

Razvijte svoju intuiciju

Focusing je naziv metode koju je prije nekoliko decenija osmislio američki psihoterapeut Eugene Gendlin, a definira je kao tjelesni osjećaj koji se ne manifestira ni u obliku riječi ni u obliku misli. Focusing je jedna od najefikasnijih metoda za dolazak u kontakt sa samim sobom: na početku možda nećemo zamijeniti znakove tijela, no nakon svakog pokušaja postajat ćemo sve opušteniji, i psihički i fizički.

Nastavljajući sa vježbom, znakovi će postati jasniji i omogućiti će nam da na najbolji mogući način riješimo probleme koji nas zaokupljaju. Focusing će nam pomoći u sticanju povjerenja u vlastito tijelo, odati nam znakove o bolesti koja se bliži, ali i poruke o jačanju intuicije. Metoda je podijeljena u šest koraka

1. Udaljite se od emocija

Opustite se u potpunosti i koncentrirajte se na jedan dio tijela (npr. na abdomen ili prsni koš). Pokušajte ustvrditi osjećate u tačku koju ste odabrali i zapitajte se - kako stoje stvari, koje odluke moram donijeti?

Slušajte tijelo i pustite da odgovori polako izađu na površinu. Ako osjećate neku vrstu nelagode, nemojte se uzrujavati i dramtizirati. Nadiđite nelagodu i osluškujte je; osjećate. Isplivat će još jedna emocija.

2. Neka vaša potpuna percepcija procvjeta

Odaberite lični problem na kojem želite vježbati focusing. Koncentrirajte se na dio tijela u kojem inače najviše osjećate emocije (želudac, crijeva, srce) i možete ostvariti sveobuhvatnu percepciju vašeg problema. Koncentrirajte se na tom nejasnom, ali ipak potpunom opažanju.

3. Pronađite definiciju

Kako biste mogli definirati to nejasno, ali potpuno opažanje, dopustite tijelu da odbere neki naziv, izraz, sliku, pridjev (neugodno, bolno, nervozno, blokirano...) Razmišljajte sve dok ne dođete do odgovarajućeg termina.

4. Slušajte odjek

Suočite svetjelesnu percepciju sa odabranom riječi, izrazom ili slikom. Ako se slažu, utvrdite to još nekoliko puta da budete sigurni. Kada vam se naziv ili slika savršeno slažu sa potpunim doživljajem, posvetite jednu minutu slušanju tog odjeka.

5. Postavljanje pitanja

Upitajte se: "Kako me u tom problemu čini ovakvim/om? Izrazite se odgovarajućim pridjevom. Ukoliko osjećate fizičku blokadu, postavite sebi ova pitanja: "Koji je najgori aspekt problema koji me muči? Za čime imam potrebu da bih se dobro osjećao/la?"

Nemojte odgovarati, pustite da vam vaša svetjelesni osjet ponudi odgovor. Zatim nastavite sa pitanjem: "Kako bih se osjećao/la kada bi sve bilo dobro?"

Pustite da vam tijelo odgovori, pa zatim postavite slijedeće pitanje: "Kako me sprječava da se osjećam dobro?"

6. Pripustite poruku

Bude li vam se činilo da ne dobivate nikakav poseban odgovor, prihvatite i taj osjećaj. Vi sada otkrivete novi način poimanja stvari i malo pomalo možete se spontano moći prepustiti tom unutrašnjem osluškivanju tijela. Sada znate gdje boravi vaše unutrašnje osjetilo i možete se tamo vratiti kad god poželite.