

הנחיות לפינוי מקום

חבר על ידי ז'אק בוקידיס, Ph.D.^{2,1}

הפנה את תשומת ליבך למרכז גופך (היכן שאתה נוטה להרגיש דברים\ חוויות) שאל את עצמך, "מה מצבי ברגע זה?" (אל תענה מיד, רק שים לב למצבך כרגע, שם {במרכז גופך} למשך 15-30 שניות). עשויות להופיע מילה, מילים או תמונה כאשר אתה מפנה את תשומת ליבך.

עכשיו שאל "האם משהו מפריע לי להרגיש טוב ברגע זה?" אל תענה במהירות, --תן לגופך לענות. אל תענה במהירות מראשך. חכה להיווצרות תחושות (בגופך) של דאגה/חשש (או דאגות).

אם ישנה דאגה/חשש (או דאגות) מצא מילה, משפט או תמונה המשקפים כיצד הדאגה מרגישה בגופך.

דמיינ כיצד אתה מוציא כל דאגה אל מחוץ לגופך. העלה אותה על מדף ממולך. {הדאגה איננה נעלמת, אך היא איננה במרכז גופך}.

חזור על שלבים 3-5 עד שכל הדאגות ממוקמות מחוץ לגופך.

עכשו שאל: מלבד דאגות אלו. אני מסוגל כעת להרגיש טוב? (בסדר, מצוין)

אם אתה מסוגל להרגיש טוב (או בסדר, מצוין), שים לב כיצד מרגיש ה'טוב'. פשוט הישאר עם תחושת ה'טוב' בגופך. עשויה להיות מילה, משפט או תמונה לתחושת הטוב הזו. חזור (או הדהד) אחר המילה, או המשפט וראה כיצד זה קשור לתחושות ה'טוב' של גופך.

References

1. Focusing. Eugene Gendlin (2007) New York: Bantam Books
2. Focusing-Oriented Psychotherapy Eugene Gendlin (1996) New York: Guilford Press