

Метод Фокусинг (Ю. Джендлін)

Метод фокусування Ю. Джендліна – це психотерапевтичний метод, спрямований на те, щоб допомогти людині знайти та усвідомити власні глибинні почуття і досвід, які не завжди можуть бути чітко свідомо сформульовані словами. Цей метод ґрунтується на ідеї, що через усвідомлення тілесних відчуттів та їх інтерпретацію можна досягти глибшого розуміння своїх проблем.

Фокусинг – це метод психологічної самопомоги та самоаналізу, розроблений у 1970-1980-ті роки американським філософом та психологом Ю. Джендліном (Eugene Gendlin). Сутність методу можна визначити як медитацію на тілесних відчуттях з подальшою інтелектуалізацією сенсорного досвіду (використання інтуїтивних «підказок тіла»). Ще в XIX ст. вітчизняний фізіолог І.М. Сеченов писав про те, що емоційний фон пов'язаний з якимось «темним м'язовим почуттям». Саме спостереження за подібними недиференційованими соматичними відчуттями, які є тілесною проекцією підсвідомих (витіснених) бажань та думок, за їхньою спонтанною динамікою і лежить в основі методики фокусування. Завдання, які ставить даний метод: 1) запит - чітке формулювання певної проблеми (соматичної або психологічної); 2) виявлення тілесних відчуттів як відгук несвідомого на запит; 3) інтерпретація тілесних відчуттів, за якими знаходяться несвідомі переживання – причина сформульованої проблеми; 4) прийняття отриманої відповіді з несвідомого.

Сутність методу становить як би діалог свідомості та несвідомого, передавальною ланкою в якому та носієм інформації служать тілесні відчуття. Техніка фокусування у загальних рисах включає спостереження за відчуттями тіла та виділення серед них комплексу відчуттів, пов'язаних з актуальною психологічною проблемою – «тілесного відчуття проблеми» (bodily felt sense of the problem); безоцінне прийняття цього відчуття; діалог з ним, що включає словесно вимовлені питання і тілесно відповіді, що формулюються. Останні мають на увазі дбайливе спостереження за відчуттям (не змінюючи нічого активно у власному стані) до появи чіткої тілесної динаміки (bodily-felt shift),

яка на свідомому рівні приносить нову точку зору на проблему або її безпосередній вирішення.

Подібний спосіб вирішення психологічних проблем представляє собою не тільки спосіб невербальної комунікації з підсвідомістю, але ще й рецепт боротьби з надмірним «розумом» (гіперрефлексією, по В. Франклу) шляхом перемикавання уваги на тілесні відчуття. Потрібно наголосити, що це аж ніяк не зміна теми роздумів, а переміщення фокусу усвідомлення інші процеси, пов'язані з тією ж проблемою, з тими ж думками, що й раніше, лише виражені не словесно, а тілесно. Іншими словами, не просто банальне відволікання уваги від хворобливої проблеми, а її осмислення з іншого боку, альтернативним способом, тим самим задіяні інші ділянки мозку.

Коротка інформація про автора.

Юджин Товіо Джендлін (25 грудня 1926 р. – 1 травня 2017 р.) – американський філософ. Хоча він не мав ступеня в галузі психології, його поглиблене навчання у К. Роджерса, його тривала практика психотерапії та його численні праці в галузі психології зробили його, можливо, більш відомим у цій галузі, ніж у філософії. Він навчався у К. Роджерса, засновника клієнт-центрованої терапії, в Чиказькому університеті та отримав ступінь доктора філософії в 1958 році. Теорії Ю. Джендліна вплинули на власні переконання К. Роджерса та відіграли певну роль у погляді К. Роджерса на психотерапію. З 1958 по 1963 рік Джендлін був директором з досліджень у Вісконсинському психіатричному інституті Вісконсинського університету. Він працював доцентом на кафедрах філософії та порівняльного розвитку людини в Чиказькому університеті з 1964 по 1995 рік. Ю. Джендлін найбільш відомий своєю методом фокусування.

У 1950-х і 60-х роках під керівництвом К. Роджерса Ю. Джендлін проводив дослідження, яке демонструвало, що здатність клієнта досягати тривалих позитивних змін у психотерапії залежить від його здатності відчувати невербальне, тілесне відчуття проблем, які привели його на терапію. Зрозумівши, що людей можна навчити цій навичці, у 1978 році Джендлін

опублікував свою книгу-бестселер «Фокусування», в якій представив шестикроковий метод для виявлення власного відчуття та використання його для особистісного розвитку.

У 1970 р. Ю. Джендлін став першою людиною, яка отримала «Видатну професійну нагороду в галузі психології та психотерапії» від Відділу психотерапії (Відділ 29) Американської психологічної асоціації. Ю. Джендлін заснував Інститут фокусування у 1985 році (нині Міжнародний інститут фокусування) для сприяння навчанню та освіти з фокусування для академічних та професійних спільнот, а також для поширення цієї практики серед громадськості. У середині 1980-х років Ю. Джендлін був членом першої редакційної колегії журналу «Гуманістичний психолог», що видавався 32-м відділенням Американської психологічної асоціації (АРА). Загалом він був чотири рази відзначений АРА.

У 2000 р. Ю. Джендлін також отримав разом з Інститутом фокусування нагороду Шарлотти та Карла Бюлера від Товариства гуманістичної психології (Відділ 32 Американської психологічної асоціації). У 2008 році він був нагороджений премією В. Франкла Фондом родини В. Франкла. У 2016 році він був удостоєний нагороди за досягнення всього життя від Всесвітньої асоціації особистісно-центрованої та експериментальної психотерапії та консультування, а того ж року йому була вручена ще одна нагорода за досягнення всього життя від Асоціації тілесної психотерапії США.

