

## Εισαγωγή στην ελληνική έκδοση



Αισθάνομαι μεγάλη χαρά, ικανοποίηση και περηφάνεια, αλλά και μεγάλη ευθύνη, για τη μετάφραση του βιβλίου *Η Δύναμη του Focusing* στην ελληνική γλώσσα. Είναι ένα βιβλίο πολύ σημαντικό για μένα, καθώς είναι αυτό που με έφερε στον κόσμο του Focusing. Θυμάμαι έντονα την πρώτη φορά που το διάβασα. Διαβάζοντάς το, και αρκετές μέρες αργότερα, ήταν σαν να είχε ανοίξει μια δίοδος προς τον εσωτερικό μου κόσμο και ένιωθα πιο κοντά στον εαυτό μου. Ένιωθα ότι επικοινωνούσα και καταλάβαινα βαθύτερα τον εαυτό μου. Η εμπειρία αυτή με ώθησε να εκπαιδευτώ στο Focusing και τελικά να αρχίσω να το διδάσκω.

Το Focusing είναι μια διαδικασία που περιλαμβάνει το να αισθανόμαστε στο σώμα μας και να λαμβάνουμε τα μηνύματα που έχει να μας δώσει για τις καταστάσεις που ζούμε. Είναι μια διαδικασία που μας βοηθά να κατανοούμε βαθύτερα τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας, να επιλύουμε δημιουργικά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε, και να κάνουμε θετικές αλλαγές στη ζωή μας. Είναι πολύ δύσκολο να βάλει κανείς σε λόγια όλα όσα μπορεί να κάνει το Focusing, επειδή ουσιαστικά μπορεί να διευρύνει και να εμπλουτίσει κάθε πλευρά της ζωής μας.



Πρόκειται για μια διαδικασία που ανακαλύφθηκε από τον φιλόσοφο και ψυχοθεραπευτή Eugene T. Gendlin μέσα από έρευνες για το τι κάνει αποτελεσματική τη θεραπεία. Αποκωδικοποιώντας μαζί με τους συνεργάτες του τις διαδικασίες των πελατών που είχαν επιτυχημένη θεραπεία, διαπίστωσε πως κάποιοι πελάτες χρησιμοποιούσαν αυτή τη φυσική ανθρώπινη δεξιότητα για να κάνουν ουσιαστικές αλλαγές. Ο Gendlin δημιούργησε μια σειρά από βήματα ώστε να μπορούν όλοι να μάθουν και να αξιοποιούν αυτή τη δεξιότητα, ανεξάρτητα από το αν βρίσκονται σε κάποια θεραπευτική διαδικασία ή όχι.

Σήμερα το Focusing χρησιμοποιείται ως μέθοδος αυτογνωσίας και αυτοθεραπείας από χιλιάδες ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο. Εκτός από τη συμβουλευτική και τη θεραπεία, έχει επίσης εφαρμογή σε πολλούς τομείς, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση, το coaching, η ανατροφή των παιδιών, η λήψη αποφάσεων, η επίλυση συγκρούσεων, η δημιουργικότητα κ.ά.

Το βιβλίο αυτό, με απλό και άμεσο τρόπο μας εισάγει στη διαδικασία του Focusing και μας δείχνει τα βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε ώστε να έρθουμε σε επαφή με τη βιωμένη αίσθηση, μια αρχικά ασαφή και αόριστη αίσθηση που διαμορφώνεται στο σώμα μας σχετικά με τις καταστάσεις που βιώνουμε. Η συγγραφέας μας δείχνει πώς να προσεγγίσουμε τη βιωμένη αίσθηση έτσι ώστε να μας αποκαλύψει το πλούσιο νόημά της και τα επόμενα κατάλληλα βήματα για τη ζωή μας. Επιπλέον, στο βιβλίο περιγράφονται τα πιο συχνά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στη διαδικασία και δίνονται λύσεις για το τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτά. Η συγγραφέας χρησιμοποιεί πολλά παραδείγματα από την πλούσια εμπειρία της, τα οποία καθιστούν τη διαδικασία πιο εύκολα κατανοητή και το κείμενο πιο προσιτό.

Για μένα, αυτό το βιβλίο έχει δύο σημαντικά πλεονεκτήματα. Το πρώτο είναι ότι περιγράφει μια απλή και σταδιακή διαδικασία για να μπορέσει κανείς να προσεγγίσει τη βιωμένη αίσθηση. Η συγγραφέας, εξαιτίας της δικής της δυσκολίας να μάθει Focusing και μέσα από την εκτεταμένη εμπειρία της στη διδασκαλία και την καθοδήγηση ανθρώπων στο Focusing, τροποποίησε τη διδασκαλία του ώστε να το κάνει εφικτό για περισσότερους ανθρώπους. Δημιούργησε μια υποστηρικτική δομή, η οποία περιγράφεται στο παρόν βιβλίο, μια σειρά από μικρά βήματα που μπορεί κανείς να ακολουθήσει για να βρει την ουσία του Focusing.

Το δεύτερο πλεονέκτημα του βιβλίου είναι η αντίληψη της διαδικασίας του Focusing ως δημιουργίας μιας εσωτερικής σχέσης με τις βιωμένες αισθήσεις και τις πλευρές του εαυτού που συναντάμε μέσα μας. Σε αυτό το βιβλίο η Ann Weiser Cornell θέτει τις βάσεις του Inner Relationship Focusing, που είναι η δική της χαρακτηριστική παραλλαγή του Focusing, μια από τις πιο διαδεδομένες παγκοσμίως. Η Cornell μας καθοδηγεί να δημιουργήσουμε την εσωτερική σχέση βασιζοντάς τη στην τρυφερότητα, την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια. Δεν θεωρώ πως μπορώ να τονίσω αρκετά το πόσο σημαντική είναι αυτή η θεώρηση για τη συναισθηματική θεραπεία και την πραγματική αλλαγή. Όπως λέει και η συγγραφέας: «Το να αγαπάτε τη βιωμένη αίσθηση είναι πιο σημαντικό από το να την καταλαβαίνετε». Το να μένουμε με κάτι μέσα μας που πονάει και να του κρατάμε συντροφιά είναι πιο σημαντικό από το να βρούμε με ακρίβεια τις αιτίες αυτού του πόνου. Μολονότι, αν μείνουμε με αυτό αρκετά, θα μας δείξει με ακρίβεια τις αιτίες και όλες τις λεπτομέρειες που χρειάζεται να γνωρίζουμε.

