

FOCALIZAÇÃO E ACONSELHAMENTO

HUGO BONHAM - Tradução: Wolber de Alvarenga

Focalização pode ser descrita simplesmente como "ouvindo seu corpo". É um processo de um ouvir ativo, isto é, não somente escutar e ter a sensação, do que seu corpo está lhe dizendo, mas também refletir e compreender sua experiência em constante revisão da sensação sentida..Contactuando assim com seu corpo eu acredito que voce entrará em contacto em níveis cada vez mais profundo com voce mesmo,onde voce encontrará o "conhecimento sentido", antes das palavras ou outros símbolos possíveis a sua compreensão. O "conhecimento sentido" é simplesmente uma maneira de conhecer que é sentida. Isto inclui o nível onde as pessoas têm a sensação visceral acerca de alguma coisa, mas é mais do que isto.Quer voce fale ou sinta o significado do que está dizendo, voce está acessando o conhecimento sentido interiormente. Ele está sempre lá em todas suas experiências, mas nós comumente não temos acesso a ele diretamente, ou supomos que ele esta subentendido em algo mais.Nossa constante experiência interior do conhecimento sentido contém a riqueza a profundidade e o significado da nossa existência. Podemos perder tudo isto se alienarmos do nosso corpo - a vida "na cabeça" pode ser uma experiência bastante desastrosa. Praticando a FOCALIZAÇÃO ajuda a pessoa aprofundar o contacto com sua vida interior, com o mais íntimo de seu ser.

Supõe-se freqüentemente que na terapia o sentimento corporal surgirá naturalmente enquanto o indivíduo expõe uma situação ou um problema. Mas é na focalização que esta sensação corporal sentida do problema como um todo surge, um "conhecimento sentido", e que contem tudo acerca do problema. Este "conhecimento sentido" pode ser considerado uma porta de entrada para resolver completamente o problema, simplesmente por que a focalização foi a maneira através da qual ele foi trabalhado. A direção também surge através do "conhecimento sentido". O conhecimento sentido pode surgir ou desabrochar como uma imagem, emoção, ou memória, sons, palavras, pensamentos, gestos etc.

Você já teve a sensação de estar sendo realmente ouvido ou compreendido por alguém? O que aconteceu no passado não muda, mas de repente a maneira como você se sente interiormente muda. Durante a focalização você experiencia a mesma coisa, e sua sensação do problema

Muda quando você simplesmente deixa a sua compreensão do problema como um todo surgir do conhecimento da sensação sentida. Isto acontece através de uma reflexão em sintonia com sua atenção no lugar onde a sensação ocorre. É semelhante a você estar sentindo sua própria compreensão, quando você checa sua descrição do que você está sentindo em seu corpo e vendo se ela esta de acordo com a sensação. Na focalização esse checar ocorre através das palavras na maioria das vezes, mas não existem regras para isto. Se os símbolos ou imagens surgem você pode também checar através delas e vendo se elas

representam adequadamente as sensações sentidas e ver o que muda na maneira de senti-las. A focalização pode ser usada também no contexto de outras formas de terapia. Dependendo da modalidade de terapia que estiver sendo usada, a reflexão poderia ser através de um movimento do corpo ou dança, ou como um som ou selecionando alguma figura que melhor represente a sensação ou desenhando.

A focalização pode ser usada na terapia, mas não é outra forma de terapia. O processo de focalização é uma habilidade natural do ser humano e como tal não entra em conflito com outros métodos, de fato os complementa. Assim como a escuta ativa é uma habilidade importante na comunicação que possibilita ao conselheiro a entrar em contacto com o cliente, assim também é a focalização, uma importante habilidade de comunicação que capacita ao cliente entrar em contacto cada vez mais profundo com o seu ser. Você pode pensar da focalização como uma comunicação entre a compreensão e o conhecimento sentido. Nosso conhecimento sentido pode ser visto como algo insondável em que não há limite de profundidade para seu acesso, exceto a sutileza de nossa percepção. De fato a focalização leva a pessoa a contactar tão profundamente que ela pode também ser usada em aconselhamento espiritual. De um modo respeitoso e efetivo ela ajuda o cliente a ter acesso a sua verdade interior nos níveis mais profundos possíveis.

