

DR. KLEIN SÁNDOR—DR. FARKAS KATALIN
Szeged

Egy könyv ismertetése „ürügén” a fókuszolásról

Az emberek a „könyvismertetéshez való viszonyulás” tekintetében is két csoportba oszthatók: vannak akik *szeretik, igénylik*, hogy egy könyvről készüljön recenzió (mely segíti az olvasót, eligazít, értelmez, kiemel stb.), mások feleslegesnek, sőt esetleg károsnak tartják („ha az írás nem beszél önmagáról...”, „előítéletek nélkül szeretnénk az olvasáshoz fogni”, „ne gondolkodjon senki helyettem” stb.). Mint sok minden másban, ebben is a választás lehetőségét tartjuk fontosnak. Esetünkben: akit érdekel, kaphasson némi információt arról, hogy a szerkesztők miért éppen ezt a kéziratot tartották alkalmasnak arra, hogy sorozatukba [2] felvegyék (miért gondolják, hogy elősegíti a tanárrá válást, hogy segítségével a tanárok szemlélete személyiségközpontúbbá válhat, hogy hozzájárulhat ahhoz, hogy munkájukat jobban tudják végezni), mit jelentett az ő számukra a kézirat elolvasása.

Különösen szükségét érezzük az ajánló könyvismertetésnek ott, ahol a kötet valami nálunk *újszerűt* akar meghonosítani. Nem azért, mintha bármilyen ajánlással meg lehetne előzni azt, hogy a rosszindulatú értetlenség félremagyarázzon, de azért, hogy segítsen eloszlani a minden *szokatlannal* kapcsolatos természetes *idegenkedést*.

Eugen Gendlin amerikai professzor világszerte népszerű könyvének lefordítása mindenki számára fontos, de különösen ajánljuk azoknak — így például tanároknak és pszichológusoknak —, akik más emberekkel foglalkozva saját személyiségüket használják legfőbb „munkaeszközükként”.

Gendlin egy sajátos módszert dolgozott ki, mely az embereket hozzásegítheti ahhoz, hogy jobban megértsék tisztázatlan érzéseiket, egyértelműbben a saját kezükbe vegyék életük irányítását, felszabadítsa a gátlás alá került energiákat. Agyunk és testünk sokkal többet „tud”, mint amennyi ebből általában hozzáférhető a számunkra. A fókuszolás részletesen kidolgozott lépései segítségével aktivizálhatjuk ezt a rejtett tudást, túllendülhetünk a gondolkodásunk, érzelmeink útjában álló akadályokon, viselkedésünk a környezethez jobban alkalmazkodóvá és egyben kreatívabbá is válhat.

Mi is tebát a „fókuszolás”? A könyv kifejező alcíme szerint olyan eszköz, amelynek a segítségével könnyebb lehet a „személyi problémák megoldása önerőből”.

„A folyamat, amit e könyvben megtanítok neked — írja a szerző a 20. oldalon —, a belső aktus, tökéletesen természetes dolog. De mivel nyelvünkben nincsenek szavak ennek leírására, magamnak kellett a szükséges szavakat kitalálnom. A folyamatot *fókuszolásnak* neveztem el. Olyan folyamat ez, melyben kapcsolatot veszünk fel egy sajátos belső tudatunkkal. Ezt a tudatosságot felt-sense-nek (*átélt érzetnek vagy érzett jelentésnek*) neveztem el. Az átélt érzet általában nincs adva, úgy kell kialakítani. Meg kell tanulnunk, hogyan segítsük formálódni azáltal, hogy befelé figyelünk a testünkbe. Ha jön, először homályos, elmosódó. Néhány lépéssel azonban a *fókuszba* kerülhet és meg is változhat. Az átélt érzet egy bizonyos probléma vagy helyzet testileg érzett jelentése.”

Egy-egy új eszköz bemutatásakor mindig érdemes felhívni a figyelmet az *egyoldalúságból* eredő veszélyekre: csodaszerek az emberi problémák megoldása terén sincsenek, s azért, mert ez a könyv a fókuszolásról szól, senki se gondolja, hogy *egyedül* a fókuszolás megoldhatja minden problémánkat.

