

FOCUSING. MĄDROŚĆ CIAŁA

PRZEWODNIK PO EMOCJONALNYM UZDRAWIANIU SIEBIE



ANN WEISER CORNELL

FOCUSING. MĄDROŚĆ CIAŁA

PRZEWODNIK PO EMOCJONALNYM UZDRAWIANIU SIEBIE

PRZEŁOŻYŁA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO AGNIESZKA KLIMEK



Tytuł oryginału
THE POWER OF FOCUSING. A PRACTICAL GUIDE
TO EMOTIONAL SELF-HEALING

Projekt okładki
AGATA GOŁDYKA

Redakcja merytoryczna
PIOTR ANTONIAK

© Copyright 1996 by Ann Weiser Cornell and New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
© Copyright 2015 for the Polish edition and translation by
Wydawnictwo MiND

ISBN 978-83-62445-55-4

Wydawnictwo MiND
ul. Sarnia 21
05-807 Podkowa Leśna
tel./fax 22 729 02 82
tel. 505 455 151
www.wydawnictwomind.pl
mind@wydawnictwomind.pl
Wydanie pierwsze
Skład i łamanie: Mateusz Staszek

OD AUTORKI

Ukazanie się tej książki po polsku to dla mnie niezwykle wydarzenie! Ogromnie się cieszę, że w Polsce powstaje społeczność osób zainteresowanych nauką kontaktu ze swoim ciałem, jaki przynosi focusing. Pracuję nad tym od 1972 roku, a od 1989 uczę focusingu na całym świecie. Według mnie, jest niezwykle ważne, aby każdy człowiek miał dostęp do swojej prawdy. Focusing pozwala ją odkryć. Prowadzi także do emocjonalnego uzdrowienia traum i umożliwia dzielenie się swoimi zdolnościami z innymi ludźmi, dzięki czemu możemy wnieść swój wkład w ich życie.

Książka *Focusing. Mądrość ciała* została dotychczas przetłumaczona na osiem języków – język polski jest dziewiątym. Bardzo się cieszę, że popularyzuje ona proces i umiejętności focusingu wśród Polaków. Składam serdeczne podziękowania Agnieszce Klimek, która zainicjowała to przedsięwzięcie i dokonała tłumaczenia.

Ann Weiser Cornell

WSTĘP

Po raz pierwszy spotkałam się z focusingiem w 1972 roku, kiedy kończyłam studia lingwistyczne na Uniwersytecie Chicago. Nagłe i bolesne zerwanie z chłopakiem parę miesięcy wcześniej uświadomiło mi, że bardzo dużo dzieje się we mnie poniżej poziomu mojej świadomości. Postanowiłam znaleźć sposób na głębsze poznanie siebie.

Przyjaciele powiedzieli mi o kimś, kto w niedzielne wieczory w lokalnym centrum kultury uczy czegoś, co nazywa focusingiem. Był to Gene Gendlin. Poszłam na spotkanie z nim i doświadczyłam jednocześnie fascynacji i frustracji. Byłam zafascynowana, bo czułam, że to jest dokładnie to, czego potrzebuję, oraz sfrustrowana, ponieważ było mi ciężko się tego nauczyć. Nie wiedziałam, co mam robić, a kiedy robiłam to, czego mnie uczono, nic się we mnie nie wydarzało.

W końcu dzięki pomocy cierpliwych przyjaciół nauczyłam się focusingu, który stał się towarzyszem wielu zmian w moim życiu. Gdy w 1980 roku zostawiłam lingwistykę i poszukiwałam nowej drogi zawodowej, Gene Gendlin zaprosił mnie do wspólnego nauczania focusingu. W 1983 roku przeprowadziłam się do Kalifornii i rozpoczęłam samodzielną praktykę.

Nigdy nie zapomniałam trudności, z jakimi zmagalam się w trakcie własnej nauki, poszukując skutecznych sposobów przekazywania focusingu innym. Dzięki doświadczeniu lingwistycznemu i wyczuleniu na język zdawałam sobie sprawę, że precyzyjny język może niezwykle pomóc w doświadczaniu tego procesu. Napisałam dwa podręczniki: jeden dla początkujących, a drugi dla prowadzących sesje focusingowe, tak aby wszyscy mogli skorzystać z moich doświadczeń.

