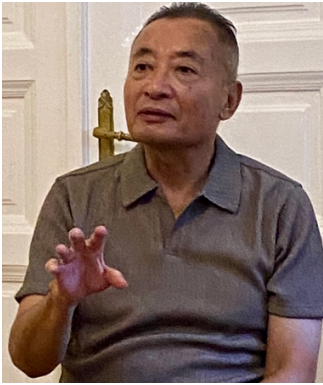


Lehet, hogy elérkezik hozzád: A szavak és a flow ereje a fókuszolásban



Akira Ikemi

Akira Ikemi szemén keresztül E. Gendlin jelenléte továbbra is érzékelhető összekötő kapocs a Fókuszolás művészetében Kelet és Nyugat között.

Svéd Krisztina írása

Egy olyan világban, ahol a szavaink gyakran nem elegendőek belső élményeink kifejezésére, az Eugene Gendlin által kifejlesztett fókuszolás összeköttetést kínál érzéseink és a kimondható szavak között. Ez a fajta belső feltárási folyamat segít az érzelmek, a gondolatok és a testi érzések megfogalmazásában. Így Gendlin öröksége pedig olyan kutatók munkájában él tovább, mint Akira Ikemi.

Akira olyan nagyra becsült fókuszolás-orientált terapeuta és pszichológus, aki mélyen elmerült mind a fókuszolásban, mind a japán pszichológiában. Gendlinnél tanult a Chicagói Egyetemen, és évtizedek óta foglalkozik a fókuszolás gyakorlásával és tanításával. Akira hosszú ideje a japán Kansai Egyetem professzora, valamint a fókuszolás-orientált terápia és az Élmény Modell (Experiencing Model) szakértője. Ez utóbbit az emberi élmények terápiás folyamatban való megjelenésének magyarázatára fejlesztette ki. A Japán Fókuszolás Társaság alapítójaként a test, az elme és a nyelv kapcsolatát kutatja a fókuszoláson keresztül.

2024 szeptemberének elején egy a Magyar Fókuszolás-Orientált Terápiás és Fókuszolás Intézet (HIFFOP) által szervezett nyilvános budapesti eseményen mintegy húsz ember gyűlt össze. A rendezvényt Zimmermann Gerda fókusztréner moderálta. A program részeként először interjú-stílusú beszélgetésre került sor Akirával, aki az előre beküldött és a spontán kérdésekre válaszolt. A kialakult meleg légkör minden fókuszolás iránt érdeklődőt körülvelt.



Arpad Kantor and Akira Ikemi

A találkozót kétnapos workshop követte, amelyet szintén a HIFFOP szervezett, külön köszönet ezért Kántor Árpád fókuszolás koordinátornak, az intézmény vezetőjének, aki évek óta kapcsolatban állt Akirával, hogy megszervezze ezt a régóta várt eseményt a magyar fókuszos közösség számára.

Amikor Akirát a fókuszoláshoz fűződő kapcsolatáról kérdezték, egy pillanatra elgondolkodott, majd így válaszolt: „*A fókuszolás mindig is a gerincemben volt – mindig és folyamatosan az évek során.*” Szavai emlékeztettek minket arra, hogy a fókuszolás nem csak egy technika, hanem életforma; kapcsolat önmagunkkal és a világgal.

A találkozó után olyan izgatottságot éreztem, mint egy kisgyerek, aki tökéletesen időzített ajándékot kapott. Ez a fókuszolás lényege: a felfedezés öröme, még akkor is, ha nem is kerestük.

Ennek a cikknek a megírása olyan volt számomra, mintha egy napfényes erdőben sétáltam volna Akirával mint kísérőmmel. Minden lépés rejtett szépségeket tárt fel – olyan részleteket, amelyek irányítása alatt mélyebb értelmet nyertek. Akira közvetlenül Eugene Gendlintől, a fókuszolás atyjától tanult, s keleti tapasztalataival ötvözte Gendlin tanításait, ezáltal egyedi betekintést nyújtott ebbe a megközelítésbe.

Fókuszolás: egy mélyebb megértés

Amikor megkérték Akirát, hogy határozza meg a fókuszolás fogalmát, elmagyarázta, hogy gyakran félreértve értelmezik ezt a fogalmat, és úgy tekintenek rá, mint egy tudatosan végzett módszerre. Ő két megközelítést különböztet meg, amelyeket **fókuszolás alfa**nak és **fókuszolás béta**nak nevezett el.

