

A FÓKUSZ TECHNIKA, MINT A LELKI FELKÉSZÍTÉS EGY LEHETSÉGES ESZKÖZE A KATONAI KIKÉPZÉS SORÁN

THE FOCUSING TECHNIQUE AS A POSSIBLE PSYCHOLOGICAL PREPARATION METHOD FOR SOLDIERS

Jelen tanulmány a fókusz technikát, mint a lelki felkészítés egy lehetséges eszközét mutatja be. Beszámol a filozófiai alapvetéséről, a fenomenológiai megalapozottságtól az egzisztencialista gyökerekig. A filozófiai alapok mentén eljut a pszichológiai gyökerekig, mivel a módszer a humanisztikus pszichológia berkeiből eredeztethető. A továbbiakban kifejtésre kerül E. C. Gendlin néhány alapfogalma, illetve a technika gyakorlati megvalósulása. Fókuszolni bárhol lehet, egy alkalom nem több mint tíz perc, a hatása azonnal érezhető – a fókuszoló megszabadul a stressz testi-lelki érzésétől, félre tudja tenni kellemetlen érzéseit. Végül pedig a katonák lelki felkészítésében lehetséges szerepéről esik szó.

The present study shows the focusing technique as a possible psychological preparation method for soldiers. The study describes the techniques' philosophical background, from phenomenology to existentialism. Through examining the philosophical background, it reveals techniques' psychological roots, since it originates from humanistic psychology. The next part explores Gendlin's fundamental concept and the technique in the practice. Focusing can be done virtually anywhere, at any time, and an entire "session" takes no longer than ten minutes, but its' effects can be felt immediately – by relieving bodily tension and psychological stress. Finally the study shows the possible role of the focusing technique in the psychological preparation of the soldiers.

A HUMANISZTIKUS PSZICHOLÓGIA FILOZÓFIAI GYÖKEREI

A személyközpontú, humanisztikus pszichológia filozófiai megalapozása a többek közt Krishnamurtiig (1970) nyúlik vissza, aki szerint a testnek is megvan a maga intelligenciája, és élni itt és most lehet, de ha az ember fél, nem tud élni. Az egzisztencialista elméletalkotók közeli kapcsolatban állnak a humanisztikus szemlélettel (Patterson, 1973). Edmund Husserl azt állította, hogy csak érzékelésünkből következtethetünk a létező világra. A Sören Kirkegaard és Karl Jaspers munkásságán alapuló egzisztencialista filozófia az ember létével, természetével, és a világgal való kapcsolatával, valamint a létezés értelmével foglalkozik az egyén számára. Az egzisztencializmus bizonyos kérdései a humanisztikus szemléletben is központi fontosságúak (vö. Holdstock, Rogers, 1977):

- 1) az önmagunkra vonatkozó tudatosság és a pillanatról pillanatra való döntés lehetősége;
- 2) az a gondolat, hogy az emberi lény létezik, és ezáltal állandóan változik és fejlődik;
- 3) minden egyes ember rendelkezik azzal a képességgel, hogy meghaladja önmagát és a fizikai világot. A humanisztikus, személyközpontú elmélet – az egzisztencializmushoz hasonlóan – az életre vonatkozó beállítottság, élet-szemlélet.

Az egzisztencialista elődök közé sorolhatóak Ludwig Binswanger, Heidegger, Sartre, Ronald Laing, James Bugenthal és Rollo May filozófusok is. Filozófiai alapjaiban a Brentano és Husserl által fémjelzett fenomenológiához is kötődik az egzisztencializmus mellett. A fenomenológiai megközelítés az egyén szubjektív élményeire összpontosít, ahogyan az emberek a világot látják.

A HUMANISZTIKUS SZEMLÉLET KIALAKULÁSA

A humanisztikus pszichológia fejlődése során a hangsúly mindig a személy dinamikus jegyein volt, a kommunikáción, a kapcsolatokon és a változásra való képességen. Vagyis nem a személyiséget, mint a személy statikus struktúráját veszi górcső alá. Tehát „ez az elmélet a személyiséget nem úgy fogja fel, mint amivel az egyén rendelkezik, hanem mint élő, holisztikus egységet, amelynek céljai, szándékai és szükségletei vannak” (Burton, 1974).

A humanisztikus pszichológia az Egyesült Államokban jelent meg az 1950-es években. Az irányzat a pszichoanalízis és a behaviourizmus mellett önmagára, mint harmadik erőre hivatkozik.

