

Ad. 5. Praca z organicznymi odczuciami przeżyć, ze znaczeniem odczuwanym w doświadczeniu

Jak wspominałem na początku tego rozdziału, cytując Hazrata Inayata Khana, ciało możemy doświadczać na różnych poziomach.

Na poziomie fizjologicznym doświadczamy:

1. zdrowia lub choroby,
2. naszego funkcjonowania w grawitacji (stabilność i równowaga) oraz
3. wrażliwości zmysłów.

Na poziomie psychologicznym doświadczamy:

4. identyfikacji z ciałem lub jej braku.

Na jeszcze innym, niejako transpersonalnym poziomie, doświadczamy:

5. ciała w medytacji (czyli rezonującego w ciele bezpośredniego doświadczenia).

Do każdego z tych rodzajów doświadczenia możemy przyporządkować odpowiednie ćwiczenia, zresztą niektóre z nich opisane wcześniej w tym rozdziale. Bardzo istotne na ścieżce medytacyjnego oczyszczania umysłu są techniki związane z ostatnim typem doświadczenia, czyli z medytacyjnym uniesieniem, ale też (a może przede wszystkim) z doświadczeniem ciała jako rezonatora naszych przeżyć.

Gdy pojawiają się różne nasze emocje, myśli i inne przeżycia, zanim zostaną sformułowane w myśl czy emocję, są odczuwane jako pewnego rodzaju niejasne, mgliste doświadczenie na poziomie ciała, zazwyczaj w obrębie brzucha i klatki piersiowej. Widać to nawet w potocznych powiedzeniach, mówimy, że kogoś ściska w dołku, ma motyle w brzuchu itp. Są dwie drogi pracy z tego typu doświadczeniami, jedną jest głęboki relaks i inne techniki medytacji uważności – będę ją omawiał w rozdziale poświęconym temu rodzajowi medytacji. Jest to bardzo ważny sposób uwalniania zapisanych w nas przeżyć. Natomiast czasami nie wystarcza, czasami te przeżycia muszą zostać zakomunikowane nam w zrozumiały dla nas sposób i problemy związane z nimi rozwiązane. Do tego typu pracy używa się techniki, określanej przez amerykańskiego psychologa i filozofa E.T. Gendlina jako focusing (ogniskowanie). Ja sam zetknąłem się z tego typu metodą w 2 formach: jako tradycyjna forma medytacji uważnościowej w tradycji sufizmu uniwersalnego oraz jako metoda psychoterapii i autopsychoterapii autorstwa wspomnianego wyżej Gendlina. W jednym i drugim podejściu praca wygląda bardzo podobnie, poniżej przedstawię etapy

pracy wg podejścia Gendlina, ponieważ są bardziej uporządkowane i łatwiej za nimi podążać.

Dodam od siebie, że pracowałem używając tej techniki 2 lata, prowadząc terapię dorosłych osób jękających się, traktując jękanie się jako nerwicę mówienia. Miałem bardzo dobre wyniki, potwierdzone nie tylko subiektywnymi odczuciami osób, które uczestniczyły w terapii, ale również obiektywnymi testami, w których się ocenia obiektywnie płynność mówienia, ilość błędów, rodzaj skurczów aparatu artykulacyjnego. Focusing może też być dobrym uzupełnieniem pracy medytacyjnej. Pisze o tym mój uczeń, Tomasz Barczak:

„Focusing jest dla mnie rozszerzeniem i uzupełnieniem pracy jaką daje medytacja uważnościowa – powściągam zmysły, wczuwam się w ciało i poprzez zakotwiczenie się w oddechu, staram się odczuć co się dzieje w moim ciele obecnie. Czasem też werbalizuję te odczucia, używam też dotyku własnych dłoni w okolicach brzucha czy klatki piersiowej, aby pogłębić czucie. Focusing pomógł i pomaga mi uwalniać się od głębokich napięć w ciele i dzięki temu, mieć zarówno więcej rozluźnienia w ciele jak i wewnętrznej obecności. To rozluźnienie z kolei uwalnia duże pokłady tłumionej energii i powoduje, że znacznie lepiej się czuję, mam więcej energii i jestem przez to dużo efektywniejszy w działaniu w życiu codziennym.”

Istotą takiej pracy jest zrelaksowanie się i nawiązanie kontaktu ze swoim doświadczeniem, zanim ono jeszcze formułuje się w myśli, obrazy, emocje itd. Tak jak zaznaczałem wcześniej, gdy pojawiają się różne nasze emocje, myśli i inne przeżycia, zanim zostaną sformułowane w myśl czy emocję, są odczuwane jako pewnego rodzaju niejasne, mgliste doświadczenie na poziomie ciała, zazwyczaj w obrębie brzucha i klatki piersiowej. To jest nasz punkt wyjścia – Gendlin te organiczne odczucia naszego doświadczenia określa jako „felt sense” - odczute znaczenie. Martin Siems, jeden z terapeutów focusingu, pisze, że felt sense to: *„(...)mgliste, jeszcze niewyraźne wrażenie związane z jakąś sprawą, problemem, osobą czy sytuacją, które możemy odczuć w pewien schematyczny sposób w obszarze całego naszego tułowia. (...) Spróbujemy obejrzeć owo „coś” z najróżniejszych punktów widzenia i opisać za pomocą różnych pojęć. To nieuchwytnie wrażenie w obszarze brzucha i klatki piersiowej można określić także jako „rezonans w ciele” lub „wewnętrzną aurę”. Możemy rozpoznać felt sense pytając: „Jak odczuwam daną sprawę w moim ciele, kiedy o niej myślę?” lub „W jaki sposób moje ciało rezonuje, gdy wyobrażam sobie daną rzecz?”*

