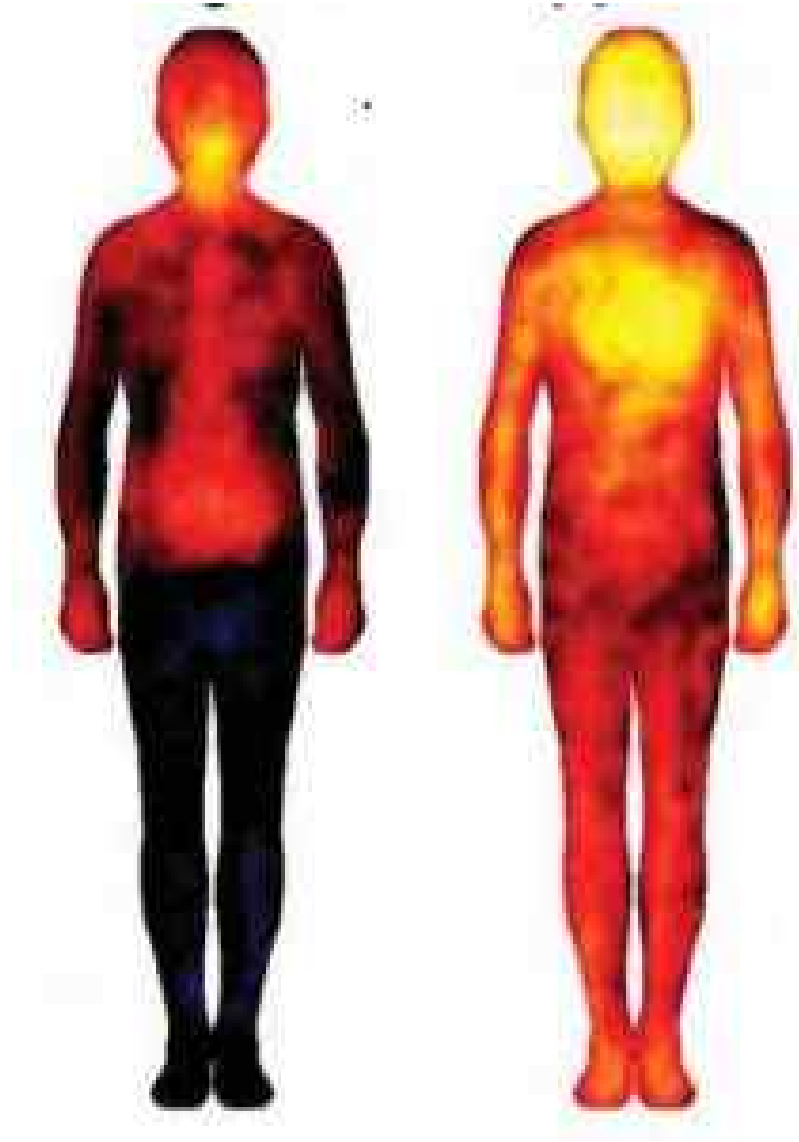


FOKUSERING

Dansk Psykologisk Selskab
for Krop-Psykoterapi

5. januar 2017

Niels Bagge
Aut. Psykolog, specialist psykoterapi



PROGRAM

- 1) Fokusering
 - Klassisk fokusering
- 2) Eugene Gendlin
 - Inner Relationship Focusing
- 3) Udbredelse og indflydelse
 - Fokuseringsorienteret terapi
- 4) Udvikling
 - Fokusering integreret i EFT
- 5) Fokuseringsformer
- 6) Forskning
- 7) Spørgsmål

FOCUSING is a body-oriented process of self-awareness and emotional healing, in which we learn to become aware of the subtle level of knowing that speaks to us through the body.