Αισθάνομαι πως το Focusing σήμερα είναι πιο επίκαιρο από ποτέ. Με όλο και περισσότερες «φωνές» γύρω μας που μας λένε πώς πρέπει να είμαστε, να αισθανόμαστε ή να δεί-



χνουμε, χρειαζόμαστε μια φιλική και διακριτική διαδικασία να μας βοηθήσει να βρούμε τη δική μας φωνή και τη δική μας κατεύθυνση. Οι περισσότεροι έχουμε χάσει την επαφή με αυτή τη διαδικασία εξαιτίας του τρόπου με τον οποίο μεγαλώνουμε και του πολιτισμού μας, που δίνει μεγαλύτερη έμφαση στη λογική και την εξωτερική αυθεντία. Με το Focusing μαθαίνουμε πώς να εμπιστευόμαστε ξανά τον εαυτό μας και τη σοφία του σώματός μας και πώς να βρούμε την αυθεντικότητά μας.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε όλους όσοι ενδιαφέρονται να ξεκινήσουν ή να συνεχίσουν ένα ταξίδι αυτογνωσίας και συναισθηματικής θεραπείας. Επιπλέον, μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο σε όσους εμπλέκονται στη θεραπευτική διαδικασία – είτε στον ρόλο του θεραπευτή είτε στον ρόλο του θεραπευόμενου. Όπως περιγράφει και η συγγραφέας, για τους θεραπευτές το Focusing μπορεί να είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο που ενισχύει σημαντικά τη δουλειά τους. Ειδικά σήμερα, που ο ρόλος και η σημαντικότητα του σώματος στη θεραπεία αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο, η γνώση του Focusing μπορεί να συμπληρώσει και να εμπλουτίσει κάθε θεραπευτική προσέγγιση. Για τους θεραπευόμενους, το Focusing μπορεί να κάνει τη θεραπευτική διαδικασία βαθύτερη, αποτελεσματικότερη και πιο ικανοποιητική.

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τη Σεβαστή Μπούμπαλου που εμπιστεύτηκε την κρίση μου και δέχτηκε να εκδώσει αυτό το βιβλίο και την Όλγα Παπακώστα για την πολύ ουσιαστική βοήθειά της στο να γίνει το κείμενο πιο κατανοητό και ευανάγνωστο. Τέλος, νιώθω απέραντη ευγνωμοσύνη προς την Ann Weiser Cornell για όσα μου έμαθε, αλλά και για την εμπιστοσύνη και τον ενθουσιασμό της όταν της ανέφερα ότι θέλω να μεταφράσω το βιβλίο της στην ελληνική γλώσσα.

Σήμερα το Focusing είναι αναπόσπαστο κομμάτι της προσωπικής και επαγγελματικής μου ζωής και μου έχει προσφέρει πολλά πολύτιμα δώρα. Ελπίζω αυτό το βιβλίο να ανοίξει και για εσάς τον υπέροχο κόσμο του Focusing.

Αγάθη Λακιώτη  
Αθήνα, Ιούλιος 2023





# Πρόλογος



Η πρώτη μου επαφή με το Focusing ήταν το 1972, όταν ήμουν μεταπτυχιακή φοιτήτρια γλωσσολογίας στο Πανεπιστήμιο του Σικάγου. Ένας ξαφνικός και οδυνηρός χωρισμός με έναν φίλο λίγους μήνες πριν με είχε κάνει να συνειδητοποιήσω ότι συνέβαιναν πολλά μέσα μου, κάτω από τη συνειδητή μου επίγνωση, και αποφάσισα να βρω έναν τρόπο να γνωρίσω αυτόν τον βαθύτερο εαυτό μου.

Κάποιοι φίλοι μου είπαν ότι ένας άνδρας ονόματι Gene Gendlin δίδασκε κάτι που λέγεται Focusing τις Κυριακές το βράδυ σε ένα κοινοτικό κέντρο. Πήγα σε μία από τις συναντήσεις και ταυτόχρονα γοπετεύτηκα και απογοπετεύτηκα. Γοπετεύτηκα γιατί ήξερα ότι αυτό ακριβώς ήταν που έψαχνα: έναν απλό και ισχυρό τρόπο για να μάθω τι πραγματικά ένιωθα και τι ήθελα. Απογοπετεύτηκα γιατί ήταν δύσκολο για μένα να τον μάθω. Δεν καταλάβαινα τι μου ζητούσαν να κάνω, και όταν προσπαθούσα να κάνω αυτό που νόμιζα ότι μου δίδασκαν, δεν συνέβαινε τίποτα.

Τελικά, με τη βοήθεια υπομονετικών φίλων, έμαθα τη διαδικασία του Focusing και έγινε ο σύντροφός μου σε πολλές αλλαγές στη ζωή μου. Το 1980, αφού εγκατέλειψα τη διδασκαλία της γλωσσολογίας και έψαχνα για μια άλλη καριέρα, ο Gene Gendlin με προσκάλεσε να διδάξω μαζί του Focusing.



Το 1983, αφού είχα βοηθήσει τον Gene σε πολλά σεμινάρια στο Σικάγο, μετακόμισα στην Καλιφόρνια και άρχισα να διδάσκω Focusing μόνη μου.

Δεν ξέχασα ποτέ τις δυσκολίες που είχα μαθαίνοντας τη διαδικασία του Focusing και αποφάσισα να βρω τρόπους να βελτιώσω τη διδασκαλία του ώστε να μπορεί να το μάθει ο καθένας. Το υπόβαθρό μου στη γλωσσολογία με έκανε ιδιαίτερα ευαίσθητη στη γλώσσα και συνειδητοποίησα ότι η ακριβής γλώσσα που χρησιμοποιείται στη διδασκαλία του Focusing μπορεί, σε πολύ μεγάλο βαθμό, να βοηθήσει ή να εμποδίσει τη διαδικασία. Έγραψα δύο εγχειρίδια, ένα για μαθητές του Focusing και ένα για τους οδηγούς Focusing, έτσι ώστε και άλλοι δάσκαλοι να μπορούν να αξιοποιήσουν αυτές τις γνώσεις.

