

EUGENE T. GENDLIN

Psihoterapia centrată pe focusing

Prefață de Florentina Palada și Georgeta Niculescu

Traducere din limba engleză de
Monica Cârlichea



Cuprins

7	Prefață
11	Despre autor
13	Capitolul 1. Introducere

PARTEA 1

Focusing și ascultare

23	Capitolul 2. Impasuri
41	Capitolul 3. Opt caracteristici ale unui pas din procesul experiențial
57	Capitolul 4. Ce face clientul pentru a permite apariția pasului experiențial
85	Capitolul 5. Ce face psihoterapeutul pentru a susține realizarea unui pas experiențial
113	Capitolul 6. Atenția corporală esențială
135	Capitolul 7. Focusing
149	Capitolul 8. Fragmente din predarea procesului de focusing
197	Capitolul 9. Probleme de predare a procesului de focusing în timpul psihoterapiei
211	Capitolul 10. Fragmente din psihoterapia unei cliente

PARTEA 2

Integrarea altor metode psihoterapeutice

301	Capitolul 11. Unificarea perspectivei asupra domeniului prin focusing și metoda experiențială
321	Capitolul 12. Lucrând cu corpul: O energie nouă și eliberatoare
339	Capitolul 13. Joc de rol
353	Capitolul 14. Interpretarea experiențială a viselor
375	Capitolul 15. Imagerie
391	Capitolul 16. Catharsis și retrăire
401	Capitolul 17. Pași de acțiune
421	Capitolul 18. Psihoterapie cognitivă
437	Capitolul 19. O perspectivă procesuală asupra Supraeului
457	Capitolul 20. Direcția viața-înainte
465	Capitolul 21. Valori
487	Capitolul 22. Autocompletare
499	Capitolul 23. Relația client-psihoterapeut
527	Capitolul 24. Ar trebui să o numim psihoterapie?
538	Mulțumiri
541	Bibliografie și resurse
553	Index

Prefață

Eugene Gendlin a fost preocupat de aducerea trăirii corporale în cadrul psihoterapeutic încă din anii 1960, când și-a început activitatea de cercetare în psihoterapie. L-a cunoscut pe Carl Rogers la Universitatea din Chicago, unde i-a fost și doctorand, ulterior derulând împreună proiecte de cercetare despre procesul psihoterapeutic. Eugene Gendlin și-a urmat propriul traseu, militând pentru valoarea aprofundării procesului intern până ce se cristalizează sensul simțit (*felt sense*), trăit corporal, nu doar cognitiv.

Gendlin descrie cum schimbarea autentică se întâmplă ca urmare a transformării modului concret de a vedea problema, nu doar ca rezultat al unui nou mod de gândire. Procesul afectiv de simțire a întregului problemei implică lumea internă a persoanei și interacțiunea.

Gendlin construiește punți între filosofie, psihologie, teorii explicative ale persoanei umane și dezvoltării, teorii care stau la baza înțelegerii omului. Această carte prezintă în detaliu procesul de focusing ca demers de aprofundare a contactului persoanei cu propria experiență. Arată că focusing este un proces natural care, odată redescoperit și învățat împreună cu un psihoterapeut sau cu o altă persoană care deja o practică, ne ajută în orice moment să ne conectăm la sensul simțit al evenimentului

8 pe care îl trăim și, astfel, să facem loc procesului natural al vieții să meargă mai departe într-o stare de integrare și fluiditate a multitudinii de valențe pe care situațiile ni le aduc.

Este de nedescris trăirea bucuriei că această carte ajunge la publicul larg și la specialiștii din România. Procesul de focusing este un mod de atenție *corporală* care încă nu este suficient de cunoscută și luată în seamă.

Indiferent de profesie și de apetența pentru aceste domenii, cartea este valoroasă, prezentând concepte esențiale într-un mod profund și aplicabil, practic, descriind concepte ca: proces experiențial, implicit, sensul-simțit, a duce mai departe. Eugene Gendlin nu doar ne învață despre procesul de *focusing* prin descrierea teoretică, ci și facilitează o experiență curativă pentru cititori prin numeroasele exemple de caz.

