

Hanne Bloch Gregersen

Oversat og bearbejdet tekst af: Serrine Warwar.

Fokuserings – trin

1. At skabe et rum - at få din klient til at slappe af og 'rense' sit sind

- Bed din klient indtage en behagelig stilling, lukke øjnene, og trække vejret dybt

2. At få kontakt med den (kropsligt) følte fornemmelse

- Bed din klient rette sin opmærksomhed indad i sin krop, hvor man mærker ting, og lægge mærke til de fysiske fornemmelser, som fremkommer lige nu.
- Hvis din klient siger, at hun ikke mærker noget, kan du foreslå din klient:
"Tænk på et større problem der står imellem dig og det at føle dig godt tilpas med dig selv. Læg mærke til de fysiske fornemmelser i din krop, mens du reflekterer over dette problem".
- Hvis der er et specielt problem, din klient ønsker at foretage fokusering omkring, kan du foreslå din klient: "Læg mærke til de fysiske fornemmelser i din krop, mens du tænker på dette problem".

3. At få et 'håndtag' overskrift for det.

- Bed din klient beskrive den fysiske kvalitet af de fornemmelser/sensationer, de får, og hvor i kroppen de kommer.
- Du kan bede din klient lægge en omsorgsfuld hånd, der hvor det sker i hendes krop. HUSK, du leder efter en beskrivelse af en fysisk fornemmelse, så som 'snøret sammen', en knude, tomhed, tunghed, smerte.
- Hvis din klient beskriver noget som "Jeg føler frygt" eller "Jeg føler raseri", spørg hende, hvordan den frygt eller det raseri føles i hendes krop: "Hvad er kvaliteten af den fysiske fornemmelse/sensation? Hvad er det for en fornemmelse i din krop, som du kalder frygt?".
- Til at begynde med er der en mangel på klarhed – det er derfor, det er vigtigt at tale om de fysiske fornemmelser. Om at den kropsligt følte fornemmelse er forskellig fra emotioner/følelser.
- Fornemmelsen fremkommer kropsligt, som en fysisk, somatisk sensation.
- Det er en indre fornemmelse/sensation: det er vigtigt at skelne mellem dette og en ekstern Fysisk fornemmelse så som stramme muskler eller en kilderer på næsen.

4. At få tilladelse fra din klient til at fokusere på den (kropsligt) følte fornemmelse.

- Det er vigtigt at spørge din klient, om det er ok at være opmærksom på den fornemmelse/sensation fordi det kan blive skræmmende eller overvældende: "Er det ok at være med dette lige nu, selvom det er skræmmende?"

5. At være nænsom og accepterende overfor den (kropsligt) følte fornemmelse.

- Du kan hjælpe din klient med at acceptere og føle sig tilpas med sin (kropsligt) følte fornemmelse ved at foreslå, at hun er omsorgsfuld og interesseret i sin fornemmelse selvom den er ubehagelig. At hun accepterer fornemmelsen i sin krop som en vigtig del af sig selv og at den er der, fordi den ønsker, at der er noget, hun skal vide.

6. At forstærke 'håndtaget'.

- At undersøge om/sørge for, at ordet, som beskriver den (kropsligt) følte fornemmelse passer; dette bringer sædvanligvis nogen lettelse.
- Hvis klienten har svært ved at beskrive den, er det vigtigt at hjælpe hende med at artikulere den (kropsligt) følte fornemmelse.

7. At fordybe sig i den kropsligt følte fornemmelse.

- Giv forslag til din klient for at hjælpe hende med at komme dybere i berøring med sin følte fornemmelse

"Fordyb dig i sensationen/fornemmelsen"

"Fortab dig selv i den"

"Vær indeni sensationen/fornemmelsen, som om du svømmer i den"

8. At spørge og modtage.

- Foreslå på dette tidspunkt, at klienten fokuserer sin opmærksomhed på at modtage information fra den (kropsligt) følte fornemmelse om, hvad den følte fornemmelse handler om

Fx "Kik dybt ind i dig selv, ind i din fornemmelse/sensation, og spørg din kropslige fornemmelse - hvad det er, den ønsker du skal vide ... og del det med mig".

Fx "Kik dybt ind i dig der, hvor fornemmelsen/sensationen (stramheden, smerten) er lige nu, tag imod hvilket som helst billede eller ord eller forestilling ... det behøver ikke give mening ... og del hvad end der måtte komme med mig

Fx "Tag imod hvilket som helst ord eller billede fra fornemmelsen/sensationen, som viser sig i et glimt for dig, der viser dig, hvornår alt dette begyndte".

9. At bære det videre og lukke.

- Klienten kan fortsætte det oplevelsesmæssige arbejde i sessioner sammen med terapeuten og snakke om, hvordan hun gerne vil bære det videre til nye forståelser.
- Dette trin involverer at sikre sig, at klienten er ok, der hvor hun er sluttet, specielt hvis klient
en har behov for at arbejde mere med denne fokuserings-session.