Ann Weiser-Cornell, 2004



Fokusering

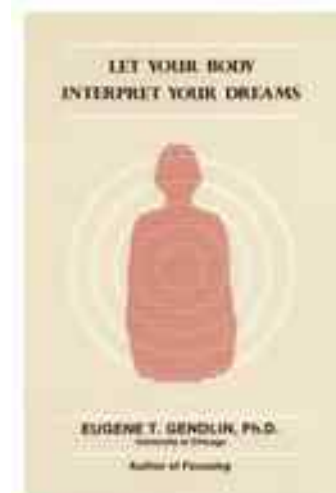
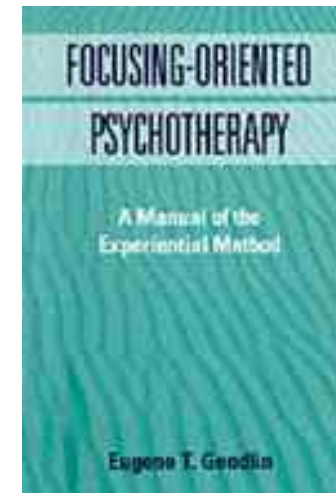
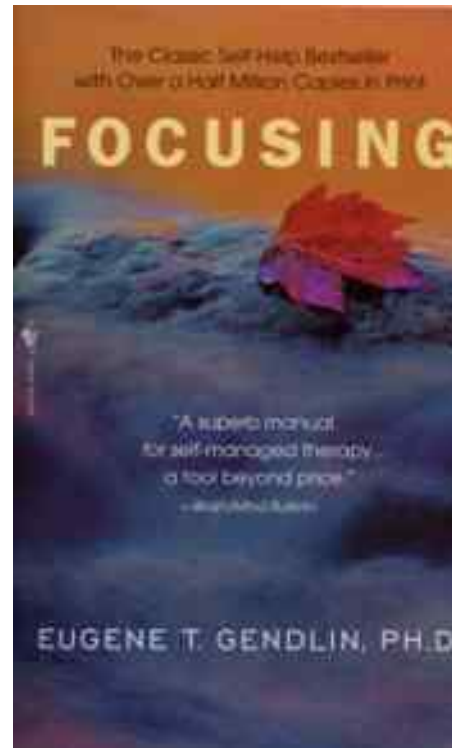
Fokusering er en proces, der gennem opmærksomhed på den kropslig følte fornemmelse som samtidig symboliseres mentalt i ord eller billeder, og afstemmes med hinanden, transformerer den følte fornemmelse til følte følelser med tilhørende meninger

Eugene Gendlin

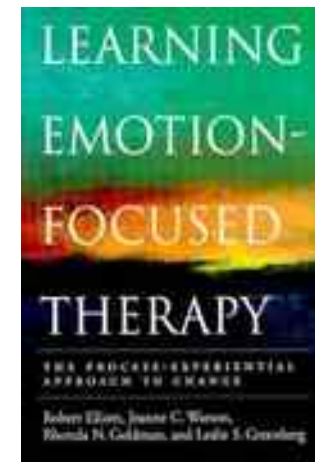
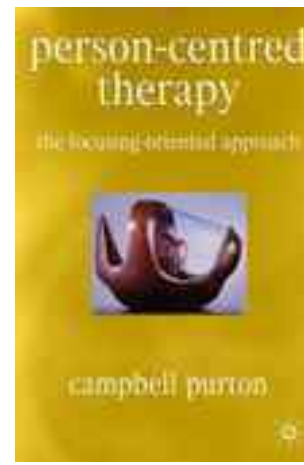
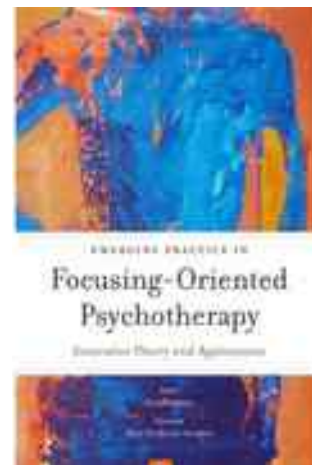
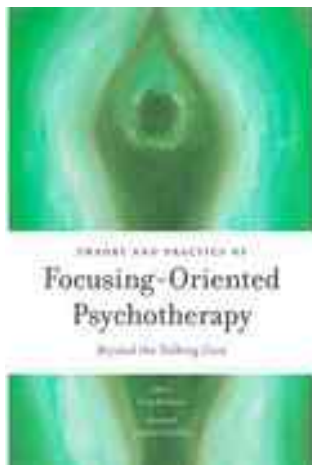
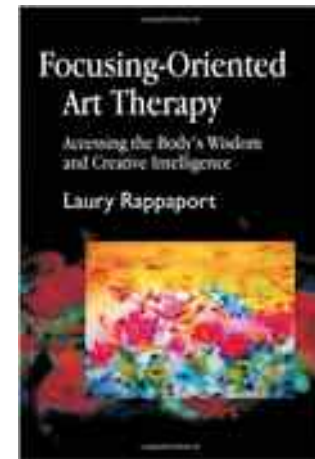
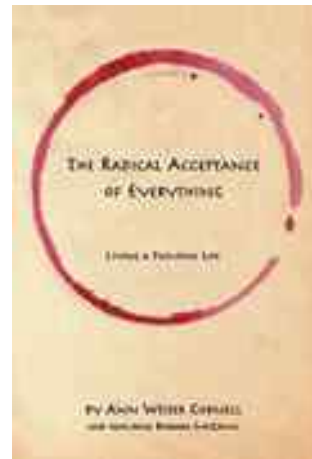
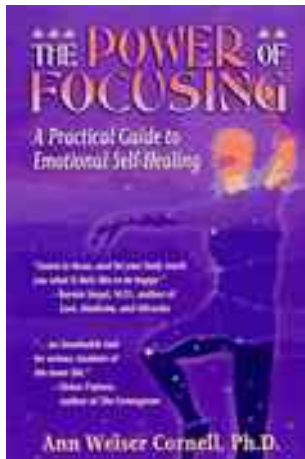
- 1926 -
- Filosof, psykoterapeut
- University of Chicago elev af Carl Rogers
- Fokusering og TAE
- Psykoterapiforskning
- Philosophy of the implicit, felt sense
- Bøger, artikler, film
- Priser APA, WAPEPC



