

聚焦取向心理治疗

什么是聚焦取向心理治疗？

一位聚焦取向的心理治疗师是一位训练有素的专业人士，他/她将致力于与你建立一种关系，在这种关系中你可以修通你所面临的困难。

你将从聚焦取向心理治疗师那里获得什么：

- 你将被作为一个完整的、有能力的人来尊重和对待。
- 治疗师不会告诉你你应该怎么做或者你应该成为什么样的人。另一方面，他/她能够帮助你去寻找那些改变的小步子；一旦你学会了如何倾听你对于自身处境的身体体会，这些步子就会到来。
- 治疗师会和他/她自身的体会保持连接。治疗师对此领域有亲身的了解，他/她从不会去套用教科书上的理论或公式，而是能够创造性地去寻找各种方法来帮你指向你自身的体会。
- 治疗师将明白应当如何来倾听你，从而能够使你的体验获得准确的理解。

聚焦取向心理治疗本身是一种独特而有效的心理治疗形式，同时在其他任何心理治疗模式中，如果来访者被倾听的方式使得他/她能够形成体会并且能够带来新的问题解决办法，那么这种心理治疗模式也就包含着聚焦的价值。

聚焦取向心理治疗源自于芝加哥大学的哲学家和心理学家尤金·简德林的开创性工作，在芝大他曾和卡尔·罗杰斯合作。简德林博士的工作曾三次获得美国心理学会的嘉奖。他和他的同事们研究了为什么一些心理治疗的来访者获得了改善，而许多其他来访者却没有。研究发现成功的治疗并不取决于治疗师的技术、理论取向或所讨论的问题的类型。真正起作用的是来访者内在所做的一些事情。

成功的来访者经常会查看自己内在对于他们的处境的一种整体的身体体会。这些发现在过去五十年间引发了越来越深入的研究，使我们能够更为准确地理解如何找到这种内在的查看。

大多数时间，我们不知道我们正在体验什么。没有人花时间真正来倾听我们，实际上我们也不会深入地去倾听自己。在聚焦取向心理治疗中，治疗师明白如何去倾听才能够帮助来访者找到他/她自己的错综复杂的身体感受式体验。感受到治疗师那种不带评判地想要真正去理解的意愿，来访者的注意力也就能够去到内在一种被称为体会的觉察水平上。

我们都很熟悉情绪，不过体会并不是情绪。体会是一种新的人类能力。对某个处境或问题的体会，在形成之初，往往是模糊不清的。你能够感觉到有些什么东西在那里，但很难准确地把它用语言表达出来。本质上，体会是整体性的；关于我们的处境，它包含着比我们轻易能够思考到的或者情感上能够了解到的多得多的东西。随着治疗师和来访者跟体会待在一起的时间愈久，新的、更加清晰的意义就会浮现。

体会会自然而然地带来解决问题所需要确切的字词、意象、记忆、理解、新想法或行动步骤。作为回应，当生理身体接收到来自体会之物的“正确性”时，它会体验到某种疏解感或者某种紧张释放感。正是这些紧张得以疏解的反应告诉了我们，我们已经触碰到那种更深层次的觉察，我们正走在正确的路上。

将他人有关我们应该如何行事的观点强加在我们身上、重温旧时的创伤经历、甚至对我们的问题获得某些洞察，这些往往不会带来改变。治疗性改变是身体性的，这种改变感觉起来是好的，即使我们正在处理的内容是令人痛苦的。问题的解决常常要经由小的、循序渐进的与体会相连接的步子，并且要等待它为我们的处境带来某些新的东西。

当我们试图用我们已经知道的、思考过的、感觉过的东西来解决问题时，我们可能会发现我们只是在原地打转。但是如果从体会的觉察水平来进行工作，那么某些新的东西就会从中浮现，而真正的改变就能够发生。体会的发现是心理学领域的一项进展。它超越了在行为、情感和认知水平上已知的东西，从一个新的

水平上引出了意义，而在这个水平上，上述所有过程在一个整体的身体式体会当中以内隐的方式发挥着作用。

当我们能够去感受我们的内在，并且更加深入地与自己连接，我们也会能够以新的、更令人满意的方式去倾听和连接他人。这为解决我们和家人、朋友、更大的社群之间的分歧并与他们共享合作式的关系铺平了道路。体会以及它为个体和人际关系所带来的改变，对我们如何应对这个世界上更为复杂的、全球性的问题，是富有启发意义的。真正地解决我们的问题，无论是个体的还是集体的，需要新的、新鲜的、更多的东西。

许多心理治疗模式都涉及到把来访者变成可以根据治疗师的观点或理论进行改变的物体。如果来访者反对被这么对待，这个来访者就会被认为是“防御性的”或者“自我挫败的”。去触及你自己的对你自身处境的体会，这会使任何一种心理治疗变得更加安全，因为你可以去查看什么对你来说感觉起来是对的，而什么感觉起来是贬损的或者是没有帮助的。