Gendlin egyik példája igen szemléletes ebből a szempontból is:

„Mondjuk, repülőóra indulsz, hogy rokonokat vagy barátokat látogass meg. Mikor felülsz a gépre, van egy kis mocorgó, kényelmetlen érzésed: valamit elfelejtettél. A gép felemelkedik. Nézel ki az ablakon. Gondolatban végigmész egy csomó dolgon és keresed azt az apró, elmosódó ismeretfoszlányt. Mi a csudát is felejtettem el? ... (különböző erőfeszítések után...)

Végre eltaláltad, és ez a találat a hirtelen fizikai megkönnyebbülés érzését hozza. Valahol a testedben valami feloldódik, valami szoros dolog kitágul. Egész valódon előmlik az érzés: Hüü...!

Jó érzés. A képek miatt szomorkodhatsz, de maga ez a rájövés kimondottan jó érzés.” (46—47. o.)

Vagyis: semmiféle „fókusz-pókusz”-szal (elnézést a szójátékért!) sem tudjuk a repülőgépre varázsolni az otthonhagyott képeket, de talán legalább ennyire fontos, hogy segítségével befolyásolhatjuk lelki állapotunkat.

Gendlin a fókuszolás folyamatát 6 részre osztja:

1. *Csináld egy kis szabad teret magadnak*

(Ehhez egy kis nyugalomra van szükség: vonulj vissza önmagadba, relaxálj. Majd figyelj befelé, keresd a választ arra a kérdésre: „Mi most a legfontosabb a számodra?”)

2. *Próbáld homályosan megérezni egy kiválasztott probléma egészét*

(Keresd meg az „érzett jelentés”-t.)

3. *Keresd, mi a minősége ennek az elmosódott érzetnek!*

Engedd, hogy ebből az érzett jelentésből jöjjön fel egy szó, mondat vagy kép.

4. *Rezonáld az átélt értelmet és az ennek minőségét kifejező szót, mondatot vagy képet.*

Ellenőrizd, rezonál-e egyik a másikkal. Kutass magadban egy halvány testi érzés után, amely jelzi neked, hogy létrejött a rezonancia.

5. *Tedd fel a kérdést: Mi is van ezzel az egész problémával, ami belőlem ezt az érzést kiváltotta?*

Várd, hogy az érzés maga mocorogjon és adja meg a választ.

6. *Fogadd el, ami jött.*

Ami az átváltással érkezett, fogadd barátságosan, kedves módon. Akármilyen csekély megkönnyebbülés is az, barátkozz vele egy kis ideig. Ez persze csak egyetlen átváltás. Jönni fognak még hasonlók.

„Ha tehát feszültek vagyunk, nem érezzük jól magunkat, szorongás kínoz bennünket, keresni kell lelkiállapotunk értelmét. A fókuszolás e „keresés” egyfajta útja... A módszer szerencsés alap gondolata, hogy a „testben”, az ember zsigereiben megvan a lelki helyzetmegértés kulcsa, csak tudni kell figyelni a belső jelzésekre... A fókuszolás... azt képviseli, hogy a *bajban levő embernek magának kell önmagán segíteni, és hogy ő erre képes is*” — írja Buda Béla a kötet előszavában.

A fókuszolás „A személyt *folyamatként* fogja fel, aki állandó változásra és előrehaladásra képes. A benned lévő „problémák” a folyamatnak csak azokat a részeit képezik, ahol valami megállás, leragadás történt. A fókuszolás az e pontokon történő újraindítás, a folyamat újból való mozgásba lendítése.” (73. o.)

Egyelőre inkább csak reméljük, hogy a fókuszolás el fog terjedni tanáraink körében. Az első jelek azonban biztatóak: azok közül a tanárok közül, akik kéziratban ismerkedtek meg Gendlin könyvének fordításával, többen megpróbálkoztak a módszer gyakorlati alkalmazásával. Egy ilyen tanár beszámolójából idézünk néhány sort:

„A fókuszolásban én egy olyan módszert látok, amely hozzásegítheti a tanárokat ahhoz, hogy személyközpontú pedagógussá váljanak... Persze ehhez fogékonyság kell... Felületes és elmélyedésre képtelen ember ne vegye kezébe ezt a könyvet! Ez nem olvasható kalandregény módjára, mert olykor egy-egy sort többször is el kell olvasni, hogy érthetővé váljék.

