

Traducere: Georgeta Niculescu, aprilie 2021

Ce este Psihoterapia-Orientată pe Focusing?

Un Psihoterapeut-Orientat pe Focusing este un profesionist cu o pregătire specială care se va dedica unei relații cu tine, în care tu vei reuși să înfrunți orice obstacol care îți va sta în cale.

Articole cu privire la Psihoterapia-Orientată pe Focusing pe acest site >>

Ce așteptări poți avea din partea unui Psihoterapeut-Orientat pe Focusing:

- Vei fi tratat cu respect ca o persoană completă și competentă.
- Terapeutul nu îți va spune cum trebuie să te porți sau cine trebuie să fii. Pe de altă parte, el sau ea te poate ajuta să găsești pașii mărunți ai schimbării, care apar de îndată ce înveți cum să-ti ascuți propriul sens simțit corporal al situației în care te găsești.
- Terapeutul se va afla în contact cu propriul său sens simțit. Cunoscând în mod direct situația, terapeutul nu aplică niciodată o teorie sau formulă desprinsă dintr-un manual, ci poate descoperi în mod creativ numeroase modalități de a te îndrepta către propriul tău sens simțit.
- Terapeutul va ști cum să te asculte astfel încât să te simți perfect înțeles.

În timp ce Psihoterapia Orientată pe Focusing este o formă distinctă și eficientă de psihoterapie în sine, orice modalitate terapeutică conține valoarea focusingului atunci când clientul este ascultat într-un mod care permite formarea unui sens simțit, acesta aducând ceva nou în rezolvarea problemelor.

Psihoterapia-Orientată pe Focusing își are originile în munca de pionierat a filozofului și psihologului Eugene Gendlin de la Universitatea din Chicago, unde a colaborat cu Carl Rogers. Activitatea Dr. Gendlin a fost onorată cu trei premii de către Asociația Americană de Psihologie. El și colegii săi au studiat motivele pentru care unii clienți au progresat (improved) în urma psihoterapiei iar alții nu. S-a descoperit faptul că succesul psihoterapiei nu a fost determinat de tehnica sau orientarea psihoterapeutului, ori de tipul problemei discutate. Ceea ce a făcut diferența

a fost ceea ce a făcut clientul la nivel interior. Clienții care au reușit în final își consultau în mod regulat sensul simțit corporal al întregii situații, așa cum îl percepeau la nivelul întregului organism. Aceste descoperiri au condus la multe alte cercetări ulterioare în ultimii cincizeci de ani și la înțelegeri exacte cu privire la felul în care pot fi descoperite aceste verificări interioare.

În majoritatea timpului nu știm ce trăim. Nimeni nu se oprește pentru a ne asculta cu adevărat și nici noi nu ne ascultăm realmente la un nivel profund. În Psihoterapia-Orientată pe Focusing terapeutul știe cum să asculte într-un mod care ajută clientul să-și descopere propria sa experiență intricată percepută la nivel corporal.

Simțind intenția terapeutului de a înțelege cu adevărat, fără judecată sau evaluare, atenția clientului poate ajunge în interior la un nivel de conștientizare numit sens simțit.

Tuturor ne sunt familiare emoțiile, dar sensul simțit nu este o emoție. Este o nouă capacitate umană. Sensul simțit al unei situații sau probleme este în mod obișnuit vag și neclar la început, când se formează. Poți simți că este ceva acolo, dar este greu de pus exact în cuvinte. Sensul simțit este holistic prin natura sa și conține mult mai mult decât putem concepe cu ușurință sau cunoaște în mod emoțional despre situația noastră. Pe măsură ce terapeutul și clientul petrec timp concentrându-se asupra sensului simțit, apar noi înțeleșuri, mai clare.

Sensul simțit, din propria sa concordanță, oferă cuvântul, imaginea, amintirea, înțelegerea, o nouă idee sau acțiune exactă, necesară pentru rezolvarea problemei. Corpul fizic, drept răspuns, va percepe o ușurare sau eliberare de tensiune, întrucât înregistrează „exactitatea” a ceea ce vine din sensul simțit. Această reducere a tensiunii este ceea ce ne spune că am intrat în contact cu acest mai profund nivel de conștientizare și că suntem pe drumul cel bun.

Nici impunerea ideilor altora despre cum ar trebui să fim, nici retrăirea unor vechi experiențe traumatizante și nici chiar înțelegerea cauzelor problemelor noastre nu aduc de obicei schimbarea. Schimbarea terapeutică este la nivel corporal și ne dă un sentiment de bine, chiar dacă este dureros conținutul cu care lucrăm. Rezolvarea problemelor noastre vine de obicei în pași mici, succesivi contactând sensul simțit și așteptând ca acesta să aducă ceva nou în situația noastră.

Când încercăm să ne rezolvăm problemele cu ajutorul a ceea ce deja cunoaștem, credem și simțim, s-ar putea să descoperim că doar ne învârtim în cerc. Dar de la nivelul de conștientizare al sensului simțit, ceva nou poate apărea și schimbarea adevărată se poate produce. Descoperirea sensului

simțit este un progres în domeniul psihologiei. Acesta transcende ceea ce este cunoscut la nivel comportamental, emoțional și cognitiv și aduce înțeles la un nou nivel care are toate aceste funcționări implicite într-un singur întreg simț corporal.

Pe măsură ce ne percepem interior și ne conectăm mai adânc cu noi înșine, suntem de asemenea capabili să ascultăm și să ne conectăm cu ceilalți în modalități noi și mai satisfăcătoare. Aceasta pavează un drum către rezolvarea diferențelor dintre noi și către capacitatea de a ne bucura de relații de cooperare cu membrii familiei, prieteni și comunitățile noastre mei largi. Sensul simțit și ceea ce acesta aduce pentru indivizi și relațiile lor are implicații în felul în care abordăm problemele mai complexe și globale ale lumii. Rezolvarea reală a problemelor noastre, individual și colectiv, solicită ceva nou – ceva proaspăt – ceva mai mult.

Multe modele de psihoterapie implică transformarea clienților în obiecte ce urmează a fi schimbate în conformitate cu ideile sau teoriile terapeutului. Dacă clientul obiectează la acest tratament, clientul este considerat „defensiv” sau „autosabotor”. Prin contactarea propriului tău sens simțit al situației, orice fel de terapie va deveni mai sigură fiindcă poți verifica ce simți că este bine pentru tine sau ce simți că este înjositor sau nu îți este de folos.

Conferința Terapia- Orientată pe Focusing

Organizam în mod regulat o Conferința Terapia-Orientată pe Focusing

Vezi detalii cu privire la Conferința noastră TOF din 2020

VEZI Focusingul și visele

Pentru mai multe informații despre Terapia- Orientată pe Focusing vă rugăm urmăriți Website-ul Asociației Internaționale a Terapeuților-Orientați pe Focusing (IAFOTs) Website

Ce este TOF:

Germană