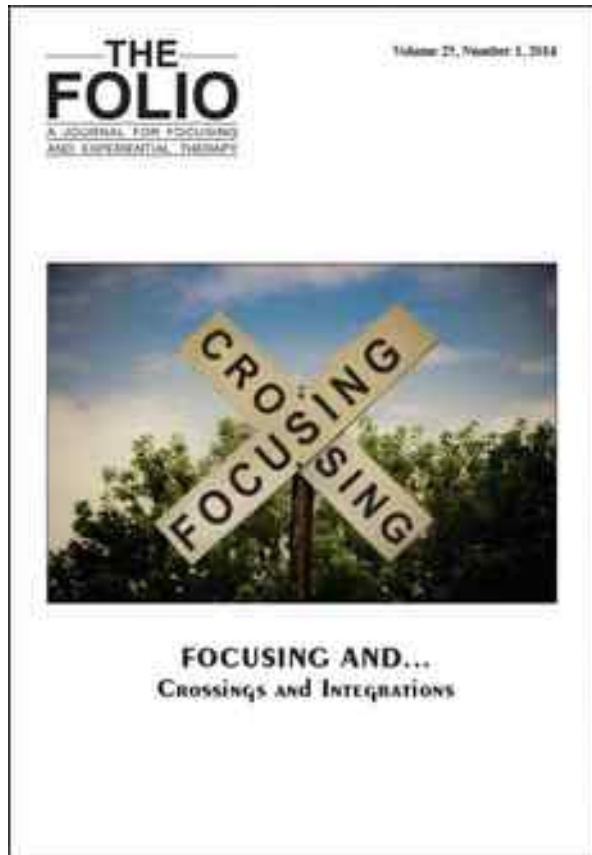
Bøger af Gendlin



Bøger om fokusering



Tidsskrifter med fokusering

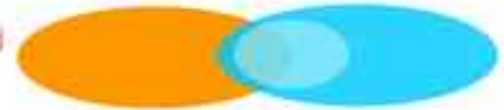


Ressourcer

- www.focusing.org
- www.focusingresources.com
- www.focusingtherapy.org
- www.focusing-center.com
- www.ieft.dk
- www.focusing.dk
- www.experiential-researchers.org



Focusing-Oriented
Psychotherapy



Hvordan bruges fokusering?

- Selvhjælp - kurser i fokusering
- Individuelt
- Med partner
- Integreret i terapi
 - Fokuserings-orienteret terapi
 - Emotionsfokuseret Terapi (EFT)
 - Andre psykoterapier

Former for fokusering

- Klassisk Fokusering
- Inner Relationship Focusing
- Focusing-Oriented Therapy
- Integreret i psykoterapi, f.eks. EFT, PCT

Fokuering har influeret

- Somatic experience (Peter Levine)
- Hakomi Method (Ron Kurtz)
- Sensomotor Therapy (Pat Ogden)
- Emotion Focused Therapy (Greenberg)
- Person Centred Therapy (Cain, Sachse)
- ??

Udvikling af fokusering

- Opdaget i 1960'erne af Professor Eugene Gendlin
- "Hvorfor hjælper psykoterapi nogle, men ikke andre?"
- Videoptagelse af 100-vis af psykoterapier
- Undersøgt ved at spørge klienter og terapeuter om udbyttet af terapi, samt psykologisk teste klienter
- Sammenligning af succesfuld og fejlslagen terapi

Resultat af Gendlins undersøgelse

- Ingen forskel i terapeut adfærd ved succesfuld og fejlslagen terapi
- Tydelig forskel mellem klienter i succesfuld og fejlslagen terapi
- Forskellen kunne identificeres inden for 1-2 samtaler i måden klienterne talte på.

Hvad gør succesfulde klienter?

På et eller andet tidspunkt i samtalen bliver succesfulde klienters tale *langsommere*, den bliver *mindre tydelige* og de begynder at *lede efter ord* til at beskrive, hvad de føler i det øjeblik

Hvordan lyder det?

”Hmm. Hvordan vil jeg beskrive det?
Det er lige her. Det er ... uh ... det er
.... det er ikke helt vrede ..hmm”

”Det er lige her i brystet”

”Jeg har den her underlige
fornemmelse i maven”

Karakteristik af følte fornemmelse

1. En følt fornemmelse formes i grænseområdet mellem bevidstheden og det ubevidste
2. En følt fornemmelse har først en uklar kvalitet
3. En følt fornemmelse opleves kropsligt
4. En følt fornemmelse opleves som et hele, et enkelt datum med en indre kompleksitet
5. Den følte fornemmelse bevæger sig i trin; den FF skifter karakter for hvert trin
6. Et trin bringer en nærmere til det selv
7. Proces-trinnene bevæger sig i retning af vækst
8. Teoretisk forklaring af trin kan kun gives retrospektivt



Klassisk Fokusering

Fokusering trin

1. At skabe en afstand (clearing a space)
2. Følte fornemmelse (felt sense)
3. Nøgleord (handle)
4. Afstemme (resonating)
5. Spørge (asking)
6. Tage imod (receiving)

(Gendlin, 1978)



1. Clear a space

How are you? What's between you and feeling fine?
Don't answer; let what comes in your body do the answering.

