

*THE PARADOX OF SELF ACCEPTANCE*

IL PARADOSSO DELL'AUTOACCETTAZIONE

Joseph Nicolosi, Ph.D.

Il paradosso della terapia riparativa consiste nel fatto che questa ha successo solo se il cliente ha prima riconosciuto e accettato i suoi sentimenti .

Più la persona vede quella cosa al suo interno che rifiuta, e più la vede alla luce della verità, più questa viene meno. Non si tratta di ignorare i propri sentimenti, al contrario si tratta di scrutarli.

Quando utilizziamo la tecnica del "Triangolo del Contenimento" in terapia, chiediamo al paziente di concentrarsi direttamente su un pensiero o una fantasia omosessuale. Contemporaneamente, egli ha il compito di concentrarsi sulle proprie sensazioni corporee e di rimanere in contatto emotivo con il terapeuta. Quando il paziente si concentra sull'immagine omoerotica, sente in genere un'eccitazione corporea (alcuni clienti parlano di un'eccitazione nei genitali oppure di un impeto improvviso). Se questi accetta la sua esperienza di eccitazione omoerotica mentre rimane in contatto emotivo con il terapeuta, i sentimenti sessuali presto diventano qualcosa d'altro: il riconoscimento di bisogni emotivi più profondi, dolorosi, che non hanno nulla a che vedere con la sessualità.

Rivivere tali sentimenti alla presenza di un terapeuta comprensivo contribuisce ad eliminare la vergogna. Il paziente è così in grado di vedere i propri desideri omosessuali per quello che sono. Un uomo descrisse in questo modo la sua esperienza di liberazione dalla vergogna, dopo aver guardato in profondità la propria illusione omoerotica: " Se la guardo alla luce del sole, l'eccitazione scompare."

Quando si mette da parte la vergogna – facendo fronte direttamente alle fantasie temute – si scopre la vera natura dell'attrazione omoerotica, che deriva dalla perdita dell'attaccamento. Quando il paziente guarda oltre quel simbolo di mascolinità carico di erotismo – il simbolo di una parte mancante della sua identità – può cominciare a soddisfare i bisogni di attaccamento rispetto al proprio sesso che davvero sono alla radice dei suoi desideri più profondi.