

Cele trei etape ale transformării

Dr. Joseph Nicolosi

Clientul care începe terapie de schimbare se află în mijlocul unei crize care îi tulbură viața. Acum, inima și mintea lui s-au deschis pentru a vedea ce se află înăuntru. Dorința lui este aceea de a scăpa de o problemă de comportament cât mai repede posibil, însă nu există soluții minune: pentru a ordona dezordinea, el trebuie să coboare întâi în adâncul unor afecte cu rădăcini adânci.

Actiunea reparativă asupra trupului

În timpul terapiei, clientul întâlnește ceea ce noi numim *Lucrul cu Trupul*. Aceasta constă în trei etape - (1) etapa defensivă; (2) etapa afectelor, profundă și (3) etapa de integrare, finală.

El începe sesiunea în etapa defensivă, nedorind să se confrunte sau să abordeze conflictul din viața lui. Mintea lui este dominată de sentimentul de auto-conservare atunci când terapeutul încearcă să-l deplaseze dincolo de anxietatea lui, către etapele afectelor.

Renunțând încet la apărări, el intră și devine copleșit de sentimente adânci legate de lupta sa. Aceasta este esența *Lucrului cu Trupul*; în timp ce păstrează un contact emoțional cu terapeutul, el trebuie să intre complet (la nivel de trup-memorie și la nivel psihic) în etapa afectelor, alături de tensiunea fizică care ține acele sentimente.

Începe apoi etapele de integrare cognitivă, în care el încearcă să înțeleagă felul în care viața i-a influențat deciziile comportamentale care l-au adus acum la terapie. Aceasta este perioada *Transformării Înțeleșurilor*, care așază criza sa într-o perspectivă mai mare.

Cele trei etape ale drumului psihologic pot fi privite și ca o secvență microcosmică a aceluiași transformări personale prezentate în literatura greacă veche și în cea creștină. În timp, în numeroase culturi, cele trei etape transmit același adevăr fundamental despre dezvoltarea umană.

Omul aflat în terapia de schimbare, învățând de la Părinții Bisericii și de la mari învățați, capătă putere prin identificarea sa cu simbolurile care comunică adevăruri universale despre călătoria sa. Acele portrete ale drumului unui suflet, prin alegorii ale Omului Obisnuit, îi vor confirma clientului că durerea sa nu este doar a lui și nu apare doar atunci. Luptătorul a pierdut ceea ce Dante numește "*Adevărata Cale*". Criza lui i-a revelat incompletitudinea, iar acum el vede că s-a rătăcit, ca urmare a propriului hubris (în sens grecesc), narcisism (în sens psihologic) și păcat (în sens biblic).

Clientul crede că problema lui e una de atracții nedorite; însă pe măsură ce coboară în adâncurile subconstientului, descoperă că problema lui nu este atât legată de sexualitate cât de multe altele, în particular de o problemă de identitate.

Transformarea plinară

În poemele vechilor greci, experiența de transformare ne arată un proces în trei etape: exilul, călătoria și revenirea acasă. Literatura creștină prezintă cele trei etape ca o coborâre, convertire și ridicare. Relatățile din Vechiul Testament prezintă păcatul, pocăința și harul. În Cartea Iesirii, marea transformare este călătoria din robia egipteană către *Tara Făgăduită*; în psihologie, sclavia este reprimarea emoțională iar *Tara Făgăduită* este autonomia.

Această călătorie începe întotdeauna cu luptătorul (sau pelerinul) care trebuie să-și schimbe radical viața cotidiană pentru a înfrunța o încercare. Clientul nostru, înfruntându-și cele mai adânci sentimente, asemenea luptătorului, va întâlni forte copleșitoare cu care trebuie să se lupte și să le domine.

Revenirea acasă: tradiția clasică

În *Metamorfozele* lui Ovidiu și în *Eneida* lui Virgiliu avem relatări epice ale coborârii în sălbăticie și a progresului prin intermediul unor experiențe purificatoare - care conduc la o înălțare/ridicare glorioasă. În mitologiile grecești, alegoria călătoriei sufletului o regăsim în *Odiseea* lui Homer. În războinicul Ulise vedem un om pierdut pe mări, într-o corabie mică, care aduce acasă lecția fragilității puterii omenești.

Tradiția creștină

Această căutare a drumului către casă, pentru cei credincioși, este nevoita către sfințenie. În Tradiția creștină vedem proiectate relatările Evangheliei, în special răstignirea și moartea lui Hristos; pogorârea Lui la iad și învierea. În Biblie, avem parabola fiului risipitor care își risipește moștenirea, pentru ca apoi să se întoarcă acasă, smerit și în final iertat. În cărțile Vechiului Testament avem în primul rând iesirea din Egipt, care descrie scăparea evreilor din robia egipteană, traversarea plină de pericole a desertului și a râului Iordan, și intrarea în Tara Făgăduită.