Cu o vastă cultură și practică filosofică și psihoterapeutică, recunoscut pentru contribuțiile sale în aceste domenii și în cercetare, reușește întotdeauna să le lege în mod unic, accesibil și profund. Le prezintă într-o formă care sprijină și facilitează înțelegerea, indiferent de modul de structurare a gândirii. Este o metodă care devine inteligibilă atât la nivel rațional, cât și la nivel de trăire; potrivită atât pentru o minte structurată, care are nevoie de tehnică, cât și pentru o minte explorativă și reflexivă; atât pentru specialiști, cât și pentru cei fără pregătire formală în aceste domenii.

Personal, nu l-am cunoscut pe Eugene Gendlin. La cea de-a 12-a ediție a conferinței Asociației Mondiale de Consiliere și Psihoterapie Centrată pe Persoană și Experiențială (WAPCEPC) de la New York, la care am participat și unde urma să-l întâlnim, starea de sănătate nu i-a permis să se conecteze decât online. L-am cunoscut însă prin intermediul scrierilor sale și al doamnei

Lore Korbei, formatorul și coordonatorul nostru în Psihoterapia Centrată pe Persoană și Focusing de la Viena.

Procesul de focusing este practicat în lume de psihoterapeuți, dar și în alte contexte care presupun conexiune umană. Instituția care promovează procesul de focusing la nivel mondial este International Focusing Institute of New York (focusing.org) care organizează evenimente, autorizează coordonatori pentru fiecare țară în care se pot organiza cursuri și certifică alți practicieni și aduce procesul de focusing mai aproape de oameni, așa cum Gendlin și-a dorit.

În concluzie, cartea lui Gendlin este o excelentă resursă pentru orice persoană interesată de psihoterapie, psihologie, filosofie și de natură umană, aducând o contribuție semnificativă la înțelegerea procesului psihoterapeutic bazat pe experiența simțită.

Florentina Palada, *PhD*
Georgeta Niculescu

Despre autor

Eugen Gendlin s-a născut în Viena, Austria, în 1926. El și familia sa au emigrat în Statele Unite pentru a scăpa de regimul nazist, în timp ce Eugen era încă un copil, și au ajuns în New York pe 11 ianuarie 1939, după un timp petrecut în Olanda. Studiază Filosofia la Universitatea din Chicago și apoi Psihoterapia.

De-a lungul vieții, Eugen Gendlin a primit recunoaștere internațională și numeroase premii:

1970: *Distinguished Professional Award in Psychology and Psychotherapy*, din partea Diviziei 29 a Asociației Americane de Psihologie (Departamentul de Psihoterapie)

2000: *Premiul Charlotte și Karl Bühler* (acordat în comun lui Gendlin și Institutului Focusing), din partea Diviziei 32 a Asociației Americane de Psihologie (Societatea pentru Psihologie Umanistă)

2007: *Premiul Viktor Frankl al orașului Viena* pentru realizări remarcabile în domeniul psihoterapiei umaniste orientate spre sens (*meaning-oriented humanistic psychotherapy*), din partea Fundației Viktor Frankl

2011: *Distinguished Theoretical and Philosophical Contributions to Psychology*, din partea Diviziei 24 a Asociației Americane de Psihologie (Societatea pentru Psihologie Teoretică și Filosofică)

2016: *Lifetime Achievement*, din partea World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling

2016: *Lifetime Achievement*, din partea Asociației Americane pentru Psihoterapie Corporală

Cărțile publicate de Eugene Gendlin:

1978 — *Focusing*, Bantam New Age Books

1981 — este lansată revista *The Folio* pentru a comunica despre Focusing.

1986 — *Let Your Body Interpret Your Dreams*, Chiron Publications

1996 — *Focusing Oriented Therapy*, The Guilford Press

1997 — *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective (Studies in Phenomenology and Existential Philosophy)*, Northwestern University Press

2017 — *A Process Model (Studies in Phenomenology and Existential Philosophy)*, Northwestern University Press

2017 — *Saying What We Mean: Implicit Precision and the Responsive Order (Studies in Phenomenology and Existential Philosophy)*, Northwestern University Press

Introducere

În această carte sunt integrate mai multe metode și curente psihoterapeutice. Fiecare este valoroasă în mod unic sub anumite aspecte, cu condiția ca relația client–psihoterapeut să fie prioritară.

