

Focusing

Metodu v zedesátých letech vyvinul na univerzitě v Chicagu americký psycholog a psychoterapeut Eugen Gendlin (Oák a spolupracovník Carla Rogerse). Focusing kultivuje porozumění svým vlastním prožitkům, které prožíváme na této lesné úrovni a pomáhá porozumět jejich významům. Rozvíjí tuto lesně zakotvenou prožívání a je základem pro zvládání vlastních emocí i emocí svých blízkých. Focusing je technika, které je rozvíjena s opakováním a cvičením, společně s kultivováním vzímavosti. Záleží tedy do jisté míry na pokroilitosti fokusujícího, k jakému této lesně prožívanému pocitu, resp. jeho významu se dostane. Lépe se o něm, jakého jeho významu si povzímne¹.

1. Vyiztlení vnitřního prostoru

V rámci prvního kroku je fokusující vybízen, aby se zaměřil na své současně pocity (pocity těla a tady). „Jak se tě cítím?“ Vynořující se pocity, i myšlenky jsou volně pozorovány, tak jak se spontánně vynoří a stejně vzímavě jsou nechány zmizet. Nejsou hledány, ale fokusující pouze spontánně čeká, jaké problémy se vynoří. Pozornost si vezímá vzech témat (problém), vytvoří si seznam, který na konci odloží stranou. Na chvíli se od nich vzdělí. Může si k tomu říci: „Ano, krom vzech těchto věcí je mi dobře.“ (Gendlin, 2003, s.61)

2. Uvedení pocívaného smyslu

Nyní je fokusující vybízen, aby svoji pozornost zaměřil dovnitř, ke svému tělu. „Co se děje v mém těle?“ „Jaká oblast v těle se nejvýrazněji hlásí?“ V případě, že se chce zaměřit vyloženě na problémovou situaci ptá se svého nitra: „Co mne tě nejvíce trápí?, Co je nejtěžší, nejbolestivější, nejostřejší, nejúpornější problém?“ (Gendlin, 2003, s.61). Poté svoji pozornost opět zaměří k tělu jak na tyto v těle reaguje tělo, co fokusující cítí v těle. Pokud v rámci toho cvičení přijdou analyzující myšlenky, vezímne si jejich, ale odloží stranou, pozornost zaměřuje pouze na tuto lesně pocity. Fokusující se může například neurčitěm pocitu ptát, jaký mu to dává smysl. Jak to vypadá jako celek. (například nepohodlné nic, nepřijemný tlak)

3. Nalezení rukojeti mentálního popisu pocívaného smyslu

V této fázi je fokusující nabádán, k tomu aby pozoroval, čekal. „Jaký je pocívaný smysl?“ Zaměří svoji pozornost směrem k mysli, co se v mysli k této lesnému pocitu vybaví. Představa, i její předávané jméno, název pro tuto lesně pocívaný smysl. (například lepkavý, bezmocný, napjatý, zatížený apod.). Při představách zaznamenává, pozoruje vynořující se obrazy (například narážející ty, tlakový olověný míč). Fokusující čeká na slovo, obraz, který je správný, tzn. že reaguje na tuto lesně focus (ohnisko) prožívání. Pokud je slovo, i obraz správný Gendlin jej nazývá rukojetí. Když si takové slovo fokusující vybere, i si představí obraz, celý pocívaný (t lesně) smysl se trochu otese a mírně uvolní. Slovo si fokusující může dvakrát v duchu zopakovat.

4. Rezonování

Tato fáze slouží k ověření rukojeti. Když fokusující od nalezeného slova, obrazu, zaměří svoji pozornost zpět k tělu a pozoruje, jak se tato lesně ohnisko mění. Jak na

¹ Metodu nelze účinně cvičit pod vlivem návykových látek.

dané slovo reaguje. Je možné, že ohnisko tělesného prožívání zmizí, což pravděpodobně znamená, že použité slovo nebylo zcela přiléhavé. Focusující může být po chvíli, zda se ohnisko opět objeví (např. v pozmeněné podobě), nebo zda se objeví jiný tělesný prožitek. Focusující tedy zaměřuje pozornost opět k myšlence a čeká, co dalšího (slovo, obraz) se vynoří. Pokud ohnisko tělesného prožitku zůstává, pouze se kvalitativně mění, focusující rezonuje mezi myšlencou a tělem (slovo - skutečnost) a pokouší se zpevnit správné pojmenování tělesného ohniska. Až se podaří najít slovo, které se hodí, což se projeví na fyzické úrovni, k prožívanému pocitu, je cca minutu focusujícím podporován, prožíván.

5. Dotazování

V tomto kroku se focusující ptá sám sebe „Co to je?“ v případě, že se tělesný pocit má tendenci ztrácet, k jeho zpevnění slouží právě ruce. Pokud ruce ztuhne například nervózní, focusující si říká v duchu „nervózní“, po chvíli se dostaví i k tomu odpovídající tělesný prožitek a focusující se může dále ptát „Proč jsem tak nervózní?“ (rozumové, či analyzující odpovědi jsou opět odstaveny stranou). Ku pomoci mohou být opět další otázky „Co je na tom nejhorší?“ „Co mi na tom tak znervózňuje?“ a dále „Co by bylo potřeba, aby to všechno bylo v pořádku?“, „Co by chtělo moje tělo?“ Odpovědi jsou pouze zaznamenávány, vzímány, focusující na nich nijak nereaguje.

6. Přijetí

Gendlin v této fázi pobízí: *„A přijde při focusingu cokoliv přijďte to. Buďte zástupci, že kvám tělo promluví, a jste se dozvěděli cokoli.“* (Gendlin 2003, s.67). Nejde o to souhlasit, či uposlechnout pociťovaný smysl, který se objeví. S posunem může přijít i představa, což je třeba udržet. Může to být hluboká niterní dlouho neuspokojená potřeba. Ale první forma, ve které přijde, může být zcela nerealizovatelná, nebo může vypadat nemožně. *„Kdybyste se jí doslovně drželi, může to znamenat, že opustíte svého partnera, dít, práci a krom toho to může vyžadovat hodně peněz.“* (Gendlin 2003, s. 67). Tato odpověď zdaleka nemusí odpovídat na realistické otázky, ale je dobré si ji uchovat, neboť se v ní objevuje životní směr. Například potřeba změny. A zdaleka se nemusí jednat o změnu velkého formátu, může jít o změnu postupu, chování..apod. Až u konce je pociťovaný smysl s velkým i malým, je opět dobré mu poskytnout cca minutu k prožití. Focusující jej může rozvinout, pozorovat jeho tendence atd. Je možné poté focusovat dále na tento pociťovaný smysl, nebo focusování v této fázi ukončit.