MEDGYESI KRISZTINA PCC

FÓKUSZOLÁS-ORIENTÁLT COACHING:

HOZZÁFÉRÉS TESTÜNK BÖLCSESSÉGÉHEZ

2010-ben találkoztam először a fókuszolással, és ez a találkozás megváltoztatta az életemet. Általa lettem azzá, aki ma vagyok – szakmailag és emberileg egyaránt. Ezért is vagyok elkötelezett, szenvedélyes képviselője és dolgozom azon, hogy minél többen megismerhessék a fókuszolás, illetve a fókuszolás-orientált coaching szemléletét és módszertanát. 2018-ban jelent meg az első magyar nyelvű cikk a fókuszolás-orientált coachingról (FOC)[1]

Örömmel látom, hogy azóta egyre többen érdeklődnek a módszer iránt – ugyanakkor sok a tisztázandó kérdés is. *Miért lehet hasznos ismerni a fókuszolást? Mi is az a Fókuszolás-orientált coaching és miben hasonlít vagy tér el a fókuszolástól? Hogyan ismerhető fel a folyamata, és hogyan lehet beépíteni egy coaching ülésbe?*

Ebben a cikkben ezekre a kérdésekre szeretnék dióhéjban választ adni. A rövid elméleti áttekintés mellett három konkrét példán keresztül mutatom be, hogyan jelenik meg a FOC a gyakorlatban – és hogyan támogatja finoman, mégis transzformatívan a folyamatokat.

Mi az a fókuszolás, és miért érdemes tudni róla?

A fókuszolás egy, a 70-es évek vége óta létező módszer és pszichoterápiás irányzat, amit Eugene Gendlin írt le először. Gendlin munkatársaival több mint 15 évig kutatta a terápiás ülések hatékonyságát a Chicagói Egyetemen. Kollégáival arra kereste a választ, **min múlik, hogy egy terápiás folyamat sikeres lesz-e?** És ha sikeres, **mit csinálnak másképp a terapeuták és a kliensek**, mint azokban az esetekben, amikor a folyamat nem hoz változást?[2]

A kutatások meglepő eredményt hoztak: nem a terapeuta személye vagy a használt módszer volt a döntő tényező, hanem az, ahogyan a kliens önmagához kapcsolódik. **A sikeres terápiákban a kliensek másképp figyeltek befelé**, másképp reflektáltak a bennük zajló folyamatokra. Ezt a „másképp kapcsolódást" Gendlinék mérhetővé tették[3] és az első néhány terápiás ülés felvételei alapján képesek voltak előre jelezni, hogy egy terápiás folyamat várhatóan sikeres lesz-e.

A fókuszolás pontosan ezt a fajta belső figyelmet tanítja meg: **lépésről lépésre vezet rá, hogyan kapcsolódjunk a bennünk megjelenő zsigeri érzetekhez és tapasztalásokhoz a terápiás folyamatban és azon kívül is. Ez egy olyan működés, amit bárhol, bármikor gyakorolhatunk, és támogatja a**

[1] Medgyesi Krisztina: Fókuszolás-orientált coaching: szelíd és eredményes út a változáshoz. Magyar Coachszemle, 2018/1, Metszetek – 22. oldal
[2] Eugene T. Gendlin: Fókuszolás – Életproblémák megoldása önerőből. Edge 2000 Kft, 21. o.
[3] Akira Ikemi: A Theory of Focusing-Oriented Psychotherapy, in Focusing-Oriented Psychotherapy, ed. Greg Madison, Jessica Kingsley Publishers 2014., 31. o

helyzetek, illetve önmagunk teljesebb megértését egy adott szituációban. Ha megtanuljuk, hogyan lehet ezekhez a testi jelzésekhez finoman, de következetesen odafordulni, akkor nemcsak a változásaink folyamata lesz hatékonyabb, hanem a hétköznapi helyzeteinkben is önazonosabb, testünkkel együttműködő válaszokat tudunk adni. A test bölcsessége ott van velünk minden pillanatban – a fókuszolás segít ezt meghallani.

