

PARADOXUL ACCEPTĂRII DE SINE

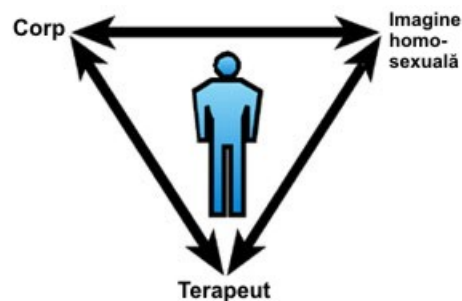
Joseph Nicolosi, PhD

"Problemele nu pot fi rezolvate cu aceeași gândire care le-a creat" - Albert Einstein

Potrivit unor critici ai terapiei reparative (pentru schimbarea orientării sexuale), acești terapeuți nu fac decât să-i îndemne pe clienți să-și suprime, să-și nege și să-și respingă sentimentele homosexuale. Totuși, o privire mai îndeaproape oferă o altă perspectivă.

Aici este paradoxul terapiei reparative: ea are succes numai dacă clientul întâi de toate își recunoaște și își acceptă aceste sentimente nedorite. Cu cât persoana în cauză vede mai mult în interiorul său acel lucru pe care îl respinge, și îl vede în lumina adevărului, cu atât acel lucru se disipează. Ideea nu este să-ti întorci privirea de la sentimente, ci să privești dincolo de ele.

În terapie, când ne folosim de "Triunghiul Captivității", îi cerem clientului să se concentreze direct pe un gând sau fantezie homosexuală. În același timp, el trebuie să-și urmărească activ senzațiile corporale. În timp ce face aceasta, i se cere să rămână conectat cu terapeutul. Când clientul are de-a face cu o imagine homoerotică, el de obicei are parte și de o excitație fizică. (Unii bărbați o descriu ca pe o reacție sau dispoziție genitală.) Dacă își poate accepta această experiență homoerotică fizică, în timp ce rămâne conectat cu terapeutul, sentimentul sexual se transformă curând în altceva: recunoașterea unor nevoi emoționale mai profunde, generatoare de suferință, care nu au nimic de-a face cu sexualitatea.



Unele asociații pentru foștii homosexuali resping această idee a înfruntării directe și a gestionării sentimentelor homoerotice personale. Însă, noi nu îi încurajăm la clienți intenția de a se implica în comportamente homosexuale, ci îi încurajăm pe client să exploreze, cu sinceritate și fără a-l judeca, experiența asociată cu rușinea, în timp ce rămâne conectat cu terapeutul.

Re-experimentarea sentimentelor în prezenta unui terapeut asertiv ajută la

îndepărtarea acelei rușini; clientul poate să-și vadă mai bine dorința homosexuală așa cum este ea. Un bărbat a descris această eliberare de rușine, privind dincolo de iluzia homoerotică. "Privind la ea la lumina zilei a făcut ca partea de stigmat să dispară." Nimeni nu trebuie să apeleze la rușine pentru a se menține pe calea cea dreaptă. Rușinea spune: "Sunt rău și nu sunt bun de nimic". Pe de altă parte, Vina spune "Am făcut ceva rău". Vina poate fi bună pentru că aduce un mesaj necesar. Însă Rușinea - ceva ce este resimțit negativ la nivel fizic - atacă persoana în însăși esența ei și îi anulează valoarea și demnitatea. A scăpa de rușine ajută la descoperirea adevăratului Sine, care, conform religiei creștine, a fost merit de Creator pentru heterosexualitate.

Trei exemple

Un client, un contabil de 43 de ani, căsătorit, își amintea de un alt bărbat pe care îl văzuse recent într-un aeroport, pe când era într-o călătorie de afaceri. Această vedere i-a stârnit anumite gânduri și fantezii sexuale. I-am cerut să se gândească la acea imagine și să analizeze senzațiile fizice, în timp ce rămâne conectat cu mine. A făcut aceasta și a început să simtă o dorință sexuală intensă. Ducând această experiență mai departe, printr-un scenariu sexual imaginar, a început să resimtă, destul de neașteptat, o trecere fizică către tristețe, dorință și sentiment de gol. A început să plângă și să vorbească despre sentimentul lui de nulitate. "Mi-ar plăcea să fie prietenul meu! E genul de tip pe care mereu l-am vrut de prieten. Aș vrea mult să fiu prieten cu un tip ca el." Trecând dincolo de această perspectivă, a început să-și amintească de diferite abuzuri din copilărie, de dispreț și de respingere, precum și de singurătatea și însingurarea de care a avut parte de-a lungul unei copilării nefericite. Bărbatul de la aeroport nu era decât celălalt tip care fusese mereu inaccesibil - prietenul potențial care se individualiza de restul lumii.

Un alt client, un student de 22 de ani, era prins în Triunghiul Captivității cu o anumită imagine preluată dintr-un film porno - o imagine cu un bărbat cumva ideal și fantasmagoric. Acest tânăr nu a avut rețineri în a detalia nuanțele experiențelor sexuale la care s-ar fi dat cu acel partener macho. A descris un întreg scenariu, cu orice fel de activitate sexuală posibilă între doi bărbați. La sfârșit, privea spre mine și - după un moment de tăcere - mi-a spus cu tristețe: "Dar știi, as vrea ceva mai mult". A început apoi să-mi vorbească despre o soție și o familie, lucruri pe care le dorea mult mai mult.

Un al treilea client, un profesor de vârstă medie, și-a urmărit senzațiile trupești pe măsură ce sonda tot mai mult imaginea unui elev de 15 ani fată de care dezvoltase o obsesie. După o descriere detaliată a lucrurilor pe care le-ar fi făcut împreună, a început să descrie altceva: sentimentul de gol pe care îl resimte în corpul propriu. În cuvinte, mi-a vorbit despre cât de mult și-ar fi dorit să fie el acel băiat masculin, sigur pe sine.

Atunci când dăm la o parte rușinea și privim în față fanteziile de care ne temem,

vedem adevărata natură a atracției homoerotice, care are de-a face cu pierderea sau lipsa unui atașament. Atracția homoerotică este diferită de atracția heterosexuală în sensul că este indusă de un deficit provenit din copilărie; astfel, rădăcinile ei ne duc înapoi în timp, nu către exterior, după cineva care este cu adevărat "altul decât mine", ci către o durere, lipsă, pierdere și gol care au de-a face cu atașamentul.

Bărbatul care este în terapie reparativă luptă știind cine este este cu adevărat, chiar și după câteva eșecuri. El învață să nu ia eșecurile ca o referință, ci să le înțeleagă sensul. Aceasta îl ajută să vadă dincolo de simbolul masculin plin de conotații erotice - simbolul piesei lipsă din identitatea lui - și să înceapă să-și împlinească acele nevoi după atașament masculin care reprezintă cele mai profunde dorințe ale sale.