Ten rezonans wzbudzony przez jakiś problem, osobę czy sytuację jest więc jeszcze bardzo subtelnym i nieokreślonym odczuciem w moim ciele i z definicji nie zawiera w sobie żadnych słów, obrazów, fizycznych doznań ani żadnych innych jasno zarysowanych i

określonych spostrzeżeń. Felt sense jest czymś jeszcze nie ukształtowanym – a więc niejasnym, mglistym i subtelnym. A jednak możemy kontaktować się z nim bezpośrednio – podczas praktycznego wykonywania focusingu.”

Poniżej znajdziecie instrukcje do przeprowadzenia kolejnych etapów procesu oraz pytania, które można sobie zadać, by łatwiej nawiązać kontakt ze swoim doświadczeniem. Jest to schemat sesji focusingu, autorstwa Eugene'a Gendlina. Niech jednak to będzie żywy proces, niekoniecznie trzymaj się sztywnych ram opisanych etapów – podążaj po prostu za swoim doświadczeniem. Na każdą fazę ćwiczenia przeznacz tyle czasu ile ci potrzeba. Lepiej zrealizować 2 etapy porządnie, niż bez czucia przelecieć wszystkie. Weź pod uwagę, że za pierwszym razem prawie nikomu nie udaje się przejść pewnego procesu, jeśli przez pierwsze kilka razy uda ci się zrealizować etap pierwszy i drugi, to jest to bardzo obiecujący krok na dalszej drodze.

Etap 1. Oczyszczanie przestrzeni

Jak się masz? Co stoi między Tobą a tym, abyś czuł(a) się dobrze?

Nie odpowiadaj, pozwól, żeby to Twoje ciało przejęło proces dawania odpowiedzi.

Nie analizuj niczego, co przychodzi, ani nie ingeruj w to.

Przywitaj każdą troskę, która się pojawia. Odłóż ją na chwilę obok siebie.

Czy oprócz tych trosk, masz się dobrze?

Etap 2. Odnalezienie „odczutego znaczenia”

Wybierz jeden z problemów, na którym chcesz się skupić.

Nie rozpoczynaj analizy problemu, nie interpretuj go, pobądź obecna(y).

Co czujesz w swoim ciele, kiedy starasz się poczuć cały ten problem?

Wczuj się w odczucia tego problemu, mroczny dyskomfort, ścisk czy niejasne doświadczenie z ciała.

Etap 3. Odnalezienie „uchwyty”

Jaka jest jakość tego odczutego znaczenia?

Czy jakieś jedno słowo, zdanie lub obraz wyłaniają się z tego odczutego znaczenia?

Jakie określenie jakościowe pasowałoby najlepiej?

Etap 4. Rezonowanie - porównywanie

Poruszaj się pomiędzy uchwytem – słowem, zdaniem, obrazem itp. a swoim odczuciem – odczutyim znaczeniem?

Czy uchwyt wydaje się pasować?

Jeśli pasuje, porównaj je jeszcze kilka razy...

Jeśli odczute znaczenie się zmienia, podążaj za nim swoją uwagą.

Gdy znalazłeś idealne dopasowanie, słowo/obraz idealnie oddające cielesne odczucie, zostań z tym przez chwilę.

Etap 5. Pytanie

Co sprawia, że czujesz się w ten właśnie sposób?

Co jest najgorsze (najlepsze) w tym uczuciu?

Co to odczucie potrzebuje, by się uwolnić?

Co powinno się zdarzyć?

Nie odpowiadaj, nie analizuj, zadaj pytanie i pozwól, żeby po chwili ciało dawało odpowiedź.

Jak byś się czuł(a) gdyby wszystko było OK?

Niech ciało odpowie.

Co stoi temu na drodze?

Etap 6. Przyjmowanie

Przyjmij z otwartymi ramionami to, co się pojawiło. Docień to, że przemówiło do ciebie.

Prawdopodobnie jest to tylko jeden krok związany z tym problemem, nie ostatni. Ale teraz jak wiesz gdzie to jest, możesz zostawić to i wrócić do tego później.

Bądź obojętny(a) na wszelkie krytyczne głosy w sobie, które przerywają proces.

Czy chcesz teraz powtórzyć cały proces od początku czy to już dobry moment, żeby zakończyć?

Komentarz do ćwiczenia:

Felt sens najczęściej objawia się w okolicy brzucha i klatki piersiowej w formie pewnego rodzaju mglistego doświadczenia zacisku. Jeśli w różnych fazach ćwiczenia ten zacisk lub dyskomfort się zwiększa, nasze doświadczenie mówi nam: „nie”, „nie tędy droga”. Jeśli pojawia się więcej uczucia ulgi, przestrzeni, poluzowania mglistego dyskomfortu – felt sense mówi nam tak. Jest to szczególnie istotne na etapie 3,4 i 5 powyższej techniki.

Więcej o focusingu przeczytasz w książce Martina Siemsa „Ciało zna odpowiedź”, w książce E.T. Gendlina „Focusing” (j.ang.) oraz na stronie focusing.org.