



Skandinavisk Fokuserings Institut for personlig indsigt

Danmark - Finland - Norge - Sverige

<http://focusing.dk/>

Fokuserings Institut

Den verdenskendte metode "FOKUSERING - Hør hvad din krop fortæller dig".

Fokusering er en indad rettet, kropslig opmærksomhed, som nogle få mennesker har helt naturlige evner for, men som de fleste faktisk ikke kender til endnu. Det handler ikke om at være i kontakt med dine følelser og emotioner, og det handler heller ikke om at spekulere eller gætte sig frem til noget om dig selv, ved at være oppe i dit hoved. Det er mere en metode, du kan bruge til at fremkalde en kropslig følt oplevelse – vi kalder det en Følt Fornemmelse – af hvordan du har det omkring en bestemt situation/oplevelse eller problem. Det, som vil fremkomme, er svagt og uklart, men hvis du giver det al din opmærksomhed (deraf ordet fokusering), vil det begynde åbne sig mere op og give dig ord, sætninger eller billeder, som oftest vil føre dig frem til små fremskridt, forandringer, nye handlemåder og tanker. Det vil normalt tage et par dages undervisning for at lære denne metode. Generelle beskrivelser formidler ikke [Fokuserings](#) metoden.

Bogen Fokusering beskriver for de fleste mennesker, på en enkel og nem forståelig måde, de seks trin, vi bruger i Fokusering. Således vil du kunne følge trinene og du kan straks gå hen og afprøve disse [DeSeksTrin](#) ved at følge de instruktioner vi giver på de næste websider.

Denne hjemmeside og beskrivelsen af de seks trin er blevet oversat til, engelsk, tysk, hollandsk, spansk og [Svensk](#)

Fokusering blev udviklet af professor Eugene Gendlin, Ph.D. i psykologi og filosofi ved The University of Chicago. Han opdagede, at folk, som "fokuserer" under deres terapisesioner havde det tydeligt bedre og var istand til at lave ændringer ude i deres liv efter at have været i terapi. En bog *Focusing Oriented-Psychotherapy*, skrevet til terapeuter og psykologer (som er lige så god for klienter at læse), viser hvordan man kan integrere Fokusering ind i al form for terapi.

Fokusering blev udviklet ud fra en filosofisk baggrund, såvel som fra en klinisk og psykologisk baggrund.

[Fokuserings Institut i USA](#) blev grundlagt i 1986, som en ikke-kommerciel organisation, med det ene formål, at gøre Fokusering mere alment tilgængelig for folk, såvel som for den internationale, akademiske verden, igennem undervisning, forskning og det skrevne materiale. Instituttet har uddannet [Fokuseringslærere](#) rundt om i hele verdenen, som tilbyder workshops og giver individuelle undervisnings sessioner. Klik her for [Fokuseringslærere i Danmark](#).

Holde Kontakten

Hvis du ønsker telefonisk kontakt, så ring os venligst på nr. **001-845-362-5222**

Hvis du ønsker at være på vores mailing liste, eller hvis du har spørgsmål, som disse websider ikke besvarer, så send os venligst en besked i The Focusing Institutes engelsksprogede [Gæstebog](#)

Vi er kun glade for at være til tjeneste.

N.B. Denne webside undergår løbende forandringer og tilføjelser. Hvis du vil informeres pr. email om dette, send så venligst en email til nedenstående webmaster email: info@focusing.org (engelsk).

Eller info@focusing.dk (dansk).

Online Diskussions Liste

[Focusing Discussion](#)

Eller info@focusing.dk (dansk)

Du Som Anvender Fokusering

Hvis du ALLEREDE bruger Fokusering i dit arbejde eller privatliv, så vil vi godt høre fra dig!

Hvordan er Fokusering blevet betydningsfuld for dig eller et godt hjælpemiddel i dit arbejde? Lige meget om du er terapeut eller psykolog, der allerede bruger Fokusering. En professor, der underviser miljø- og samfundsmanagement/Fokusering. En forsker, en fokuserings partner med en ven. En sygeplejeske, som hjælper patienter med at fokusere eller om du bruger Fokusering i din meditation. Lige meget hvordan Fokusering virker for dig, så lad os endelig høre fra dig, ved at [klikke her](#). Vi ønsker at skabe forbindelse mellem Fokuserings udøvere over hele verden, så vi kan dele oplysninger og nyskabelser med hinanden.