Focusing este un mod de atenție *corporală* interioară care încă nu este cunoscută de către majoritatea oamenilor. Pentru a o învăța ar putea fi nevoie de câteva zile de formare, probabil de 8 sesiuni de câte 3 ore. Unii oameni sunt capabili să o practice imediat ce se concentrează asupra corpului lor în raport cu o problemă. Așa cum se arată în această carte, în timpul psihoterapiei un client poate învăța procesul de focusing în câteva luni cu ajutorul unor instrucțiuni ocazionale. Ce anume este focusing va deveni treptat clar în prima parte a cărții. Descrierile generale nu reflectă procesul de focusing. Diferă de atenția obișnuită pe care o acordăm emoțiilor pentru că începe cu corpul și apare în zona dintre conștient și inconștient. Cei mai mulți oameni nu știu că sensul simțit corporal în raport cu orice temă poate fi invitat în acea zonă și că se poate intra într-o asemenea zonă.

14 La început este doar un disconfort vag, dar în scurt timp devine un sens distinct care se poate aborda pentru a lămuri numeroase aspecte.

Timpul necesar pentru învățarea focusing pare să fie independent de alte variabile. Unii clienți aprofundează imediat psihoterapia atunci când sunt invitați să participe fizic. Chiar și psihoterapeuții care nu stăpânesc procesul de focusing pot îmbunătăți semnificativ psihoterapia cu unii dintre clienții lor dacă pur și simplu îi întrebă cum ceea ce se discută îi face să se simtă *în zona centrală a corpului*, așteptând apoi să apară senzațiile clientului. Așadar merită încercat succint cu fiecare client. Dar cei mai mulți oameni pot descoperi procesul de focusing doar când primesc instrucțiuni mult mai subtile de-a lungul unei perioade.

Focusing este o modalitate de a intra regulat și deliberat *acolo*, în locul în care ia naștere mișcarea psihoterapeutică. În cercetările timpurii (Gendlin, 1968c, 1986) s-a descoperit că unii clienți încep psihoterapia știind deja această metodă de a-și simți corpul, iar aceștia au avut, în mod previzibil, mai mult succes conform evaluărilor. În înregistrările audio, limbajul lor deseori făcea referire la interior. De exemplu, un client ar putea spune ceva de genul „simt ceva anume, dar nu știu ce este... încă”. Dar cei mai mulți clienți trăiesc acest tip de senzație doar uneori. Așadar este un mare avantaj dacă știm cum să îi susținem să o descopere și să o folosească atunci când doresc. Se evită astfel eforturi inutile care nu reușesc să ajungă dincolo de suprafață sau care abordează emoții foarte profunde, dar neschimbate.

În comparație cu ceea ce putem simți și gândi în mod obișnuit, ceea ce apare din zona liminală a conștiinței lucrurilor simțite corporal este în mod caracteristic mult mai complex și multifacțat și totuși mult mai deschis la noi posibilități. Nu suntem constrânși

de formele trecutului, dar, contrar a ceea ce se spune în zilele noastre, nici nu putem „construi” chiar orice narațiune ne dorim. Doar anumiți pași ulteriori aduc trăirea corporală concretă. Dar toate acestea nu pot fi prezentate corespunzător într-o introducere. Deocamdată cuvintele nu pot avea înțelesul pe care trebuie să îl aibă pentru a putea fi rostite. De exemplu, corpul la care facem referire aici nu este mecanismul fiziologic al reducăionistei gândiri obișnuite. Aici este vorba despre corp așa cum este simțit *din interior*, dar cuvintele „corp” și „interior” vor căpăta un înțeles diferit și mult mai specific pe măsură ce avansăm. Înțelesul cuvintelor se modifică în funcție de situații, povești și transcrieri.

