



Fra Selskabets bibliotek - artikel 10

## Refocussing

Af: Lene Smalbro Mortensen

**Lørdag d. 10. nov. 2001 afholdtes i Århus et endags-seminar med den kristne psykolog Pauline Skeates fra New Zealand.**

**Seminaret var arrangeret af Selskab for Kristne Psykologer i Danmark og Ungdom med Opgave (UMO). Der var ca. 45 deltagere med forskellig faglig baggrund.**

**Emnet for seminaret var "Refocussing", som er en terapiretning, der er udviklet specielt m.h.p. kristne klienter. Pauline Skeates er grundlægger af The City Counselling Company i Auckland, New Zealand og selv ophavskvinde til denne terapiretning.**

Terapiformen tager ikke udgangspunkt i klientens følelser, men i at Gud er til stede i terapirummet. Herudfra fokuseres på klientens forhold til/oplevelse af dette faktum. Der fokuseres på Guds nærvær, Hans kraft, Hans kærlighed og Hans tanker, som de forudsættes så nogenlunde kendt fra Bibelen. Det er derfor en forudsætning, at klienten er kristen/kender Gud.

Terapiformen har syv foci, hvoraf fokusering på Gud er den mest centrale. Derudover er der et kognitivt fokus, et affektivt, et visuelt, et taktilt/kropsligt, et dæmonisk/ondt samt et kunstnerisk/dramatisk fokus.

Til disse foci er udviklet "Refocussing Questions", som v. hj. a. specielle teknikker spørger ind til og bearbejder de problemstillinger, der befinder sig i det enkelte fokus. "Refocussing" benytter sig af den særlige teknik "Clean Language", hvor terapeuten reflekterer klientens eget sprog og "spiller klientens egne bolde tilbage til klienten selv". På den måde holder terapeuten sig mest muligt uden for klientens univers, så klienten får mulighed for at arbejde med sine egne problemer uden bevidst eller ubevidst dominans fra terapeuten side. Der lægges vægt på sproget, så klienten får mulighed for at udtrykke sine indre tanker, følelser osv. i ord, hvilket bevirker en bevidstgørelse i klienten, idet denne trænes i at reflektere over egne indre konflikter, ikke-bevidste tanker, følelser, problemstillinger osv.

Det nærmeste, man kommer på "Clean Language" i anden terapeutisk sammenhæng, er nok den "Spejling", der anvendes som teknik i "Oplevelsesorienteret terapi".

"Refocussing" er effektivt til at afdække blokeringer og hindringer, der fastholder individer i etablerede mønstre af utilpasset adfærd. Klienten hjælpes til at erfare et møde med Gud på områder i sit liv, der hidtil har været utilgængelige.

"Refocussing" kan bruges i forhold til mange forskellige problemstillinger - at bedre klientens selv billede, at håndtere forandringer på arbejdspladsen, at identificere relationelle problemer og finde nye handlingsmuligheder osv. "Refocussing" er derimod ikke egnet i forbindelse med psykotiske tilstande eller de sværere psykiske lidelser.

Et helt centralt arbejdsområde i "Refocussing" er at lokalisere "Guds rum" i den enkelte, at få adgang til det og at udvikle det. Klienten søges bevidstgjort om sit eget forhold til Gud: sin oplevelse af Ham, sine tanker om Ham, hvor meget Han fylder i klientens liv, tanker, følelser, planlægning osv. Klienten bliver dermed bevidstgjort om ting, som måske før var "lukket land".

"Refocussing" er en ikke-manipulerende og en ikke-kontrollerende terapiform. Mod slutningen af terapien kan teknikkerne fra "Refocussing" internaliseres af klienten, så vedkommende kan anvende dem på sig selv i situationer, hvor der måtte være behov for det.

I løbet af endags-seminaret nåede Pauline Skeates at demonstrere mange af teknikkerne på frivillige blandt deltagerne. Disse gav efterfølgende udtryk for, at det havde været en god oplevelse at "være i terapi" på denne måde.