

# **Битва за нормальность - Жерар Аардвег**

# Битва за нормальность - Жерар Аардвег

- [Введение](#)
- [1. Что такое гомосексуальность](#)
- [2. Причины гомосексуальности](#)
- [3. Гомосексуальное влечение](#)
- [4. Невротичность гомосексуализма](#)
- [5. Гомосексуализм и нравственность](#)
- [6. Роль терапии](#)
- [7. Познание себя](#)
- [8. Что необходимо развивать в себе](#)
- [9. Перемена мышления и поведения](#)
- [10. Взаимоотношения с другими людьми](#)

***Пособие по самотерапии гомосексуальности, основанное на тридцатилетнем терапевтическом опыте автора, работавшего более чем с 300 клиентами.***

*Я посвящаю эту книгу женщинам и мужчинам, которые мучаются от гомосексуальных чувств, но не хотят жить как геи и нуждаются в конструктивной помощи и поддержке.*

*Тем, о ком забыли, чей голос замалчивается, и кому не найти ответов в нашем обществе, признающем право на самоутверждение лишь для открытых геев.*

*Тем, кто подвергается дискриминации, если думает или чувствует, что идеология врожденности и неизменяемости гомосексуализма — это печальная ложь, и это не для него.*

## **Введение**

Эта книга является руководством по терапии, или, лучше сказать, самотерапии гомосексуальности. Она предназначена для гомосексуально-ориентированных людей, которые хотели бы изменить свое «состояние», но не имеют возможности обратиться к специалисту, который бы правильно понимал вопрос. Таких специалистов, действительно, немного. Основанная причина этого в том, что в университетах данную тему обходят стороной или вовсе пренебрегают ею, а если и упоминают, то в рамках идеологии «нормальности»: гомосексуальность в этом случае — всего лишь альтернативная норма сексуальности. Поэтому в мире слишком мало медиков, психологов и терапевтов, имеющих хотя бы элементарные знания в этой области.

Самостоятельная работа преобладает в любом виде лечения гомосексуальности; однако это не означает, будто человек может полностью обойтись без посторонней помощи. Любой человек, который желает преодолеть свои эмоциональные проблемы, нуждается в понимающем и поддерживающем наставнике, с кем он мог бы говорить открыто, который помогал бы ему замечать важные аспекты его эмоциональной жизни и мотиваций, а также руководил бы им в борьбе с самим собой. Таким наставником не обязательно должен быть профессиональный терапевт, хотя предпочтительнее, чтобы это было так (при условии, что он обладает здравым взглядом на сексуальность и нравственность, — в противном случае он может принести больше вреда, чем пользы). В некоторых случаях эту роль может исполнять врач или пастырь с уравновешенной, здоровой психикой и способностью сочувствовать. При отсутствии таковых в качестве наставника рекомендуется внимательный и психологически здоровый друг или родственник.

В связи с вышеизложенным, книга предназначена, в том числе, для терапевтов и всех тех, кто имеет дело с гомосексуалами, которые хотят измениться, — ведь для того, чтобы быть наставником, им также необходимы базовые знания в области гомосексуальности.

Взгляд на понимание и (само-)терапию гомосексуальности, который предлагается читателю в этой работе, стал результатом более чем тридцатилетних исследований и терапии более трехсот клиентов, с которыми я был хорошо знаком лично в течение многих лет, а также знакомства с другими гомосексуально-ориентированными лицами (как «клиническими», так и «неклиническими», то есть, социально адаптированными). Что касается психологического тестирования, внутрисемейных отношений, взаимоотношений с родителями и социальной адаптации в детском возрасте, для углубления понимания в этих вопросах я рекомендую обратиться к двум моим предыдущим книгам, «Происхождение и лечение гомосексуальности», 1986 г. (написано для клиницистов), и «Гомосексуальность и надежда», 1985 г.

