

Il Potere Terapeutico della Sintonia

di Joseph Nicolosi, Ph.D.

“Le nostre menti non sono create per restare isolate, ma sono co-create. Il nostro sistema nervoso è pronto per imparare dai sistemi nervosi di altre persone, che interagendo con il nostro, lo trasformano”(1)

L'esperienza della sintonia costituisce, in psicoterapia, il processo centrale di guarigione. Tale esperienza consente al cliente di collegare gli aspetti cognitivi agli aspetti emotivi della sua vita interiore. Un rapporto caratterizzato da una forte sintonia crea nuove connessioni neurologiche nel cervello.

Quando il cliente spalanca la sua vita affettiva al terapeuta, egli si impegna in un rapporto di fiducia che lo unisce al terapeuta in una elegante ed intima danza. Entrambi sviluppano una sottile sincronia in cui ognuno, intuitivamente, sente ciò che l'altro sta cercando di esprimere.

Durante la sessione, il terapeuta valuta la ricettività del cliente con domande del tipo: "Cosa sta realmente accadendo tra di noi in questo momento?" Il terapeuta è particolarmente interessato a realizzare l'“adesso”, a creare con il suo cliente un'intensa connessione emotiva nel presente. Entrambi sperimentano una sorta di ansia e percepiscono che la loro relazione potrebbe, in qualche modo, cambiare improvvisamente, in peggio o in meglio, proprio in quel momento.

La sensazione di vulnerabilità e di sentirsi “esposti” è una parte fondamentale di queste interazioni. Vi è una sorta di eccitazione - un riconoscimento reciproco a un livello più profondo e, a volte, un lieve, imbarazzato sorriso accompagna questo “mettere a nudo” i propri sentimenti più intimi.

I malintesi, i sentimenti feriti e i risentimenti nascosti sono comunque inevitabili nel rapporto terapeutico. Essi offrono al cliente l'opportunità di imparare a re-impegnarsi emotivamente dopo aver sperimentato una frattura emotiva. Queste esperienze gli permettono di comprendere che i rapporti possono sopravvivere al critico processo di sintonizzazione-- desintonizzazione-- risintonizzazione, e che la fiducia, anche se perduta, può essere riacquistata. Il cliente osserva il funzionamento di questo processo e impara a regolare il ritmo e l'intensità degli alti e dei bassi della relazione, man mano che la frattura emotiva viene gradualmente sanata.

I momenti di risintonizzazione ricreano il legame tra il cliente e il terapeuta, ma anche tra il cliente e se stesso. Attraverso questo processo, egli accresce gradualmente la sua capacità di tollerare il dolore emotivo.

Dopo che la frattura è stata riparata, il cliente riceve l'espressione di rispetto e di stima del terapeuta, e può assaporare l'esperienza di essere riuscito ad esprimere onestamente la propria sofferenza o la propria rabbia, sentendosi, tuttavia, compreso ancora una volta. Questi momenti intersoggettivi ricordano i primi momenti di "sintonia" tra madre e bambino. Attraverso una comunicazione sottile e molto sfumata il cliente e il terapeuta condividono molti momenti di sintonia— un'esperienza pre-esplicita e non verbale che si verifica tra due persone quando riconoscono che *"Io so che tu sai che io so"*.

Riconnessione con la propria Vita Affettiva

Un'altra importante lezione che il cliente apprende, durante le sedute psicoterapeutiche, è l'importantissima capacità di descrivere un sentimento. Poiché egli ha rinnegato alcuni aspetti della propria vita affettiva (emotiva), realizzare la connessione tra descrizione e sentimento, in presenza di un'altra persona, è quasi sempre un'esperienza dolorosa.

Quando i genitori non riescono a rispecchiare con precisione l'esperienza interiore del bambino e a fargli sentire che può senza timori sentire ed esprimere i propri sentimenti, il figlio/a sarà disorganizzato affettivamente ed emotivamente isolato. Il bambino cresce imparando a diffidare delle sue percezioni interiori e diventa incline a chiudersi ai rapporti affettivi, provando un sentimento infuso di vergogna.

Le sue difese lo porteranno a spostare continuamente la sua attenzione dal contenuto ai sentimenti, e poi di nuovo al contenuto, ma evitando il collegamento tra i due. In momenti critici di forte emotività, sento spesso il bisogno di incoraggiare il cliente, dicendo: "Prova a rimanere in contatto con me e con i tuoi sentimenti, contemporaneamente".

