

COMO A FOCALIZAÇÃO PODE BENEFICIÁ-LO COMO CONSELHEIRO/TERAPEUTA

Hugo Bonham (Tradução: Wolber Alvarenga)

A prática regular de focalização pode mudar a pessoa que você é, a medida que ela acelera seu progresso em direção a se tornar uma "pessoa funcionando plenamente" como descrita por Carl Rogers (1967, On Becoming a person: A therapist View of Psychotherapy, Constable, London, pp.183-196). A medida que os problemas surgem em sua vida, a focalização lhe oferece meios para lidar com eles. Neste sentido ela aumenta seu aprofundamento na compreensão de si mesmo como pessoa e conseqüentemente como terapeuta, e também lhe auxilia em sua tentativa de evitar problemas.

Além disso, o aumento de sua habilidade em contatar-se com a "sensação sentida", aumenta dramaticamente sua capacidade para sentir intuitivamente o mundo íntimo do cliente. Ela lhe fornece a prática na habilidade em conectar palavras a suas intuições profundas e percepções empáticas. Conseqüentemente a medida que você reflete o que sentiu no momento do cliente, suas sensações do que ocorre com ele vão se tornando mais ricas, tornando possível usá-las no aprofundamento da essência do que exige sua atenção a cada momento.

Muitos clientes falam acerca de suas sensações sentidas do que está ocorrendo com eles, sem nenhum treino. Se o terapeuta consegue perceber isto, quando está ocorrendo, é possível guiar o cliente gentilmente para permanecer nesta "sensação sentida" focalizando. Esta atitude pode levar a mudanças dramáticas no progresso terapêutico. Para aqueles terapeutas que não têm uma habilidade natural forte em contatar com a sensação sentida ou que não foi treinado na focalização, estas oportunidades não são reconhecidas ou o terapeuta pode inadvertidamente responder de uma maneira que o cliente perde o contacto com o seu processo experiencial. Apesar do poder da sensação sentida de desabrochar e sua inerente sabedoria interna guiar o processo, o processo de focalização é às vezes frágil e por isso ele só moverá adequadamente se for conduzido ou colocado.

Eugene T. Gendlin, que identificou a "Focalização", escreveu um livro denominado "Focusing-Oriented Psychotherapy, A Manual of the Experiential Method." (1996m The Guilford Press. Neste livro Gendlin descreve não somente como a focalização pode ser usada como uma resposta terapêutica, mas também como a habilidade natural humana pode ser usada para intensificar e estimular outras abordagens terapêuticas.

Hugo Bonham, novembro 2004.

A ESSENCIA DA FOCALIZAÇÃO

A essência da focalização repousa na crença de que toda parte de nós tem vida no seu centro. Mesmo aquelas partes que a primeira vista não nos pareça atrativa ou que não chame muito nossa atenção. Se você puder ouvi-la de um modo não preconceituoso, e não avaliativo você começara a libertá-la e a desabrochá-la e a direção ao desenvolvimento da vida se revelará. Esta vida que foi trancada num lugar ameaçador e doloroso, talvez por causa de uma experiência difícil no passado. Lugares bloqueados ou difíceis mostram um lado positivo que foi escondido ou encapsulado.

A essência da focalização é um processo humano natural que foi largamente abandonado até agora. Ele é possível a qualquer pessoa. Uma vez que você o aprendeu, você poderá usá-lo em qualquer área de sua vida que necessita de sua atenção, quer seja um problema pessoal, no trabalho, na psicoterapia ou em trabalhos de tratamento ou criatividade.

Meu compromisso é com o desenvolvimento e o desabrochar de relacionamentos amorosos e humanos. Da-me grande prazer no meu trabalho do dia a dia ver as pessoas se dirigindo em direção a elas com gentileza, cuidado e humor, e como resultado vendo lugares endurecidos e ameaçadores amaciarem e desmancharem. O que me dá o maior prazer em meu trabalho com grupos é testemunhar a qualidade do relacionamento que ocorre entre a pessoa que está focalizando e seu companheiro, baseada num respeito mútuo.