Don't go into anything.

Greet each concern that comes.

Put each aside for a while, next to you.

Except for that, are you fine?

2. Felt Sense

Pick one problem to focus on.

Don't go into the problem.

What do you sense in your body when you sense the whole of that problem?

Sense all of that, the sense of the whole thing, the murky discomfort or the unclear body-sense of it.

3. Get a handle

What is the quality of the felt sense?

What one word, phrase, or image comes out
of this felt sense?

What quality-word would fit it best?

4. Resonate

Go back and forth between word (or image)
and the felt sense. Is that right?

If they match,

have the sensation of matching several times.

If the felt sense changes, follow it with your attention.

When you get a perfect match, the words (images)
being just right for this feeling,

let yourself feel that for a minute.

5. Ask

"What is it, about the whole problem,
that makes me so _____?"

When stuck, ask questions:

What is the worst of this feeling?

What's really so bad about this?

What does it need?

What should happen?

Don't answer; wait for the feeling to stir
and give you an answer.

What would it feel like if it was all OK?

Let the body answer

What is in the way of that?

6. Receive

Welcome what came. Be glad it spoke.
It is only one step on this problem, not the
last.

Now that you know where it is, you can leave
it and come back to it later.

Protect it from critical voices that interrupt.

Does your body want another round of
focusing, or is this a good stopping place?

Eugene Gendlin, Ph.D., 2003



Inner Relationship Focusing



Inner Relationship Focusing

- Ann Weiser-Cornell
- Nyere udvikling af fokusering
- Relation med alle dele af sig selv
selv, smertefulde, kritiske
- Tilstedeværelse/nærvær (presence)
venlig, nysgerig, ikke-dømmende indstilling
- Radikal accept af alle dele og oplevelser
- Presence Language
- Fokuserings partnere



IRF vs. klassisk fokusering

- Mere flydende process
- Ingen "clearing a space", men mental scan
- Ikke "spørge", men tillade dele at udtrykke sig
- Længere tid til at "resonere", dvs. lytte, sanse være sammen med dele der viser sig
- Radikal accept, ikke ekskludere "kritikker"
- "Self-in-Presence", nænsom lytten i balance til alt der dukker op i fokuseringsprocessen
- "Presence language", arbejdsdistance

Presence Language

1) Jeg er

2) Noget i mig er

3) Jeg oplever, at noget i mig er

FOCUSER

“I’m bringing my awareness to my body.
I’m sensing my hands, what they’re touching, how that feels.
I’m sensing my legs and my feet.
I’m sensing my body’s contact on what I’m sitting on, and resting
into that support.
I’m bringing awareness inward, into throat, chest, stomach, and
Below...”

“I’m sensing what’s wanting my awareness now.”
“I’m sensing **something in me** that feels [emotion word]”

OR if there is not emotion, then
“I’m sensing [describe what you are sensing].”
“I’m sensing if it wants a Hello.”

OR
“I’m describing what it feels like.”
[if more than one “something” comes, these phrases can be
Repeated]

[At the ending:] “I’m thanking my body and my body’s process.”

COMPANION

(1) Are you sitting comfortably?”
In person: “How is this distance between us?”
By phone: “Can you hear me OK?”
(2) “How many minutes signal would you like?”
Now only in silence...

bring your awareness into your own body as you keep
your gentle attention with the Focuser
with soft eyes/ears
and calm patience, interested,
holding a space for whatever is there.

It’s ok to make little murmuring sounds if it feels right,
but
NOT to be helpful (in other words, not coming from a
place of trying to help the Focuser).

“We have about ____ more minutes.”

*Don’t try to DO anything – practice not being
helpful.
Remember, you are not responsible for the
Focuser’s session.*



Fokuserings-Orienteret Terapi

Fokuserings session

- Start
 - Intuning
 - Clearing a space
- Facilitere en nænsom holdning
- Facilitere den indre relation
- Facilitere handlinger skridt (i livet)

Ann Weiser Cornell, 1996

Hvad du kan gøre som terapeut

Klientens fokus på sig selv

- ”Og hvordan føler *du* ved det ?”
- ”Hvordan var det for *dig*?”
- ”Hvad var *din* reaktion på det?”
- ”Jeg forestiller mig du må være virkelig ked af det”
- Klienten taler om andre, fra et ydre perspektiv
- Klienten guides til fokus på sig selv og emotioner
- Empatiske gisning kan bruges