Στα τέλη του 1994 συνέβησαν δύο πράγματα. Πρώτον, έκανα άλλη μία σημαντική ανακάλυψη στη διδασκαλία, εμπνευσμένη από τις Carol Bellin και Carol LaDue, και βρήκα έναν τρόπο ακόμη πιο επιτυχημένο να παρουσιάζω το Focusing. Δεύτερον, οι εκδόσεις New Harbinger μου ζήτησαν να γράψω αυτό το βιβλίο. Το πρώτο μισό του 1995 ήταν μια πολύ δημιουργική περίοδος, καθώς δοκίμαζα τη νέα γλώσσα της διδασκαλίας που είχα ανακαλύψει κατά τη διάρκεια σεμιναρίων στην Καλιφόρνια, την Αυστραλία και το Μέριλαντ, και έγγραφα. Η διδασκαλία κυλούσε, το ίδιο και το γράψιμο. Αυτό το βιβλίο είναι τώρα το νέο μου εγχειρίδιο Focusing, βασισμένο στην εμπειρία της διδασκαλίας εκατοντάδων σεμιναρίων για δεκαπέντε χρόνια.

Λατρεύω το Focusing. Είναι μια όμορφη, ήπια, πλούσια, ενδυναμωτική διαδικασία, η οποία είναι πλέον συνυφασμένη με τον ιστό της ζωής μου. Σε καμία περίπτωση δεν μπορώ να πω ότι κάνω Focusing, αλλά περισσότερο ότι ζω το Focusing. Τα δώρα που μου έφερε περιλαμβάνουν ένα πνευματικό άνοιγμα που δεν περίμενα ποτέ.



Είμαι πεπεισμένη ότι οι καιροί που ζούμε απαιτούν από όλους μας να είμαστε πλήρως και με θάρρος αυτοί που είμαστε. Το Focusing είναι ο γρηγορότερος τρόπος που γνωρίζω για να φτάσουμε στην αλήθεια του εαυτού μας και να τη ζήσουμε. Η διδασκαλία του Focusing είναι για μένα κάτι περισσότερο από επάγγελμα· είναι ένα πάθος. Αν μπορώ να σας βοηθήσω περαιτέρω στο ταξίδι σας με το Focusing, παρακαλώ στείλτε μου email στο: [ann@focusingresources.com](mailto:ann@focusingresources.com).

Κανένα βιβλίο δεν είναι έργο ενός μόνο ατόμου. Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την Barbara McGavin, η οποία πέρασε μέρες διαβάζοντας και απαντώντας στα πρώτα προσχέδια – πολλά από τα λόγια της μπήκαν στο τελικό βιβλίο. Η ευφυΐα της Barbara και η αφοσίωσή της στην άριστη διδασκαλία του Focusing είναι δώρα για όλους μας.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Gene Gendlin, τον δάσκαλό μου, χωρίς τον οποίο δεν θα μπορούσαμε να αντιληφθούμε και να καταλάβουμε τι είναι το Focusing – πολύ περισσότερο πώς να το διδάξουμε.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Neil Friedman, έναν θεραπευτή που έχει γράψει πολλά για το Focusing, και ο οποίος με τον τρόπο του ήταν ο άγγελος που έκανε εφικτή τη δημιουργία αυτού του βιβλίου.

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στους άλλους συναδέλφους και δασκάλους μου που συμμετείχαν στην ανάπτυξη του Focusing μέχρι το σημείο που θα μπορούσε να γραφτεί με αυτόν τον τρόπο: Carol Bellin, Reva Bernstein, Les Brunswick, Lakme Elijor, Elfie Hinterkopf, Bebe Simon και πολλοί άλλοι.

Για την ανάγνωση των προσχεδίων αυτού του βιβλίου και τις χρήσιμες υποδείξεις, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους: Helene G. Brenner, Marilyn Skelton Jellison, Larry Letich, Judy Levy, Judith Ann Perlin, Roger Pritchard, Bebe Simon, Martha Sloss και John Swinburne.



Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους αγαπημένους φίλους που με άφησαν να γράψω στο σπίτι τους και να γίνω μέρος της οικογένειάς τους όσο ταξίδευα – ιδιαίτερα τον Sebastiaan και την Kate, καθώς επίσης τον Larry και την Helene.

Περισσότερο απ' όσο μπορώ να εκφράσω, νιώθω ευγνωμοσύνη για όλους τους μαθητές μου που με άφησαν να δοκιμάσω αυτό το υλικό πάνω τους και που με δίδαξαν τόσο πολλά.

Και ένα ιδιαίτερο ευχαριστώ στους καλούς ανθρώπους των εκδόσεων New Harbinger που είναι πολύ καλοί για να είναι απλοί εκδότες· πρέπει να είναι μεταμφιεσμένοι άγγελοι.

# • 1 •

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

## Τι είναι το Focusing;

Κάθε φορά που η Τζένι έπρεπε να μιλήσει για τον εαυτό της είχε μια αίσθηση πνιξίματος στον λαιμό. Όσο πιο σημαντική ήταν η κατάσταση γι' αυτή, τόσο πιο έντονο ένιωθε το πνίξιμο. Οι συνεντεύξεις για δουλειά και οι παρουσιάσεις στην τάξη ήταν επώδυνες, σχεδόν αδύνατες. Είχε πάει σε πολλούς θεραπευτές και είχε δοκιμάσει πολλές τεχνικές για να προσπαθήσει να απαλλαγεί από αυτή την αίσθηση πνιξίματος, αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Έκανε διάγνωση στον εαυτό της ως «αυτοκαταστροφική, μαζοχιστική, που πάντα σαμποτάρω τον εαυτό μου».

Τότε η Τζένι άκουσε για το Focusing. Άκουσε ότι το Focusing είναι ένας τρόπος να ακούς το σώμα σου με συμπόνια, χωρίς υποθέσεις· ότι πολλοί άνθρωποι βιώνουν βαθιά και διαρκή αλλαγή από αυτό το είδος εσωτερικής ακρόασης. Είχε αμφιβολίες. Ακουγόταν πολύ απλό! Ήταν όμως πρόθυμη να το δοκιμάσει, γιατί ήθελε απεγνωσμένα κάτι να δουλέψει.