Pod koniec 1994 roku miały miejsce dwa ważne wydarzenia. Pierwszym był przełom, którego doświadczyłam w nauczaniu focusingu dzięki inspiracji Carol Ballin i Carol Ledze. Doprowadził mnie on do odkrycia jeszcze skuteczniejszego sposobu nauki. Drugim wydarzeniem była propozycja napisania tej książki ze strony wydawnictwa New Harbinger Press.

Pierwsza połowa 1995 roku okazała się niezwykle twórcza. Wypróbowywałam nowy sposób nauczania focusingu przyniesiony z warsztatów w Kalifornii, Australii i Maryland. Jednocześnie zajmowałam się pisaniem, które płynęło z taką łatwością jak nauczanie. Ta książka jest moim nowym podręcznikiem do focusingu, opartym na doświadczeniu setek warsztatów w ciągu ostatnich piętnastu lat.

Uwielbiam focusing. Jest pięknym, subtelnym, bogatym i wzmacniającym procesem, który stał się częścią mojego codziennego życia. Trudno właściwie powiedzieć, że praktykuję ten proces, bo po prostu nim żyję.

Dar, który mi przyniósł, otworzył mnie również na sferę duchową, czego się wcześniej nie spodziewałam.

Myszę, że czasy, w których żyjemy, wymagają od nas, abyśmy byli w pełni sobą. Focusing to najszybsza znana mi droga dotarcia do prawdy o sobie i życia zgodnie z nią. Nauczanie focusingu jest dla mnie czymś więcej niż pracą – jest moją pasją. Jeśli w jakiś sposób przyczynię się do twojego rozwoju, proszę napisz do mnie. Moje dane kontaktowe są zamieszczone na końcu książki.

Żadna książka nie jest owocem pracy jednej osoby. Chciałabym szczególnie podziękować Barbarze McGavin, która poświęciła wiele dni na czytanie i komentowanie szkiców kolejnych rozdziałów. Wiele z jej sformułowań znalazło się w tekście. Jej błyskotliwość i zaangażowanie w nauczaniu focusingu jest wielkim darem dla nas wszystkich.

Dziękuję Gene'owi Gendlinowi, mojemu nauczycielowi, bez którego nie poznalibyśmy focusingu ani nie dowiedzielibyśmy się, jak go uczyć, a także Neilowi Friedmanowi, terapeutę, który bardzo dużo napisał o procesie focusingu – i który sam w sobie jest aniołem. Jemu też zawdzięczam napisanie tej książki.

Chciałabym w końcu podziękować licznym współpracownikom i nauczycielom, którzy byli częścią procesu rozwoju focusingu: Carol Bellin, Reve Berstein, Les Brunswick, Lakme Elijor, Elfie Hinterkopf, Babe Simon i wielu, wielu innym.

Pomocne sugestie do kolejnych szkiców książki zawdzięczam Hellen G. Brenner, Marylin Skeleton Jellison, Larry'emu Leitichowi, Judy Levy, Judith Ann Perlin, Rogerowi Pritchardowi, Babe Simon, Marthcie Sloss i Johnowi Swinburne.

Chciałabym również podziękować moim drogim przyjaciółom, którzy gościli mnie w swoich domach i rodzinach w czasie pisania tej książki i podczas podróży. Szczególne podziękowania kieruję do Sebastiana i Kate oraz Larry'ego i Helene.

Jeszcze bardziej, niż jestem to w stanie wyrazić, dziękuję moim studentom, którzy pozwolili mi testować ten materiał i tak wiele mnie nauczyli.

Szczególne podziękowania kieruję do wspaniałych ludzi z wydawnictwa New Harbinger Press, którzy są zbyt niezwykli, żeby być tylko wydawcami. To anioły w przebraniu.

ROZDZIAŁ 1.

CZYM JEST FOCUSING?

Za każdym razem, kiedy Jenny miała powiedzieć coś o sobie, jej gardło zaciskało się. Im ważniejsza była dla niej dana kwestia – rozmowa w sprawie pracy albo wystąpienie przed grupą – tym bardziej odczuwała nieprzyjemny ścisk, który ją paraliżował. Szukała pomocy u wielu terapeutów, próbowała też różnych technik pozbycia się owej dotkliwej przypadłości. Bez powodzenia. Sama określała siebie jako „autodestrukcyjną masochistkę, która sabotuje siebie”.

Pewnego razu usłyszała o focusingu. Dowiedziała się, że jest to sposób słuchania swojego ciała – nieuprzedzonego wsłuchiwanie się weń z empatią. Słyszała, że wielu ludzi doświadczyło głębokiej i trwałej zmiany dzięki uważnemu skupieniu na sygnałach, jakie wysyła ciało. Nadal jednak miała wątpliwości, czy jest to takie proste. Mimo wszystko była tak zdesperowana, że postanowiła spróbować tej metody.

