

L'Esperienza del Double-Loop

di Joseph Nicolosi, Ph.D.

"...Ogni vita vera è incontro" -- Martin Buber

Il punto centrale del processo di guarigione della teoria riparativa è l'esperienza del Double-Loop (Doppio Anello). Durante questo processo il terapeuta, entrando in sintonia e in empatia con il cliente, lo aiuta a risperimentare i sentimenti che hanno diviso la sua psiche e a ricongiungersi con le parti di se a cui aveva rinunciato. Riteniamo che tale rinuncia sia stata causata da sentimenti di vergogna consci o inconsci.

Alcuni recenti studi neurobiologici hanno contribuito a chiarire meglio questo processo di ricongiungimento della persona con se stessa. Tali scoperte suggeriscono che la teoria psicodinamica tradizionale della suddivisione della mente tra conscia-inconscia, repressa-non repressa e affettiva-cognitiva si rifletta anche anatomicamente nell'attività degli emisferi destro e sinistro del cervello. Nella teoria riparativa, queste due parti separate dell'Io vengono riunite grazie a ciò che chiamiamo *Intensive Body Work* o *Terapia focalizzata dell'affezione*.

Gli studi neurologici ci offrono un quadro della effettiva riconfigurazione del cervello dopo che il cliente si è sottoposto con successo alla psicoterapia. Queste nuove informazioni non ci dicono nulla di radicalmente diverso da ciò che qualsiasi psicoanalista preparato sapeva cinquanta anni fa. Ma la cosa più importante è che adesso esiste nell'ambito della neurobiologia un insieme di dati empirici che dimostrano le modalità di funzionamento della terapia. Ancora più importante è il fatto che tale ricerca continuerà ad aiutarci a scoprire quali sono gli interventi più efficaci.

Le Origini della Scissione nella Mente

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.

Lo sviluppo dell'identità personale è il risultato cumulativo di anni di armonia affettiva con gli altri. E' attraverso la sintonia con gli altri che si determina la nostra intima relazione con noi stessi. Una disarmonia traumatica – l'inevitabile conseguenza della comunicazione del Doppio Legame – da origine a un sentimento di vergogna e la vergogna causa il distacco della persona da se stessa. Al

contrario, la sintonia abbatte questa barriera creata dal sentimento di vergogna e favorisce il ricollegamento con il proprio Io.

In maniera più semplicistica: L'esperienza del Double-Loop ripara il danno psichico creato dallo stile di comunicazione del Doppio Legame. Il Double Loop ricollega la persona con se stessa e con gli altri. L'essere in sintonia con un'altra persona riconduce ad una maggiore armonia con se stessi. Per molti uomini, un particolare beneficio dell'esperienza del Double Loop consiste nel poter sperimentare una relazione emotiva con un altro uomo senza coinvolgimento sessuale e nel constatare che i sentimenti che emergono da questo rapporto empatico sono positivi e salutari.

La Relazione Simultanea Intrapsichica e Interpersonale

Il terapeuta inizia ponendosi all'ascolto del cliente. Esprime la propria empatia e risponde con attenzione e rispetto alle parole del cliente, aiutandolo in questo modo a far emergere tutti i sentimenti relativi all'esperienza. Contemporaneamente, il terapeuta cerca di instaurare la seconda parte del Double Loop – quella che stabilisce un collegamento emotivo tra lui e il cliente. Lo fa incoraggiando il cliente a rivivere le proprie esperienze come se accadessero in quel momento. Durante tale processo il cliente lascia riaffiorare le proprie emozioni mentre continua a mantenere il contatto emotivo con il terapeuta.

Nella prima fase del trattamento, l'ansietà o il sistema di difesa del cliente causeranno lo spostamento continuo della sua attenzione rendendogli difficile restare collegato sia ai propri sentimenti sia al terapeuta.

Un cliente ha descritto così questa esperienza "... è come guardare un treno passare; non faccio in tempo a raccontare i miei sentimenti che il treno è già passato." In questi momenti critici il terapeuta può delicatamente dire al cliente "Cerca di restare contemporaneamente in contatto con me e con i tuoi sentimenti".

Il momento trasformativo più potente si ha quando il cliente, nell'attimo in cui sperimenta un vecchio trauma, riesce a restare emozionalmente presente nel rapporto intersoggettivo con il terapeuta. In quei momenti, quando tutto ciò che esiste per le due persone è un intenso "qui e adesso" – assistiamo ad un ricongiungimento con il proprio Io per mezzo dell'altro (il terapeuta). E' attraverso questa connessione che il cliente riesce a sentire le sensazioni corporee associate alle sue dolorose esperienze.

I momenti in cui il cliente trae i più grandi benefici sono quelli in cui riesce a provare sentimenti dolorosi sperimentando, contemporaneamente, le cure, l'attenzione ed il sostegno del terapeuta. In questo modo, tramite questo processo

di riparazione interattiva, la loro relazione empatica altera la struttura neurologica del cervello.

La comunicazione—il tradurre in parole i propri sentimenti—non è soltanto un atto cognitivo ma è un atto di fiducia. Ed è questa fiducia che permette l'unificazione tra gli emisferi destro e sinistro del cervello; tra cognitivo ed affettivo e tra conscio ed inconscio—tutto per mezzo del corpo. Questo processo integrativo diviene sempre più profondo grazie all'empatia che unisce il cliente al terapeuta. Pertanto, attraverso un'accurata sintonia e attraverso l'instaurarsi del Double-Loop, il terapeuta incoraggia le capacità cognitive di discernimento di sentimenti lungamente repressi del cliente.