Κάτι που κίνησε το ενδιαφέρον της Τζένι ήταν ότι το Focusing είναι μια δεξιότητα, όχι μια θεραπευτική τεχνική. Αν και πολλοί θεραπευτές ενσωματώνουν το Focusing στη δουλειά τους, η Τζένι θα μπορούσε να μάθει τη διαδικασία αυτή χωρίς να πάει σε θεραπευτή. Της άρεσε η ιδέα να μάθει μια δεξιότητα που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει όχι μόνο



για την αίσθηση πνιξίματος, αλλά για οποιοδήποτε πρόβλημα στη ζωή της, μόνη της, χωρίς να χρειάζεται να πληρώνει κάποιον.

Όταν η Τζένι ήρθε για το μάθημα Focusing και μου μίλησε για την κατάστασή της, είχα μια έντονη αίσθηση ότι το Focusing θα μπορούσε να τη βοηθήσει. Έχω διδάξει τη διαδικασία αυτή σε πολλές εκατοντάδες ανθρώπους όλα αυτά τα χρόνια, και η κατάσταση της Τζένι ήταν κλασική. Το σώμα της της μιλούσε ήδη. Απλώς έπρεπε να μάθει πώς να ακούσει το μήνυμά του.

Ρώτησα την Τζένι αν ένιωθε το πνίξιμο εκείνη τη στιγμή.

«Ναι. Το νιώθω. Είναι εδώ τώρα, επειδή μαθαίνω μια νέα τεχνική μαζί σου και νιώθω ότι πρέπει να τα πάω καλά».

Της ζήτησα να μου περιγράψει πώς το ένιωθε. Φάνηκε λίγο έκπληκτη, και είπε: «Πνίξιμο, φυσικά!». Της ζήτησα να επιστρέψει στην αίσθηση και να ελέγξει τη λέξη «πνίξιμο» για να βεβαιωθεί ότι αυτή η λέξη ήταν η σωστή για το πώς αισθανόταν.

Έδειξε να το σκέφτεται. «Στην πραγματικότητα», είπε αργά, «είναι περισσότερο σαν ένα χέρι που σφίγγει».

Τώρα τα μάτια της Τζένι ήταν κλειστά και συγκεντρωνόταν εσωτερικά. Της ζήτησα να χαιρετήσει ήρεμα την αίσθηση του χεριού που σφίγγει. «Απλώς πες του: “Ναι, ξέρω ότι είσαι εκεί”».

Αυτή ήταν μια εντελώς νέα στάση για εκείνη. «Ποτέ δεν το είχα κοιτάξει κατάματα, απλώς προσπαθούσα να το ξεφορτωθώ». Έτσι, χρειάστηκε λίγο χρόνο για να βρει αυτή τη νέα στάση, αλλά όταν τη βρήκε, υπήρξε μια σαφής αίσθηση σωματικής ανακούφισης: «Είναι ακόμα εκεί, αλλά δεν είναι πια επώδυνο. Είναι σχεδόν σαν να μη χρειάζεται να με πονάει, τώρα που έχει την προσοχή μου».

Στη συνέχεια ζήτησα από την Τζένι να φανταστεί ότι κάθεται μαζί με την αίσθηση όπως θα καθόταν με έναν φίλο, γεμάτη συμπόνια και περιέργεια για το πώς αισθανόταν ο φίλος της.

Η Τζένι παρέμεινε σιωπηλή για αρκετά λεπτά, με κλειστά μάτια, να το αισθάνεται. Έπειτα, τα μάτια της άνοιξαν έκπληκτα. «Ουάου. Δεν φανταζόμουν ποτέ ότι θα έλεγε κάτι τέτοιο. Αυτό είναι πραγματικά καταπληκτικό».

Περίμενα, ξέροντας ότι θα μου έλεγε τα υπόλοιπα την κατάλληλη στιγμή για εκείνη.

Σε λίγο μίλησε ξανά. «Λέει... λέει ότι νοιάζεται για μένα! Λέει ότι απλώς προσπαθεί να με αποτρέψει από το να κάνω λάθη!»

«Και πώς το αισθάνεσαι τώρα;» ρώτησα.

«Το πνίξιμο ή το σφίξιμο έχει εξαφανιστεί εντελώς. Νιώθω τον λαιμό μου ανοιχτό και χαλαρό. Υπάρχει μια ωραία ζεστή αίσθηση που απλώνεται σε όλο μου το σώμα. Αυτό είναι πραγματικά καταπληκτικό. Ποτέ δεν πίστευα ότι θα άλλαζε έτσι!»

## Τι είναι το Focusing;

Το Focusing είναι μια σωματικά προσανατολισμένη διαδικασία αυτεπίγνωσης και συναισθηματικής θεραπείας. Είναι τόσο απλό όσο το να παρατηρείς πώς αισθάνεσαι – και στη συνέχεια να συνομιλείς με τις αισθήσεις και τα συναισθήματά σου όπου εσύ κυρίως ακούς. Το Focusing ξεκινά με τη γνώριμη εμπειρία του να αισθάνεστε κάτι στο σώμα σας που σχετίζεται με αυτό που συμβαίνει στη ζωή σας. Όταν νιώθετε νευρικότητα στο στομάχι καθώς σπκώνεστε να μιλήσετε ή όταν νιώθετε σφίξιμο στο στήθος καθώς περιμένετε να κάνετε ένα κρίσιμο τηλεφώνημα, βιώνετε αυτό που ονομάζουμε «βιωμένη αίσθηση» – μια σωματική αίσθηση που εμπεριέχει νόημα.

Τι κάνετε, λοιπόν, όταν έχετε ένα αίσθημα νευρικότητας ή ένα σφίξιμο ή μια αίσθηση πνιξίματος στον λαιμό σας; Αν είστε σαν τους περισσότερους από εμάς, προσπαθείτε να απαλλαγείτε από αυτό. Ίσως το βρίζετε λίγο: «Γιατί αυτή η πλύθια αίσθηση πρέπει να έρθει τώρα, την ώρα που πρέπει να



δώσω τον καλύτερό μου εαυτό;». Ή ίσως να μειώνετε τον εαυτό σας: «Αν ήμουν καλύτερος άνθρωπος, δεν θα πάγωνα έτσι». Ίσως κάνετε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, πίνετε ένα ποτό ή κάνετε ένα τσιγάρο.

Αυτό που δεν σας περνάει από το μυαλό, εκτός αν γνωρίζετε Focusing, είναι να ακούσετε την αίσθηση, να την αφήσετε να σας μιλήσει.

