse, skal du blot forbigå dette svar. Ret atter opmærksomheden mod kroppen og find atter den følte fornemmelse. Spørg den igen, evt. bruge et nyt spørgsmål. Du kan spørge om, hvad er det, der er så slemt ved alt det her eller hvad skal der til, for at dette kan forløses. Fasthold den følte fornemmelse, indtil den rører på sig og der dukker noget op ledsaget af en ændring, en umærkelig frigørelse eller given efter. Svar ikke. Lad kroppen svare.

6. At tage imod

Tag venligt imod dét, der dukker op sammen med ændringen. Fasthold denne ny fornemmelse i et stykke tid, også selvom det kun er en lille frigørelse/ændring. Vær glad for, at det sagde noget. Vær sammen med det på en venlig, accepterende måde. Bliv ved at sidde stille sammen med det du modtog, i et stykke tid. Hvad der end dukker op, er det nemlig kun et lille skub/ændring ud af mange flere. Det er en forsat proces. Det er som en levende organisme, der vil forløse sig, bevæge sig frem imod liv og nye væremåder. Forestil dig selv ude i din dagligdag med denne nye væremåde inde i dig. Føl rigtigheden af dette nye inde i din krop. Beskyt det mod kritiske stemmer. Nu, hvor du ved, hvor det er, kan du forlade det og vende tilbage til det senere. Har din krop lyst til endnu en runde, og du vil/kan måske fortsætte om lidt, hvis du vil gå videre? Eller er dette et godt sted at holde op?

HVIS DU UNDER GENNEMGANGEN AF DENNE VEJLEDNING PÅ ET ELLER ANDET STED HAR BRUGT LIDT TID TIL AT SANSE, FORNEMME OG BERØRE EN UKLAR, HOLISTISK KROPSFORNEMMELSE AF DETTE PROBLEM, SÅ HAR DU FOKUSERET. Det spiller ingen rolle, om der var en kropsændring eller ej. Den skal nok komme af sig selv. Vi kan ikke fremtvinge den.



Er du interesseret i nærmere oplysninger om **Fokusering**, kurser, foredrag, terapisesioner m.m., er du selvfølgelig meget velkommen til at ringe eller faxe på 56 49 83 40 eller kontakte os per [e-mail](#).