Ю. Джендлін був засновником і багаторічним редактором журналу «Психотерапія: теорія, дослідження та практика», а також внутрішнього журналу Інституту фокусування під назвою «Фоліо» і є автором низки книг, зокрема «Фокусує-орієнтована психотерапія: посібник з емпіричного методу». Масове видання його популярної класичної праці «Фокусинг» було перекладено 20 мовами та продано тиражем понад півмільйона примірників.

Основні принципи методу фокусування:

1. Felt sense – центральне поняття методу. Це не конкретна емоція або думка, а радше смутне, загальне відчуття, яке виникає у тілі у відповідь на

певну ситуацію чи проблему. Felt sense можна відчувати, наприклад, як тиск, напругу чи хвилювання.

2. Зупинка й увага – на початку людина має зупинитися і прислухатися до своїх тілесних відчуттів, аби знайти felt sense, який стосується конкретної ситуації.

3. Пошук смислу – після усвідомлення felt sense, людина намагається знайти точні слова або образи, які б точно передавали це відчуття. Важливо не форсувати процес, а дати простір для того, щоб цей смисл «розкрився».

4. Рух вперед – коли людина знаходить правильні слова або символи для вираження felt sense, вона може відчувати полегшення або зміну в тілі. Це сигналізує про те, що проблема почала «вирішуватися» на глибинному рівні.

Метод фокусування використовується в психотерапії для опрацювання глибинних емоційних переживань, у саморефлексії, а також для прийняття рішень або вирішення внутрішніх конфліктів.

Алгоритм методу «Фокусинг» (Ю.Джендлін).

1. Очистити простір.

Застосовуються неспецифічні техніки тілесно-орієнтованої психотерапії з метою розслаблення центральної нервової системи; або медитації усвідомленості з метою деактивації ретикулярної формації та активізації мережі пасивного режиму роботи головного мозку (зміцнення контакту з власним Я).

2. Відчувати тілесний відгук.

Необхідно уявно сформулювати проблему, що турбує (психологічну, фізичну) та відчувати тілесний відгук – те, як реагує тіло на цю проблему.

3. Обробка.

Тілесні відчуття, як відгук несвідомого на сформульовану проблему, необхідно охарактеризувати, надати якісну характеристику: описати конкретним словом, фразою або зоровим образом.

4. Резонування.

Необхідно встановити – наскільки чітко резонують між собою тілесні відчуття, з одного боку, та їх опис, з другого боку (слово, фраза, зоровий образ). Якщо резонансу немає, необхідно підбирати інші описи тілесних відчуттів до моменту чіткого резонування.

5. Питання.

Необхідно подумки задати собі питання: «Чому саме цей опис (слово, фраза, зоровий образ) чітко характеризує мої тілесні відчуття?»

Коли в свідомості вирине відповідь, необхідно звернути увагу на тілесні відчуття. Якщо вони зникають – значить відповідь отримана правильна.

6. Прийняття.

Прийміть із вдячністю отриману відповідь, якою б несподіваною вона не була.

Ефект тілесної рефлексії:

1. Активація медіальної префронтальної кори.

Уважне звернення на власні тілесні відчуття після вимовлення проблемної ситуації активує медіальну префронтальну кору, яка проектує свою активність на мигдалину та дорсальну зону смугастого тіла (зменшується емоційність, імпульсивність, стереотипність дій, натомість зростає рівень усвідомленості та самоконтролю).

2. Ефект заземлення.

Завдяки усвідомленню тілесних відчуттів людина переходить в стан «тут і тепер», активується таламус та дорсолатеральна зона префронтальної кори.

3. *Встановлення зв'язку з власним несвідомим, інтеграція психічного досвіду.*

Тілесні відчуття – це мова несвідомого. Звернення уваги на власні тілесні відчуття після свідомого вимовляння проблемної ситуації дозволяє почути відгук несвідомого, реалізувати його прагнення вийти на зовні і бути почутим. Відстеження тілесних відчуттів – це несвідомий тілесний спосіб прожиття емоції, почуття стосовно тієї чи іншої ситуації.

За умови використання способів інтерпретації тілесних відчуттів як мови несвідомого («Фокусинг», PSY 2.0, практика «Тілесно-емоційного усвідомлення»), можна вийти на чітке розуміння емоції, почуття, ситуації, що стали причиною певної проблеми: соматичного або психологічного характеру.

4. *Нейроматрикс болю.*

У випадку хронічного болю формується нейроматрикс – нейронна мережа між певними ділянками мозку (таламус, острівець, соматосенсорна кора, лімбічна система, префронтальна кора), яка більшою мірою викликає біль, аніж сама «хвороблива» частина тіла. Усвідомлене сканування відчуттів тіла дозволяє активізувати механізм нейропластичності: мозок налаштовується сприймати реальні, диференційовані відчуття тіла, а не транслювати «записану» біль в нейронних мережах. Практика тілесного усвідомлення зменшує активність у передній поясній корі та острівці, а відповідно знижується емоційне забарвлення болю та інтенсивність відчуттів.

5. *Активація пасивної мережі роботи головного мозку.*

Медитативне сканування відчуттів в тілі (20-25 хв.) активує пасивну мережу роботи головного мозку – певних відділів мозку (орбітофронтальна кора, медіальна префронтальна кора, передня та задня поясна кора, острівець), що відповідають за глибоке самоусвідомлення,

встановлення контакту зі своїм Я, що веде до кращого розуміння себе: своїх емоцій, почуттів, потреб, цілей й навіть власного призначення.