L'istituzione di questo legame neurale tra pensiero e sentimento da l'avvio, attraverso il mezzo dell'interazione umana, al vitale processo di unificazione tra emisfero sinistro ed emisfero destro del cervello, tra cognitivo e affettivo, tra conscio e inconscio.

Lo Spostamento Somatico Conduce a un Nuovo Significato

La mente inconscia racchiude "ricordi legati a sensazioni corporee" che operano senza coinvolgere la nostra coscienza cognitiva. La mente cosciente può trarci in inganno, ma il corpo non può farlo.

Freud ha sintetizzato l'obiettivo della psicoanalisi nel modo seguente "Dove era l'Id*, lì ci sarà l'ego". Intendeva dire che gli impulsi irrazionali e inconsci devono essere sostituiti con l'auto-consapevolezza (conoscenza) e la razionalità. Possiamo

modificare questo dictum e proporre il seguente: "Qualora si verifichi un mutamento delle esperienze somatiche (corporee), vi sarà un nuovo significato". La mente potrà allora comprendere in modo nuovo le nostre esperienze incarnate.

Ad esempio, l'uomo che si autoidentifica come gay dice: "Il mio essere gay determina la mia eccitazione sessuale nei confronti di un maschio attraente. Questi sentimenti sono normali e naturali per me". Per lui, un maschio attraente è associato alla gratificazione fisica, e si convince che tali sentimenti delineano veramente la sua identità.

L'omosessuale non-gay, invece, pur avendo la stessa reazione somatica verso lo stesso uomo attraente, dice qualcosa di completamente diverso: "Mi sento attratto da quell'uomo perché egli possiede qualità maschiline che sento di non avere in me. Questo sentimento di attrazione non determina chi sono io". Poi si chiede "Come mi sento in questo momento? Cos'è in me che fa scatenare questa attrazione sessuale? E cosa posso fare per cambiare questa situazione?"

Imparare a riconoscere il Doppio Legame**

Il tipo di comunicazione denominata "*Doppio Legame*" ha spesso ingenerato confusione nel cliente. Egli può riconoscere questo tipo di comunicazione da un'istantanea sensazione di paura e disagio. Improvvisamente sente che qualcosa non va; una sorta di ingiustizia è accaduta, ma non sa cosa, esattamente. Non solo si sente confuso, ma anche arrabbiato. Eppure non esprime la propria rabbia a causa della paura e dei dubbi che lo paralizzano.

Un uomo la descrive così: "In quei momenti di comunicazione provo rabbia e incertezza riguardo ciò che sta accadendo, e non so cosa dire. Non sono veramente sicuro se sono stato io a causare il problema oppure se l'altra persona si è comportata in maniera ingiusta con me.

"Ma anche se la sua mente è confusa, il suo corpo, che sente la rabbia, "conosce" il vero messaggio della comunicazione. Sente che "sta accadendo qualcosa che mi fa sentire ... [triste, arrabbiato, deluso, ferito, sminuito, escluso, ecc], ma non riesco a identificare esattamente il motivo per cui mi sento così".

Gli indizi per comprendere che vi trovate in una situazione di *Doppio Legame* sono i seguenti:

Quando provate sentimenti negativi dopo un'interazione ma non sapete il perché.

Quando sentite che si è verificata una sorta di ingiustizia ma non riuscite a definirla.

Quando vi sentite frustrati ma non riuscite ad individuare la contraddizione che causa la frustrazione.

Aspettative Abituali inerenti i Rapporti Umani.

Una caratteristica insidiosa della comunicazione del *Doppio Legame*, che è spesso legata alle esperienze infantili dei nostri clienti, è la seguente: quando questo tipo di comunicazione viene ripetuto per lunghi periodi di tempo, la persona sviluppa una ipersensibilità verso la ri-stimolazione della stessa inibizione. Essa ha imparato a ignorare le risposte del proprio corpo (“viscere”) a qualsiasi messaggio (processo) implicito. Ha imparato ad essere sospettosa nei confronti di qualsiasi cosa percepisce attraverso il tono della voce, i tempi di reazione, la postura, l’espressione del viso dell’altra persona (vale a dire, "ciò che realmente sta accadendo") rispondendo, invece, soltanto a messaggi (contenuti) espliciti.

Esiste una tacita regola nella comunicazione del *Doppio Legame*: il destinatario non può svincolarsi dalla comunicazione. Il suo ruolo è quello di partecipare al gioco. Vi è un tabù che non permette di smascherare la contraddizione. Per una sana reintegrazione dell’Io è necessario che il cliente impari a rifiutare di partecipare a tale comunicazione. Alla sua mente consapevole viene ora insegnato ad entrare in sintonia con la risposta del suo corpo così da poter valutare con precisione ciò che sta effettivamente accadendo, nell’attimo in cui accade.