Conform metodei experiențiale, teoriile nu sunt nici adevărate, nici false (Gendlin, 1962). Nu sunt adevărate pentru că tipul de entități pe care le postulează nu există în trăirea umană concretă. Dar nu sunt nici complet false pentru că uneori le permit oamenilor să identifice trăiri pe care altfel le-ar fi ratat. Realitatea a ceea ce iese la iveală ar rămâne chiar dacă am respinge teoria.

În metoda experiențială, teoriile, conceptele și cuvintele se referă la experiențele propriu-zise pe care le evocăm mai întâi în noi înșine și apoi în toți ceilalți. Desigur, fiecare persoană este diferită și poate fi mereu surprinzătoare, dar destul de rapid ajungem să știm și să simțim o gamă de trăiri pe care fiecare teorie le evocă uneori. Când ne gândim la teorie, nu ne raportăm doar la concepte; ne gândim la experiențe pe care le și simțim. Ele nu sunt niciodată pur și simplu ceea ce afirmă o teorie. Experiențierea este întotdeauna mai complexă. Și poate duce la schimbări care par imposibile conform concepției teoretice.

Unul dintre marile avantaje ale folosirii teoriilor în mod experiențial este faptul că putem gândi mai în profunzime și,

16 pornind de la experiențe, putem face mai mult pornind de aici decât dacă am porni de la concepte. De exemplu, conceptele neprețuite ale lui Freud par să se refere la entități patologice din care nu pare să rezulte nicio schimbare. Dar putem genera pași de schimbare din experiențele pe care ne ajută să le găsim.

Un alt avantaj este faptul că putem folosi toate teoriile. Ele pot fi contradictorii, însă experiențele concrete pe care ne ajută să le trăim nu sunt. Experiențele nu se contrazic una pe cealaltă. Dacă lăsăm teoriile, conceptele și cuvintele să facă referire la experiențe concrete, fiecare dintre ele poate fi utilă în anumite momente. Iar atunci când o teorie nu conduce la nimic din ceea ce este trăit, o lăsăm deoparte momentan.

Trăirea experienței este mult mai complexă și prezintă mai multe aspecte decât conceptele și teoriile. În loc să rămânem cantonați în sterilitatea și lipsa de fiabilitate a unei teorii, le folosim pe toate pentru a explora arii întregi ale experienței umane. Se pot formula apoi concepte mai specifice care sunt, de asemenea, diferite ca natură, deoarece își păstrează legătura cu un proces experiențial care întotdeauna le depășește. Dar acest lucru va deveni clar doar din numeroasele exemple pe care le prezint în această carte.

Capitolul 2 reprezintă o analiză a clienților care nu fac progrese în psihoterapie, aceasta fiind o preocupare majoră în această carte. Unii doar vorbesc și nu intră niciodată într-o stare; alții au emoții intense, dar repetitive, ba chiar experiențe cosmice, însă fără un proces psihoterapeutic. Desigur, procesul trebuie să apară din interior. Niciun psihoterapeut și nimeni altcineva nu îl poate face posibil. Dar acum știm cum să dăm instrucțiuni simple și discrete, dar foarte specifice, care generează focusing.

Capitolul 3 prezintă opt caracteristici ușor de recunoscut micilor mișcări psihoterapeutice care apar în general în urma procesului de focusing.

În Capitolele 4 și 5, fiecare răspuns dintr-o transcriere este examinat pentru a arăta momentul în care are loc un mic pas de progres psihoterapeutic, ce anume a făcut clientul pentru a ajunge în punctul respectiv și ce a făcut terapeutul pentru a-l ajuta. De asemenea, discut aspectul comunicării clientului căreia psihoterapeutul i-a răspuns și, mai exact, modul în care răspunsul i-a permis clientului să intre mai departe în experiența propriu-zisă. Acest tip de trăire directă poate fi clar diferențiat de repetarea acelorași sentimente și emoții ca înainte. Devine clar ce fel de trăire poate aduce ceva nou și psihoterapeutic. Examinarea fiecărui răspuns arată unde au succes răspunsurile psihoterapeutului și unde eșuează.