A **fókuszolás alfa** az a képesség, hogy megálljunk és hagyjuk, hogy valami mélyebb dolog természetesen felszínre kerüljön – egy olyan gyakorlat, amely annyira beépül az ember lényébe, hogy talán még fel sem ismerjük fókuszolásként. Akira szerint ez a kényszer nélküli, organikus kibontakozás az, ahol az igazi varázslat rejlik. Ekkor Akira a közönséghez fordult és megkérdezte: „*Van egy tapasztalatotok rólam, de ki tudnátok fejezni szavakkal? Milyen ember vagyok én?*” Ezzel rámutatott, hogy bár az élményeink nem eleve szavakban léteznek, azoknak nyelvi formába való öntése új megértést adhat.

A **fókuszolás béta** ezzel szemben utal a Gendlin által kidolgozott strukturált gyakorlatra, amelyet a fókuszolás módszeres tanítására fejlesztettek ki. Míg ez a strukturált módszer elengedhetetlen a tanuláshoz, Akira hangsúlyozta, hogy a fókuszolás béta csak az érem egyik oldala. Gendlin valódi elképzelése szerint a fókuszolás gyakran spontán történik, tudatos erőfeszítés nélkül, az élet természetes áramlásában.



Akira Ikemi, Gerda Zimmermann, Sandor Olah

A szavak ereje a fókuszolásban

A beszélgetés egyik legmeghatóbb pillanata az volt, amikor Akira megosztott egy anekdotát a Gendlinnel együtt töltött időről. Annak ellenére, hogy különböző nyelvi háttérrel rendelkeztek – Gendlin németül és angolul, Akira pedig japánul és angolul beszélt –, az angol és a közös fókuszolás gyakorlata hidat képzett a nyelvi különbségek között.

Egy fókuszolás-ülés során Gendlin egyszer egy német szót használt, amit Akira nem ismert. Miután megpróbálta elmagyarázni, Gendlin végül azt mondta: „*Csak mondd vissza.*” Bár nem értette a szó jelentését, Akira bízott a folyamatban és megismételte a szót. „*Nem tudtam, mit jelent*” – emlékezett vissza, „*de neki jelentett valamit.*” Ez a pillanat jól szemlélteti a fókuszolás egyik alapvető aspektusát: nem mindig intellektuális megértésről van szó, hanem a szavak érzelmi és tapasztalati súlyáról. A fókuszolásban a jelenlét és a kapcsolat gyakran fontosabb, mint a szavak szó szerinti megértése.

Keleti és nyugati megközelítések a fókuszolásban

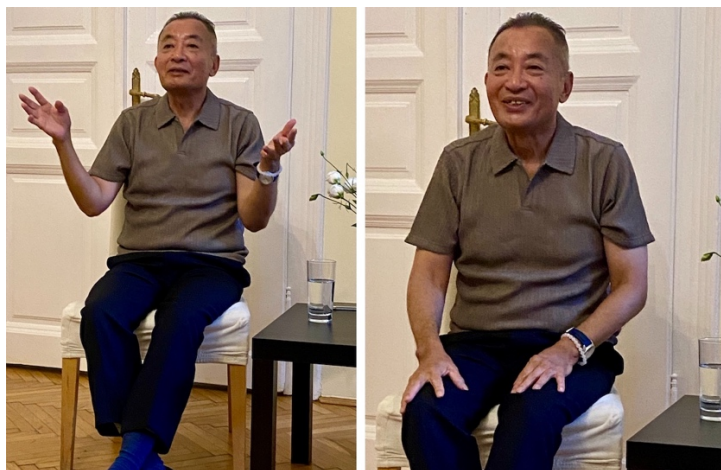
Akira megosztotta gondolatait a fókuszolás keleti és nyugati megközelítésének különbségeiről is. A keleti hagyományban, különösen a meditációban, az „elme nélküli én” állapotára helyeződik a hangsúly. A gondolatok megjelennek és eltűnnek, de nem követi őket a meditáló. Akira elmagyarázta, hogy ebben a jelenlétben nincs „én”, ami irányítja az élményt, így az én feloldódik, valami olyan egyszerűvé válik, mint a lélegzés.

Ezzel szemben a nyugati megközelítés (különösen angol nyelven) gyakran az ént helyezi előtérbe az olyan kifejezésekkel, mint: „*Én fókuszolok. Nekem van egy problémám.*” Ez a gondolkodásmód a személyes problémákhoz való ragaszkodást erősíti, megerősítve az identitást és a problémát. Akira szerint ez a ragaszkodás az, ami megrekedve tart minket az adott helyzetben.