### **Добрая воля, или желание измениться**

При отсутствии твердой решимости, воли, или «благого желания», невозможны никакие изменения. В большинстве случаев при наличии такой интенции ситуация значительно улучшается, в некоторых случаях происходят и глубокие внутренние изменения всей невротической эмоциональности, сопровождающиеся переменой сексуальных предпочтений.

Но у кого оно есть, это благое желание измениться? У большинства гомосексуалов, включая и тех, кто открыто провозглашает себя геям, все же есть желание быть нормальными, — просто чаще всего оно подавлено. Однако очень немногие действительно стремятся к переменам с постоянством и настойчивостью, а не просто действуя по настроению. Даже у тех, кто решительно настроен бороться со своей гомосексуальностью, нередко на заднем плане присутствует тайное потакание соблазнительным гомосексуальным желаниям. Поэтому у большинства благое желание остается слабым; вдобавок, его серьезно подрывают звучащие в обществе призывы «принять свою гомосексуальность».

Для сохранения решимости необходимо развивать в себе такие мотиваторы, как:

ясный взгляд на гомосексуальность как на нечто неестественное;

здоровые нравственные и/или религиозные убеждения;

в случае брака — стремление улучшить существующие супружеские отношения (взаимное общение и пр. — то, что значимо в браке помимо секса).

Иметь нормальную мотивацию — это не то же самое, что заниматься самобичеванием, ненавидеть самого себя или робко соглашаться с нравственными законами на том лишь основании, что они предписаны обществом или религией. Скорее это означает иметь спокойное и твердое ощущение, что гомосексуальность несовместима с психологической зрелостью и/или нравственной чистотой, с установками совести и ответственностью перед Богом. Поэтому для благополучного исхода терапии требуется постоянное подкрепление собственной решимости бороться с гомосексуальной стороной своей личности.

### **Результаты**

Вполне понятно, что большинство из тех, кто ищет исцеления от гомосексуальности, да и другие заинтересованные лица желают знать «процент исцеленных». Однако простой статистики недостаточно, чтобы собрать полную информацию для взвешенного суждения. Согласно моему опыту, «радикального» исцеления достигают от 10 до 15 процентов начавших

терапию (30% прекращают терапию в течение нескольких месяцев). Это означает, что спустя годы по окончании терапии к ним не возвращаются гомосексуальные чувства, им комфортно в своей гетеросексуальности — изменения лишь углубляют это со временем; наконец, третий и обязательный критерий «радикального» изменения — они сильно продвигаются вперед в смысле общей эмоциональности и зрелости. Последний аспект критически важен, потому что гомосексуальность — это не просто «предпочтение», но проявление специфической невротической личности. Например, я был свидетелем нескольких случаев на удивление скорой и полной перемены гомосексуальных предпочтений на гетеросексуальные у пациентов со скрытой до этого паранойей. Это случаи настоящего «замещения симптомов», дающие нам понять тот клинический факт, что гомосексуальность — это нечто большее, чем функциональное нарушение в сексуальной сфере.

У большинства тех, кто регулярно прибегает к методам, обсуждаемым здесь, наступает реальное улучшение через несколько (в среднем от трех до пяти) лет терапии. Их гомосексуальные желания и фантазии ослабевают или исчезают, проявляется или значительно усиливается гетеросексуальность, снижается уровень невротизации. У некоторых (не у всех), однако, периодически случаются рецидивы (вследствие стресса, например), и они возвращаются к прежним гомосексуальным фантазиям; но, если они возобновляют борьбу, это довольно скоро проходит.