PAKKER! Vi samler oplysninger fra / til og laver ressource PAKKER til alle, der bruger fokusering, fra alverdens lande. Dette skulle være til inspiration, og opmuntring og vi beder dig sende os et par ord om dine erfaringer med fokusering og oplysninger om de materialer, du har brugt, således at vi kan tilføje dem til vores ressource PAKKER.

Vores "Fokuserings Chat Room"

Vores nye chat room er skabt som et tilbud til Fokuserings Instituttets medlemmer, for at vi kan få en rigtig online interaktion med hinanden. (Vi planlægger også at åbne den for de studerende. Vi skal bare arbejde med den i en periode for at se, hvordan det fungerer – men i denne prøveperiode – venligst kun for medlemmer!). Den er delt op i "kanaler", hvor hver af disse kun indeholder én separat samtale mellem to eller flere deltagere. Hvis du har lyst til at chatte, og din browser supports frames (det gør Netscape og Internet Explorer), så gå til den amerikanske hovedside og gå klik dig ind på dette.(Engelsksproget).

N.B. Adgang til vores chat room er beskyttet, derfor må du venligst emaile os på info@focusing.org, for at få dit eget personlige password, hvis du vil være med.

[Til Dem Som Interesserer Sig For "After Post – Modernistisk Filosofi"](#)

For at få adgang til professor Eugene Gendlins filosofiværker og til læsestof om de følgerikninger af "The After Post – Modernism Philosophy Conference", gå til den amerikanske hovedside og klik dig ind derpå.(Engelsksproget).

[Klient - Orienteret og Oplevelses - Orienteret Psykoterapeutisk Bibliografi.](#)

Vi glæder os over at kunne tilbyde dig adgang til den tyske Lietaers udmærkede og omfattende multisprogede bibliografi fra det klient - centrerede og oplevelses - orienterede psykoterapeutiske område. Hvis du ønsker dette, så gå til den engelsksprogede, amerikanske hovedside og klik dig ind på dette.

Fokuseringens Anvendelses Områder

Hvis du allerede kender til Fokusering og på en eller anden måde, bruger det i dit arbejde, så kunne vi godt tænke os at høre fra dig, samt kende til dig og dit arbejde!! Gå venligst hen til The Focusing Institutes engelsksprogede [Gæsteregister](#) og fortælle os om dig selv og dit arbejde med fokusering. Skulle du have noget materiale, bøger, papirer, bånd eller vejledning om Fokusering, som kunne være en inspiration og brugbare for andre, så kunne vi godt tænke os at se dem.

Vi har til hensigt at tilbyde en service, hvor vi lader folk, der har anvendelses metoder der ligner hinandens, komme til at lære hinanden at kende. Hvis du har arbejdet med Fokusering, i et af følgende områder eller i helt andre, så skriv venligst til os om det. Her er nogle af dem, vi på nuværende tidspunkt kender til:

- Alderdom
- Krop behandling
- Erhverv
- Karriere/Job
- Babier, Børn, Ungdommen
- Kostvejledning/Ernæring
- Drømmetydning
- Narkotika/Alkohol
- Sundhed/Helse
- Formidling/Lederskab
- Meditation
- Skoler/Børnehaver/Uddannelse
- Spiritualitet/Åndelig Udvikling
- Sport
- Stress formindskelse
- Skriveri/Kreativitet/Kunst

Vejledning i at Fokusere: De Seks Trin.[\(back\)](#)

(Disse vejledninger er også tilgængelige på tysk, hollandsk, spansk og svensk.)

Introduktion beskrivelse

De fleste mennesker finder, det er nemmere at lære Fokusering ved at få individuel vejledning end ved bare at læse om det. Når man oplever en egentlig Fokuserings proces indefra, så er den ret så flydende og glidende. Den er åben og den tillader også stor rummelighed for den individuelle forskellighed og måde at arbejde på.

Trods det kan en vis form for struktur være anvendelig nok, når vi introducerer dig til metodens begreber og vejleder dig gennem en smagsprøve af, hvad det er for noget. Her i det følgende vil vi tilbyde en metode, til at kunne nærme sig en oplevelse af at fokusere: De Seks Trin. Selv om disse trin tilbyder et vindue ind til Fokusering, så er det vigtigt at vide at Fokusering ikke nødvendigvis ER De seks Trin. Dette er bare en enkel teknik, vi kan bruge til at undervise og vejlede andre i hvad Fokusering går ud på. Fokusering har faktisk ingen streng eller fastlåst dagsorden for den indre verden. Mange Fokuserings sessioner har i virkeligheden en meget lille lighed med den mekaniske proces, vi her beskriver. Dog er alle Fokuserings lærere godt bekendte med disse seks trin og bruger dem i løbet af en Fokuserings session, når det behøves. Og mange mennesker har også haft held med at komme i kontakt med denne proces/metodes kerne, bare ved nøje at følge disse enkle vejledninger.

