

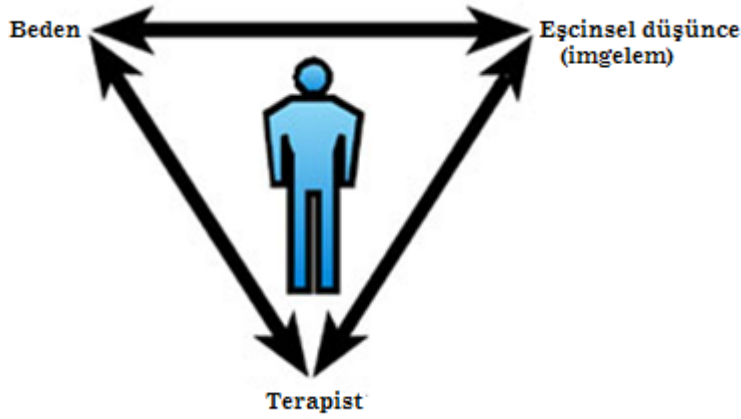
Kendini Kabullenme Paradoksu

Yazan: Joseph Nicolosi, Ph.D.

Onarım terapisinin paradoksu ya da çelişkisi; *bu terapinin sadece, müşterinin istenmeyen hisleri ile yüzleşip onların varlığını kabul etmesi halinde başarılı olmasıdır.*

Kişi kendi içinde reddetmekte olduğu şeyi gerçeğin ışığında ne kadar çok görürse, o istenmeyen şey o kadar çabuk kaybolmaktadır. Görev, hisleri dışlayarak bakmak değil, tam tersine onların içinden bakmaktır.

Terapi sırasında "Kontrol Üçgeni"ni kullandığımızda, müşteriden doğrudan doğruya eşcinsel bir düşünceye ya da fanteziye odaklanması istenir. Aynı zamanda aktif bir şekilde bedensel hislerine de dikkatini vermelidir. Bunu yaparken bir yandan da terapistle bağlı kalması istenir. Müşteri eşcinsel imgelemi zihninde tutarken genelde bedensel bir uyarılma hissedecektir. (Bazı erkekler bunu bir genital dalga kabarması ya da "zap"lama olarak tarif ederler.) Eğer müşteri bu bedensel eşcinsel deneyimi, terapistle bağlı kalmayı da sürdürerek kabul edebilirse, cinsel his sonunda başka bir şeye dönüşür: bu, daha derinlerde, acının kaynağı olan ve cinsellikle hiç de ilgisi olmayan duygusal ihtiyaçların fark edilmesidir.



Hislerin, kişiyi her şeyiyle kabul eden bir terapistin yanında, yeniden yaşanması, o utancın yok edilmesine yardım eder; müşteri artık hemcins arzusunun aslında ne olduğunu daha iyi görebilir. Bir erkek, utancından kurtuluşunu anlatırken, eşcinsel illüzyona daha derinden bakabildiğini; onu "gün ışığında görebilmenin dikenini oradan çıkartmaya yettiğini" belirtmiştir.

Utancı uzaklaştırdığımızda-*korkulan fantezilerle doğrudan yüzleşince* – erkeğin eşcinsel çekim duygusunun gerçek doğasının ne olduğunu, yani onun ilgi/bağlılık kaybından başka bir şey olmadığını anlarız. Bir erkek geçmişte erotizmle yüklenmiş erkek sembolüne – kendi kimliğinin kayıp bir parçası olan ikona – baktığında, hemcinsleri ile arasındaki ilgi/bağlılık ihtiyaçlarını karşılamaya başlar ki bunlar gerçekten de onun en derin özlemlerinin tam merkezinde yer almaktadır.