Και όμως, όταν αφήνετε την αίσθηση να σας μιλήσει, επιτρέπεται να είστε ανοιχτοί στο βάθος και στον πλούτο ολόκληρου του εαυτού σας. Επιπλέον, όταν ακούτε την αίσθηση, είναι πολύ πιο πιθανό να χαλαρώσει, να απελευθερωθεί και να σας αφήσει να συνεχίσετε αυτό που κάνετε απρόσκοπτα και επικεντρωμένα. Μπορεί ακόμη και να προχωρήσετε σε αυτόν τον τομέα της ζωής σας με τρόπους που θα σας εκπλήξουν και θα σας δώσουν χαρά.

Το Focusing είναι η διαδικασία του να αφουγκράζεστε το σώμα σας με έναν ήρεμο, δεκτικό τρόπο και να ακούτε τα μηνύματα που σας στέλνει ο εσωτερικός σας εαυτός. Είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας τιμάτε τη σοφία που έχετε μέσα σας, αντιλαμβάνεστε το ακριβές και ευαίσθητο επίπεδο γνώσης που σας μιλάει μέσω του σώματός σας.

Τα αποτελέσματα του να ακούτε το σώμα σας είναι η ενόραση, η σωματική απελευθέρωση και η θετική αλλαγή ζωής. Καταλαβαίνετε καλύτερα τον εαυτό σας, αισθάνεστε καλύτερα και ενεργείτε με τρόπους που καθιστούν πιθανότερο το να δημιουργήσετε τη ζωή που θέλετε.

## Η ανακάλυψη του Focusing

Στις αρχές της δεκαετίας του 1960, ο καθηγητής Eugene Gendlin στο Πανεπιστήμιο του Σικάγου άρχισε να μελετά το ερώτημα: «Γιατί η ψυχοθεραπεία είναι βοηθητική για μερικούς ανθρώ-

πους, αλλά όχι για άλλους;». Ο ίδιος και οι συνάδελφοί του μελέτησαν νηπτικές εγγραφές εκατοντάδων θεραπευτικών συνεδριών. Μαγνητοφώνησαν ολόκληρη την πορεία θεραπείας, από την πρώτη συνεδρία μέχρι την τελευταία, με πολλούς διαφορετικούς θεραπευτές και πελάτες. Στη συνέχεια, ζήτησαν τόσο από τους θεραπευτές όσο και από τους πελάτες να αξιολογήσουν κατά πόσο η θεραπεία ήταν επιτυχημένη, ενώ χρησιμοποίησαν και ψυχολογικά τεστ για να διαπιστώσουν αν είχε υπάρξει θετική αλλαγή. Αν συμφωνούσαν και οι τρεις –θεραπευτής, πελάτης και ανεξάρτητο τεστ–, τότε η συγκεκριμένη θεραπεία εντασσόταν στη μελέτη. Το αποτέλεσμα ήταν δύο ομάδες νηπικών εγγραφών: επιτυχημένη έναντι μη επιτυχημένης ψυχοθεραπείας.

Κατόπιν, οι ερευνητές συνέκριναν τις εγγραφές για να δουν αν μπορούσαν να προσδιορίσουν τη διαφορά μεταξύ επιτυχίας και αποτυχίας. Πρώτα άκουσαν τους θεραπευτές. Η κοινή λογική έλεγε ότι θα υπήρχε κάτι στη συμπεριφορά του θεραπευτή που θα καθόριζε αν η θεραπεία ήταν επιτυχής ή όχι. Σίγουρα οι θεραπευτές στην επιτυχημένη θεραπεία θα ήταν κατά κάποιον τρόπο πιο ενσυναισθητικοί, ή πιο γνήσιοι, ή θα είχαν μεγαλύτερη αποδοχή, ή θα ήταν πιο έξυπνοι... Στην πραγματικότητα, όμως, δεν υπήρχε *καμία σημαντική διαφορά* στη συμπεριφορά των θεραπευτών. Και στις δύο ομάδες εγγραφών, οι θεραπευτές ήταν ουσιαστικά ίδιοι. Οι θεραπευτές έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν – και ορισμένοι πελάτες βελτιώνονταν, ενώ άλλοι όχι.

Εν συνεχεία, οι ερευνητές άκουσαν στις εγγραφές τους πελάτες και τότε ήταν που έκαναν μια συναρπαστική και σημαντική ανακάλυψη: *υπήρχε* μια διαφορά μεταξύ των επιτυχημένων θεραπευόμενων και εκείνων που η θεραπεία τους ήταν ανεπιτυχής. Και ήταν μια διαφορά που μπορούσε να εντοπιστεί από την πρώτη ή τη δεύτερη συνεδρία. Ό,τι κι αν ήταν αυτό, δεν ήταν κάτι που οι επιτυχημένοι πελάτες μάθαι-



ναν να κάνουν εξαιτίας της θεραπείας: ήταν κάτι που έκαναν ήδη, που μπορούσαν να κάνουν, όταν ξεκινούσαν.

Ο Gendlin και οι άλλοι ερευνητές διαπίστωσαν, προς έκπληξή τους, ότι μπορούσαν να προβλέψουν την επιτυχία στη θεραπεία ακούγοντας τις νκητικές εγγραφές των δύο πρώτων θεραπευτικών συνεδριών οποιουδήποτε. Ακούγοντας τον πελάτη, μπορούσαν πραγματικά να καταλάβουν αν η θεραπεία θα ήταν τελικά επιτυχημένη ή όχι!

Τι ήταν λοιπόν αυτό; Τι ήταν αυτό που οι ερευνητές μπορούσαν να ακούσουν στις εγγραφές το οποίο τους επέτρεπε να προβλέψουν αν η θεραπεία θα ήταν επιτυχημένη;

Αυτό που άκουγαν ήταν το εξής: σε κάποιο σημείο της συνεδρίας, οι επιτυχημένοι θεραπευόμενοι *επιβράδυναν* την ομιλία τους, γίνονταν λιγότερο ευφραδείς και άρχιζαν να ψάχνουν λέξεις για να περιγράψουν κάτι που αισθάνονταν εκείνη τη στιγμή. Αν ακούγατε τις εγγραφές, θα ακούγατε κάτι τέτοιο: «Χμμμ. Πώς θα μπορούσα να το περιγράψω αυτό; Είναι ακριβώς εδώ. Είναι... είναι... εεε... είναι... δεν είναι ακριβώς θυμός... χμμμ». Συχνά οι πελάτες ανέφεραν ότι βίωναν αυτή την αίσθηση στο σώμα τους, λέγοντας πράγματα όπως: «Είναι ακριβώς εδώ στο στήθος μου» ή «Έχω αυτή την περίεργη αίσθηση στο στομάχι μου».