Эта картина гораздо более оптимистична, чем та, которую пытаются представить нам активисты гей-движения, отстаивающие свои интересы в пропаганде идеи о необратимости гомосексуальности. С другой стороны, достижение успеха не настолько легко, как иногда утверждают некоторые энтузиасты движения экс-геев. Прежде всего, процесс изменения обычно занимает по крайней мере от трех до пяти лет, несмотря на весь прогресс, достигнутый за более короткий срок. Более того, подобные изменения требуют упорства, готовности удовлетворяться небольшими шагами, маленькими победами в повседневной жизни вместо ожидания драматически быстрого исцеления. Результаты процесса изменения не разочаровывают тогда, когда мы осознаем, что человек, проходящий (само-) терапию, претерпевает перестройку или перевоспитание своей несформировавшейся и незрелой личности. Также не нужно думать, будто не стоит и пытаться начинать терапию, если ее результатом не настает полное исчезновение всех гомосексуальных наклонностей. Как раз наоборот, гомосексуал может только выиграть от этого процесса: одержимость сексом исчезает почти во всех случаях, и он начинает чувствовать себя более счастливым и здоровым со своим новым мироощущением и, конечно, образом жизни. Между полным исцелением и, с другой стороны, лишь небольшим или временным прогрессом (у 20% продолживших терапию) существует большой континуум положительных изменений. В любом случае, даже те, кто наименее продвинулся в улучшении собственного состояния, обычно значительно ограничивают свои гомосексуальные контакты, что можно считать приобретением как в моральном смысле, так и в смысле физического здоровья, имея в виду эпидемию СПИДа. (Информация о болезнях, передающихся половым путем, и о перспективах жизни гомосексуалистов более чем тревожна).

Если говорить кратко, то в случае с гомосексуальностью мы имеем дело с тем же, что и при других неврозах: фобии, навязчивые состояния, депрессии или сексуальные аномалии. Самое разумное — это предпринять что-либо против этого, несмотря на большие затраты сил и отказ от удовольствий и иллюзий. Многие гомосексуалы в действительности догадываются об этом, но из-за нежелания видеть очевидное они пытаются убедить себя, что их ориентация нормальна, и приходят в ярость, наталкиваясь на угрозу своей мечте или бегству от реальности. Они любят преувеличивать трудности лечения и, конечно, остаются слепы в отношении выгод, которые несут даже малейшие перемены к лучшему. Но разве отказываются

от терапии ревматоидных артритов или рака, несмотря на то, что эти терапии не приводят к полному исцелению всех категорий пациентов?

## **Успех движения экс-геев и других терапевтических подходов**

В растущем движении «экс-геев» можно встретить все большее число тех, кто значительно улучшил свое состояние или даже излечился. В своей практике эти группы и организации используют смесь из психологии и христианских принципов и методов, обращая особое внимание на вопрос внутренней борьбы. У пациента-христианина есть преимущество в терапии, потому что вера в неискаженное Слово Божие дает ему верную ориентацию в жизни, укрепляет его волю в противостоянии темной стороне своей личности и стремлении к нравственной чистоте. Несмотря на некоторые несообразности, (например, иногда чрезмерно восторженная и несколько незрелая склонность к «свидетельству» и ожиданию легкого «чуда»), у этого христианского движения есть нечто, чему мы можем поучиться (впрочем, получить этот урок можно и в частной практике). Я имею ввиду, что *терапия гомосексуальности должна иметь дело одновременно с психологией, духовностью и нравственностью* — в гораздо большей степени, нежели терапии ряда иных неврозов. Прикладывая духовные усилия, человек учится прислушиваться к голосу совести, которая говорит ему о несовместимости гомосексуального образа жизни как с состоянием настоящего мира в мыслях, так и с подлинной религиозностью. Очень многие гомосексуалы изо всех сил стараются примирить непримиримое и воображают, будто могут одновременно быть верующими и вести гомосексуальный образ жизни. Искусственность и обманчивость подобных устремлений очевидны: они заканчиваются возвращением к гомосексуальному образу жизни и забвением христианства, или — ради усыпления совести — созданием собственной версии христианства, совместимого с гомосексуальностью. Что же касается терапии гомосексуальности, то лучшие результаты возможно получить, опираясь на сочетание духовно-нравственных элементов с достижениями психологии.