A fókuszolás működése

Minden velünk történő élménynek van egy testi lenyomata. Ezt Gendlin „átélt érzetnek" (felt sense) nevezte. Az átélt érzet **testben érezhető, mégis több puszta testi érzésnél** – olyan komplex, nehezen megfogható, mégis ismerős élmény, amit gyakran nem is tudunk elsőre szavakba önteni.

Gendlin szerint **„a fókuszolás lényege annak a megértése, hogy egy helyzet átélt érzetének jelentése van"**[4]. A fókuszfolyamat során figyelmünk egy különleges módjával arra hangolódunk, hogy egy adott témához milyen átélt érzet kapcsolódik – és hogy ez mit üzen számunkra.

Amikor sikerül megtalálni az átélt érzet **legpontosabb, legteljesebb jelentését**, az érzet megváltozik. Ennek a belső mozdulásnak a neve: átélt váltás (felt shift). Ilyenkor felszabadul valami – energia, új látásmód, megkönnyebbülés – és a téma, amivel dolgozunk, új jelentést nyer. Mi magunk is változunk. Mindez **gyengéd, elfogadó figyelemmel** történik – egy olyan kapcsolódással önmagunk felé, amelyben megengedett, ami van és **meg tud jelenni, ami érkezni akar.**

A Fókuszolás-orientált coaching (FOC) bemutatása

A fókuszolás-orientált coaching (FOC) a fókuszolás szemléletének és eszköztárának integrálása a coaching folyamatba – oly módon, hogy az igazodik az ülés céljához, az ügyfél igényeihez, valamint a coaching szerződés kompetenciahatáraihoz.[5] A fókuszolás nem célja, hanem támogató eszköze a coachingnak: a kliensek nem fókuszolni jönnek, hanem a saját problémájukra keresnek megoldást, céljaik eléréséhez szeretnének előrelépést.

[4] Marta Stapert, Erik Verliefde: Fókuszolás gyerekekkel, Oriold és Társai, 2025, 19. o. [2] Eugene T. Gendlin: Fókuszolás – Életproblémák megoldása önerőből. Edge 2000 Kft, 21. o.
[5] Medgyesi Krisztina: Fókuszolás-orientált coaching: szelíd és eredményes út a változáshoz. Magyar Coachszemle, 2018/1, Metszetek – 22. oldal

A FOC szemlélete és lehetőségei túlmutatnak a Gendlin-féle eredeti kutatáson, amelyben a kliens belső tapasztalásának módja jelentette a sikeres terápiás folyamat kulcsát. A fókuszolás-orientált coaching, illetve terápia keretei között a fókuszolás még sokrétűbb formában jelenhet meg:

- A coach a fókuszolás szemléletét és eszközeit **úgy is segítheti alkalmazni az ügyfélnek, hogy közben nem tanítja meg neki didaktikusan** magát a módszert.
- A **coach saját maga is fókuszolhat**, és dönthet úgy, hogy a folyamat során benne megjelenő testi érzeteket – illetve azok minőségeit, például képeket, szimbólumokat, érzéseket vagy szavakat – megosztja az ügyféllel, ha ez releváns és hasznos lehet a közös munkában.
- A fókuszolás nemcsak a tartalomra, hanem a **kapcsolat minőségére** is irányulhat: a coach a klienssel való kapcsolatban megjelenő testi és érzelmi rezdülésekkel is dolgozhat fókuszos módon.
- Végül, a **fókuszolás a coach saját szakmai önreflexióját is támogatja**. A FOC szemlélet fókuszolás-orientált szupervíziós térben is alkalmazható, így a coach a saját témáit is feldolgozhatja általa, önismeretben és szakmaiságban egyaránt fejlődve.

Három Fókuszolás-orientált coaching pillanat

Mit adhat a fókuszolás, ha tudatosan használjuk egy coaching ülésen? Az alábbiakban három konkrét eseten keresztül mutatom be a FOC működését. Terjedelmi okokból **a FOC gazdag eszköztárából csak az alap folyamatot mutatom be itt**. Ezekben az ügyfélnek megváltozik a helyzet-értelmezése, gondolkodási kerete, illetve visszaszerzi autoritását a saját életének gondozásához. Három coaching ülés egy-egy részletét mutatom be anonim módon és az ügyfelek engedélyével.