Jenny zaintrygował fakt, że focusing jest pewną umiejętnością, a nie techniką terapeutyczną. Wielu terapeutów włącza go do swojej praktyki, ale można nauczyć się go i korzystać z niego bez udziału specjalisty. Jenny spodobał się pomysł opanowania umiejęt-

ności, z której można korzystać w różnych życiowych sytuacjach – i to bez konieczności płacenia komuś za wizytę.

Kiedy Jenny pojawiła się na zajęciach focusingu i opowiedziała mi o swojej sytuacji, miałam nieodparte poczucie, że ta metoda jej pomoże.

Przez ostatnie lata nauczyłam focusingu kilkaset osób, a przypadek Jenny był klasyczny. Jej ciało już do niej przemawiało – musiała jedynie opanować sztukę słuchania go.

Zapytałam Jenny, czy czuje to zaciskanie w gardle w tym momencie.

– Tak, czuję to. Jest znów ze mną, bo uczę się czegoś nowego i czuję, że muszę dobrze wypaść.

Poprosiłam, żeby opisała sposób, w jaki to odczuwa. Spojrzała na mnie nieco zdziwiona i odpowiedziała:

– To jak duszenie!

Poprosiłam, by wróciła do tego odczucia i sprawdziła słowo „duszenie”: czy faktycznie właściwie opisuje to, co czuje? Zamyśliła się i odparła:

– Hmm... faktycznie – powiedziała powoli. – To jest jakby ręka, która mnie ściska.

Teraz Jenny miała zamknięte oczy i skupiła się na wewnętrznych odczuciach swojego ciała. Poprosiłam, żeby delikatnie przyjęła je do świadomości

i przywitała się z owym odczuciem ściskającej dłoni, jakby je właśnie zauważała:

– Powiedz mu łagodnie, że wiesz, że tam jest.

Dla Jenny było to całkiem nowe podejście.

– Nigdy wcześniej nie przyglądałam się temu odczuciu. Raczej starałam się go pozbyć.

Chwilę zajęło nam przyjęcie tego nowego podejścia. Kiedy Jenny przyjęła już do wiadomości swoje wewnętrzne odczucie i przestała je odrzucać, jej ciało zareagowało zdecydowanym odczuciem ulgi.

– Dalej tam jest, ale nie jest już bolesne. Teraz, kiedy skupiam na nim uwagę, nie musi mnie już boleć.

Następnie poprosiłam Jenny, żeby wyobraziła sobie, że spotyka się z tym odczuciem, tak jakby spotykała się z przyjaciółką – z zainteresowaniem i gotowością do słuchania. Jenny przez kilka minut milczała. Siedziała z zamkniętymi oczami, wczuwając się we własne ciało. Po czym otworzyła oczy ze zdumieniem:

– Nigdy nie sądziłam, że moje uczucia mogą mi coś takiego powiedzieć. To naprawdę niesamowite.

Czekałam, pewna tego, że Jenny powie mi coś więcej. Po chwili znów się odezwała:

– To coś mówi... Mówi, że dba o mnie. I że próbuje mnie powstrzymać przed popełnianiem błędów!

– A jak to „coś” czuje się teraz? – zapytałam.

– Duszenie zupełnie znikło. Moje gardło jest otwarte i rozluźnione. Po całym ciele rozchodzi się przyjemne ciepło. To jest naprawdę niesamowite! Nie przypuszczałam nawet, że „to coś” może zamienić się w coś tak miłego!

Czym jest focusing?

Focusing to proces polegający na rozbudzaniu samoświadomości i uzdrawianiu emocji. Jest nakierowany na ciało. Podejście jest proste: wystarczy dostrzec to, „jak się czuję”, a potem podjąć rozmowę ze swoimi uczuciami, w której jestem głównym słuchaczem. Focusing zaczyna się w momencie, gdy kierujemy uwagę na swoje ciało i zauważamy, na przykład, niepokój w brzuchu, który pojawia się, gdy stoimy przed publicznością, albo ucisk w klatce piersiowej, gdy przymerzamy się do wykonania ważnego telefonu. Takie doświadczenie będziemy nazywać wewnętrznym poczuciem lub poczuciem w ciele (*felt sense*)¹.

