

Karel Hájek:

Šest kroků techniky focusing

(tato instrukce je uveřejněna v dodatku publikace Hájek K.: *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Portál 2006)

V této příloze je souvisle popsána instrukce k Gendlinově technice focusing. Postup je zaznamenán v didaktické variantě, jak je nacvičován v kurzech Tělesně zakotvené prožívání – Focusing I. Tomu odpovídá i používaná terminologie. Šest základních kroků je rozděleno v textu do dvanácti fází označenými řeckými číslicemi.

1. Zaujmutí prostoru

I. Přesunu pozornost na problémy, témata, která se mi honí hlavou. Označuji je jednoduchými hesly v pořadí, jak se spontánně objevují.

II. Vytvořím tak seznam nanejvýš pěti nejdůležitějších problémů. Pod vybranými hesly je postupně ukládám na prsty dominantní ruky. (Spočítám si na prstech, co mne trápí.)

III. Seznam (ruku) pevně sevřu v pěst a komentuji: „Teď mám vše, co mě obtěžuje, pevně v hrsti!“ Poté odhodím problémy stranou (i s patřičným gestem) a vracím již uvolněnou ruku zpět do pohodlné pozice.

IV. Uvědomím si, jak mi je bez dočasně odložených problémů.

2. Prožívání tělesné skutečnosti

V. „Mimo odložené problémy se mi vede vlastně dobře..., není-liž pravda?“ „Teď se cítím příjemně... Je to tak? ... Cítím se opravdu tak příjemně?“ ... „Která oblast těla se nejvýrazněji hlásí? ... Kde to přesně cítím?“ ... a nechám, aby mi tělo samo odpovědělo...

VI. „Jaký pocit tu je? ... Co se mi v těle vynořuje?“ ... Pokud se sama od sebe ozve nějaká oblast těla, přenesu pozornost plně k ní a všímám si kvalit tohoto tělesného pocitu. Když se hlásí více tělesných oblastí zároveň, volím jako ohnisko tu oblast, která je nejvýraznější, popřípadě nejcentrálnější, tj. hrud', břicho, krk atd.

3. Uchopení významu tělesných pocitů

VII. Spočívám svou pozorností u vybraného tělesného pocitu — ohniska a položím si otázku: „Napadá mne samo od sebe nějaké přídavné jméno, které se hodí k tomuto tělesnému prožitku?“ ... „Vynořuje se mi spontánně nějaká představa či obraz?“ ... Nic nevymyslím a jen čekám, co se v mysli objeví. Až mě napadne samo od sebe nějaké slovo nebo představa, vnitřně si toto slovo nebo název představy dvakrát zopakují, abych je nezapomněl. Vracím se pozorností zpět k tělesnému ohnisku.

4. Uvědomění si přechodů vědomí mezi tělesným prožitkem a obsahy mysli

Jestliže mne vyrušily nějaké vnější vlivy či jsem se zapletl do řetězce asociací, ihned, jakmile si toho povšimnu, zjednám nápravu: „Porucha, porucha ... vracím se zpět k tělesnému pocitu.“ Pokračuji v pozorování ohniska a následně přecházím k obsahům mysli, jejich významy mohu vždy zjednodušit a zapamatovat pomocí hesla.

VIII. Přechody mezi ohniskem a obsahy mysli mohou podpořit následovně: „Cítím změnu v tělesném prožívání?“ ... a pozoruji ohnisko. „Odpovídá pojmenování stále ještě tomu, co prožívám nyní?“ ... a vybavuji si posledně zapamatované heslo. Pokud heslo odpovídá, ihned přesunu pozornost do těla. Nechám, aby pozornost sama

kmitala mezi ohniskem a obsahy mysli. Jsem otevřen pro další změny ohniska a zpřesňování prožívaného významu v obsazích mysli.

IX. Nejprve se podívám na ohnisko pocitu, jak se „to divné“ jeví v těle. Naposledy si vyslovím slovo, které mě napadlo. Když se neobjeví výstižnější, zapamatuji si jej jako heslo tím, že si jej vnitřně několikrát vyslovím. Uvědomím si dotyky těla v pozici, ve které se nacházím a rozhodnu se zakončit cvičení.

5. Zpřítomnění tělesného pocitu pomocí zapamatovaného hesla

X. Vyslovím si vnitřně zapamatované heslo a čekám, co se objeví. Možná mi naskočí obraz nebo představa, která byla s heslem spojená. Důležité je však, co se objeví v těle. Třeba je tu najednou ohnisko podobné tomu poslednímu. Může se však objevit i ohnisko úplně jiné. Přejdu pozorností k tomu aktuálnímu a zkusím počkat, co se objeví za význam v mysli.

XI. Pozoruji ohnisko, jak pocit vypadá, jak se mění a při tom si vnitřně vyslovím otázku: „Co by to tělo chtělo?“ Nic nevymyslím, pouze pozoruji ohnisko a jsem připraven odchytit, zda mi nenapadne nějaká představa pohybu nebo nějaké sloveso. Nic při tom nedělám, pouze pozoruji a zaznamenávám tendence k jednání. Mohu si je zapamatovat pomocí konkrétních sloves.... Pozoruji ohnisko, jak pocit vypadá, jak se mění a při tom si vnitřně vyslovím otázku: „Co je na tom nejhorší?“ Nic nevymyslím, pouze pozoruji ohnisko a jsem připraven odchytit, cokoliv mne napadne. Spontánně nabídnuté významy stahuji do hesel, abych si je zapamatoval.....

6. Myšlenkové zpracování

XII. Rozhodnu se ukončit cvičení. Naposledy přejdu pozorností k ohnisku. Vnitřně si vyslovím heslo a zapamatuji tak poslední prožívaný význam. Přenesu pozornost na dotyk se zemí, se židlí (resp. s podložkou), uvědomím si svou sedící (resp. ležící) pozici. Mohu si představit svůj první pohyb a pak otevřít oči a pomalu pohyb provést. Rozhýbám se, změním pozici. Po kratičké přestávce se v mysli vrátím k zapamatovaným heslům ze cvičení. Tak, jak se mi jednotlivé významy ze cvičení vybavují, mohu je přiřazovat k jednotlivým situacím ze života. Vztahují se k současné situaci..., k nějaké minulé situaci...? Odkud je znám? Vybaví se mi nějaká obdobná situace? Co mi tímto významem chce tělo naznačit? Promyslím si jednotlivé významy v kontextu svého života.