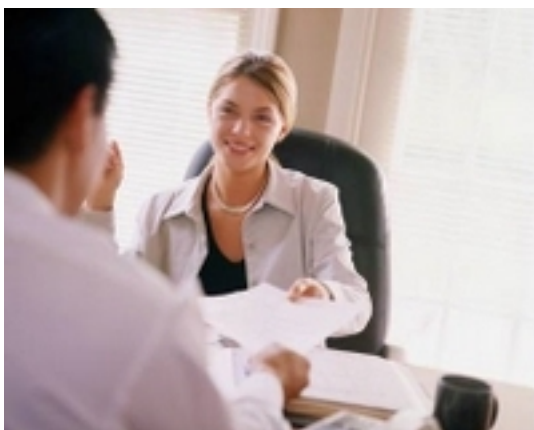


Na podlagi več kot desetletnih izkušenj pri vodenju humanistične psihoterapije je Edmond Cigale, integriral določene elemente humanistične, kognitivne in transpersonalne psihologije v novo metodo, **Transpersonal Cognitive Therapy** (v nadaljevanju **TCT®**).

Moderna kognitivna psihologija nam ponuja zanimivo razlago dojemanja oz. doživljanja nas samih, drugih in sveta v katerem živimo.

Inteligentna bitja ne zaznavamo življenja direktno temveč le na podlagi mentalnih predstav. Vedno torej obstaja dvojnost v procesu zaznavanja: objekt in subjektivna zaznava le-tega. Vse, prav vse, kar smo, kar vemo in kar doživljamo torej temelji na teh notranjih mentalnih predstavah, t.i. prepričanjih oz. mentalnih vzorcih.

Vzroki za katere koli težave na katerem koli področju človeškega bivanja se tako lahko nahajajo v nas samih in sicer v obliki mentalnih (umskih, miselnih) vzorcev. Ti vzorci so lahko tako globoko v podzavesti, podkrepljeni s čustvenimi stanji, da jih je zelo težko locirati, še težje pa odstraniti.



V seansah **Transpersonal Cognitive Therapy** se torej posvečamo iskanju in ozaveščanju vzrokov za težave na dosleden, natančen in prizemljen način. Globalni cilj

TCT®

metode je poglobljanje avtentičnosti v življenju osebe, ne le trenutna ozdravitev bolezni ali lajšanje bolečine.

TCT temelji na humanističnem dojemanju človeške psihe. Toplina, razumevanje, pozitivni odnos do trenutnih problemov, spoštovanje svobodne volje, odsotnost neosebnega kliničnega pristopa, ljubeča podpora, varnost - vse to je samo bistvo metode **TCT®**.

TCT® je transpersonalna terapija in za pomoč pri odstranjevanju vzrokov za težave uporablja nadosebna stanja zavesti. Tako lahko v trenutku zamenjamo katero koli čustveno stanje ali mentalni vzorec vedenja.

Povprečno število potrebnih seans za res temeljit napredek je od dve do štiri, v razdobju nekaj tednov.

Metoda TCT® je tako integracija kognitivne, humanistične ter transpersonalne psihoterapije.

[Več o tem na spletni strani Inštituta Trans. Psih. >>](#)
(odpre se nova stran)