

## Využití focusingu v supervizi

Milan Drozd

### Application of Focusing in supervisioni

#### Souhrn

Případy prezentované psychoterapeuty či poradci v supervizi se zpravidla pojí s pocity, které jsou prožívány na tělesné úrovni. Podle E.T. Gendlina nesou tyto pocity implicitní smysl prožívané situace. Ten se s využitím jím vytvořené metody Focusing může stát explicitním a umožnit tak celostní pochopení dané situace. Cílem této prezentace je sdílet zkušenost s využitím focusingu v supervizi.

**Klíčová slova:** psychoterapie, focusing, supervize.

#### Summary

Cases presented in psychotherapy or counseling supervision are usually connected with feelings, that are experienced on bodily level. According to E.T. Gendlin these feelings contain implicate meaning of experienced situation. With the use of Focusing method, developed by him, the meaning of situation can become explicit and enable the holistic understanding of given situation. The goal of this presentation is to share experience with application of Focusing in supervision.

**Key words:** psychotherapy, focusing, supervision.

---

Psychiatrická léčebna, Havlíčkův Brod

**Adresa pre korešpondenciu:** MUDr. Milan Drozd, Psychiatrická léčebna, Rozkošská 2322, 580 23 Havlíčkův Brod, Česká republika, E-mail: drozdmilan@seznam.cz

Způsob, jakým supervidovaní prezentují své klienty v psychoterapeutické či poradenské supervizi dnes zahrnuje řadu možností od ústního sdělení přes transkripce terapeutických sezení až po jejich audio či videozáznamy. Zatímco technicky náročnější způsoby nacházejí své místo spíše ve výcvikovém či výukovém kontextu, v praxi je patrně stále nejběžnější ústní sdělení supervidovaného. Z toho vyplývá, že většina informací o klientovi se k supervizorovi dostává zprostředkovaně přes supervidovaného.

To může implikovat otázku, z jakých informačních zdrojů o klientovi a jeho vztahu se supervidovaným supervizor vychází, neboť, jak poznamenává Gilbertová s Evansem „supervizní vztah je unikátní v tom, že dva lidé tráví čas reflexí a uvažováním o prospěchu třetí osoby, se kterou se supervizor obvykle přímo nikdy nesetká“ (Gilbert a Evans, 2000). K běžně využívaným přístupům, umožňujícím konceptualizovat nesdělované či neuvědomované aspekty psychoterapeutické a poradenské práce v supervizi patří práce s přenosem, protipřenosem či paralelními procesy, vycházející z psychoanalytické tradice (např. Carroll, 1996).

Z hlediska humanistických přístupů k terapii či poradenství lze vyjít ze skutečnosti, že supervidovaný přichází do supervize s konkrétním zážitkem (zkušeností) práce s klientem. Tento zážitek obvykle zahrnuje i pocity, které jsou konkrétně prožívány na tělesné úrovni. K jejich opětovnému vybavování může docházet při referování o případu v supervizi. Někdy je význam tělesného prožívání zjevný a zpravidla se váže ke konkrétní emoci, jakou je například vztek či strach. Jindy se jedná o neurčité tělesně pociťované fenomény, jejichž význam ve vztahu k situaci nemusí být na první pohled zjevný. A právě s těmito fenomény lze pracovat s využitím metody focusing, vytvořené na základě výzkumu psychoterapie spolupracovníkem C. Rogerse, americkým psychoterapeutem a filosofem E.T. Gendlinem (Gendlin, 2003).

Focusing vychází ze zjištění, že tyto neurčité, tělesně prožívané fenomény nesou implicitně význam, který celostně vystihuje situaci, ke které se daný tělesný pocit (fokus – ohnisko tělesného prožívání) váže. Gendlin používá v této souvislosti pojem felt sense – pociťovaný smysl (Gendlin, 1994). Podaří-li se tento smysl v průběhu Focusingu adekvátně symbolizovat a verbalizovat, stává se jeho význam explicitním a zpravidla dochází k prožitkovému posunu – felt shift. Focusing lze tedy považovat za introspektivní metodu cíleně pracující s tělesným prožíváním a jeho kognitivním uchopením. Skládá se z šesti snadno osvojitelných kroků, které jsou detailně popsány např. v Gendlinově knize Focusing (2003). Možné využití Focusingu v kontextu poradenské supervize ilustruje následující krátký kasuistický fragment.

