The Paradox of Self-Acceptance

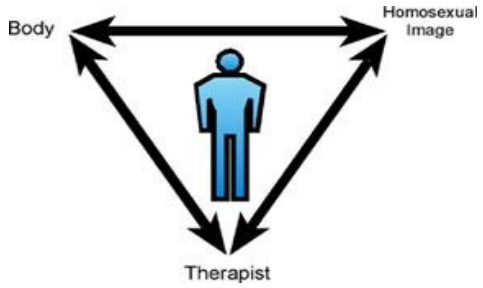
مفارقة قبول الذات

بقلم الدكتور جوزيف نيكولوسي

هذه هي مفارقة العلاج الإصلاحي: *يكون ناجحاً فقط عندما أولاً يقوم العميل بمواجهة وتقبل مشاعره غير المرغوبة.*

كلما رأى الشخص الشيء الذي يرفضه داخل نفسه، ويراه في ضوء الحقيقة، كلما تبدد. المهمة ليست بالتجاهل والنظر بعيداً عن المشاعر، ولكن عن طريق النظر من خلالها.

عندما نستخدم "مثلث الإحتواء" في العلاج، يُطلب من العميل أن يركز على التفكير المثلي أو التخيل. وفي نفس الوقت، يجب أن يكون مستحضراً وواعياً لأحاسيسه الجسدية. فيما يستشعر هذا، يُطلب منه أن يبقى على اتصال مع المعالج. عندما يتمسك العميل بالصورة المثلية المثيرة جنسياً، عادةً سوف يختبر وفي نفس الوقت استثارة جسدية. (بعض الرجال يصفها كطفرة في العضو التناسلي، اندفاع أو "انطلاقة".) إذا كان بامكانه أن يقبل استثارته المثلية الجنسية الجسدية بينما يبقى على تواصل مع المعالج، سرعان ما يتحول الشعور الجنسي إلى شيء آخر: وهو تمييز وإدراك الاحتياجات العاطفية الأعمق النابعه من الألم والتي ليس لها علاقة بالميول الجنسية "الجنسانية".



إعادة تجربة المشاعر في حضور معالج متقبل يساعد على إزالة هذا الخزي، يكون العميل بعدها قادراً بشكل أفضل على رؤية **ماهية** رغبته المثلية الجنسية. أحد الرجال وصف تحرره من الخزي عن طريق التبصر والنظر عميقاً في وهم الشهوة المثلية. لقد قال : "النظر إليها في ضوء النهار" "يستأصل الجذام منها".

عندما ندفع الخزي جانباً-- *ونواجه الخيالات المخيفة بشكل مباشر*-- نرى الطبيعة الحقيقية للانجذابات المثلية الجنسية للرجل، التي هي عبارة عن فقدان الإتصال "الاتصال الصحي مع نفس الجنس". عندما يستذكر الرجل هذا الرمز الذكوري المثير جنسياً -- أيقونة الجزء المفقود من هويته- يبدأ بإشباع احتياجات التواصل لنفس جنسه التي هي حقاً جوهر رغباته الشديدة العميقة.