Έτσι, οι επιτυχημένοι θεραπευόμενοι είχαν μια ασαφή, δύσκολη-να-περιγραφεί σωματική επίγνωση, την οποία αισθάνονταν άμεσα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Αντίθετα, οι μη επιτυχημένοι θεραπευόμενοι παρέμεναν σαφείς σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας! Παρέμεναν «μέσα στο κεφάλι τους». Δεν αισθάνονταν στο σώμα τους και ποτέ δεν ένιωθαν άμεσα κάτι που στην αρχή ήταν δύσκολο να περιγραφεί. Όσο κι αν ανέλυαν τα προβλήματά τους, ή τα εξηγούσαν, ή τα σκέφτονταν, ή έκλαιγαν γι' αυτά, η θεραπεία τους ήταν τελικά ανεπιτυχής.

Ο Eugene Gendlin πήρε την απόφαση να ανακαλύψει πώς να διδάξει τη δεξιότητα που έκανε όλη τη διαφορά μεταξύ



επιτυχημένης και ανεπιτυχούς θεραπείας. Ως θεραπευτής ο ίδιος, δεν ήθελε απλώς να κάθεται και να παρακολουθεί καθώς κάποιοι από τους πελάτες του βελτιώνονταν και κάποιοι άλλοι όχι. Ήθελε να τους βοηθήσει όλους.

Ο Gendlin βρήκε έναν τρόπο να διδάξει αυτή την ισχυρή και αποτελεσματική δεξιότητα συναισθηματικής θεραπείας και την ονόμασε «Focusing». Στην αρχή πίστευε ότι το Focusing θα ήταν χρήσιμο μόνο για να βελτιώσει την ψυχοθεραπεία. Στη συνέχεια όμως οι άνθρωποι άρχισαν να του ζητούν να τους διδάξει τη διαδικασία του Focusing για άλλους σκοπούς: ως δεξιότητα αυτοβοήθειας που μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν αντί της θεραπείας, για τη λήψη αποφάσεων, για να τους βοηθήσει με δημιουργικά έργα. Το 1978 δημοσίευσε ένα βιβλίο με τον τίτλο *Focusing*, το οποίο πούλησε εκατοντάδες χιλιάδες αντίτυπα. Το ενδιαφέρον για το Focusing ήταν τόσο μεγάλο, ώστε ο Gendlin άρχισε να διοργανώνει σεμινάρια και ίδρυσε το Ινστιτούτο Focusing για να υποστηρίξει το αυξανόμενο παγκόσμιο δίκτυο ανθρώπων που χρησιμοποιούσαν το Focusing. (Δείτε την ενότητα «Πηγές», στο τέλος του βιβλίου, για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορείτε να συνδεθείτε με αυτό το δίκτυο.)

Το Focusing είναι μια φυσική δεξιότητα που ανακαλύφθηκε, δεν εφευρέθηκε. Ανακαλύφθηκε μέσα από την εξέταση του τι κάνουν οι άνθρωποι όταν αλλάζουν με επιτυχία. Η ικανότητα για Focusing είναι το αναφαίρετο δικαίωμα κάθε ανθρώπου: όλοι γεννηθήκαμε με την ικανότητα να γνωρίζουμε πώς αισθανόμαστε κάθε στιγμή. Αλλά για τους περισσότερους από εμάς, οι εμπειρίες πόνου και αποξένωσης στην παιδική μας ηλικία και από τον πολιτισμό μας, μας έχουν κάνει να χάσουμε την εμπιστοσύνη στο σώμα μας και στα συναισθήματά μας. Χρειάζεται να ξαναμάθουμε το Focusing.



## Ποιος ωφελείται από το Focusing;

Το Focusing είναι μια δεξιότητα που έχει πολλές χρήσεις. Δεν προορίζεται για έναν μόνο σκοπό, αλλά για πολλούς. Το υπέροχο είναι ότι μπορείτε να μάθετε τη διαδικασία του Focusing και στη συνέχεια να τη χρησιμοποιείτε όποτε τη χρειάζεστε για το υπόλοιπο της ζωής σας. Η ιστορία της Τζένι, που αναφέρεται στην αρχή του βιβλίου, είναι ένα παράδειγμα για το πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Focusing για να κατανοήσετε και να αλλάξετε ένα ενοχλητικό σωματικό μήνυμα, όπως ένα αίσθημα πνιξίματος. Ακολουθούν μερικοί άλλοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να ωφεληθείτε από το Focusing.

### ► Αν αισθάνεστε κολλημένοι στη θεραπεία σας

Συχνά οι άνθρωποι που βρίσκονται σε ψυχοθεραπεία αηλιά νιώθουν ότι έχουν κολλήσει, αποφασίζουν να μάθουν Focusing για να κάνουν τη θεραπεία τους να ξεκινήσει ξανά. Νιώθουν ότι η θεραπεία τους προχώρησε για λίγο, αηλιά στη συνέχεια έμεινε κατά κάποιον τρόπο στάσιμη. «Συνεχίζω να πλέω τα ίδια πράγματα, να έχω τις ίδιες συνειδητοποιήσεις», ανέφερε μια γυναίκα. «Ξέρω ότι υπάρχει κάτι στο οποίο δεν φτάνω, αηλιά δεν ξέρω τι είναι αυτό».

Ορισμένοι θεραπευτές ενσωματώνουν τεχνικές Focusing στη θεραπεία τους, ενώ άλλοι συνιστούν στους πελάτες τους να μάθουν Focusing και να το εξασκούν μεταξύ των συνεδριών. Αν είστε σε θεραπεία και θα θέλατε ο θεραπευτής σας να χρησιμοποιήσει το Focusing, δείτε το Κεφάλαιο 11 («Αν είστε σε θεραπεία»).