Der findes dog også andre måder, at beskrive Fokuserings processen på. Ganske vist, har hver Fokuserings lærer, sine helt egne måder, at nærme sig denne delagtiggørelse.

For at få en anden synsvinkel på dette gådefulde emne, kan du se på Ann Weiser Cornell`s beskrivelse på <http://www.focusingresources.com> Således, med det forbehold, at de efterfølgende Seks Trin er et enkel byggestillads, som du kan anvende og bruge, så længe den er gavnlige. Hvor du så bagefter kan bevæge dig videre ind i metodens mange anvendeligheder og udtryksmåder. Tag imod dette som en smagsprøve på Fokuserings processen.

(Det følgende er et uddrag af fokuserings håndbogen, som kommer fra Eugene Gendlins bog "Fokusering- hør hvad din krop fortæller dig", kapitel fire)

Du skal nu lære at fokusere:

Den indre handling der sker i Fokusering, kan inddeles i seks hovedafsnit, trin eller bevægelser.

Når du får mere øvelse, behøver du ikke hele tiden opfatte disse trin som særskilte led i processen. Opfatter du dem på denne måde, bliver processen mere mekanisk, end den er – eller senere hen vil være for dig. Jeg har underinddelt processen op på denne her måde, fordi jeg gennem flere års erfaringer har lært, at det er en effektiv metode til at undervise i fokusering, når det drejer sig om mennesker, der aldrig har prøvet det før.

Du skal betragte det følgende som en elementær vejledning. Efterhånden, som du bruger fokusering, gør dine fremskridt og får lært mere om det, vil du selv føje til disse fundamentale vejledninger. Du vil opleve at du kan nærme dig trinene fra andre vinkler og opnå en anden klarhed omkring hele metoden. Til sidst – måske ikke den første gang, du går igennem trinene – vil du opleve, at noget inde i dig går i skred og ændrer sig/forløses.

Hermed følger så en vejledning i en noget kortfattet form, ligesom i en instruktions håndbog. Hvis du har lyst til at prøve dem, så gør det forsigtigt og blidt. Hvis du finder noget, der er svært i et af trinene, så lad være med at presse for hårdt på. Bare sid og vær sammen med det, giv det al din opmærksomhed for en stund, indtil du f.eks. mærker en lettelse, trækker vejret bedre eller en ren forløsning.

1. At Flytte ud/Skabe afstand

Det, jeg vil bede dig om, er at være stille og tavs indvendig. Brug et øjeblik til at spænde af og bare være sammen med dig selv. Godt – nu vil jeg gerne have dig til at være opmærksom indadtil i din krop, måske i maven eller brystkassen. Mærk dig selv indefra. Læg mærke til, hvad der sker inde i kroppen, når du siger: "Hvordan går det med mit liv lige nu?" "Hvad er det vigtigste for mig lige nu?"

Brug dine indre sanser og fornem hvad der sker inde i din krop. Lad langsomt svarene fremkomme og som virkning af, hvad du fornemmer inde i dig selv på denne måde. Skulle der dukke et problem eller en bekymring op, SÅ LAD VÆRE MED AT GÅ IND I DET. Tag i stedet et par skridt baglæns og sig: "Ja, jeg ved det godt, jeg kan mærke, det lige der!" Lad der være lidt plads mellem dig og dét. Spørg så igen, om der er noget andet du føler herinde. Vent igen et øjeblik og mærk efter, hvad der er, og hvor du fornemmer noget. Der vil som regel være flere forskellige ting.

2. Følt fornemmelse

Ud af det, der dukkede op fra de fornemmelser, der viste sig, vælger du et personligt problem at fokusere på. Lad igen være med at gå ind i det. Hold lidt afstand til det. Der er naturligvis mange elementer i dette ene problem, du tænker på – for mange til, at du kan tænke på dem alle sammen hver for sig. Men du kan føle alle disse ting i én samlet følt fornemmelse – mærke det hele samlet, inde i kroppen. Hold opmærksomheden inde i din krop, der hvor du oftest mærker ting, og inviter det problem du har valgt at fokusere på, ind i kroppens centrum. Derinde vil du kunne få en fornemmelse/stemning af **alt det her**, af hvordan **hele dette problem** sidder i din krop. Giv dig selv lov til at mærke, hvordan denne uklare fornemmelse af **alt det her** langsomt vokser og bliver tydelig. Det tager oftest et halvt til et helt minut, for den følte fornemmelse at forme sig tydeligt.

