

## **Il Paradosso dell'Auto-Acettazione**

di Joseph Nicolosi, Ph.D.

" I problemi non possono essere risolti  
allo stesso livello di conoscenza che li ha creati "

--Albert Einstein--

*11 marzo 2008* – Secondo alcuni critici, i terapeuti specializzati nella terapia riparativa semplicemente stimolano i clienti a sopprimere, negare e rifiutare i propri sentimenti nei confronti di persone dello stesso sesso. Ma un'osservazione più attenta rivela un approccio piuttosto diverso. Questo è il paradosso della terapia riparativa: essa ha successo soltanto se il cliente riesce, per prima cosa, ad affrontare i propri sentimenti indesiderati. Più la persona riesce ad individuare dentro di sé ciò che egli rifiuta, considerandolo alla luce della verità, più ciò che rifiuta si dissolve. Il suo compito è quello di non fuggire i propri sentimenti ma, al contrario, di esaminarli con cura.

Quando durante la terapia utilizziamo il sistema del "*Triangolo di Contenimento*", viene chiesto al cliente di concentrarsi direttamente su un pensiero o su una fantasia omosessuale. Contemporaneamente, egli deve focalizzare la propria attenzione sulle sensazioni suscitate da tali fantasie nel suo corpo. Mentre si concentra sulle fantasie sessuali e sulle sensazioni che tali fantasie generano nel suo corpo, gli viene chiesto di mantenere il contatto con il terapeuta.

Quando il cliente si concentra su un'immagine omoerotica, egli di solito sperimenta eccitamento sessuale (alcuni uomini lo descrivono come qualcosa di impetuoso, un'ondata di energia). Se riesce a restare sintonizzato sulle proprie sensazioni fisiche omoerotiche mentre mantiene la connessione con il terapeuta, il sentimento sessuale presto si trasforma in qualcos'altro: nel riconoscimento di bisogni emotivi più profondi, sentimenti generati da una sofferenza, bisogni che non hanno niente a che fare la sessualità.

Alcuni ministeri per ex-gay possono rifiutare l'idea di affrontare e di partecipare all'esperienza di sentimenti omoerotici. (Ad esempio, un passaggio della Scrittura dice "chiunque guarda una donna per desiderarla ha già peccato nel suo cuore"). Ma la differenza qui è nelle

intenzioni - noi non incoraggiamo *l'intenzione* di mettere in pratica comportamenti omosessuali, ma piuttosto, incoraggiamo il cliente a vivere fino in fondo, senza sentirsi giudicato, questa esperienza (*di solito associata a sentimenti di vergogna*) mentre resta connesso con un terapeuta di sesso maschile.

Ri-sperimentare tali sentimenti in presenza di un terapeuta che mostra accoglienza e accettazione, aiuta la persona a rimuovere il sentimento di vergogna; egli è adesso in grado di vedere il suo desiderio per persone dello stesso sesso per ciò che realmente è. Un uomo ha descritto così la propria liberazione dal sentimento di vergogna, osservando in profondità l'illusione omoerotica: "osservandola alla luce del giorno" -ha detto- "mi appare come liberata dalla "lebbra".

Il sentimento di vergogna ci dice "Non valgo nulla, sono sbagliato". Contrariamente, il senso di colpa ci dice "ho fatto qualcosa di sbagliato". Il senso di colpa più essere appropriato e ci trasmette un messaggio utile. Ma il senso di vergogna, che viene sentito anche con il corpo come *crollo e delusione*, mortifica la persona nel suo intimo e distrugge il suo valore e la sua dignità. La rimozione del sentimento di vergogna contribuisce alla rivelazione del Vero Io, e nell'antropologia Giudeo-Cristiana, quel Vero Io è stato progettato dal suo creatore per l'eterosessualità.

### **Tre Esempi**

Un cliente, un ragioniere sposato di 43 anni, mi parlava di un uomo che aveva recentemente visto in un aeroporto mentre era in viaggio di affari. Ciò aveva risvegliato le sue fantasie sessuali e i suoi sogni. Gli chiesi di concentrarsi su quell'immagine e di osservare attentamente le proprie sensazioni fisiche, senza perdere il contatto con me. Mentre faceva questo, provò un desiderio sessuale molto intenso. Ma continuando a seguire quella fantasia, attraverso uno scenario sessuale immaginario, i suoi sentimenti cambiarono e, inaspettatamente, sperimentò un profondo sentimento di tristezza, di desiderio e di vuoto. Tra le lacrime, mi parlò del suo sentimento di profonda mancanza di valore. Mi disse "Vorrei soltanto che quell'uomo diventasse mio amico! È il genere di uomo che ho sempre desiderato avere vicino". Dopo quel momento di intuizione profonda, gli tornarono alla mente ricordi vividi di abusi subiti dai suoi coetanei, il disprezzo e il rifiuto, il senso di solitudine e di alienazione

che lo avevano reso infelice per gran parte della sua infanzia. L'uomo dell'aeroporto rappresentava l'altro ragazzo, quello che era sempre stato irraggiungibile - il potenziale amico che era "a un livello più alto del mio".

Un altro cliente, uno studente di 22 anni, è stato posto nel *Triangolo di contenimento* con un'immagine di un ideale figura maschile che era stato oggetto delle sue fantasie, una figura che aveva visto poco tempo prima in un film porno.

Questo giovane non aveva inibizioni quando si trattava di descrivere in dettaglio le sfumature del suo comportamento sessuale con questo mitico partner ultra-macho. Egli si immaginava uno scenario fantastico, descrivendo ogni possibile attività sessuale tra due uomini. Alla fine, mi guardò e dopo essere rimasto in silenzio per un momento, disse con tristezza "Tuttavia, voglio qualcosa di più". Poi mi parlò del suo profondo desiderio di sposarsi e di costruire una famiglia.

Un terzo cliente, un professore di mezza età, si concentrò sulle proprie sensazioni fisiche mentre fantasticava sull'immagine di uno studente di 15 anni dal quale era ossessionato. Dopo aver descritto dettagliatamente ciò che facevano insieme nelle sue fantasie, iniziò a descrivere qualcos'altro: la sensazione di vuoto che provava nella parte bassa del petto. Quando gli viene chiesto di dar voce a quel senso di vuoto, egli parlò di quanto profondamente desiderasse di poter essere quel ragazzo adolescente mascolino e sicuro di sé.

Quando mettiamo da parte la vergogna e guardiamo dritto in faccia le temute fantasie possiamo osservare la vera natura dell'attrazione omoerotica, che consiste nella perdita di un legame affettivo. L'attrazione omoerotica è diversa dall'attrazione sessuale in quanto è guidata da un deficit di legame affettivo risalente all'infanzia; perciò le radici dell'attrazione omoerotica non affondano in una ricerca rivolta verso l'esterno di qualcuno che sia veramente "diverso da me", ma in una sofferenza che ha a che fare con la mancanza di un legame affettivo, con la deprivazione, la perdita e una sensazione di vuoto.

Con la terapia riparativa l'uomo impara a combattere i sentimenti omoerotici imparando a riconoscere la sua vera identità, chi realmente è, anche dopo ripetuti fallimenti. E impara a non attribuire troppa importanza alle ricadute, alle battute di arresto, ma a penetrare il loro significato. Ciò lo conduce a guardare oltre simbolo maschile carico di erotismo- icona di una parte mancante della sua identità – e ad iniziare a colmare quel bisogno di attaccamento affettivo a un uomo, che costituisce il suo desiderio più profondo.

Tradotto da Patrizia

<http://omosessualitaeeidentita.blogspot.com/>