În Capitolul 6, procesul de focusing este diferențiat de alte tipuri de senzații fizice, emoții, imagerie, anxietate, hipnoză, mediație, de cele patru funcții ale lui Jung și de stări modificate de conștiință. Aceste diferențieri vor fi de ajutor. În caz contrar, dacă cineva știe ce este focusing, ar putea presupune că e unul dintre celelalte tipuri de experiențe.

Capitolul 7, în sfârșit, tratează procesul de focusing în sine.

Capitolul 8 prezintă zece fragmente în care procesul de focusing este predat didactic (nu clienților). Această formă de învățare deseori nu este utilă în psihoterapie, dar îi permite cititorului să observe cum este focusing înțeleas mai rapid.

Capitolul 9 tratează anumite dificultăți în învățarea procesului de focusing.

Capitolul 10 prezintă fragmente dintr-un singur caz.

Partea a 2-a a acestei cărți prezintă modul în care alte abordări psihoterapeutice pot fi și trebuie adaptate și modificate astfel încât să fie folosite în raport cu zona conștientă-inconștientă din care apar noii pași. Fiecare aduce o contribuție unică. Dar cum putem determina ceea ce este unic fiecărei abordări?

În Capitolul 11 prezint o nouă modalitate de a înțelege și organiza diferitele metode psihoterapeutice: pe „categorii”, cu alte cuvinte prin a spune dacă este vorba despre gânduri, emoții sau vise care sunt folosite ca direcție psihoterapeutică, sau dacă este vorba despre jocuri de rol, acțiuni, ca în psihoterapia cognitiv-comportamentală, sau energie corporală, imaginerie, valori, mesaje ale Supraeului sau evenimente interactive client–psihoterapeut.

În fiecare dintre Capitolele 12–22 abordez câte o categorie de psihoterapie. Arăt cum putem stabili valoarea unică a fiecăreia și modul în care includerea focusing poate pune în valoare fiecare metodă fără a o schimba prea mult. Mai important decât atât, descriu felul în care fiecare poate fi modificată ca parte a Psihoterapiei orientate spre focusing astfel încât, de exemplu, imaginile, jocurile de rol și pașii de acțiune să apară de la limita experienței — și să conducă spre o intrare reînnoită în această experiență. Consider că psihoterapia nu este constituită cu precădere din experiențe predefinite, familiare, indiferent că discutăm despre vise sau emoții, acțiuni sau imagini. Psihoterapia este mai degrabă un proces care are ca punct central experiența înainte ca ea să devină unul dintre aceste „pachete” definite și, din nou, după aceea, când ea se cufundă înapoi în zona nediferențiată de la limita conștiinței.

În Capitolul 23 discut despre aspectele relației și despre prezența psihoterapeutului, elemente cruciale pe tot

parcursul psihoterapiei. Abordez apoi evenimentele și dificultățile relaționale care apar uneori și oferă oportunități valoroase pentru parcursul psihoterapeutic pe „traseul” relațional.

Recomand citirea integrală și în ordine a capitolelor din Partea 1, precum și Capitolele 11 și 12 din Partea a 2-a. După aceea, fiecare poate merge la capitolul despre categoria care îl interesează cel mai mult, deși fiecare capitol conține și trece în revistă ceea ce a fost discutat în categoriile anterioare. Lucrul cu oricare dintre aceste categorii le implică pe celelalte datorită focusing ca punct central de legătură.

Pot fi folosite toate tipurile de răspunsuri ale psihoterapeutului fără a i se impune nimic clientului și fără a-i afecta sentimentul că deține ședința și o folosește activ. Se urmărește ceea ce apare cu adevărat în mintea clientului, iar orice altceva este rapid eliminat, cel puțin pentru moment. Aceasta include cu siguranță instrucțiunile de focusing și orice altă intenție a psihoterapeutului. Aplicarea consecventă a acestui principiu îi permite psihoterapeutului să folosească o mare varietate de tipuri de răspunsuri, reconstruindu-l pe fiecare într-o manieră care îi permite să contribuie la procesul psihoterapeutic care apare în interior.