În *Călătoria pelerinului* a lui Bunyaș și în *Călătoria minții către Dumnezeu* a lui Bonaventura, eroul parcurge un drum asemănător. În poemul lui Dante, *Divina comedie*, vedem un pelerin care călătorește prin infern, apoi prin purgatoriu și apoi prin paradis. *Divina comedie* portretizează cele trei etape ale transformării interioare: coborârea, convertirea și în final, ridicarea.

Călătoria ca purificare

În multe dintre textele despre transformare, călătoria este văzută ca un proces de purificare. Încheierea cu succes a procesului, în mitologia greacă, implică golirea de mândrie (hubris). În textele religioase, pelerinul trebuie să se curățească de cele șapte păcate de moarte. În tradițiile religioase și seculare, acest proces de curățire este resimțit plenar ca un fel de "moarte".

Terapia pentru schimbare comportă un proces similar: asistăm la moartea măștilor narcisiste ale falsului eu, cu care se identifică clientul la un anumit nivel, considerând în mod eronat că acestea îl reprezintă. Aici, ceva vechi (falsul eu) trebuie să moară pentru a putea răsări ceva nou, mai frumos. Renasterea implică descoperirea de către client că viața se poate trăi fără acele vechi apărări. Atunci când renunță la postura de rusine și începe să se relacioneze cu ceilalți într-un mod afirmativ, el descoperă că adevăratul eu iese la suprafață.

Misterul dimensiunii transcendente

Toate tradițiile, atât religioase, cât și seculare, transmit adevărul că transformarea nu se poate obține pe calea rațiunii sau printr-un efort de voință. Pionierii psihoterapiei au ajuns la aceeași concluzie. În *Interpretarea viselor* (1900), Freud stabilea principiul potrivit căruia dezvoltarea pacientului necesită coborârea în lumea minții irrationale. Analiza lui Freud asupra subconstientului prin interpretarea viselor, și propria "boală creatoare" a lui Jung (probabil o psihoză) au făcut ca psihanaliza să tină seama de existența unei dimensiuni non-rationale, transcendente, a procesului de transformare.

Este această dimensiune transcendentă - după cum cred cei credincioși - mișcarea unei anumite puteri divine? Este cea forță creatoare din subconstientul nostru? Indiferent de cum o vedem, toate tradițiile străvechi, precum și psihanaliza de început, au recunoscut că există o forță creatoare, tainică, care are puterea să transforme fundamental vieți căzute.

Întoarcerea la femeie

Asa că îl găsim pe clientul/eroul nostru la începutul călătoriei într-o stare de confuzie, măcinat între teamă și speranță. Îi este teamă să înceapă - amână, evită, aruncă vina și protestează "De ce eu?". Asemenea călătorului grec din vechime, porneste pe o cale pe care întâlnește forțe înfricoșătoare - obstacole primejdive în fața cărora se simte cuprins de disperare. Toate peisajele ciudate pe care le întâlnește sunt reflecții ale propriilor sentimente de goliciune, întuneric și lipsă de viață.

Asemenea oricărui erou, pe drum, omul nostru are nevoie de o călăuză. Aici, este psihoterapeutul cel care trebuie să-i indice direcția. Probabil el a parcurs înainte același drum sau unul asemănător, și s-a luptat cu aceleași temeri. Trebuie acum să fie un mijlocitor între conștientul și subconștientul călătorului, arătându-i indicatoarele plasate de-a lungul drumului.

La sfârșitul călătoriei, eroul nostru se întoarce acasă. În cele din urmă face pace cu limitele sale omenești, se întoarce de unde a pornit - dar de data aceasta se vede pe sine altfel și răspunde la cele vechi într-o manieră nouă.

În multe culturi și în diferite perioade găsim aceleași relatări ale descoperirii propriului suflet. Aceste relatări reflectă și amplifică drumul clientului nostru prin intermediul psihoterapiei. Omul care apelează la terapia pentru schimbare va găsi liniște și inspirație învățând că ceea ce trăiește el este de fapt o experiență universală și că lupta lui cu izolarea face parte dintr-o luptă mai mare a omului.

Și întotdeauna călătoria se încheie la fel: cu întoarcerea acasă la femeie. În toate aceste tradiții, femeia este cea care dă viață, mijlocitorul lumii interioare. Împlinirea identității masculine - scopul terapiei noastre - îi permite acum clientului să primească această putere feminină de care cândva îi era teamă.