¹ Eugene Gendlin określa *felt sense* jako „niejasne, pozawerbalne poczucie czegoś w ciele”. Może to być wewnętrzna wiedza lub świadomość, która nie była wcześniej uświadomiona ani zwerbalizowana. *Felt sense* nie jest tożsamy z emocją. Jest to „coś” odczuwane w ciele jako świadomość sytuacji lub starego zranienia lub czegoś przyjemnego; coś, co chce się wyłonić – na przykład jakaś myśl, doświadczenie lub wgląd. Kluczowe w definicji Gendlina jest to, że owo poczucie (*felt sense*) pozostaje niejasne lub mgliste i zawsze zawiera coś więcej niż treść wyrażona w słowach. Gendlin opisuje je również jako „poczucie ukrytej wewnątrz złożoności” i „całościowe poczucie tego, nad czym ktoś się skupia/pracuje”. Według Gendlina, proces focu-

Co możemy zrobić, kiedy odczuwamy niepokój w żołądku, ściskanie w klatce piersiowej albo ucisk w gardle? Większość z nas stara się pozbyć nieprzyjemnego uczucia. A może nawet złości się: „Dlaczego to durne odczucie musi pojawiać się właśnie teraz, dokładnie w momencie, kiedy mam wykorzystać swoje atuty?”. Albo podcina sobie skrzydła, myśląc: „Gdybym był/była lepszy/lepsza, to by mnie to tak nie paraliżowało”. Albo bierze kilka głębokich wdechów, sięga po drinka lub papierosa.

Ale zazwyczaj nie przychodzi nam do głowy, by wsłuchać się w swoje uczucie i pozwolić mu, żeby do nas przemówiło. Na tym właśnie polega focusing. Kiedy pozwalamy uczuciu do nas przemówić, otwieramy się na głębię i bogactwo całego swojego jestwa. Co więcej, prawdopodobne jest, że wysłuchane uczucie zmniejszy swą siłę i pozwoli nam realizować nasze zamiary.

singu sprawia, że poczucie w ciele staje się bardziej namacalne i łatwiejsze do doświadczenia.

W kilku publikacjach, które ukazały się w języku polskim, określenie *felt sense* tłumaczy się jako „odczute znaczenie” lub „zmysł czucia”. Jest to jedna z możliwych interpretacji tego terminu. W tej książce będziemy używać ogólniejszego zwrotu: „poczucie w ciele” lub „poczucie wewnętrzne”. W trakcie procesu focusingu często mamy kontakt z poczuciami wewnętrznymi, których kwintesencją jest potem „odczute znaczenie”. Książka przedstawia proces rozwijania wewnętrznych poczuć przejawiających się w przeróżny sposób w ciele (poprzez odczucia, obrazy, ruch, dźwięk), a jego efektem jest dochodzenie do odczutego znaczenia. Stąd taka decyzja tłumaczeniowa (przyp. tłum.).

Focusing jest sposobem słuchania swojego ciała z łagodnością i akceptacją. Jest wsłuchiwaniem się w przesłanie płynące z naszego wnętrza, z głębi naszego ja. Jest procesem polegającym na uszanowaniu mądrości, którą mamy w sobie. To proces uświadamiania sobie subtelnej intuicji, która mówi do nas poprzez nasze ciało.

Odkrycie focusingu

Na początku lat sześćdziesiątych XX wieku na Uniwersytecie Chicago profesor Eugene Gendlin rozpoczął badania nad zagadnieniem: dlaczego psychoterapia jednym pomaga, a innym nie? Badacz wraz z zespołem przeanalizował setki taśm z nagraniami sesji terapeutycznych. Były to zapisy całych procesów terapeutycznych z udziałem różnych terapeutów i klientów, od pierwszej do ostatniej sesji. Następnie Gendlin poprosił ich, aby ocenili, czy terapia odniosła sukces. Za pomocą testów psychologicznych sprawdzano, czy u osób poddanych terapii nastąpiła pozytywna zmiana. Kiedy wszystkie trzy wyniki: ocena terapeutów, ocena klientów i wyniki niezależnych testów wypadły zgodnie, wtedy dany proces terapeutyczny kwalifikowano do badania. Wszystkie psychoterapie podzielono na dwie grupy: udane i nieudane.

