

聚焦取向心理治療

什麼是聚焦取向心理治療？

一位聚焦取向的心理治療師是一位訓練有素的專業人士，他/她將致力於與你建立一種關係，在這種關係中你可以修通你所面臨的困難。

你將從聚焦取向心理治療師那裏獲得什麼：

- 你將被作為一個完整的、有能力的人來尊重和對待。
- 治療師不會告訴你你應該怎麼做或者你應該成為什麼樣的人。另一方面，他/她能夠幫助你去尋找那些改變的小步子；一旦你學會了如何傾聽你對於自身處境的身體體會，這些步子就會到來。
- 治療師會和他/她自身的體會保持連接。治療師對此領域有親身的了解，他/她從不會去套用教科書上的理論或公式，而是能夠創造性地去尋找各種方法來幫你指向你自身的體會。
- 治療師將明白應當如何來傾聽你，從而能夠使你的體驗獲得準確的理解。

聚焦取向心理治療本身是一種獨特而有效的心理治療形式，同時在其他任何心理治療模式中，如果來訪者被傾聽的方式使得他/她能夠形成體會並且能夠帶來新的問題解決辦法，那麼這種心理治療模式也就包含著聚焦的價值。

聚焦取向心理治療源自於芝加哥大學的哲學家和心理學家尤金·簡德林的開創性工作，在芝大他曾和卡爾·羅傑斯合作。簡德林博士的工作曾三次獲得美國心理學會的嘉獎。他和他的同事們研究了為什麼一些心理治療的來訪者獲得了改善，而許多其他來訪者卻沒有。研究發現成功的治療並不取決於治療師的技術、理論取向或所討論的問題的類型。真正起作用的是來訪者內在所做的一些事情。成功的來訪者經常會查看自己內在對於他們的處境的一種整體的身體體會。這些發現在過去五十年間引發了越來越深入的研究，使我們能夠更為準確地理解如何找到這種內在的查看。

大多數時間，我們不知道我們正在體驗什麼。沒有人花時間真正來傾聽我們，實際上我們也不會深入地去傾聽自己。在聚焦取向心理治療中，治療師明白如何去傾聽才能夠幫助來訪者找到他/她自己的錯綜複雜的身體感受式體驗。感受到治療師那種不帶評判地想要真正去理解的意願，來訪者的注意力也就能夠去到內在一種被稱為體會的覺察水平上。

我們都很熟悉情緒，不過體會並不是情緒。體會是一種新的人類能力。對某個處境或問題的體會，在形成之初，往往是模糊不清的。你能夠感覺到有些什麼東西在那裏，但很難準確地把它用語言表達出來。本質上，體會是整體性的；關於我們的處境，它包含著比我們輕易能夠思考到的或者情感上能夠了解到的多得多的東西。隨著治療師和來訪者跟體會待在一起的時間愈久，新的、更加清晰的意義就會浮現。

體會會自然而然地帶來解決問題所需要的確切的字詞、意象、記憶、理解、新想法或行動步驟。作為回應，當生理身體接收到來自體會之物的“正確性”時，它會體驗到某種疏解感或者某種緊張釋放感。正是這些緊張得以疏解的反應告訴了我們，我們已經觸碰到那種更深層次的覺察，我們正走在正確的路上。

將他人有關我們應該如何行事的觀點強加在我們身上、重溫舊時的創傷經歷、甚至對我們的問題獲得某些洞察，這些往往不會帶來改變。治療性改變是身體性的，這種改變感覺起來是好的，即使我們正在處理的內容是令人痛苦的。問題的解決常常要經由小的、循序漸進的與體會相連接的步子，並且要等待它為我們的處境帶來某些新的東西。

當我們試圖用我們已經知道的、思考過的、感覺過的東西來解決問題時，我們可能會發現我們只是在原地打轉。但是如果從體會的覺察水平來進行工作，那麼某些新的東西就會從中浮現，而真正的改變就能夠發生。體會的發現是心理學領域的一項進展。它超越了在行為、情感和認知水平上已知的東西，從一個新的水平上引出了意義，而在這個水平上，上述所有過程在一個整體的身體式體會當中以內隱的方式發揮著作用。

當我們能夠去感受我們的內在，並且更加深入地與自己連接，我們也會能夠以新的、更令人滿意的方式去傾聽和連接他人。這為解決我們和家人、朋友、更

大的社群之間的分歧並與他們共享合作式的關係鋪平了道路。體會以及它為個體和人際關係所帶來的改變，對我們如何應對這個世界上更為複雜的、全球性的問題，是富有啟發意義的。真正地解決我們的問題，無論是個體的還是集體的，需要新的、新鮮的、更多的東西。

許多心理治療模式都涉及到把來訪者變成可以根據治療師的觀點或理論進行改變的物體。如果來訪者反對被這麼對待，這個來訪者就會被認為是“防禦性的”或者“自我挫敗的”。去觸及你自己的對你自身處境的體會，這會使任何一種心理治療變得更加安全，因為你可以去查看什麼對你來說感覺起來是對的，而什麼感覺起來是貶損的或者是沒有幫助的。