A zen gyakorlatban sokkal folyékonyabb a hozzáállás. Ahelyett, hogy egy adott célra – például a megvilágosodásra – törekednénk, inkább befogadó hozzáállást alkalmazunk, lehetővé téve, hogy a dolgok természetesen bontakozzanak ki. Ahelyett tehát, hogy azt mondanánk: „*Meg akarok világosodni*”, azt mondhatnánk: „*Lehet, hogy elérkezik hozzád.*”

Fókuszolás mint kapcsolat

A találkozó és a workshop során Akira hangsúlyozta, hogy a fókuszolás nem csak egy módszer, hanem egy kapcsolat is – egy mód, ahogy önmagunkhoz, másokhoz és a világhoz kapcsolódunk. A fókuszolás nem olyan, mint a gyógyszer, ami megoldást kínál egy problémára, inkább egy önreflexió forma, amely segít megérteni, hogy mi zajlik az életünkben, és hogyan érezzük magunkat.



Akira megosztott egy személyes történetet golden retrieveréről, akit „*a legjobb hallgatónak*” nevezett. Amikor kutyájával beszélgetett, érzések kezdtek felszínre törni benne, létrehozva a fókuszolás terét. „*A kapcsolat tette lehetővé számomra, hogy fókuszoljak*” – mondta Akira, kiemelve, hogy a fókuszolás az

általunk létrehozott kapcsolatokból fakad, amelyek lehetővé teszik a gondolatok és érzések felszínre törését és megértését.

A tea művészete

Amikor megkérdezték, milyen volt Eugene Gendlin személyisége, Akira így jellemezte: „*nagyon barátságos, nagyon elbűvölő*”. Aztán egy pillanatnyi elgondolkozás után hozzátette: „*Igen, ez a szó illik rá.*”

Gendlin nem csak a filozófiában volt alapos, hanem a mindennapi tevékenységekben is, például a tea készítésében. Nagyon szerette a japán teát, és tudta, hogy az egyes teafajtákhoz pontosan milyen hőmérsékletű vízre van szükség.

Akira ezt szórakoztatónak találta, és nevetve mondta: „*Én japán vagyok, és egyszerűen csak beleteszem a teafiltert, forró vizet öntök rá, és kész.*” Ez a személyiségük közötti kis kontraszt kiemelte az egyensúlyt és a kölcsönös tiszteletet, amellyel egymás iránt viseltettek.

Záró gondolatok

Amint a workshop véget ért, Akira szavai úgy visszhangoztak, mintha valami mélyebbet hordoznának, mint amit a terem befogadhatott volna. Emlékeztetett bennünket arra, hogy a fókuszolás nem csupán technika – ez egy létforma, gyakorlat, amely meghívja a gondolatokat és érzéseket, hogy természetesen, erőltetés nélkül bontakozzanak ki. Akira szerint a fókuszolás élő, kreatív és átalakító erejű, új jelentést adva annak, hogy hogyan tapasztaljuk meg az életet.

„**Lehet, hogy elérkezik hozzád**” – mondta Akira csendesen mosolyogva, visszhangozva a zen szerzetesek és Gendlin tanításainak bölcsességét. Szavai finoman leülepedtek, és amikor távoztunk, valami fontos dolog valóban eljutott hozzánk – csendben, mint egy ajándék, amely akkor érkezik, amikor készen állunk a befogadására.

Amikor megkérdeztem Akirát, hogyan látja önmagát, a válasza szerény, de mégis mélyreható volt. „**Én gazda vagyok**” – mondta, magát olyasvalakihez hasonlítva, aki egy hatalmas farmon gondoskodik az almafákról, szőlőről és állatokról. Szerető figyelemmel és türelemmel mindent ápol a kertjében, lehetővé téve azt, hogy mindegyik a saját idejében virágozzon.

Ezen a ponton világossá vált, hogy Akira ajándéka nem csupán bölcsessége, hanem az a képessége, hogy táplálja a mindannyiunkban rejlő lehetőségeket türelemmel várva, hogy mindaz, amit magunkban hordozunk, az idővel kivirágozzon, ahogy minden dolog megteszi ezt a saját idejében.



Svéd Krisztina okleveles fókuszolás szakember (TIFI), kiképző fókusztréner és fókuszolás-orientált terapeuta. Mint mentálhigiénés segítő szakember, munkájában alkalmazza a fókuszolást segítve a klienseit abban, hogy felfedezzék belső erőforrásaikat és személyes fejlődésükben előre tudjanak lépni. Krisztina emellett a Budapesti Corvinus Egyetem PhD hallgatója, aki a szervezeti jóllét témáját kutatja.