Terminata l'esperienza del Double-Loop, il cliente riceve affettuose espressioni di rispetto e di stima da parte del terapeuta, sperimentando così la sensazione di sentirsi completamente conosciuto e compreso. Ciò richiama alla mente la sintonia delle prime fasi del rapporto tra madre e bambino.

I Tre passi del Double-Loop

1. L'Io – Prova e rivela all'altro i propri autentici bisogni
2. L'Altro – Risponde affermativamente (sintonia, convalida dei bisogni , etc.)
3. L'Io – Riceve ed accetta questa conferma.

Risultati del Double-Loop:

- Il cliente abbandona le interpretazioni negative dei propri sentimenti
- Integra il proprio legittimo bisogno di ricongiungersi con il suo Io
- Si unisce emotivamente a se stesso e ad altri

SPECIALI UTILIZZI DEL DOUBLE-LOOP

Dissolvimento del sentimento di vergogna mediante Esposizione

Il sentimento di vergogna è ciò che impedisce all'uomo di orientamento omosessuale di assumere un Atteggiamento Assertivo. Questo sentimento scinde la mente e separa la persona da se stessa mentre, al contrario, l'esperienza del Double-Loop unifica. L'esperienza del Double-Loop è lo strumento più potente per neutralizzare l'effetto inibitorio della vergogna. Il sentimento di vergogna si dissolve tramite lo smascheramento.

L'esperienza della vergogna racchiude la convinzione di non essere degno del contatto umano, di conseguenza l'impulso autoprotettivo è quello di nascondersi, di farsi piccolo. Interiormente, il sentimento di vergogna è un inibitore affettivo, uno stato di chiusura. Lo scopo terapeutico è quello di far sì che il cliente, nel momento in cui prova vergogna (compresi i sentimenti correlati e sottostanti ad

essa) sperimenti il contatto con un terapeuta comprensivo e accogliente (ne conseguirà la sua espansione affettiva).

Vergognarsi di provare vergogna

La rivelazione da parte del cliente del proprio senso di disagio e di vergogna è spesso preceduta da commenti come "Ciò suonerà stupido." "Non è niente. Non so perché questa cosa mi sconvolge." Queste osservazioni apologetiche e minimizzanti rivelano una reazione di "vergogna per la propria vergogna".

E' la risposta empatica del terapeuta che permette al cliente di abbandonare il sentimento di vergogna per lasciare affiorare la profonda rabbia sottostante (verso l'altro) oppure la tristezza (verso se stesso). Come ciò possa accadere può essere compreso soltanto in termini di transfert e modeling.

Esistono due modi per dare inizio all'esperienza del Double-Loop, che conduce al superamento del sentimento di vergogna -- rivelare al terapeuta un *Momento di Vergogna* del passato (dell'infanzia o più recente), e (2) rivelare un *Momento di Vergogna* mentre accade durante la seduta terapeutica.

Molti *Momenti di Vergogna* ruotano intorno a un profondo senso di inferiorità di genere.

Il processo del Double-Loop non trae vantaggio da opportunità terapeutiche per focalizzarsi sull'interpretazione—per quanto seducente possa essere per lo psicoterapeuta in quel momento. L'interpretazione si rivela più efficace dopo il completamento del Double-Loop e durante la fase finale di Trasformazione di Significato della terapia.

L'esperienza del Double-Loop in psicoterapia è un evento unicamente umano tra due persone e contiene una sorta di qualità interpersonale ed intima al margine del surreale. Quando il cliente fa cadere le proprie difese, il Double-Loop offre l'opportunità di una trasformazione profonda nello scambio emotivo. Per le sue intrinseche caratteristiche di scambio intimo interpersonale, riuscire ad instaurare il Double-Loop può essere considerato non tanto un successo tecnico o scientifico quanto piuttosto un vero sforzo artistico.

Dall'Ansietà alla Spontaneità

Lo scopo della terapia è quello di far confrontare il cliente con la sua vita affettiva, colma di paure. Il terapeuta incoraggia il cliente sia ad entrare in contatto con i sentimenti che gli provocano ansietà sia ad esprimerli; mentre ciò accade il

terapeuta lo sostiene mantenendo il contatto interpersonale. Il cliente riesce a tollerare questi sentimenti, prima insopportabili, grazie alla relazione emotiva tra lui e il terapeuta.

Lo scopo della terapia, pertanto, consiste nell'integrare sentimenti in conflitto. Quando il cliente sperimenta la reintegrazione di questi sentimenti apparentemente negativi, egli sperimenta anche un sorprendente scoppio di spontaneità, autenticità, vitalità e di integrità del suo Io – tutto ciò è la conseguenza della ricostruzione del Vero Io. Man mano che il Vero Io inizia ad emergere, non più compresso da illusioni e distorsioni, e non più costretto nella camicia di forza del Falso Io, assistiamo ad un notevole aumento del flusso di energia nel relazionarsi con gli altri e a una diminuzione della preoccupazione auto-protettiva.

(Questo capitolo è tratto da un libro di prossima pubblicazione)

Patrizia B.

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