

## A fókuszolásról

### Hatékony érzelmi támaszkodás

A testünk tudja a titkot. Ha tudattalanunk ügyesen elrejtí is, testünk jól ismeri titkolt érzéseinket. A fókuszolással feltárhatjuk ezeket, kapcsolatba kerülhetünk velük, megérthetjük az összefüggéseket, és így teret adhatunk a gyógyító változásoknak.

A fókuszolás a személyiség változását, fejlődését és erősödését szolgáló eljárás, melynek minden mozzanata természetes, velünk született.

Elméletét és gyakorlatát Eugene T. Gendlin filozófus és pszichoterapeuta, a humanisztikus pszichológia jelentős képviselője &ndash; Carl Rogers tanítványa és később munkatársa &ndash; írta le és fejlesztette tovább. Alapgondolata szerint a testünk jól ismeri érzéseinket, nehézségeinket, dilemmáinkat és ezek hátterét, összefüggéseit. A fókuszolás a figyelem tudatos ráirányítása a különböző élethelyzetekhez kapcsolódó testi érzetekre, és ezek jelentésének minél teljesebb és mélyebb átélésére. Problémáink megoldását, a pozitív változásokat a testünkkel kialakított elfogadó, nyitott kapcsolat mozdíthatja elő. A belső fejlődés természetes folyamatának újra felfedezése által megindulhat az erősítő változások sora, mely megjelenhet viselkedésünkben, választásainkban, döntéseinkben, életünk vezetésében.

Várandósok számára segítséget jelenthet a fókuszolás a különféle testi és lelki változások jobb megértésében és elfogadásában, a babával való kapcsolat felvételében, az ő érzelmi szükségleteire történő ráhangolódásban, a természetes szülés útjában álló esetleges akadályok leküzdésében, a kompetens szülővé válásban, az érzelmi intelligencia fejlesztésében.

A várandósság egy egészen különleges szakasza az életnek. A testedben végbemenő változások figyelemmel kísérése mellett fontos, hogy a testi változásaidat kísérő érzelmeidre és a testedben növekvő baba érzelmi szükségleteire is figyelmet fordíts. A babavárás hónapjai alatt gyakran erős, néha szélsőségesen ingadozó érzelmek törhetnek fel benned. Előfordulhat, hogy régi emlékek, örömök és bánatok, jó élmények és nagy hiányérzetek kerítenek a hatalmukba. Lehet, hogy valami nem stimmel, de nem tudod pontosan megfogalmazni, hogy miről is van szó. Ilyenkor fontos, hogy megtaláld a probléma gyökerét a testedben és figyelmet szentelj neki. Az is lehet, hogy pontosan tudod, mi a gond, és olyankor jó, ha arról valakivel beszélni tudsz. Ha megtisztelsz a bizalmaddal, lehet, hogy a nyugalmammal, a tapasztalataimmal és a teljes figyelmemmel segíteni tudlak abban, hogy megtaláld a saját megoldásodat. Szívesen látlak a pároddal együtt is.

Néhány példa, amikor az érzelmi támaszkodás nagy értékű lehet a várandósság előtt, alatta és utána is:

- ha valamilyen ismert vagy ismeretlen oknál fogva várat magára a gyermekáldás
- ha vizsgálatok és kezelések sora vár rád
- ha úgy tűnik, valami miatt le kell mondanod arról, hogy anya lehess
- ha nehéz döntés előtt állsz, hogy anya legyél vagy sem
- ha a várandósság alatt komplikációk lépnek fel
- ha egy elveszített magzat után vagy újra várandós
- ha várandósan ismert, vagy ismeretlen okból félsz a szüléstől
- ha a várandósság alatt valamilyen veszteség ért (betegség vagy haláleset)
- ha egy nagyon nehéz szülést kell kiheverned
- ha az újszülött koraszülött, vagy egészségi állapota aggodalomra ad okot
- ha a magzatot, vagy az újszülöttet elveszítetted
- ha a párkapcsolatodban van probléma
- ha bármi más okból szükséged van segítségre
- ha minden rendben van, csak az örömet szeretnéd megosztani valakivel
- ha a babával szeretnél kapcsolatba kerülni

A fenti példák közül szinte mindegyikkel találkoztam az elmúlt kilenc év során, mióta fókuszokként és öt éve trénerként dolgozom. Csodálatos élményekkel ajándékoztak meg a fókuszolók, nagyon sokat tanultam mindenkitől. A leggyakrabban a várandósok keresnek meg, és akik teljes figyelmükkel tudják megajándékozni a testüket és a lelküket, gyakran nem várt élményben részesülnek: a babájuk jelentkezik, kapcsolatba lép velük, jelzéseket küld. Ám ha ez a kifejezett és elvárt szándéka a fókuszolásnak, akkor erre ritkábban kerül sor, mert a babák már a méhen belüli életben is önálló, autonóm lények, maguk döntenek el, hogy mikor hajlandóak &bdquo;megmutatkozni&rdquo;. Többször is előfordult, hogy ellazulva, befelé figyelve a mamák a szülés várható lefolyásáról is benyomásokat szerezhettek egy-egy találkozás során. (Lsd. pl. a Panka bokra c. történetet Singer Magdi: Asszonyok álmában síró babák című könyvében.) Én csak elkísérem őket az önmagukhoz és a babájukhoz vezető úton. Éppen ezért minden egyes fókuszolás más és más, egyedi, megismételhetetlen, a maga módján egyfajta energiakútként hat mindazok számára, akik bátran merítenek belőle.

Szívesen állok minden érdeklődő rendelkezésére. Elérhetőségeim: [juladula@tavam.hu](mailto:juladula@tavam.hu) és 30/242-0055.

Novák Julianna

Eugene T. Gendlin: Fókuszolás &ndash; Életproblémák megoldása önerőből (SHL könyvek)

[www.focusing.org](http://www.focusing.org)