Następnie badacze porównywali taśmy, próbując określić, co powodowało, że jedne były udane,

inne zaś okazały się porażką. Najpierw słuchali na taśmach tego, co mówił i robił terapeuta. Zdrowy rozsądek podpowiadał im, że coś w jego postępowaniu mogło mieć decydujący wpływ na skuteczność terapii. Oczywiście, tam, gdzie terapia się powiodła, terapeuci byli bardziej empatyczni, autentyczni, akceptujący albo inteligentni... Ale w rzeczywistości nie było istotnej różnicy w ich zachowaniu. W obu badanych grupach robili, co mogli, tymczasem niektórzy klienci odczuwali poprawę, a inni nie.

Potem przesłuchano taśmy pod kątem tego, co mówili i jak się zachowywali klienci. I wtedy właśnie dokonano fascynującego i ważnego odkrycia: zachodziła istotna różnica pomiędzy klientami – i można ją było zauważyć już od pierwszej czy drugiej sesji. Różnica ta nie pojawiała się dzięki terapii. Klienci odnoszący sukces terapeutyczny nosili ją w sobie już w momencie przekroczenia progu gabinetu.

Gendlin i inni badacze odkryli ze zdumieniem, że można przewidzieć sukces terapii po przesłuchaniu nagrań dwóch pierwszych sesji. Obserwując klienta, byli w stanie określić, czy terapia zostanie zwieńczona sukcesem, czy nie.

Co takiego pozwoliło im to przewidywać? Otóż dostrzegli oni, że klienci, których terapia okazała się sukcesem, w niektórych momentach sesji zwalniali mówienie, próbowali coś wyrazić, zaczynali szukać słów, aby opisać coś, co w danym momencie czuli.

Kiedy słuchało się taśm, można było usłyszeć coś takiego: „Mmmm... yyy... Jak mam to opisać? To jest tu. To jest... yyy... To nie do końca jest złość... yyy...”. Często klient mówił, że doświadcza jakiegoś uczucia w ciele: „To jest tutaj, w klatce piersiowej” albo „Mam takie dziwne odczucie w żołądku”.

Okazało się, że klienci, których terapia się powiodła, mieli niejasną, trudną do opisaną świadomość własnych odczuć w ciele i skupiali się na nich w trakcie sesji. Natomiast klienci, którzy nie odnosili sukcesu terapeutycznego, wyrażali się jasno i klarownie przez całą sesję! Ci ostatni „pozostawali w swoich głowach”. Nie wczuwali się w ciało i nigdy bezpośrednio i świadomie nie doświadczali wymykających się opisowi, niezrozumiałych odczuć. Niezależnie od tego, ile czasu poświęcili na analizę swoich problemów, wyjaśnianie ich, czy też myślenie o nich, niezależnie od tego, jak intensywnie je wypłakiwali, ich terapia ostatecznie nie odnosiła sukcesu.

Eugene Gendlin postanowił ustalić, w jaki sposób można nauczyć umiejętności, która powoduje taką różnicę pomiędzy udaną i nieudaną terapią. Jako terapeuta chciał pomóc wszystkim, a nie tylko części swoich klientów.

Gendlin odkrył sposób nauczania tej potężnej i skutecznej umiejętności uwalniania własnych emocji, którą nazwał focusingiem. Na początku myślał, że focusing będzie przydatny jedynie w psychote-

rapii. Szybko jednak zaczęto zwracać się do niego z prośbą, by uczył tej techniki także w innych celach: doskonaleniu pracy wewnętrznej (zamiast lub oprócz terapii), podejmowaniu decyzji, jako pomocy przy pracy twórczej. W 1978 roku opublikował książkę *Focusing*, która okazała się bestsellerem. Zainteresowanie było tak duże, że wkrótce zaczął organizować warsztaty i założył The Focusing Institute, którego celem jest wspieranie międzynarodowej społeczności osób korzystających z tej techniki. (Informacje o tej społeczności zob. „Zasoby” na końcu książki).

Focusing jest naturalną umiejętnością, która została odkryta, a nie wymyślona. Odkryto ją, przyglądając się temu, co robią ludzie, którzy doświadczają korzystnej zmiany. Umiejętność wykonywania focusingu, a więc pewnego rodzaju skupienia na ciele, jest przyrodzonym prawem każdego człowieka: urodziliśmy się ze zdolnością do uświadamiania sobie, co czujemy w każdej chwili. Ale doświadczenie zranienia i alienacji w dzieciństwie spowodowało u większości z nas, że straciliśmy zaufanie do własnego ciała i własnych uczuć. Musimy na nowo nauczyć się wczuwania i wsłuchiwania we własne ciało.

Kto skorzysta z focusingu?

