

Fáze Focusingu

Přípravné fáze

- **Rozhodněte se**, zda budete s tím, co právě přijde, nebo budete zkoumat nějaké téma, situaci či rozhodnutí.
- **Uvědomte si, co se s Vámi děje právě teď**. Pohodlně se usad'te na klidném a bezpečném místě. Uvědomte si myšlenky ... pocity (je mi příjemně/nepříjemně) ... a tělo. Vnímejte, jak je tělo živé, vnímá a dýchá. Tělo je stále v přítomnosti. Můžete sobě i ke svému tělu věnovat pozornost plnou přátelského zájmu.
- **Zaměřte pozornost do těla:**
 - Můžete si položit otázku: „Co si nyní žádá moji pozornost?“ nebo „Jaké pocity vznikají, když myslím na téma/situaci/rozhodnutí.“
 - Pokud se objeví v těle více pocitů, zvolte ten, který je nejsilnější nebo je nejbližší středu těla (krk, hrud', břicho).
 - Kde v těle pocit vnímáte? Může to být konkrétní místo, ale pocit může být také rozprostřen přes větší část těla.
 - Pokud se během Focusingu zatoulá mysl k nějakým úvahám nebo začnete usínat, snít apod. stačí si toho všimnout. Poté jemně, bez sebekritiky, opět přiveďte pozornost zpátky k tělu a prozkoumejte, jaké pocity se tam právě teď objevují.

Základní fáze

- **Můžete pozdravit** pocity, které se objeví v těle. Pozdravte způsobem, který je Vám přirozený. Pokud nechcete pozdravit, nemusíte to dělat, ale dál je sledujte z bezpečné vzdálenosti. **Věnujte pocitům pozornost, ve které je zájem a respekt**. Dovolte pocitům, ať se projeví. Jako byste naslouchali příteli, který se Vám s něčím svěřuje.
- **Zkuste najít popis**, který pocity vystihuje (název emoce, přídavné jméno, obraz, asociace). Popis nevymýšlejte, spíš jen čekejte, až se v mysli nějaký popis sám objeví.
- **Ověřte**, zda je popis v souladu s pocity, které vnímáte v těle. Možná se objeví nový popis, který pocitům odpovídá lépe.
- **Několikrát můžete přesunout pozornost mezi popisem pocitů a jejich ověřením v těle**. Možná postupně pojmenování pocitů zpřesníte. Pocity se také mohou proměnit a spolu s tím se může proměnit i vhodný popis. Nejpřiléhavější popis si můžete zapamatovat.
- **Pokud se pocity změní, přijímáme a prožíváme tuto změnu**. Všimněte si zejména, zda jsou pocity příjemnější nebo nepříjemnější než dříve. Pokud jsou pocity stále stejné, přijímáme je tak, jak jsou. Každý kontakt s pocity v těle pomáhá budovat přátelský a důvěrný vztah k emocím. Může nějaký čas trvat, než se emoce začnou otevírat.

Rozšiřující fáze

- **Můžete se zeptat se pocitů v těle** (vyberte si jen jednu max. dvě):
 - **Co potřebuje? Co by se mělo stát?**
 - Jakou emoci pocit vyjadřuje (strach, vztek, smutek, únavu, radost, úlevu apod.)?
 - Z čeho je tak ... (např. vyděšený, naštvaný, napjatý, radostný, uvolněný apod.)?
 - Jestli by chtěl něco říci nebo se nějak vyjádřit?
 - Jak by se tělo cítilo, kdyby bylo všechno v pořádku?
 - ... Můžete se zeptat i na cokoliv jiného.

Tipy při kladení otázek:

- **Naslouchejte** pocitům se zájmem a respektem. Jako byste seděli s přítelem. Pokud nic nesdělí, trpělivě vyčkávejte.
- **Nenaléhejte na odpověď**. Odpovědi nevymýšlejte, jen trpělivě naslouchejte. Pokud žádná odpověď nepřichází, není to chyba.
- Pokud odpověď přijde, **vždy ověřte jestli odpovídá pocitům v těle**.
- **Nepokládejte otázky, které v sobě zahrnují kritiku a hodnocení**, např. : „Proč mi nedáš pokoj?“. Cílem není získat informace, ale budovat přátelský a důvěrný vztah s Vašimi emocemi.
- **Nemusíte nic slíbovat, ani se s pocity hádat**, když se Vám zdá, že požadují něco, co nemůžete nebo nechcete splnit. **Stačí jen říci: „Slyším tě.“**
- **Odpovědi si můžete zapamatovat** např. pomocí krátkých hesel.
- **Pocity nemusí sdělovat informace** nebo slova, **důležitější je, když se pocity promění**. Může například dojít k uvolnění napětí nebo k objevení nových pocitů na jiném místě v těle.

Závěrečné fáze

- **Ujistěte se, že pocity již sdělily všechno, co chtěly.**
- **Poděkujte pocitům a rozlučte se s nimi** (dejte si na tuto fázi dost času, klidně i několik minut):
 - Poděkujte pocitům za to, že s Vámi komunikovali.
 - Rozlučte se a slibte, že se k nim vrátíte.
 - Poděkujte svému tělu i sami sobě.
- **Pomalou ukončujte sezení. Dejte si dostatek času, abyste mohli vnímat vše, co se v těle děje.** Až budete připraveni, pomalu otevřete oči a dovolte tělu, ať se protáhne.
- **Zapište si průběh sezení a získané poznatky** do deníku. Můžete je také sdílet s dobrým kamarádem nebo kamarádkou. Další možností je vyjádřit to, co jsme prožili, pomocí obrazů, básní, hudby či tance.