O terapeuta pode apontar este nível experiencial sentido levantando simplesmente a questão: Como você sente esta situação como um todo em seu corpo? Isto funciona especificamente bem com crianças e adolescentes porque eles ainda não criaram as barreiras contra o acesso natural ao corpo que nós temos. Quando as pessoas estão emocionalmente perturbadas elas também têm acesso ao corpo, porque a experiência sentida é muito forte de forma que ela quebra as nossas barreiras naturais. Transformações surpreendentes podem ocorrer em pessoas perturbadas emocionalmente em poucos minutos, colocando sua atenção em sua experiência corporal e guiando-as gentilmente a uma focalização.

A focalização surgiu da interação entre Carl Rogers e Gene Gendlin por volta de 1950 na Universidade de Chicago, Gendlin era realmente um filósofo e estava interessado em aplicar suas idéias na situação terapêutica e queria descobrir o que acontece numa psicoterapia bem sucedida. Ele tinha bastante conhecimento dos primeiros trabalhos que enfatizavam a importância central da empatia na relação entre o cliente e o terapeuta e a importância em lidar com as emoções mas descobriu que isto não era o suficiente para tornar uma psicoterapia bem sucedida. Examinando centenas de transcrições e horas de gravações das sessões psicoterápicas, Gendlin e Zimring formularam os níveis da variável experiencial. Baseado em suas pesquisas Gendlin descobriu que clientes que iniciavam a terapia já capazes de expressar a experiência corporal sentida melhoravam, enquanto que aqueles que eram incapazes de se expressarem de forma experiencial não aprendiam necessariamente a se expressarem desta forma durante o processo e tinha um resultado pobre. Para a surpresa e desapontamento dos psicoterapeutas foi descoberto que o resultado a

psicoterapia poderia ser previsto , num alto grau de confiabilidade, somente através das medidas baseadas na habilidade experiencial do cliente. A fim de melhorar o sucesso terapêutico, foram desenvolvidas instruções específicas para ensinar as pessoas esse processo importante que foi denominado focalização.

Quando as pessoas usam dessa habilidade natural, elas tendem a parar e através de tentativas ir buscando palavras ou imagens que representem cada vez mais acuradamente seu processo experiencial. Elas prestam atenção na sensação vaga e pouco definida daqueles aspectos corporalmente sentidos de como elas estão na situação. Elas não ficam só no que pensam acerca da situação e nem ficam mergulhadas em suas emoções. Elas buscam colocar o foco no que Gendlin chama “ a sensação corporalmente sentida da...” situação ou problema. Palavras, imagens, emoções etc. podem surgir diretamente daquelas sensações. O que vem é freqüentemente uma surpresa. Um novo aspecto da experiência emerge, um pequeno passo de mudança que trás uma resposta corporal, igual uma leve diminuição da tensão física, ou lágrimas, ou uma respiração mais profunda. Gendlin chama isto de “mudança sentida”. A ,mudança sentida sido mostrada correlacionando com o aumento da freqüência alfa no EEG (Don 1977) . De acordo com Gendlin essa espécie de processo é um importante “motor de mudança” na psicoterapia.

Mais de 40 anos de pesquisa mostraram forte e repetidamente que clientes que clientes que processam numa maneira experiencial alta ou focaliza; se saiem melhor na terapia, de acordo com clientes, terapeutas e medidas de resultado objetivas. (Ver <http://www.focusing.org/research-basis.html>)

As pesquisas encontraram também suporte para a idéia de que a interação com o cliente na terapia, se os ajuda na maneira de focalizar, é desejável no processo. Um outro lado interessante dos efeitos da focalização é que homens ou aqueles que operam mais através de suas compreensões, obtém melhor acesso a suas emoções, aprendendo a ter acesso ao corpo. Por outro lado àqueles que operam mais através das emoções e que se vêem facilmente perdidos ou tomados por fortes emoções a focalização ajuda-os a criar uma relação saudável baseada em seus corpos. Outro lado dos efeitos desenvolvidos no uso da focalização pode incluir: sendo mais realistas e vivendo mais no presente através de seu corpo; sendo capazes de conectar mais profunda e ricamente como o desenrolar de sua experiência de vida, obtendo mais acesso a suas intuições, etc. Como a comunicação pode ser usada para objetivos alem da psicoterapia assim também a focalização pode ser usada para muitos objetivos. O modo que eu ensino focalização é antes de tudo para uma auto-terapia, de modo que uma vez aprendida ela possa ser usada para tomar decisões, ter idéias criativas , aprendizagens interiores, ou mesmo “Think at the edge” a respeito do que você conhece, e trazer novas palavras ou idéias que você apenas sente de um modo difuso.