

חווית הלולאה הכפולה

ג'וזף ניקולוסי, Ph.D.

התהליך המרכזי בתרפיה הרפראטיבית הוא מה שאנו קוראים "חווית הלולאה הכפולה". זהו תהליך שבו מטפל אמפתי ומכוון היטב עוזר לקליינט לחוות מחדש את הרגשות שפיצלו את נפשו כדי שיוכל להתחבר מחדש עם חלקי האישינות שדחה. לעתים קרובות אנו מוצאים כי הקליינט דחה חלקים אלו בעצמי שלו עקב רגשות בושה מודעים ולא-מודעים.

אינטימיות, לא ארוטיקה

חווית הלולאה הכפולה מביאה תועלת מיוחדת ש לגברים רבים בכך שהיא מאשרת שאין הכרח שקשר רגשי עם גבר אחר יהיה הומוסקסואלי, ושרגשות הנולדים מן הקשר עם גבר אחר הינם מרפאים וחיוביים.

רגעי השינוי העוצמתיים ביותר מתרחשים כאשר הקליינט חווה מחדש טראומה מוקדמת בעוד הוא נוכח רגשית ברגע האינטרסובייקטיבי של הלולאה הכפולה. באמצעות החיבור עם התרפיסט, הקליינט מסוגל לחוות תחושות גופניות הקשורות לחוויות הכאב המוקדמות שלו. רגעי הריפוי הגדולים ביותר מגיעים כאשר הקליינט מסוגל להרגיש בעת ובעונה אחת רגשות שנדמים בלתי נסבלים, ואכפתיות ותמיכה מצד התרפיסט.

התקשורת של הקליינט עם התרפיסט - פעולת הבעת התחושות במילים - אינה רק פעולה קוגניטיבית, אלא פעולה של נתינת אמון. האמון הזה הוא המאפשר איחוד בין ההמיספרה הימנית וההמיספרה השמאלית במוחו של הקליינט, איחוד בין השכל לרגש, ואיחוד בין המודע ללא-מודע - הכול באמצעות הגוף.

בחווית הלולאה הכפולה הקליינט מקבל את הבעת הכבוד וההערכה מהתרפיסט ברובד הרגשי, ואלו גורמות לו להרגיש מובן ומוכל עמוקות. כאשר הם במיטבם, רגעים אלה דומים לכוונן הרגשי המושלם השורר בין אם לילדה הרך.

התמוססות הבושה באמצעות חשיפה

הבושה היא המונעת מגברים בעלי נטייה הומוסקסואלית חיים בעמדה אסרטיבית. חווית הלולאה הכפולה הינה הכלי היעיל ביותר לשלילת כוחם הכובל של רגשות הבושה. רגשות הבושה מתמוססים באמצעות חשיפה, התהליך שבעבורו הלולאה הכפולה מתאימה ביותר. מבחינה פנימית, רגשות הבושה מעכבים בעד הבעת הרגשות, ומביאים למצב 'כבוי'. רגעי בושה רבים נוצרים סביב חוויות של תחושת נחיתות מגדרית עמוקה. המטרה התרפויטית

היא להביא את הקליינט לשקוע בבושה - בה, ברגשות שסביבה ובאלו הטמונים תחתיה -
תוך כדי שהוא חווה קשר עם התרפיסט המבין והמקבל.

חווית הלולאה הכפולה של התהליך הפסיכותרפי היא חוויה אנושית ייחודית שחולקים שני
אנשים, ויש לה מאפיינים מיסטיים או טרנספרסונליים ומעט סוריאליסטיים. כאשר המטופל
משליך את ההגנות הרגילות שלו, הלולאה הכפולה מציעה חווית חילוף-רגשות עמוקה
המביאה אפשרות לשינוי.

כאשר העצמי האמתי מתחיל להופיע אט אט, לא עוד מוגבל בידי אשליות ועיוותים, ולא עוד
קשור בכתונת המשוגעים של העצמי הכוזב, אנו רואים אנרגיה רבה יותר ויותר במערכות
יחסים עם הזולת, והעלמות ניכרת של העיסוק היתר בעצמי הנובע מהצורך להתגונן.

מתורגם באדיבות ואהבת לרעך www.viahavta.com