



Fra Selskabets bibliotek - artikel 5

Refokuseringsseminar

Af Elin Andersen

Den 1.-5. oktober 2002 deltog jeg i et seminar om Refokuserings Terapi (RFT), af Pauline Skeates fra New Zealand. Her følger et kort referat. For en udvidet udgave bedes du henvende dig til bladets redaktion. RFT modellen blev udviklet af Diane Divett, der er pastor og rådgiver i Christian City Church Auckland, New Zealand, og Pauline Skeates Pauline, der grundlagde City Counselling Company og Insight Councelling Services, hvor hun i øjeblikket arbejder. Vi blev introduceret til værktøjet anvendt i RFT, lærte at anvende dette samt at arbejde med andre på en kultursensitiv og positiv måde. Værktøjet er udviklet for at hjælpe individet med at refokuserer på Gud. Refokusering handler her om at vokse i helhed, i Kristus. Fokus var følgelig på kommunikation med Gud, med hinanden og andre. Vi fik præsenteret den historiske udvikling af RFT, og fik tid og lejlighed til selv at afprøve metoden på hinanden. Jeg vil i denne artikel blandt andet fortælle lidt om metodens baggrund samt om metodens målsætning.

David Grove's 'Clean Language' (CL) metode, der er en respektfuld måde at arbejde med klienter og som tager udgangspunkt i klientens sprog, er den grundlæggende metode, som forfatterne så har videreudviklet til RFT. De supplerede blandt andet med andre værktøjer, såsom 'rum', 'tid', og de '7 foci'. Metoden er under stadig udvikling. CL betyder her, at sproget er rensset for terapeutens/ rådgiverens egne analyser og iagttagelser, samt sprog. De vigtige komponenter af CL er: syntaks, basale spørgsmål, og vokale kvaliteter. Ved brug af CL gentages præcis det, som klienten har sagt. Hermed sikrer du dig, at du har hørt præcist det, som klienten lige har sagt, anerkender vigtigheden af klientens oplevelse, giver klienten en "feed-back-loop", da de høre det, de selv lige har sagt, og giver klienten tid til at overveje deres perceptioner og til at frembringe mere information.

De grundlæggende refokuserings spørgsmål er som følger: 1. Adgangs spørgsmål, 2. Udviklende spørgsmål, 3. 'Bevæge sig i tid' spørgsmål, og 4. Sikkerheds spørgsmål. Målsætninger for RFT er at give individet mulighed for at fokusere på, og få kontakt med interpersonelle problemstillinger (selvet og andre), intrapersonelle problemstillinger (selvet i selvet), samt transpersonelle problemstillinger (selvet og Gud). Dette gøres ved at a) lette klientens mulighed for at lokalisere problemstillinger, og udvikle disse via klientens selvbevidsthed, sprog, symboler, tegninger, drømme, visioner og metaforer, b) oplyse og sætte klienten til at lave en restrukturering af sine tanker, følelser og adfærd i forhold til sig selv, andre og Gud, c) inkluderer en dimension af fortid, nutid og fremtid, d) korrigerer personens opmærksomhed mod nye perceptioner via sanserne, dvs. via synet, hørelse, tænkning, og at kende sandheder om sig selv, andre og Gud. Det er med andre ord en metode som let kan gentages, og som lærer mennesker at 'vandre i Helligånden'.

De syv foci er indgangsvinklen til personens subjektive verden. De inkluderer kognition, visuelle billeder, følelsesmæssige og kropslige reaktioner, spirituelle oplevelser af Gud, ondskab og det udvendige fokus via tegninger/ skrift/ drama. Disse syv foci er ligeledes indbygget i de CL spørgsmål, der er forbundet med brug af tid og rum. (Og hvor er Gud for dig..?/ Fortæl mig om det.. / Og når du er ked af det, hvorhenne føler du dig ked af det?/ Og hvad sker der med dig, når din fod gør sådan?/ Og når det er mørkt og angstfuldt, hvad er det?/ Og når der er tristhed, som om du var i en mørk hule, kunne du tegne det?). Ved at fokusere på klientens problemstilling med CL spørgsmål, kommer klienten til at kende mere til hvorfra det kommer, samt finder frem til sit behov.

Siden vores seminar i Oktober er vi fire, der mødes hver anden uge for at øve og træne RFT metoden på hinanden. Vi oplever tit at vi får flyttet nogle fastlåste del-perceptioner, og vi bliver overrasket over den domino effekt, der sker i processen.

NB: Så vidt jeg er orienteret kommer Pauline Skeates igen til Danmark senere i år, for at køre en uges grundkursus, og en uges videregående kursus, i anvendelsen af RFT.