

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	7
CZĘŚĆ I. PROCES FOCUSINGU	9
1. Wprowadzenie	9
2. „Felt sense”	11
3. Czym focusing nie jest	14
4. Postrzeganie pełne akceptacji	18
5. Praktyczny przykład focusingu	21
6. Tworzenie przestrzeni (1 krok)	24
7. Tworzenie <i>felt sense</i> (2 krok)	28
8. Znalezienie uchwytu (3 krok)	30
9. Porównywanie (4 krok)	31
10. Pytanie (5 krok)	31
11. Przyjmowanie (6 krok)	33
12. Przegląd sześciu kroków focusingu	33
CZĘŚĆ II. FOCUSING I CHARAKTER	37
1. Wprowadzenie	37
2. Charakter schizoidalny	40
3. Charakter oralny	42
4. Charakter psychopatyczny	44
5. Charakter masochistyczny	45
6. Charakter sztywny	46
7. Charakter histeryczny	47
8. Przegląd typów charakteru	49
9. Twoja własna struktura charakteru	50
10. Skok przez barierę	55
11. Focusing w kontekście teorii charakterów	58
12. Podsumowanie	63

CZĘŚĆ III. INSTRUKCJA DO FOCUSINGU PARTNERSKIEGO	69
Wprowadzenie	69
Spotkanie 1. Partnerska relacja w procesie focusingu	72
Spotkanie 2. Poznajemy się nawzajem	82
Spotkanie 3. Sesja focusingu	89
Spotkanie 4. Różne sposoby podążania za adeptem	92
Spotkanie 5. Prowadzenie	101
Spotkanie 6. Interwencje zaczerpnięte z terapii Hakomi	106
Spotkanie 7. Interwencje dotyczące świata obrazów	118
Spotkanie 8. Interwencje dotyczące działania	131
Spotkanie 9. Zaburzenia relacji	141
Spotkanie 10. Pełna sesja focusingu	149
Spotkanie 11. Pozytywny focusing	165
Spotkanie 12. Relacje uczestników	166