... A módszer megtanulását be lehetne építeni a tanárképzésbe, a gyakorló pedagógusok érdeklődőiből pedig lehetne egy csoportot indítani, hogy elsajátítsák a fókuszolást.

... Meggyőződésem, hogy ha csak kevesen is, de legalább lennének olyanok, akik elsajátítva a fókuszolást, valóban személyközpontúvá tudnának válni, s minél több embernek (tanítványnak) átadva ezt a módszert, el lehetne odáig jutni, hogy „csak” figyelni tudjunk egymásra, hogy társként, s ne pedig ellenségként viseltessünk egymás iránt...

Én megpróbáltam fókuszoltatni a gyerekekkel (7. osztályosokkal). Na, persze nem személyes problémát, hanem irodalomórán egy verssel kapcsolatban. (Juhász Gyula: Milyen volt... című versének egy motívumára.) Előzőleg „felkészítettem” őket ebből a módszerből. Persze nem mindenkinél jött be az eredmény, de azoknál a gyerekeknél, akik egyébként is fogékonyabbak, érzékenyebbek, sikerült. Ilyeneket mondtak: „Melegség járt át, és utána fokozódott az izgalom, majd szinte megkönnyebbültem...” (B. T.) „Én mindig azt hittem, a költők csak kitalálják azokat az érzéseket, amikről írnak, de most volt valami, valamit érzem, és azt hiszem, én is írni fogok saját érzéseimről.” (J. P.) Nem mondom, hogy ez tökéletes fókuszolás volt, csak próbálkozás. Próbálkozás, hogy talán a saját külön kis élményeiket is fel tudják dolgozni, ha nem tudják (akarják) megosztani, megbeszélni mással...” [3]

Buda Béla pedig az előszóban így fogalmaz:

„Voltaképpen a fókuszolás olyan módszer, amit növekvő gyerekeknek már az iskolában tanítani lehetne és kellene. Tudunk is arról, hogy a fókuszolást a gyerekek is elkezdhetik tanulni, mint ahogyan egy sor önismereti és személyiségfejlesztő gyakorlat hasznos elsajátítására is képesek a gyerekek... Legalább a problémás, fejlődésükben megzavart gyerekeknek lenne érdemes tanítani a módszert. Igen fontos tehát, hogy a fókuszolással megismerkedjenek a tanárok és pedagógiai szakemberek. Nagyon helyénvaló ezért, hogy Gendlin könyve magyar nyelven először neveléssel foglalkozó szakemberek számára váljék hozzáférhetővé, nekik van rá leginkább szükségük.” (10. o.)

Úgy gondoljuk tehát: A tanároknak nemcsak azért kellene megtanulni fókuszolni, hogy „valamit tudjanak kezdeni saját bajaikkal”, hogy „fel tudják dolgozni napi konfliktusaikat”, hanem azért, hogy erre tanítványaikat, sőt a szülőket is megtanítsák.

Hasonló célok — más módszerek

Bár a fókuszolás lényegében új *gondolatrendszer* és első pillanatban talán megdöbbentő is, másrészt természetesen nem a semmiből kipattant mesterséges képződmény. Gendlinnek személyes problémák tőle függetlenül eddig is végbemenő megoldási folyamataiban sikerült felfedeznie bizonyos szabályszerűséget, az eredményes problémamegoldás *technikáját* ajánlja mindazoknak, akik úgy érzik, eddig meglehetősen gyakran tehetetlenül álltak saját életük problémái előtt.

Egyikünk (F. K.) többek között ezt írta jegyzetfüzetében a „Fókuszolás” kéziratának elolvasása után:

„Szerintem én gyakran „majdnem” fókuszolok. Szóval nem „szabályosan” és nem is biztos, hogy mindig megtalálom az „átélt értelmet”, de több lépést „magamtól” végigjárok. Főleg a

„tisztítsd a teret”, a „kérdések”, a „fogadd el, ami jött” stb. lépést. Lehet, hogy érzek „átélt értelmet” is, de inkább valami „megváltás”-t és azonnali „újrakezdésigényt” szoktam érezni.”