E’ fondamentale insegnare al cliente come riuscire a sopravvivere a questo stile di comunicazione affettivo-destabilizzante senza compromettere la sua verità interna, poiché se scende a compromessi con la sua effettiva percezione di tali episodi, egli passerà da un sano stato assertivo ad una destabilizzante vergogna, e infine, a sentimenti omosessuali non desiderati.

La Terapia riparativa aiuta il cliente a compiere il passaggio da una condizione inibitoria di vergogna, che genera “chiusura”, ad una vitale capacità di affermazione.

Nei nostri clienti è osservabile il sentimento di vergogna per l’affermazione della propria identità sessuale. Si tratta di un "flashback" somatico che proietta il corpo in uno stato difensivo di chiusura. Il ritorno alla condizione di affermazione diventa possibile solo quando il cliente supera la postura “di vergogna” e il suo stato di chiusura.

Il contrasto tra vitalità e inclinazioni inibitorie è stato illustrato da ciò che gli psicologi comportamentalisti chiamano il “Fenomeno del Luccio”. Durante un esperimento, un luccio viene collocato in un contenitore insieme ad alcuni pesciolini vivi. Il luccio inizia immediatamente a mangiare tutti i pesciolini che vede. Poi un invisibile cilindro di vetro viene posto sopra al luccio. Conseguentemente, ogni volta che il luccio cerca di mangiare i pesciolini, urta il muso contro il cilindro, provando dolore. Il cilindro viene poi rimosso, ma il luccio, anticipando il dolore, non fa più alcun tentativo di mangiare i pesciolini. La risposta energetica è stata perduta ed è stata sostituita con la risposta inibitoria.

La memoria è un fenomeno psico-fisiologico. Ciò significa che non è soltanto un fenomeno cognitivo, ma è anche somatico – è un trauma incarnato nel corpo. Una potente esperienza terapeutica può ri-codificare le connessioni sinaptiche del sistema della memoria (Schore, 2003).

Non è possibile annullare completamente un vecchio trauma; tuttavia la relazione con un terapeuta capace di stabilire una forte sintonia con il cliente può disegnare nuovi e positivi tracciati neurologici sopra ai vecchi, traumatici ricordi neurologici.

*Secondo la teoria psicoanalitica freudiana, l'Id è uno dei tre aspetti della personalità umana: E' stato definito "la parte più profonda della psiche". Da esso si sviluppano l'ego e il superego. L'ID è la fonte sia degli impulsi istintivi, come l'impulso sessuale o quello aggressivo, sia dei bisogni primitivi, che esistono fin dalla nascita. L'Id è totalmente irrazionale, funziona in base al principio del piacere-dolore, è sempre alla ricerca di una soddisfazione immediata. I suoi processi sono completamente inconsci nell'adulto, ma forniscono energia ai processi mentali consci. L'Id ha un ruolo molto importante nelle espressioni umane basate su elementi non razionali, come la creazione di un'opera d'arte. I principali metodi per smascherarne il contenuto sono, secondo Sigmund Freud, l'analisi dei sogni e la libera associazione.

**Le origini di una mente scissa e, quindi, le origini del trauma sono da ricercarsi nello stile di comunicazione della famiglia denominato *Doppio Legame*. Si tratta del comune tipo di comunicazione della Famiglia Triadica-Narcisista, un tipo di famiglia spesso descritta dai nostri clienti di orientamento omosessuale. La Comunicazione del Doppio Legame crea due scismi; il primo all'interno dell'Io, e il secondo, tra l'Io e gli altri. (Per meglio comprendere la comunicazione *Doppio Legame* si consiglia di leggere il post “ [Joseph Nicolosi: L'Esperienza del Double-Loop](#)”

Nota

(1) Stern, Daniel (2002) "Why Do People Change in Psychotherapy?" (1) Stern, Daniel (2002): "Perché la gente cambiamento in Psicoterapia?" Continuing Education Seminar, ceseminars@aol.com , Los Angeles CA. Seminario di Formazione continua, ceseminars@aol.com, Los Angeles, CA.

Riferimenti

Schore, Alan (2003) *Affect Regulation and the Repair of the Self*. NY: Norton. Schore, Alan (2003) *Influenza regolamento e la riparazione del Sé*. New York: Norton.

Aggiornato: 18 dicembre 2008

Traduzione di Patrizia

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