Ann Weiser Cornell, 1996

Følelser her og nu

- ”Hvordan føles det *lige nu* ?”
- ”Og lige nu har du det ... hvordan?”
- ”Jeg forestiller mig du må føle dig skuffet og nedtrykt lige nu”
- Klienten taler om sig selv med abstrakt eller temporal distance
- Klienten guides til fokus egne følelser her og nu
- Empatiske gisning kan bruges

Kontakt med kroppen

- "Hvordan mærker du det i kroppen?"
- "Brug et øjeblik til lige at mærke, hvordan det føles i kroppen?"
- "Giv dig tid til at mærke den fornemmelse i maven"
- Klienten har ikke kontakt med fornemmelsen i kroppen
- Klienten guides til fokus på kroppen
- Kropsfornemmelse understøttes

Ann Weiser Cornell, 1996

Lytte empatisk

- ”Du føler dig bange lige nu?”
- ”.. en fornemmelse af tyngde og mørke ..”
- ”.. er en følelse af ”arrgh” ..” (tp viser med krop også)
- Klienten beskriver følelser, kropsfølelser mm.
- Kl's indre oplevelse spejles empatisk bl.a. ord for ord
- Spejlinger styrker kl's kontakt med indre oplevelser

Ann Weiser Cornell, 1996

Lytte efter "kanten" af oplevelse

- "Du kan måske blive ved den følelse, der er svær at beskrive"
- "Du tænker det må være "angst", når du mærker en fornemmelse af "et eller andet". Kan du blive ved den fornemmelse af "et eller andet"?"
- Klienten møder uklar fornemmelse på "kanten" af bevidstheden, som klienten kategoriserer for tidligt
- Klienten guides til at holde fokus på uklar fornemmelse

God tid og langsom tempo

- ”Giv dig tid til at mærke hvordan det føles”
- ”Brug et minuts tid til bare at mærke den fornemmelse”
- ”Kan du sætte tempoet ned og bare et øjeblik mærke det?”
- Klienten taler hurtigt eller springer i emner
- Klienten guides til at give sig tid og sætte tempo ned

Niels Bagge, 2010

Accepter klientens "Nej"

- Kl: "jeg føler mig sådan fanget"
- Tp: "Det lyder som du føler dig hjælpesløs"
- Kl: "Ja, det tror jeg"
- Tp: "Du kunne mærke efter i kroppen om *hjælpesløs* er rigtigt eller *fandet* føles bedre"
- Kl: "..ingen af delene... hm ... det er mere som.."
- Klienten er ved at finde de rette ord for sin oplevelse
- Klienten afviser din formulering
- Byd "nej" et velkommen og læg op til at dine formuleringer kan afvises

Når klienten ikke føler nok

- Tp: "Hvordan føles det i kroppen?"
- Kl: "Det ved jeg ikke"
- Kl: "Jeg kan ikke mærke noget"
- Klienten føler ikke noget
- Klienten er uerfareren med fokusering
- Guide til fornemmelse i krop, body-scan, mærk forskelle, check positive følelser

Når klienten føler for meget

- "jeg er meget vred"
- "*noget* i mig er meget vred"
- "*jeg* oplever at *noget* i mig er meget *vred*"
- Klienten er overvældet af stærke følelser
- Tp kan guide til dis-identifikation i formuleringer

Fokuering integreret i EmotionsFokuseret Terapi

EmotionsFokuseret Terapi er en empirisk valideret, emotions-fokuseret, humanistisk psykoterapi, som integrerer personcentreret, gestalt- og oplevelsesorienterede terapier, men fornyer dem med tidssvarende psykologisk tænkning/teori, og bygger på 40 års psykoterapiforskning

(Elliot, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

EMOTIONSFOKUSERET TERAPI (EFT)



- 1. NEOHUMANISTISK PERSPEKTIV**
- 2. EMOTIONSTEORI**
- 3. PERSONCENTERET RELATIONEL OG
PROCESGUIDET OPLEVELSESORIENTERET**
- 4. EMPATISK UDFORSKENDE SAMARBEJDE**
- 5. MARKØRGUIDET OPGAVESTRATEGI**
- 6. FORSKNING**

3. Behandlingsprincipper i EFT

- **Relationelle principper**
 - Empatisk afstemning
 - Terapeutisk bånd (empati, accept, nærvær)
 - Opgavesamarbejde og enighed om mål
- **Opgave principper**
 - Oplevelsesmæssig proces (indgå i tp opgave)
 - Opgave fokus og fuldendelse
 - Selvudvikling

4. Empatisk udforskende samarbejde

- Undersøger sammen kl. oplevelse øjeblik-til-øjeblik, hvor den er mest vedkommende og levende for kl.
- Empatiske spejlinger, empatiske gisninger, empatiske spørgsmål, fremmanende, validerende eller refokuserende respons
- Fokuserer opmærksomheden indad, mod følelser, kroppen og oplevelse her og nu
- Afstemmer sig løbende empatisk med kl.

