

The Three Phases of the Transformative Experience

LE TRE FASI DELL'ESPERIENZA DI TRASFORMAZIONE

Joseph Nicolosi, Ph.D.

Il paziente che comincia la terapia riparativa si trova nel bel mezzo di una crisi che sta mettendo disordine nella sua vita. Ora, il suo cuore e la sua mente si sono aperti al bisogno di guardare dentro di sé. Il suo intento è quello di sbarazzarsi del suo problema il più in fretta possibile, ma non ci saranno soluzioni immediate. Per rimettere in ordine il disordine deve prima scendere nel profondo delle proprie emozioni.

Il lavoro riparativo sul corpo

Durante la terapia, prenderà parte a quello che noi chiamiamo il *lavoro sul corpo*. Consiste in tre fasi: - (1) la fase difensiva, (2) l'incontro a livello degli affetti primari¹ (*core-affective encounter*), e (3) una fase finale integrativa.

Il paziente comincia usualmente la sessione nella fase difensiva, non volendo affrontare e sentire pienamente il conflitto nella sua vita. Il suo stato mentale è dominato dall'auto-protezione mentre il terapeuta cerca di guidarlo oltre l' ansia e nella fase successiva.

Man mano che rinuncia alle proprie difese, il paziente sarà travolto dai suoi sentimenti più profondi riguardo la sua lotta personale. È questa l'essenza del lavoro sul corpo; mentre mantiene il contatto emotivo con il terapeuta, deve impegnarsi appieno (a livello di memoria somatica oltre che a livello psichico) per rimanere nello stato dei suoi affetti primari, per sentire così la tensione fisica che trattiene quei sentimenti.

Successivamente ha inizio la fase dell'integrazione cognitiva, durante la quale cerca di comprendere come la sua storia personale abbia influenzato le decisioni che lo hanno portato ad intraprendere la terapia. Questa fase è chiamata "la fase della trasformazione di significato", che inquadra la sua crisi personale in un contesto più ampio.

Tali tre fasi del viaggio psicologico possono essere comprese come una sequenza microscopica della stessa trasformazione personale che è rappresentata dai temi epici sia dei classici greci che della letteratura religiosa. In tutte le epoche e culture, le tre fasi ci propongono la stessa verità universale riguardo lo sviluppo umano.

Il paziente pensa che il suo sia un problema di attrazioni indesiderate. Tuttavia, man mano che si addentra nella profondità del suo inconscio, scopre come il suo problema in realtà non abbia tanto a che fare con la sua sessualità, bensì con tutto il resto – in particolare, si tratta di un problema di identità.

¹ Gli affetti primari sono la paura, la rabbia, la tristezza e la gioia

L'esperienza universale di trasformazione

Nei poemi epici greci l'esperienza trasformativa avviene in tre fasi: l'esilio, il viaggio e il ritorno a casa. La letteratura Cristiana vede queste tre fasi come discesa, conversione e ascesa. Le storie Bibliche dell'Antico Testamento parlano del peccato, del pentimento e della grazia. Nel Libro dell' Esodo vi è la transizione che consiste nel grande viaggio dalla schiavitù dell'Egitto alla Terra Promessa; nella psicologia la schiavitù è la repressione emotiva mentre la terra promessa è l'autonomia del sé.

Il viaggio comincia sempre con il guerriero (o pellegrino) che deve radicalmente interrompere la propria vita quotidiana e deve fare fronte a una prova. Il nostro paziente, mentre fa fronte alle sue emozioni più profonde, incontrerà, come un guerriero, delle forze spaventose che devono essere combattute e domate.

Il ritorno a casa

La tradizione classica

Nella *Metamorfosi* di Ovidio e nell' *Eneide* di Virgilio sono narrati dei racconti epici di discesa in terre desolate, di progresso attraverso delle esperienze di purificazione, e poi di una gloriosa e finale ascesa. Nella mitologia greca, si ha traccia del progresso dell'anima nell'Odissea di Omero. Nel guerriero Ulisse, vediamo un uomo alla deriva nell'oceano e sballottato in una barchetta, e che apprende la lezione della fragilità del potere umano.

La tradizione Cristiana

Questo viaggio verso casa, per le persone di fede, è la lotta per la Santità. Nella letteratura Cristiana possiamo trarre ispirazione dalle storie bibliche, a partire dalla crocifissione e morte di Cristo, e infine, la Sua risurrezione. E poi vi è la parabola del Figliol Prodigo che dissipò la sua eredità, per poi tornare, castigato, ed, infine, riscattato. Fra i racconti del Vecchio Testamento vi è il resoconto dell'Esodo dall'Egitto, che descrive la fuga dalla schiavitù, la traversata pericolosa del deserto e il guado del fiume Giordano e, infine, il raggiungimento della Terra Promessa.

In *The Pilgrim's Progress* , dello scrittore inglese John Bunyan e in *Itinerario della mente verso Dio* di San Bonaventura, il protagonista compie un viaggio simile. Nella *Divina Commedia* di Dante vediamo Dante scendere nell'Inferno, attraverso il Purgatorio, e infine in Paradiso. La *Divina Commedia* narra le stesse tre fasi della trasformazione interiore: la discesa, la conversione e, infine, l'Ascesa.

Il viaggio come purificazione

In molti dei testi che parlano di trasformazione il viaggio viene visto come un processo di purificazione. Un completamento di successo del processo, nella mitologia greca, richiede la purificazione della superbia (*hubris*). Nei testi religiosi, il pellegrino deve purificarsi dai Sette Peccati Mortali. Sia nella letteratura Cristiana che in quella secolare questo processo di purificazione è vissuto come una sorta di "morte".

La terapia riparativa riconosce un processo simile; vediamo la morte delle difese narcisistiche del falso sé con le quali il paziente in qualche modo si identifica e che ritiene rappresentino il suo vero sé. Qualcosa di vecchio (il falso sé) deve morire affinché qualcosa di nuovo, di più bello, possa nascere. La rinascita vede la scoperta del paziente del fatto che la vita possa essere vissuta senza quelle vecchie difese. Quando rinuncia alla *postura della vergogna* e comincia a relazionarsi con gli altri in modo assertivo, vede gradualmente emergere il suo vero sé dotato di genere.

E sempre, il viaggio si conclude allo stesso modo: con il ritorno a casa, alla donna. In tutte le tradizioni di cui si è parlato, è il femminile che dà la vita, che media il mondo interno. L'adempimento della propria identità maschile – l'obiettivo della terapia riparativa – permette ora al paziente di ricevere quel potere femminile che aveva una volta temuto.