

Obsah

Úvod k novému vydání	9
--------------------------------	---

ČÁST PRVNÍ

Nalezení cesty k moudrosti svého těla

1 Vnitřní proces	17
2 Změna	25
Mladá žena, která si myslela, že jí smrt přinese klid	26
Muž, který měl pocit nevhodnosti	31
Dívka, která se bála školy	36
Muž, který nemohl pracovat	43
3 Co ví tělo	49
Bagatelizace problému	53
Analyzování	53
„Budu tomu čelit!“	54
Domlouvání	54
Utápět se v pocitech	54

ČÁST DRUHÁ

Focusing

4 Návod k focusingu	61
Příručka focusingu	61
Příběh „triviálního problému“	64
Další kolo	68
5 Bližší pohled na šest základních kroků focusingu	71
Příprava	71

První krok: Vyčištění vnitřního prostoru	72
Druhý krok: Pociťovaný smysl problému	73
Třetí krok: Nalezení „držadla“	75
Čtvrtý krok: Rezonování „držadla“ a pociťovaného smyslu	77
Pátý krok: Dotazování	78
Šestý krok: Přijetí	81
Chcete se pustit do dalšího kola focusingu?	82
6 Co není focusing	87
Focusing není proces, kdy člověk mluví sám k sobě	87
Focusing není analytický proces	88
Focusing není pouhý tělesný pocit	91
Focusing není jen kontakt s „vnitřními pocity“	91
7 Udělejte si pro sebe místo	93
Uklízení zaneřádněné místnosti	94
Nalezení správného odstupu od vlastních problémů	94
Dovolte si cítit se dobře	95
Neměl by se z vás stát pomník vašich problémů	95
Odložení břemene	96
Někdy nás uklidní seznam	97
Důvěra v tělo	97
Rozlehlý prostor	100
Vlídne naslouchání	101
8 Když nemůžete najít pociťovaný smysl	105
Kde hledat pociťovaný smysl	105
Jak získat pociťovaný smysl – nácvik	109
Jeden způsob, jak nechat zformovat pociťovaný smysl	109
Nástěnná freska celého problému	110
Když se do cesty postaví slova	110
Když už kromě slov žádný pocit nemáte	112
Uvolnění těla	113
Když nemáte žádný tělesný pocit	113

Když zjistíte, že vaše mysl bloumá	114
Když máte nové pocity	115
Když se cítíte pustí, prázdní nebo zaseklí	117
Když se na sebe zlobíte nebo se příliš snažíte	117
Když se bojíte fokusovat	118
Když se svým pocitům vyhýbáte	119
Když se pocity hrnou příliš rychle	120
Když je vám nanic z vašeho kritika	120
„Dostanu se rovnou ke svému špatnému pocitu a pak je mi jako vždycky hrozně“	121
Emoce versus pocíťovaný smysl: Tenhle rozdíl je podstatný	123
9 Když se nic nemění	125
Nechejte záměrně věcem volný průběh	125
Ať se vaše tělo opravdu posune	126
Otázky vedoucí k posunu	127
Když se dopátráte přiléhavého „držadla“, ale pak uvíznete	128
Jak využít představ	129
Správné řešení najdete na konci knihy	130
Ověřování	131
Neříkejte: „Určitě je to takhle“	132

ČÁST TŘETÍ

Jak si pomáhat navzájem

10 Druzí lidé představují bohatství	135
11 Příručka naslouchání	141
První typ pomoci: Pomáháte druhému člověku fokusovat v době, kdy mluví	141
Druhý způsob pomoci: Použití vlastních pocitů a reakcí na fokusujícího	151
Třetí způsob pomoci: Interakce	161
Čtvrtý způsob pomoci: Interakce ve skupině	166

ČÁST ČTVRTÁ

Focusing a společnost

12 Nové vztahy	173
13 Prožitek přesahující běžné role	183

Dodatky

A. Filozofická poznámka	193
B. Výzkum, aplikace a zdroje	195
Zdroje	195
Filozofické zdroje	197
Webové odkazy	198
C. Focusing: Krátká forma	199
1. Vyčištění vnitřního prostoru	199
2. Uvědomění pocíťovaného smyslu	199
3. Nalezení „držadla“ – popisu pocíťovaného smyslu	199
4. Rezonování	200
5. Dotazování	200
6. Přijetí	200
Doslov	201