1. A Coach fókuszol: „Földgolyó”

Negyvenes férfi ügyfél, műszaki területen dolgozik, szakmailag nagyon elismert a munkahelyén. Azt hozza be témának, hogy nehezen viseli el az egyik kollégáját és nehezen konfrontálódik vele. Miközben beszél a helyzetről, nem hallok érzéseket, illetve ezeket kérdésre sem nevezi meg. Én fókuszolok arra, amit mond és ahogyan az rám hat. Megjelenik egy testi érzet a gyomromnál. Megkeresem az érzet minőségét és érkezik hozzá bennem egy kép. Ezt engedély kérés után megosztom vele:

Coach: - Miközben ezeket elmondtad nekem, jött bennem egy kép a Földgolyóról: kívül egy vékony rétegben lehűlt a kéreg, de alatta tűzforrón ott fortyog a láva. Nekem olyan, mintha a működésed is ilyesmi lenne ebben a helyzetben: kifelé hűvös és strukturált, de belül mintha más dolgok történnének. Te hogy látod?

Ügyfél: (kb. 10 másodperces csend után, megdöbbenve) – Tényleg. Pont ilyen az egész. *(újabb csend, melyben az ügyfél figyeli, hogyan tud kapcsolódni a képpel)* És nem csak ez a konfliktus ilyen. Azt hiszem, én így élek ezen a munkahelyen. Nem érzem magam biztonságban, ha kiengedem a lávát.

Az ügyfél ekkor elmeséli, hogy a rengeteg pozitív visszajelzés és szakmai elismerés ellenére folyamatosan tart attól, hogy elküldik a munkahelyéről. Tudatosan szakítja el a kapcsolatait a kollégáitól, akiket különben kedvel, hogy felkészüljön a saját leépítésére és igyekszik nem látszani érzelmileg. A Földgolyós kép hatására az egész coaching folyamat célja megváltozott: a „hogyan kezeljem jól a konfliktusokat" helyett az új célunk az lett, „hogyan tudom magam érzelmileg biztonságban érezni a munkahelyemen, ahhoz, hogy önazonos lehessek".

2. Ügyfél fókuszol testi érzettel: "Az arcomon érzem"

Az ügyfél ötvenes férfi, vezető. Arról beszélünk az ülésen, hogy van egy innovatív ötlete, de bizonytalan abban, hogy képviselje-e a szervezetben és tegyen-e lépéseket a megvalósítás felé. Tart attól, hogy ha elkezdi, akkor ennek rá nézve káros következményei is lehetnek. A coach szerződik az ügyféllel a téma megvizsgálására.

Coach: - Ez a bizonytalanság valahogyan megjelenik a testedben is? Ha igen, hogyan érzed? *(a coach fókuszolásra biztatja az ügyfelét)*
Ügyfél: - *(kis hallgatás után)* Az arcomon érzem. *(az ügyfél megérzi a téma átélt érzetét)*
Coach: - Együtt lehetsz ezzel az érzéssel az arcodon, megfigyelheted, milyen a minősége. Lehet, hogy tartozik hozzá valami. *(a coach segíti az átélt érzettel maradást, arra biztatva, hogy keressék meg az üzenetét, jelentését)*
Ügyfél: - A kiszámíthatatlanság. Ez a szó jött. És az az emlék, hogy az apám reakciója volt ilyen kiszámíthatatlan. Sose tudtam, hogy fog reagálni, mennyire lesz dühös vagy elnéző, amikor elmesélem, hogy fekete pontot kaptam az iskolában.
Coach: - A kiszámíthatatlanság szó jött és megjelent az emlék apukád különböző reakcióival. *(tükrözi az ügyfél által elmondottakat, tartja a teret)*
Ügyfél: - Igen. *(visszaigazolja)*
Coach: - Milyen erre rálátni? Az, hogy kimondtad, hogy ez a két téma összetalálkozott benned, hozhat változást a testedben. *(a coach érdeklődik, megvan-e a pontos jelentés, mert akkor testi váltás érkezik).*
Ügyfél: - *(csend után kifújja a levegőt)* Jobb. Már enyhült az arcomban az érzet és tudom, hogy ez nem az a helyzet, ami gyerekkoromban volt. Mehetünk tovább. *(az ügyfél visszaigazolja az átélt érzet változását. Már nem foglalkoztatja tovább az eredeti kérdés, mert megérti, hogy már más helyzetben van, mint gyerekként és a mostani döntéshez már megvan az érzelmi biztonsága.)*