### ► Αν θέλετε να ξέρετε καλύτερα τι αισθάνεστε και τι επιθυμείτε

Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν επαφή με τα συναισθήματά τους και τις επιθυμίες τους. Συχνά οι άνδρες εκπαιδεύονται να αγνοούν και να παραμερίζουν τα συναισθήματα, ιδιαίτερα τα πιο «αδύναμα» και

τρυφερά, όπως ο φόβος και η θλίψη. «Οι άνθρωποι με ρωτούν πώς αισθάνομαι και δεν έχω ιδέα. Είναι σαν να μην υπάρχει τίποτα εκεί». Συχνά οι γυναίκες εκπαιδεύονται να υποχωρούν απέναντι στους άλλους, να παραμερίζουν τα δικά τους συναισθήματα και να βάζουν πρώτα τα συναισθήματα των άλλων. Κατά συνέπεια, δεν ξέρουμε καν τι αισθανόμαστε και τι θέλουμε. Είμαστε αποκομμένοι από το σώμα μας, από την πηγή της γνώσης του πώς αισθανόμαστε. Το Focusing μας φέρνει πίσω στο σώμα μας και σε επαφή με αυτό που είναι αληθινό για εμάς, τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις ανάγκες μας.

► **Αν θέλτε έναν τρόπο να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα που σας κατακλύζουν**

Δυνατά συναισθήματα όπως η θλίψη, ο φόβος ή ο θυμός μπορεί μερικές φορές να μας κυριεύσουν. Μπορούν να μας κατακλύσουν σαν θαλάσσια κύματα, να μας ταρακουνήσουν σαν ανεμοθύελλα, και μπορεί να νιώσουμε αβοήθητοι μπροστά στη δύναμή τους. Αλλά αυτά τα συναισθήματα είναι δυνατά για κάποιον λόγο. Έχουν μια σημαντική ιστορία να πουν· επαναφέρουν ένα σημαντικό κομμάτι της ολότητάς μας. Το Focusing σας επιτρέπει να ακούσετε την ιστορία και να λάβετε τα δώρα από αυτά τα δυνατά συναισθήματα χωρίς να κατακλυστείτε. Με το Focusing μαθαίνετε πώς να έχετε μια άνετη σχέση με τα δυνατά συναισθήματα, πώς να τα αναγνωρίζετε και να τα ακούτε, αντί να πνίγεστε από αυτά.

► **Αν θέλτε να απαλλαγείτε από μπλοκάρια δράσης ή εθισμούς**

Ένα μπλοκάρια δράσης είναι κάθε σημείο στη ζωή σας όπου θέλτε να κάνετε κάτι αλλά δεν το κάνετε. Τα πιο συνηθισμένα μπλοκάρια δράσης είναι το μπλοκάρια στην οργάνωση (όπως το να μην τακτοποιείτε ποτέ το γραφείο σας) και το συγ-



γραφικό μπλοκάρισμα. Η αναβλητικότητα είναι το μπλοκάρισμα για όλες τις χρήσεις. Αν μπορείτε να συμπληρώσετε το κενό σε αυτή την πρόταση: «Θέλω να \_\_\_\_\_, αλλιώς δεν το κάνω», τότε έχετε ένα μπλοκάρισμα δράσης.

Οι εθισμοί λειτούργούν όπως τα μπλοκαρίσματα δράσης αλλιώς αντίστροφα. Με έναν εθισμό, η πρόταση είναι: «Θέλω να σταματήσω \_\_\_\_\_, αλλιώς δεν το κάνω».

Το Focusing σας βοηθά να απαλλαγείτε από μπλοκαρίσματα δράσης ή εθισμούς, επιτρέποντάς σας να ακούσετε με συμπόνια το κομμάτι του εαυτού σας που είναι υπεύθυνο για το μπλοκάρισμα ή τον εθισμό και να κερδίσετε τη συνεργασία του.

► **Αν θέλετε να απαλλαγείτε από την αυτοκριτική και να ενισχύσετε την αγάπη και την αποδοχή του εαυτού σας**

«Πάλη απέτυχες. Πάντα θα αποτυγχάνεις. Καλύτερα να τα παρατήσεις τώρα».

«Κάτι δεν πάει καλά μαζί σου. Είσαι ελαττωματικός με έναν τρόπο που δεν μπορεί ποτέ να διορθωθεί».

«Είσαι παράξενος. Καλύτερα να μην αφήσεις κανέναν να δει πόσο παράξενος είσαι – δεν θα θέλουν να γίνουν φίλοι σου».

Ποιος σας λείει αυτά τα τρομερά πράγματα; Αν είστε σαν τους περισσότερους από εμάς, τα λείτε εσείς οι ίδιοι στον εαυτό σας. Συνήθως είμαστε πιο σκληροί και κακοί με τον εαυτό μας απ' ό,τι με οποιονδήποτε άλλον. Το Focusing έχει ισχυρά εργαλεία για να σας απαλλάξει από την αυτοκριτική και άλλες μορφές εσωτερικού σαμποτάζ. Θα μάθετε να μετατρέπετε τον εσωτερικό σας Κριτή σε σύμμαχο και υποστηρικτή και θα αναπτύξετε αγάπη και αποδοχή για όλα τα κομμάτια του εαυτού σας. Αυτή η αυτοαποδοχή με τη σειρά της επιτρέπει μια βαθύτερη και ταχύτερη αλληλαγία στους τομείς της ζωής σας που χρειάζεται να αλληλάξουν.

► **Αν θέλετε να παίρνετε ξεκάθαρες και ισορροπημένες αποφάσεις**

Όλοι χρειάζεται να παίρνουμε αποφάσεις, καθημερινά. Κάποιες είναι μικρές, όπως: «Τι να φάω για βραδινό;». Κάποιες είναι μεγάλες, όπως: «Τι θα κάνω στην υπόλοιπη ζωή μου;». Αν η λήψη αποφάσεων δεν είναι εύκολη για εσάς, η κάθε μέρα μπορεί να είναι ένα ναρκοπέδιο. Η σύγχυση, η αυτοαμφισβήτηση και το άγχος είναι μερικοί από τους συνοδούς μιας δύσκολης διαδικασίας λήψης αποφάσεων.

«Θέλω να μάθω να κάνω Focusing», μου είπε ένας άνδρας, «γιατί συνειδητοποιώ ότι το να παίρνω αποφάσεις πάντα στρέφεται στο τι *θα έπρεπε* να κάνω σύμφωνα με τους άληθους ανθρώπους ή την κοινωνία. Και δεν το θέλω αυτό».