5. Markørguidet opgavestrategi

Dysfunktionelle
emotionelle
processer



Procesmarkør

Adfærd eller udsagn
i session fra øjeblik
til øjeblik

Terapeutisk opgave

Guidet emotionel
forandringsproces



- Identifikation
- Fordybelse
- Løsning

EFT terapeutiske opgaver

TASK RESOLUTION

1. Marker and initiation
2. Evoking and entering
3. Deepening
4. Partial resolution
5. Restructuring
6. Carrying forward

EMPATHY-BASED TASKS

Empathic exploration
Empathic affirmation

RELATIONAL TASKS

Therapeutic alliance formation
Alliance dialogue

EXPERIENCING TASKS

Clearing a space
Experiential focusing
Allowing and expressing emotion

REPROCESSING TASKS

Trauma retelling
Meaning protest
Systematic Evocative Unfolding

ENACTMENT TASKS

Two-chair dialogue
Two-chair work
Empty-chair work

Fokuserings opgaver i EFT

Markør	Intervention	Sluttilstand
Overvældelse	Skabe afstand (Clearing a Space)	Rumme oplevelse
Uklar følelse/ fornemmelse	Fokusering	Tydelig følelse, kontakt m følelser

Fokusering

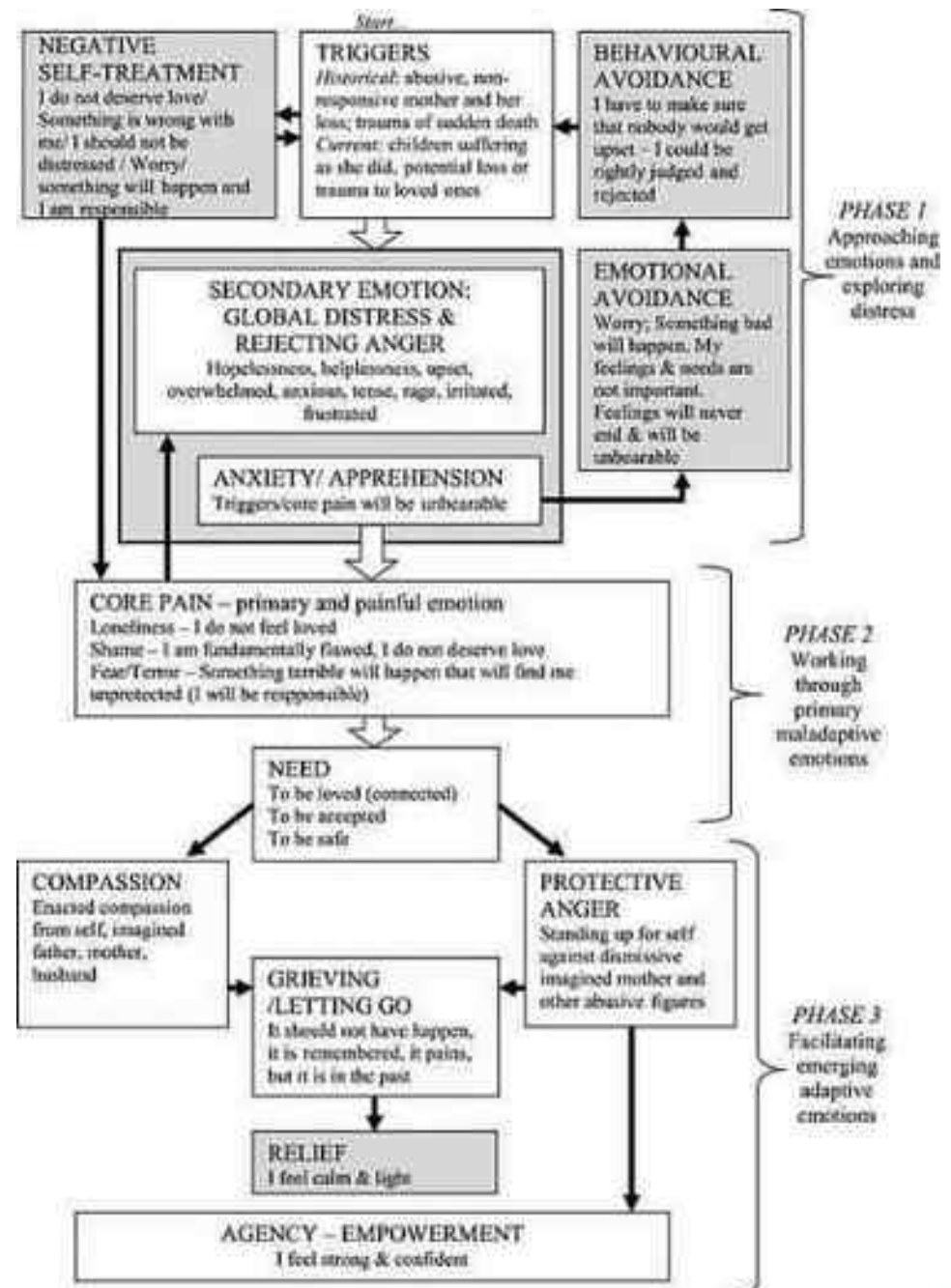
Trin i Fokusering	Terapeut respons
1. Markør: <i>Uklar følelse</i> . Kl. er vag, fastlåst, blank, generel eller extern rettet	Identificerer og spejler markør til klient. Foreslår opgave
2. Opmærksom på uklar følelse, inkl. hele følte fornemmelse (felt sense)	Opmuntre til fokuserings attitude. Opmuntre kl. til at vende opm. indad til det problematiske og uklare. Opmuntre til modtagende afvente og opm. på hele følelsen
3. Afsøge og checke mulige beskrivelser (betegnelse eller symbolsk repræsentation) uden følelseskift	Spørg kl. om ord el. billeder for uklar følelse Spejl præcist klient, undgå fortolkning. Opmuntre kl. til at sammenligne betegnelse med uklar følelse indtil de passer sammen
4. Følelseskift (delvis opløsning)	Stil udforskende spørgsmål (hvad? Andet? Kernefølelser? Handletendens?)
5. Modtage. Kl. værdsætter og konsolidere følelseskift	Opmuntre kl. til at blive ved ny følelse. Hjælp kl. m. at holde kritik og modsatrettede følelser væk
6. Realisere forandring uden for terapien eller i ny terapeutisk opg. I terapien.	Lytte efter og facilitere realisering, når det er passende