Focusing ma bardzo szerokie zastosowanie. Wspaniałe jest to, że możemy nauczyć się tej umie-

jętności, a potem korzystać z niej, kiedykolwiek tego potrzebujemy, do końca życia. Historia Jenny jest przykładem, jak korzystać z focusingu, aby zrozumieć i transformować nieprzyjemne sygnały wysyłane przez nasze ciało. Poniżej przedstawiam inne przykłady wykorzystania focusingu.

Jeśli czujesz, że utknąłeś(aś) w swojej terapii

Osoby będące w trakcie psychoterapii niekiedy odczuwają, że utknęły w martwym punkcie. Ich terapia do pewnego momentu szła do przodu, ale potem jakby się zatrzymała. Jedna z kobiet przedstawiła to tak: „Mówię cały czas o tym samym, dochodzę do tych samych wglądów”. Takie osoby sięgają po focusing, aby z jego pomocą ponownie nadać bieg terapii.

Niektórzy terapeuci włączają technikę focusingu do swojej praktyki. Inni polecają klientom samodzielne nauczenie się i ćwiczenie jej pomiędzy sesjami. Jeśli teraz korzystasz z terapii i chciałbyś, aby twój terapeuta użył focusingu, przejdź do rozdziału 11. „Jeśli jesteś w trakcie terapii”.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o tym, co czujesz i czego chcesz

Wielu ludzi nie ma kontaktu ze swoimi uczuciami i pragnieniami. Często mężczyźni zostali wychowani tak, aby ignorować lub odsuwać od siebie uczu-

cia, zwłaszcza uczucie „słabości”, strachu czy smutku. „Ludzie pytają mnie, jak się czuję, a ja mam pustkę w głowie” – mówią.

Kobiety są uczone odsuwania na bok własnych potrzeb i stawiania uczuć innych ludzi na pierwszym miejscu. W rezultacie już same nie wiedzą, co czują i czego chcą. Focusing sprowadza je ponownie do ciała i do kontaktu z tym, co jest dla nich prawdziwe: uczuć, chęci i potrzeb.

Jeśli chcesz poznać sposób radzenia sobie z przytłaczającymi emocjami

Silne uczucia, takie jak smutek, strach lub złość, mogą być dla nas czasami przytłaczające. Mogą przetaczać się przez nas niczym fale oceanu, wstrząsać nami jak huragan. W ich obliczu możemy czuć się bezradni. Ale te emocje mają swoją przyczynę i swoją historię. Focusing pozwala nam je usłyszeć i przyjąć jako dar, bez poczucia przytłoczenia. Podczas focusingu uczymy się, jak być w relacji z silnymi uczuciami i jak ich doświadczać, przyjmować i słuchać.

Jeśli chcesz uwolnić się od blokad w działaniu lub nałogów

Blokada to takie miejsce w twoim życiu, w którym chcesz coś zrobić, ale tego nie robisz. Najczęściej dotyczy ona spraw praktycznych (np. „Nigdy nie mogę uporządkować swojego biurka”) albo artys-

tycznych (tzw. blokada twórcza). Odkładanie rzeczy na później jest także powszechną blokadą. Jeśli mógłbyś powiedzieć: „Chcę ... (w wy kropkowane miejsce wstaw swoje zdanie), ale tego nie robię”, jest to znak, że twoje działanie napotyka na jakąś blokadę. Uzależnienia działają jak odwrotność blokad. W przypadku uzależnień mówimy: „Chcę przestać ..., ale tego nie robię”.

Focusing pomaga znieść blokady i przetransformować nałogi poprzez empatyczne słuchanie i nakłonienie do współpracy tej części siebie, która jest za nie odpowiedzialna.

Jeśli chcesz uwolnić się od nadmiernego krytycyzmu wobec siebie, zwiększyć miłość i akceptację dla siebie

„Znow ci się nie udało. Zawsze zawodzisz. Daruj sobie wszelkie wysiłki”.

„Coś jest z tobą nie tak. Jesteś tak pokręcona, że nie da się tego w żaden sposób naprawić”.

„Lepiej nie dawaj nikomu poznać, jaki jesteś dziwaczny. Ludzie nie będą chcieli cię znać”.

Kto nam mówi te wszystkie okropne rzeczy? W większości wypadków robimy to my sami. Zazwyczaj jesteśmy bardziej okrutni dla siebie niż dla innych. Focusing dysponuje bardzo skutecznymi narzędziami do wyzwolenia się z przesadnego kryty-