Ezzel az ügyféllel nem volt szükség további lépésekre a témához. A fókuszolás után kimondta, tudja, kikkel egyeztessen az ötletével kapcsolatban és a döntést ezután nyugodtan tudja majd meghozni. Ha a testi váltás nem jött volna létre, akkor a FOC eszköztárával tovább támogattam volna abban, hogy „szétszedje" a két élményt egymástól. Akkor sem az apa-gyermek viszony megdolgozása lett volna a középpontban (tiszteletben tartva a coaching kompetencia határait), hanem annak a tudato-

sítása, hogy „az akkor akkor volt, a most most van."

3. Ügyfél fókuszol képpel: „A szamár gazdája"

Az ügyfél negyvenes nő, középvezető. Sok komplex téma tartozik hozzá, amelyekben különböző felsővezetőknek riportol. Nagyon túlterhelt.
Coach: – Percek óta sorolod a feladataidat. Milyen ezekről beszélni? *(a coach a felsorolt dolgok megtapasztalására, fókuszos magára figyelésre hívja az ügyfelet)*
Ügyfél: – Van egy nehézség a mellkasomban. *(az ügyfél megtalálja a témához tartozó átélt érzetet)*
Coach: – Együtt maradhatsz a nehézséggel a mellkasodban, adhatsz neki figyelmet. Lehet, hogy tartozik hozzá valami. *(tükröz és tartja a teret, hogy a nehézséghez tartozó jelentés megmutathassa magát)*
Ügyfél: – Egy szamarat látok egy hegyoldalban. Nagyon meg van pakolva. Mindenki pakol a két kosarába a hátán.
Coach: – *(tükröz, engedélyt kér, hogy a képpel dolgozzon, majd megkérdezi)*: Mit érez ez a szamár?
Ügyfél: – Ez a szamár én vagyok. Fél a következményektől, nem nyitja ki a száját. *(tovább dolgozik a képpel)*
Coach: – Mire lenne szüksége a szamárnak?
Ügyfél: – Pihenésre, időre és segítségre.

Ez egy kb. 15 perces FOC folyamat egy részlete. A beszélgetésben eljutottunk oda, hogy a szamárnak van gazdája. Sőt, az Ügyfél a szamár gazdája, akinek joga van eldönteni, mennyit és mit cipel a szamár. Az ügyfél így autoritást szerzett afölött, hogy ki mennyire pakolhatja meg őt feladatokkal. A folyamat végére nagy sóhajok, megkönnyebbülés, felszabadultság-érzés és öröm jött (testi váltás). Megszületett az engedély arra, hogy az ügyfél meghúzhassa a saját (terhelhetősége) határait és kifejezhesse az igényeit.

Zárszóként

A fókuszolás-orientált coaching számomra **több mint egy eszköztár: szemlélet, jelenléti minőség, kapcsolódási mód és emberkép is.** Az a tapasztalatom, hogy amikor a testünket is bevonjuk a döntéseinkbe, változásainkba, kapcsolatainkba – akkor **nemcsak „jobban működünk", hanem önmagunkhoz is közelebb kerülünk.**

Hiszem, hogy ez a fajta figyelem – gyengéd, mégis határozott – megtanulható és tanítható. **A FOC nem recept**, hanem egy olyan tér, ahol gondolataink mellett testünk mély belső tudása is hangot kap. Segítőként pedig biztonságot kaphatunk a módszertől a nem-tudás elbírásához és ahhoz, hogy együtt legyünk a folyamattal. Az elmúlt években számtalanszor láttam, **hogyan hoznak felszabadulást, elmozdulást, transzformációt a fókuszolás-orientált folyamatok** – coachként, képzőként és szupervizorként egyaránt.

Ezért vagyok elkötelezett híve annak, hogy **minél több segítő szakemberhez és coachhoz eljusson ez a szemlélet** – mert hiszem, hogy biztonságos változást csak ott lehet kísérni, ahol a test is otthon lehet.

Köszönöm Schwarcz Ágnes, Csabai-Paska Erzsébet és Dömény Erika támogatását a cikk megírásában!