*Supervidovaná, pracovnice organizace zabývající se terénní prací s duševně nemocnými, přišla do supervize zahlcená intenzivními nepříjemnými pocity, které vznikly v souvislosti s opakovaným telefonickým kontaktem s novým klientem, se kterým se teprve měla osobně setkat. Vzhledem k intenzitě prožitků mělo první setkání spíše charakter podpurný a výstupem bylo naplánování konkrétních kroků, které pracovnice ve spolupráci s kolegněmi provede, aby byla schopna situaci profesionálně zvládnout. K porozumění tomu, proč právě v souvislosti s tímto*

*klientem u ní dochází k tak intenzivním negativním pocitům se nepodařilo dojít.*

Na dalším supervizním setkání vyjádřila supervidovaná přání vrátit se k výše naznačenému případu tak, aby lépe porozuměla své tehdejší reakci a jejím příčinám. Při postupném probírání sledu událostí při práci s klientem se jí poměrně dobře dařilo pojmenovávat své reakce až do okamžiku, kdy uvedla, že ztrácí půdu pod nohama a svůj současný stav, který u ní v souvislosti se vzpomínáním na nepříjemný kontakt s klientem znovu vzniká, nedokáže pojmenovat a nemůže dál. Vzhledem k tomu, že práce na kognitivní úrovni nevedla k posunu, navrhl jsem supervidované, že bychom se mohli zabývat tím, jak danou situaci prožívá na tělesné úrovni. Ta souhlasila a po obrácení pozornosti ke svému tělu pomocí instrukce na focusing brzy identifikovala ohnisko tělesného prožívání v hrudníku. Poté, co ohnisko chvíli pozorovala jsem se zeptal, zda jí napadá nějaké označení, které by vystihovalo charakter ohniska. Po chvíli ticha supervidovaná uvedla, že jako nejvýstižnější se jí jeví označení „drsný“ a „černý“. Při dotazu, co je na ohnisku nejhorší odpověděla, že nejhorší je skutečnost, že se ohniska nemůže zbavit. Na dotaz, co by chtěla udělat, k čemu jí její tělesné prožívání nabádá supervidovaná silnějším hlasem řekla, že má chuť praštit dveřmi. V tomto okamžiku došlo k uchopení pociťovaného smyslu což bylo provázené velkou úlevou na pociťové úrovni, která byla patrná i z hlasového projevu a gest. Supervidovaná si uvědomila souvislost situace se svou malou schopností připouštět si a přiměřeným způsobem vyjadřovat negativní emoce, což je zejména ve vztahu ke klientům v rozporu s jejím sebepojetím a profesní identitou. V dalším propracování si zážitek propojila i se svou osobní minulostí, což vedlo k další úlevě. Následně jsme se zabývali hledáním konstruktivnějších způsobů zacházení s emocemi.

Z výše uvedeného příkladu vyplývá, že focusing může v supervizi nalézt uplatnění v situacích, kdy supervidovaný ve vztahu ke klientovi prožívá nové, neznámé, obtížně pojmenovatelné pocity. Jejich uchopení a zkoumání akčních tendencí, které v sobě nesou zpravidla vede k úlevě a otevření se novým možnostem. I supervizor může focusing využít k porozumění nejasným pocitům, které se u něj ve vztahu k supervidovanému či klientovi, o kterém supervidovaný referuje, mohou objevit. Řadu dalších příkladů kreativního využití focusingu v kontextu humanisticky orientované supervize lze nalézt v textu G. Madisona (2004), který je dostupný i na internetu ([www.focusing.org](http://www.focusing.org)).

Cílem tohoto sdělení bylo sdílet pozitivní zkušenost s využitím focusingu v supervizním kontextu. Výhodou této metody je snadná osvojitelnost. Její aplikace nevyžaduje dlouhodobý výcvik a je použitelná při supervizi v různých odvětvích pomáhajících profesí bez ohledu na teoretické zaměření supervizora či supervidovaného.

Ve focusingu pracujeme s tím, co je skutečně prožívané v dané chvíli a měřítkem jeho efektivity je celostní uchopení smyslu zkoumané situace, které je provázené prožitkovým posunem na tělesné úrovni. Předpokladem jejího efektivního využití je samozřejmě kvalitní vztah mezi supervizorem a supervidovaným.

**Literatura**

**Carroll, M.:** Counseling supervision: Theory, skills and practise. London: Cassel, 1996.

**Gendlin, E.T.:** Focusing oriented psychotherapy. New York: Guilford Press, 1994.

**Gendlin, E.T.:** Focusing. Praha: Portál, 2003.

**Gilbert, M.C. - Evans, K.:** Psychotherapy supervision. An integrative relational approach to psychotherapy supervision. Buckingham - Philadelphia: Open University Press, 2000.

**Madison, G.:** Focusing-Oriented Supervision. In: Tudor, K. - Worrall, M. (Eds.): Freedom To Practise. Ross-on-Wye, U.K., PCCS Books, 2004.

*Do redakcie došlo 20.12.2009.*