Ο κλασικός τρόπος για να πάρουμε μια απόφαση είναι να τραβήξουμε μια γραμμή στη μέση ενός χαρτιού και να απαριθμήσουμε όλα τα «υπέρ» από τη μια πλευρά, και όλα τα «κατά» από την άλλη. Κάνετε ποτέ κάτι τέτοιο, βρίσκοντας στο τέλος τον εαυτό σας το ίδιο αναποφάσιστο όπως πάντα; Η δυσκολία είναι ότι αυτός είναι ένας καθαρά λογικός τρόπος λήψης αποφάσεων, και η λογική χρησιμοποιεί μόνο ένα μέρος του εαυτού μας. Χρειάζεται να παίρνουμε τις αποφάσεις, ειδικά τις σημαντικές, με ολόκληρο τον εαυτό μας. Το Focusing είναι ένα σπουδαίο εργαλείο για τη λήψη αποφάσεων, επειδή σας βοηθά να αισθανθείτε την ορθότητα της επιλογής που κάνετε, σε ένα επίπεδο πέρα από τη λογική ανάλυση. Θα είστε σε θέση να κάνετε μια επιλογή που είναι σωστή για εσάς *οληστικά*, δηλαδή λαμβάνοντας υπόψη και συμπεριλαμβάνοντας όλους τους παράγοντες ταυτόχρονα.

## Η σοφία του σώματος

Γίνεται όλο και περισσότερο γνωστό σε όλους ότι μπορούμε να συμβουλευτούμε το σώμα μας σχετικά με το τι είναι σωστό

για εμάς να τρώμε και πόση άσκηση χρειαζόμαστε. Πολλοί άνθρωποι καταλαβαίνουν πλέον ότι το σώμα μας «ξέρει» τι σημαίνει καλή υγεία και ότι μπορεί να μας δείξει πώς να βρούμε τον δρόμο για τη βέλτιστη σωματική υγεία, αν το επιθυμούμε. Όμως το να βλέπουμε την εμβέλεια της σοφίας του σώματος μόνο στο σωματικό επίπεδο αποτελεί μια πολύ στενή οπτική. Υπάρχουν πολύ περισσότερα.

Η αλήθεια είναι ότι το σώμα μας είναι σοφό με πολλούς τρόπους που δεν αναγνωρίζονται σχεδόν ποτέ από τον πολιτισμό μας. Το σώμα μας φέρει γνώση για το πώς ζούμε τη ζωή μας, για το τι χρειαζόμαστε για να γίνουμε περισσότερο ο εαυτός μας, για το τι εκτιμούμε και τι πιστεύουμε, για το τι μας έχει πληγώσει συναισθηματικά και πώς να το θεραπεύσουμε. Το σώμα μας γνωρίζει ποιοι άνθρωποι γύρω μας είναι αυτοί που μας βγάζουν τον καλύτερο εαυτό μας και ποιοι άνθρωποι μας εξαντλούν και μας συρρικνώνουν. Το σώμα μας ξέρει ποιο είναι το σωστό επόμενο βήμα για να μας οδηγήσει σε μια πιο γεμάτη και ικανοποιητική ζωή.

Το μυαλό μας από μόνο του δεν τα γνωρίζει αυτά. Το μυαλό μας μπορεί να θυμάται το παρελθόν, να επαναλαμβάνει αυτά που μας έχουν πει οι άλλοι και να επινοεί ένα σωρό πιθανές μελλοντικές καταστάσεις τις οποίες πιθανώς να λαχταρά ή για τις οποίες να αγχώνεται. Αλλά το παρελθόν και το μέλλον, τα πρωταρχικά πεδία του νου, δεν είναι ο τόπος όπου μπορεί να συμβεί η αλλαγή. Η αλλαγή συμβαίνει στο παρόν. Το δώρο του σώματος είναι ότι βρίσκεται πάντα στο παρόν, πάντα εδώ. Για να μετακινηθείτε στο κομμάτι του εαυτού σας που έχει τη δύναμη να μεταμορφώσει τη ζωή σας, το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να φέρετε την επίγνωσή σας στο σώμα σας.

Το Focusing είναι ο δρόμος προς αυτό το αχανές βασίλειο της γνώσης και αυτή τη συναρπαστική δυνατότητα για αλλαγή. Το Focusing σας επιτρέπει να δημιουργήσετε μια σχέση εμπιστοσύνης με το σώμα σας, ώστε να αρχίσετε να ακούτε τη

σοφία αυτού του τεράστιου μέρους του εαυτού σας που είναι προσβάσιμο μέσω της επίγνωσης του σώματος. Το Focusing σας επιτρέπει να ακούσετε τους ψιθύρους του σώματός σας προτού χρειαστεί να φωνάξει. Το Focusing είναι το κλειδί για να αλλάξετε τη ζωή σας με τρόπο που να ικανοποιεί την εσωτερική σας αίσθηση ορθότητας.

Στο επόμενο κεφάλαιο θα ήθελα να σας κάνω μια «περιήγηση» στη διαδικασία του Focusing, ώστε να πάρετε μια ιδέα για το πώς είναι να κάνεις Focusing. Στο Κεφάλαιο 3 θα προετοιμάσω το έδαφος για το δικό σας Focusing, δείχνοντάς σας πώς να δημιουργήσετε ένα εσωτερικό κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Στα Κεφάλαια 4 και 5 θα σας δείξω πώς να κάνετε εσείς Focusing. Στο Κεφάλαιο 6 σας δείχνω πώς να λαμβάνετε τα δώρα – τις θετικές αισθήσεις και συναισθήματα – που προκύπτουν από το Focusing. Το Κεφάλαιο 7 περιλαμβάνει μια σειρά από ιστορίες ανθρώπων που χρησιμοποιούν το Focusing για συγκεκριμένους σκοπούς, όπως για παράδειγμα τη λήψη αποφάσεων ή τη διαχείριση ισχυρών συναισθημάτων. Στο Κεφάλαιο 8 θα κάνουμε «επίλυση προβλημάτων» και θα σας βοηθήσω με μερικά από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα και ερωτήσεις. Τα Κεφάλαια 9, 10 και 11 αφορούν το Focusing με έναν φίλο, με τους πελάτες σας, αν είστε θεραπευτής, και με τον θεραπευτή σας, αν είστε θεραπευόμενος.