EUGENE T. GENDLIN, A MÓDSZER ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI FELTALÁLÓJA

Az irányzat egyik fő képviselője Carl Rogers. Rogers egyre elégedetlenebbé vált az érzelmi- és magatartás-problémák kezelésének akkoriban elfogadott módszereivel és elméletével. Az elmélet legforradalmibb vonása a bizalom abban, hogy az egyén megtalálja saját belső erőforrásait. Ez elválasztja más rendszerek materialista determinizmusától, a személyt hatalommal ruházza fel. A személyközpontú elmélet állandóan törekedett arra, hogy hipotéziseit kutatásokkal igazolja, melyeket többféle módon is igazoltak, klinikai tapasztalatokkal, kutatásokkal, és a legújabb neurofiziológiai ismeretekkel.

Eugene T. Gendlin, a fókusz technika feltalálója Rogers tanítványa volt. A módszer által a humanisztikus pszichológia jelentős képviselőjévé vált.

A FÓKUSZ TECHNIKA ELMÉLETI ALAPVETÉSE

A gendlini filozófia központi fogalma az átélés. Az egyén megéli létezését az „itt és most”-ban, az adott pillanaton keresztül éli át helyzetét. Az átélést nem gondoljuk, hanem testileg érezzük (Gendlin, 1974).

Korábban az átélést a szubjektív érzések tudatosságaként értelmezték (Rogers, 1961). Vagyis az átélés az érzésekről és a gondolkodásról való tudatosságot jelentette. Gendlin szerint ez egyoldalú, mivel az átélés több, mint egyszerűen gondolati és érzelmi állapotok tapasztalása. Azt is magában foglalja, hogy az ember tudatában van annak, ahogyan elfogja, feldolgozza és integrálja a külső személyközi/fizikai világból jövő, és a belső szervi világból jövő információkat, vagyis az érzelmi és gondolkodási folyamatok mellett a testi tudatosságot is jelenti, és ezek megfigyelését, az ezekről való tudást is tartalmazza.

A humanisztikus és az egzisztencialista pszichológia mutat rá arra a jelenségre, hogy a mindennapi tudat és élményvilág a mai emberben beszűkült, szűk társadalmi sémákat követ. A belső folyamatokkal való törődésre nem jut idő a felgyorsult, fogyasztói társadalomban. Hogy újszerűen tudjuk átgondolni a dolgainkat, változtatnunk kell a lelki beállítódásunkon, meg kell próbálni kilépni a szokott keretekből, ki kell tágítani szemléletünk keretét. A fókuszolás az intuíciónak épít, arra, hogy összetett dolgok mélyén meg tudjuk ragadni az összefüggéseket. Az emberi megismerés bonyolult ismereti kontextusokat mozgat, egyidejűleg sokféle összefüggést kezel, és ezek igazi működését a kogníció a megszokott tudati sémák mellett jelentéktelennek tekinti, vagy észre sem veszi. A pszichikus rendszerben bonyolult és alapos valóságvizsgálat folyik, különösen az én társas helyzetét illetően, az interperszonális kapcsolatok viszonylatában. A valóságvizsgálat a belső ellentmondásokat igyekszik tisztázni, ez gyakran nehéz feladat, mivel a személyiségben valamilyen belső tervvel vagy motivációval nagy erők feszülhetnek szembe. Az ellentétes indítékok időlegesen néha koalícióra is léphetnek. Így a valódi lelki helyzet nehezen bogozható ki. Valóban megbízható információkat a testi beidegzések adnak, mivel ezek függetlenek a szokott énsémáktól, hamis énarculatoktól. Ezek felismeréséhez kell a fókuszolás (Buda, 2002). A fókuszolással kibogozott lelki helyzetre építhető a megoldás vagy a legjobb magatartási válaszforma a fókusz folyamatban, amivel például pozitív belső érzelmek, megnyugvás, kedv, késztetési töltés mozgósítható, váltható ki.