3. Nøgleord(Overskriften)

Medens du sidder med al din opmærksomhed på den følte fornemmelse af dit problem, kan du spørge: "Hvilke egenskaber ligger i denne uklare følte fornemmelse?" Lad et ord, en sætning eller et billede komme ud af selve den følte fornemmelse og lad det komme direkte inde fra fornemmelsen. Det kan være et tillægsord, der beskriver kvaliteten som f.eks. stram, klistret, skræmmende, fastlåst, tung, nervøs eller en sætning/et billede. Bliv ved at være sammen med den følte fornemmelses egenskaber af **alt det her**, indtil du finder et nøgleord, en overskrift eller et billede, der nøje beskriver hvad der svarer hertil. Du kan ligesom mærke en lille lettelse, når du finder den præcise beskrivelse af **alt det her**.

4. At afstemme

Skift frem og tilbage mellem den følte fornemmelse og nøgleordet (overskrift eller billede). Prøv efter om, de stemmer overens med hinanden. Find ud af, om der er et lille kropsligt signal, som viser dig, at de passer sammen. For at kunne gøre det, må du igen lade den følte fornemmelse forme sig inde i kroppen og have fat i det ord, den overskrift, eller det billede, du fik. Lad den følte fornemmelse og ordet/overskriften/billedet forandre sig, hvis de har brug for det, indtil du mærker at det føles præcist rigtigt og indtil de ganske nøje dækker den følte fornemmelses egenskaber.

5. At spørge

Nu kan du spørge den følte fornemmelse – tal direkte til fornemmelsen nede i kroppen: "Hvad er dét ved hele dette problem, som gør det så.....(Nøgleordet – du lige har navngivet eller set som billede og som præcist beskriver denne egenskab)?" Vær sikker på, at du endnu en gang fornemmer egenskaben, frisk og levende(og ikke kun husker fra før, hvordan den var). Når den er der igen, går du ind i den, rummer den, fastholder den og mærker den. Tillader den at fylde så meget inde i din krop, at du tydeligt kan være i kontakt med den og spørger så: "Hvad er det, der gør hele dette problem så.....(Nøgleordet)?" Eller også spørger du: "Hvad er det centrale i alt dette?" - "Hvad drejer det her sig om?"

Hvis du får et hurtigt svar uden en ændring af den følte fornemmelse, skal du blot forbigå dette svar. Ret atter opmærksomheden mod kroppen og find atter den følte fornemmelse. Spørg den igen, evt. bruge et nyt spørgsmål. Du kan spørge om, hvad er det, der er så slemt ved alt det her eller hvad skal der til, for at dette kan forløses. Fasthold den følte fornemmelse, indtil den rører på sig og der dukker noget op ledsaget af en ændring, en umærkelig frigørelse eller given efter. Svar ikke. Lad kroppen svare.

6. At tage imod

Tag venligt imod dét, der dukker op sammen med ændringen. Fasthold denne ny fornemmelse i et stykke tid, også selvom det kun er en lille frigørelse/ændring. Vær glad for, at det sagde noget. Vær sammen med det på en venlig, accepterende måde. Bliv ved at sidde stille sammen med det du modtog, i et stykke tid. Hvad der end dukker op, er det nemlig kun et lille skred/ændring ud af mange flere. Det er en forsat proces. Det er som en levende organisme, der vil forløse sig, bevæge sig frem imod liv og nye væremåder. Forestil dig selv ude i din dagligdag med denne nye væremåde inde i dig. Føl rigtigheden af dette nye inde i din krop. Beskyt det mod kritiske stemmer. Nu, hvor du ved, hvor det er, kan du forlade det og vende tilbage til det senere. Har din krop lyst til endnu en runde, og du vil/kan måske fortsætte om lidt, hvis du vil gå videre? Eller er dette et godt sted at holde op?

HVIS DU UNDER GENNEMGANGEN AF DENNE VEJLEDNING PÅ ET ELLER ANDET STED HAR BRUGT LIDT TID TIL AT SANSE, FORNEMME OG BERØRE EN UKLAR, HOLISTISK KROPSFORNEMMELSE AF DETTE PROBLEM, SÅ HAR DU FOKUSERET. Det spiller ingen rolle, om der var en kropsændring eller ej. Den skal nok komme af sig selv. Vi kan ikke fremtvinge den.