Clearing a Space

Trin i Clearing a Space	Terapeut respons
1. Markør: Opmærksomheds fokus besvær: Overvældet, blank, fastlåst	Identificerer og spejler markør til klient. Foreslår opgave
2. Opmærksom på indre problem område (space)	Inviterer klienten til at vende opmærksomhed indad (fokusering)
3. Opremse bekymring og problematisk oplevelse	Spørg klient om at være opmærksom på ting der "afholder dig fra at have det godt", Spørg "er der mere
4. Sætte bekymringer og problemer til side. Kl kan skabe emotionel afstand og finde mest vigtige problem at arbejde med	Bed klient om at forestille sig at sætte bekymring til side. Foreslå beholder forestillinger. Faciliter forhandling om bekymring. Lær oplevm. arbejdsdistance
5. Værdsæt ryddet indre rum. Klient nyder lettelse og mærker trygt frit indre rum	Foreslå klient at blive med og udforsk følt fornemmelse af indre rum
6. Generaliser det ryddede indre rum. Kl. udvikler værdsættelse af behov for, værdi af og mulighed for ryddet og trygt indre rum i sit liv	Udforsk værdien og mulighed af ryddet og trygt indre rum i klientens liv for at hjælpe ham eller hende med overvældende følelser.

FASER I TERAPI

dynamik ved emotionel smerte



Ladislav Timulak (2015):
*Transforming Emotional
Pain In Psychotherapy.*
London: Routledge

Forskning



The Experiencing Scale

Stage One: The content is not about the speaker. The speaker tells a story, describes other people or events in which he or she is not involved or presents a generalized or detached account of ideas.

Stage Two: Either the speaker is the central character in the narrative or his or her interest is clear. Comments and reactions serve to get the story across but do not refer to the speaker's feelings.

Stage Three: The content is a narrative about the speaker in external or behavioral terms with added comments on feelings or private experiences. These remarks are limited to the situations described, giving the narrative a personal touch without describing the speaker more generally.

Stage Four: Feelings or the experience of events, rather than the events themselves, are the subject of the discourse. The client tries to attend to and hold onto the direct inner reference of experiencing and make it the basic datum of communications.

Stage Five: The content is a purposeful exploration of the speaker's feelings and experiencing. The speaker must pose or define a problem or proposition about self explicitly in terms of feelings. And must explore or work with the problem in a personal way. The client now can focus on the vague, implicitly meaningful aspects of experiencing and struggle to elaborate it.

Stage Six: The subject matter concerns the speaker's present, emergent experience. A sense of active, immediate involvement in an experientially anchored issue is conveyed with evidence of its resolution or acceptance. The feelings themselves change or shift.

Stage Seven: Experiencing at stage seven is expansive, unfolding. The speaker readily uses a fresh way of knowing the self to expand experiencing further. The experiential perspective is now a trusted and reliable source of self-awareness and is steadily carried forward and employed as the primary referent for thought and action.

Stage	Content	Treatment
1	External events; refusal to participate.	Impersonal, detached.
2	External events; behavioral or intellectual self-description.	Interested, personal, self-participation.
3	Personal reactions to external events; limited self-descriptions; behavioral descriptions of feelings.	Reactive, emotionally involved.
4	Descriptions of feelings and personal experiences. FELT SENSE	Self-descriptive; associative.
5	Problems or propositions about feelings and personal experiences.	Exploratory, elaborative, hypothetical.
6	Synthesis of readily accessible feelings and experiences to resolve personally significant issues. FELT SHIFT	Feelings vividly expressed, integrative, conclusive or affirmative.
7	Full, easy presentation of experiencing; all elements confidently integrated.	Expansive, illuminating, confident, buoyant.