FÓKUSZ TECHNIKA A GYAKORLATBAN



A fókuszolás a személyiség fejlesztését szolgáló módszer. A fókusz folyamat során a figyelem tudatos irányítása történik a test belső folyamatai, a testi érzékek felé. (1. kép)

A különböző élethelyzetek szubjektív megéléséhez kapcsolódó testi érzetek felismerésével többletudás birtokába jutunk. A módszer egyik célja ezen testi érzékek minél teljesebb és mélyebb átélése. Arra a felismerésre épül, hogy létezik egyfajta testi tudatosság, Gendlini megfogalmazásban 'testi bölcsesség' (felt sense), amivel a figyelem tudatos irányításával kapcsolatba lehet kerülni. Alapgondolata szerint tehát a testünk jól ismeri érzéseinket, problémáinkat és ezek hátterét, összefüggéseit.

A mindennapok folyamán számtalan inger – érzelem, indulat, gondolat – fut keresztül testünk beidegzésén, melyek nem vonják magukra figyelmünket, azonban alapvetően meghatározzák állapotunkat. Fókuszolás folyamán ezek a mindennapokban láthatatlan testi érzések figyelmet kaphatnak. Lehetőségünk van rá, hogy ezeket a belső állapotokat közelebről is megvizsgáljuk, és ráleljünk jelentésükre. A testi érzetekkel való kapcsolat segítségével tehát rátalálhatunk problémáink tudattalanba süllyedt gyökereire. Ezáltal pozitív, gyógyító, változásokat lehet elérni.

Az emberek többsége kerüli azokat a helyzeteket, amikor saját magára kell figyelnie, menekül az önmagával kapcsolatos érzések tudatosítása elől. Figyelmünket folyamatosan eltereljük és kifelé, a tárgyi világ felé fordítjuk, azonban így módon elesünk problémáink valós megoldásától.

A sikeres fókuszolóban nemcsak az aktuális probléma oldódik meg, hanem életének további lelki "területein" is könnyebben igazodik el, fogékonyabbá válik a belső dilemmák, összefüggések felismerésére és feldolgozására. Eszközt tanul a későbbiekben jelentkező problémák és gondok megoldására (Holdstock, Rogers, 1977). A fókuszolás nem csodaszer, hanem egyfajta szemlélet, énismereti keret. A pszichológián belül külön szemléletmódot képez, hiszen megvan a saját módszertana, szakkifejezései és terápiás viszonyulása. A módszert gyakorlók körében általánosságban nő az érdeklődés a pszichológiai kérdések és az énismereti élmények iránt.

A FÓKUSZ TECHNIKA SZEREPE ÉS HASZNA A KATONÁK LELKI FELKÉSZÍTÉSÉBEN

A fókusz technika használata széleskörű, a pszichoterápiától a vezetőképzésig sokféle alkalmazják, a nemzetközi publikációk is mind újabb felhasználási lehetőségekről számolnak be.

A katonák bevetés előtti lelki felkészítésében is hathatós eszköznek bizonyulhat, mivel alkalmazásával célzottan növelhető az énerő, az „itt és most” pillanatában való teljes részvétel, a készítetési töltés, a koncentrációképesség.

Kulcsszavak: Eugene T. Gendlin, fókusz, átélés

Keywords: Eugene T. Gendlin, focusing technique, experience

FELHASZNÁLT IRODALOM

BUDA Béla (2004): Előszó, In: Gendlin, E. T. *Fókuszolás*, Edge 2000 Kft., Budapest

BURTON, A. (1974): The nature of personality theory. In: *A. Burton: Operational theories of personality*, New York, Brunner Mazel kiadó, <http://maszkpte.org/holdstock.htm>

FEUERSTEIN, Müller (2009): *Der Körper irt nicht*, <http://www.focusing.de/files/focusing.pdf>

GENDLIN, E. C. (1974): Client-centered and experiential psychotherapy, In: *D. A. Wexler, L. N. Rice, Innovations in Client-Centered Therapy*, New York, Wiley kiadó

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

NÉMETH Orsolya, SÁNDOR Piroska

Budapest, 2010.
3. évfolyam 3. szám

GENDLIN, Eugen C. (2002): *Fókuszolás – életproblémák megoldása önerőből*, Budapest, SHL kiadó

HOLDSTOCK, T. L., Rogers, C. (1977): Person-Centered Theory, In: *Corsini, R. J., Current Personality Theories Itasca*, F. E. Peacock Publishers, <http://maszkpte.org/holdstock.htm>

KRISNAMURTHI, J. (1970): *The Only Revolution*, London, Vidor Gollancz kiadó

PATTERSON, C. H. (1973): *Theories of counseling and psychotherapy*, New York, Harper Row kiadó

Kép: http://www.soulwork.net/sw_articles_eng/focusing.htm