M. Ferguson joggal írta az amerikai kiadás előszavában, hogy „A Fókuszolás című könyv nem a konvencionális önségítő bölcsesség újracsomagolása”, de mi inkább úgy mondanánk: az ősi önségítő módszerek hasznos kiegészítője lehet mindazokban az esetekben, ahol azok csődöt mondanak.

Vladimir Levi: *Az önismeret művészete* című könyvének előszavában Bagdy Emőke írja [4]:

„Érvényes célként tűzhetjük ki pl. azt, hogy felfedezzük és kiaknázzuk eddig parlagon heverő, de meglevő képességeinket és erőinket, mindazokat, amelyek alkalmasak lehetnek egységünk megőrzésére vagy gyors helyreállítására. Ez esetben önszabályozó műveletekkel segítjük (zavar esetén korrigáljuk) idegrendszeri és a vele szorosan összefüggő lelki működéseinket, kijavíthatjuk a hibás belső programokat, azaz *megtanuljuk másként kezelni és felhasználni* eddig igénybe nem vett lehetőségeinket.”

A szerző pedig többek között így ír:

„... az emberek gyakran nem akarnak segíteni önmagukon, még ha képesek volnának is rá. Sokan öntudatlanul szenvedni vágnak..., de amikor valamiféle sugallatra hallgatva, őszintén akarnak is segíteni magukon, jó részük akkor sem tudja, hogyan kezdjen hozzá, hiszen minden jó tanácshoz még vagy egy tucatra volna szükség — jó tanácsokra, hogyan hajtsuk végre a jó tanácsot.” (16. o.)

Mobás Livia: „*Találkozás önmagunkkal*” című könyve népszerű módon hasonlóan önségítő módszereket kíván nyújtani [5]:

„Egyikünk a sorsra, a végzetre hagyatkozik, másikunk a szerencsére rendezkedik be, és naiv optimizmussal várja a sült galambot. Harmadikunk a körülötte élő emberekre számít: szüleire, tanáira, főnökeire bizza sorsát. Vagy épp a társadalomtól és annak tág kapcsolatrendszerétől várja el saját egyéni életének rendezését és annak a tevékenységi körnek vagy foglalkozásnak a megtalálását, amely számára boldogságforrás lehet..., de egyéni sorsáért *hosszú távon* maga az egyén a felelős, ki-ki maga veti meg azt a közmondásbeli ágyat. A többiek — a végzet, a szülő, a társadalom stb. — olykor segítenek, máskor hátráltatnak, szemlének vagy beavatkoznak, de végül is *tenni nekünk kell önmagunkért.*”

Gendlin könyve — ha témájában nem is teljesen újszerű a magyar olvasónak — olyan módszert ajánl, melyet megfelelően használva eredményesen tehetünk valamit önmagunkért.

1982-ben egy brazil terapeuta, Antonio Monteiro dos Santos — doktori disszertációjának részeként — interjút készített Eugene Gendlinnel. Ismertetésünkbe beiktattuk az interjú egy részletét, talán érzékeltetni tudja a könyv szerzőjének személyiségét és munkamódszerét:

Kérdés: *Ha kliensként megyek önhöz, mire fog fókuszolni, ha első alkalommal találkozunk?*

Gendlin: Nos, először megvárom, hogy mit mond. Aztán, ha elkezd, akkor egy ideig személyközpontúan” fogok válaszolni. Aztán, ha azt látom, hogy egy egész történetet készül elmondani, és az egész órát kitöltené a háttér elmesélése, akkor valószínűleg félbeszakítom tíz-tizenöt perc után. Azt mondanám: „Nem kell mindent ma elmesélnie. Majd menet közben is „feltölthet” engem. Próbálja meglátni, hol van. Hol nehéz most önnek? Mi az?” Lehet, hogy pár perc csendet javasolok. „Csak engedje el magát, és belülről figyeljen.” Tehát a kliens nem tölti az egész órát beszélgetéssel. Különösen az első órában az emberek úgy jönnek, hogy sok mindennel készültek... Ha viszont az elején várok, és ön nem kezd el, akkor

valami effélet mondok: „Egy darabig maradjunk csendben, amíg látja, hogy hol van.” Alapvetően az a célom, hogy segítsek a kliensnek abban, hogy pontosan érezze, ami még nem világos a számára.