Forskning i fokusering

89 studier undersøgt :

- 1) EXP level → psykoterapi udbytte
- 2) Focusing → psykoterapi udbytte
- 3) Kan lav-EXP klienter lære at fokusere?

Forskning i fokusering

1) EXP level → psykoterapi udbytte

29 studier positiv, 1 negativ

Gns., tidlig, midt, sidst, øget EXP → positivt udbytte

Temarelateret EXP sidst i terapi → højt udbytte

2) Focusing → psykoterapi udbytte

23 studier positivt (ikke EXP scale).

fx. Fokusering i 75 % af pos session, 33 % af neg session

Udbytte for: Fanger, psykotiske, ældre, sundhedsproblem

Ens udbytte: Adfærds tp, stress management, gestalt

3) Kan lav-EXP klienter lære at fokusere?

39 studier: Fokusering og EXP-level kan øges ved træning

Forskning i fokusering

- ◆ Clients who process in a High Experiencing manner or focus do better in therapy according to client, therapist and objective outcome measures.
- ◆ Clients and therapists judge sessions in which focusing takes place as more successful.
- ◆ Successful short term therapy clients focus in every session.
- ◆ Some clients focus immediately in therapy; Others require training.
- ◆ Clients who process in a Low Experiencing manner can be taught to focus and increase in Experiencing manner, either in therapy or in a separate training.
- ◆ Therapist responses deepen or flatten client Experiencing. Therapists who focus effectively help their clients do so.
- ◆ Successful training in focusing is best maintained by those clients who are the strongest focusers during training.

"Focusing-Oriented/Experiential Psychotherapy" in Cain, David and Seeman, Jules (Eds.)
Humanistic Psychotherapy; handbook of research and practice,
American Psychological Association, 2001.

PROGRAM

- 1) Fokusering
 - Klassisk fokusering
- 2) Eugene Gendlin
 - Inner Relationship Focusing
- 3) Udbredelse og indflydelse
 - Fokuseringsorienteret terapi
- 4) Udvikling
 - Fokusering integreret i EFT
- 5) Fokuseringsformer
- 6) Forskning
- 7) Spørgsmål

Spørgsmål og diskussion

Kurser



Kursus i Roskilde 13/1 og 3/2 2017

Inner Relationship Focusing Level 1

Invitation to care for subtle process: Where to find clarity in the midst of struggle and interaction A Focusing Introductory Learning Package for the Healing professions

Helping others in therapy is rewarding, and it can also be challenging on many levels. You are not only constantly interacting with clients and their struggles, but also with your unique responses in relationship to them.

You can sense your responses in your body, sometimes as intense emotions, thoughts, self-criticism and doubts - or as vague sense and unclear feelings. At times you might find yourself in reactive states. And it is hard to turn towards and be with those struggles in an open and accepting way.

Instead, imagine to be clear and confident - just by relating in subtle ways to your experiential process. For me, clear understanding of one's own processes is crucial for at least three areas of your work as healing profession.

- 1) **Self-care.** This area and set of skills will be the main focus of our training.
- 2) **Feeling yourself in the relational space of therapy.** This has a lot to do with self-care as well as how you are able to interact as therapist.
- 3) **Helping the client to pause, sense, and relate in a meaningful way to herself.** This area develops according to the depth of your own experience with process.



This Focusing introductory Learning Package includes:

- 2 days of group workshop (10-17)
- Theory on basic Focusing concepts
- Focusing skills training in pairs and triads
- In-depth discussions relevant for Healing Professionals
- Handouts with all relevant exercises and Focusing protocols
- 1 hour private paired sessions on Skype or phone with Elmar Kruthoff
- Focusing partnerships and exercises in between workshop days

Is the Focusing Introductory Learning Package for you?

My experience has shown me that this program is fitting if you are willing to:

- **Slow down** - so you can gently listen to yourself and patiently discover what's really true for you.
- **Approach life with the curiosity of a "beginner's mind"** - and be open to learning new ideas.
- **Be part of an active group with one common goal** - to support each other and be supported because that's how you learn best.

Presenter: Elmar Kruthoff

Time: Friday 13. Januar & Friday 3. Februar 2017 KL 10 - 17, and 1 Skype Consultation

Place: Institut for EmotionsFokuseret Terapi Danmark, Ringstedgade 10, Baghuset, 4000 Roskilde, Denmark

Language: Easy English (and Danish)

Participants: Psychologists

Price: 4.000 Dkr. (550 €)

Bank: 8411-4083983 — **IBAN:** DK3084110004083983

Registration: <https://goo.gl/forms/gLFidUhtDQHEIFxw1> 

Tak for i aften

