

PRÍLOHY

Príloha A (FOCUSING: Krátka forma)

„1. Vyčistenie vnútorného priestoru

Ako sa cítiš? Čo ti bráni, aby si sa cítil dobre? Neodpovedaj, nechaj odpoveď, aby sa vynorila z tvojho tela. Nenechaj sa ničím z toho vťahovať. Privítaj všetko, čo sa vynorí, a na chvíľu to odlož. Okrem toho sa cítiš dobre?

2. Uvedomenie si pociťovaného zmyslu

Vyber si jeden problém, na ktorý sa zameriaš. Nerozoberaj ho. Čo cítiš vo svojom tele, keď si spomenieš na všetko, čo sa problému týka? Vnímaj všetko, zmysel celej tej veci: nepokojný alebo nejasný telesný pocit, ktorý to vyvoláva.

3. Nájdenie „rukoväti“- mentálny popis pociťovaného zmyslu

Má tvoj pociťovaný zmysel nejakú vlastnosť? Aké slovo, veta alebo obraz z nej vychádza? Aké slovo by sa k nemu najlepšie hodilo?

4. Rezonovanie

Niekoľkokrát si svoje slovo, vetu alebo obraz vyskúšajte- prechádzajte medzi ním a pociťovaným zmyslom. Zhodujú sa. Ak sa to k sebe hodí, niekoľkokrát si ten pocit prežite. Ak sa pociťovaný zmysel zmení, sprevádzajte ho svojím uvedomením. Keď získate slovo (vetu alebo obraz), ktoré sa k vášmu pocitu dokonale hodia, prežite si ho aspoň minútu.

5. Dotazovanie

„Čo je v tom celom probléme, že som z toho tak...?“

Ak sa zaseknete, pýtajte sa:

Čo je ne tom pocite najhoršie? Čo je na ňom tak hrozné? Čo to potrebuje? Čo by sa malo stať? Neodpovedajte, čakajte, až kým sa pocit pohne a neodpovie vám sám. Ako by ten pocit vyzeral, keby bolo všetko v poriadku? Nechajte odpovedať svoje telo. Čo tomu bráni?

6. Prijatie

Privítajte všetko, čo príde. Buďte radi, že vaše vnútro prehovorilo. Je to len jeden krok k tomuto problému, nie posledný. Teraz keď už viete, kde to je, môžete to nechať tak a vrátiť sa k tomu neskôr. Chráňte to pred kritickými hlasmi, ktoré sa do toho miešajú. Chce vaše telo ďalšie kolo focusingu alebo je dobré to teraz zastaviť.“

(Gendlin, 2003, s. 167-168)