Végezetül idézzük egy másik gyakorló tanár írását [7], aki ugyancsak még kéziratban olvasta a kötetet. Reméljük, hogy Gendlin „Fókuszolás” című könyve mások számára is ilyen izgalmas, hasznos olvasmány lesz.

„Egyszerűen nem tettem mást, csak olvastam, olvastam. Elfeledkeztem a napi teendőimről, minden kötelességérzet kiveszett belőlem, a könyv elolvasása után gondoltam csak rá: a fogorvoshoz sem mentem. A fogfájásom megszűnt.

Fókuszoljanak-e a magyar tanárok? Nem hagy nyugton a kérdés! Fókuszolás nélkül tanítani? Ha nem vagyunk érzékenyek magunkra, hogy lehetnénk másokra? Érzékenység nélkül létezni, érzékenységet fejleszteni??

Alkotó folyamatosan naponta az „átélt érzetnek a minőségét” keressük. Ha a ... kép találó ... az egész átélt értelem megmoccan, és enyhe megkönnyebbülést érzek. Ez jelzi azt, hogy valami pontos, találó.” (62. o.)

Naponta erre tanítom a gyerekeket, de magam is így élek, meg lehet érezni, érezzék meg, mikor jó valami.

Nincs szükségem megerősítésre, de rendkívüli jó érzés megerősítve látni az eddig csak körvonalazott megállapításaimat: legjobb, ha magamra bízom magam. És egyszer csak tálcán kapom ajándékba, hogyan művelhetem ki, milyen gyakorlatok, módszerek segítenek, hogy hamarabb és biztosabban eljussak az átváltásig, tanítványaim hasznára ...

Bosszankodom, hisz oly egyszerűnek tűnik minden, miért nem olvastam előbb??”

JEGYZETEK

- [1] Eugen T. Gendlin: *Fókuszolás* (Személyi problémák megoldása önerőből). Tanár leszek! Tanár vagyok! (Vitatémák, ötletek, javaslatok, tanácsok tanárjelölteknek és tanároknak) 6. kötet. (Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Pszichológia Tanszék. Szeged, 1986. 164. o.) A kötetet Buda Béla előszava nyitja meg. Fordította Varga Károly. Ez a fordítás az OPI Pályaválasztási Osztályával kötött megállapodás alapján a „Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban. Módszertani füzetek” köteteként is megjelent.
- [2] A „sorozat” a „Tanár leszek! Tanár vagyok!” címet viseli és a korábbi 5 kötete: 1. Farkas Katalin (szerk.): *Figyeljünk rájuk!* (Gyermek- és ifjúságvédelemről tanárjelölteknek, tanároknak.) 2. Klein Sándor (szerk.): *Kultúrák közötti kommunikáció kreatív megközelítései II.* 3. Carl Rogers: *A tanulás szabadsága a 80-as években*. 4. Bauer Edit (szerk.): *Bioenergetika*. 5. Carl Rogers: *Encounter csoportok*.
- [3] Mészáros Katalin: *Gondolataim a személyiségközpontúságról és a fókuszolásról*. Kézirat.
- [4] Vlagyimír Levi: *Az önismeret művészete*. Gondolat, Bp., Mir, Moszkva, 1983. (8. o.)
- [5] Mohás Livia: *Találkozás önmagunkkal*. Móra Könyvkiadó, 1979. 212—213. o.
- [6] Az interjúrészletet a *Journey* című „International notebook” nemzetközi értesítő 1983. márciusi számából vettük át.
- [7] Farkas Olga: *Fókuszoljanak a magyar tanárok!* Kézirat.