Я не хочу, чтобы по мере ознакомления с моими взглядами на гомосексуальность и ее терапию у кого-то сложилось впечатление, будто я принижаю ценность других подходов и методов. Мне кажется, что у современных психологических теорий и терапий гораздо больше сходства, чем различий. В особенности это касается взгляда на гомосексуальность как на проблему гендерной идентичности — это разделяется почти всеми. Более того, терапевтические методы на практике могут различаться гораздо меньше, чем это кажется, если сравнивать лишь учебники. Они действительно во многом пересекаются. И я с большим уважением отношусь ко всем моим коллегам, которые трудятся в этой области, стараясь разрешить загадки гомосексуальности и помочь страдальцам обрести свою идентичность.

Здесь же я предлагаю то, что, на мой взгляд, является наилучшим сочетанием различных теорий и идей, из которых рождаются наиболее эффективные методы самотерапии. Чем точнее наши наблюдения и выводы, тем глубже наш клиент сможет себя понять, а это, в свою очередь, напрямую влияет на то, насколько он сможет улучшить свое состояние.

## **1. Что такое гомосексуальность**

### **Краткий психологический обзор**

Для того, чтобы у читателя сформировалось ясное представление о том, что будет изложено ниже, сначала мы выделим отличительные особенности нашей позиции.

1. Наш подход зиждется на концепции бессознательной жалости к себе, и мы считаем эту жалость первым и основным элементом гомосексуальности. Гомосексуал не выбирает жалость

к себе сознательно, она, если можно так сказать, существует самостоятельно, порождая и подкрепляя у него «мазохистское» поведение. Собственно, гомосексуальное влечение, так же как и чувство гендерной неполноценности, уже сами по себе являются проявлением этой жалости к себе. Такое понимание совпадает с мнением и наблюдениями Альфреда Адлера (1930, описаны комплекс неполноценности и желание компенсации как репарация неполноценности), австро-американского психоаналитика Эдмунда Берглера (1957, гомосексуальность рассматривается как «психический мазохизм») и голландского психиатра Йохана Арндта (1961, представлена концепция компульсивной жалости к себе).

2. Из-за наличия комплекса гендерной неполноценности гомосексуал во многом остается «ребенком», «подростком» — такое явление известно как инфантилизм. Это фрейдистское понятие применил к гомосексуальности Вильгельм Штекель (1922), что соответствует современной концепции «внутреннего ребенка из прошлого» (американский детский психиатр Мисслдайн, 1963, Харрис, 1973, и др.).

3. Определенное родительское отношение или взаимоотношения между ребенком и родителем могут заложить предрасположенность к развитию гомосексуального комплекса неполноценности; однако непринятие в группе людей своего пола гораздо важнее, чем фактор предрасположенности. Традиционный психоанализ сводит всякое нарушение эмоционального развития и невроз к нарушенным взаимоотношениям между ребенком и родителем. Не отрицая огромного значения взаимоотношений между родителем и ребенком, мы видим, однако, что конечным определяющим фактором служит гендерная самооценка подростка в сравнении себя со сверстниками своего пола. В этом мы совпадаем с представителями нео-психоанализа, такими, как Карен Хорни (1950) и Йохан Арндт (1961), а также с теоретиками самооценки, например, Карлом Роджерсом (1951) и др.

4. Страх перед представителями противоположного пола является частой (психоаналитики Ференци, 1914, 1950; Фенихель 1945), но не основной причиной возникновения гомосексуальных наклонностей. Скорее, этот страх говорит о симптомах ощущения гендерной неполноценности, которое, действительно, может быть спровоцировано представителями противоположного пола, сексуальным ожиданиям которых гомосексуал считает себя неспособным соответствовать.

5. Следование гомосексуальным желаниям приводит к сексуальной зависимости. Идущие этим путем сталкиваются с двумя проблемами: комплексом гендерной неполноценности и существующей независимо от этого сексуальной зависимостью (что сравнимо с ситуацией невротика, имеющего проблемы с алкоголем). Американский психиатр Лоуренс Дж. Хаттерер (1980) писал об этом двойном синдроме «зависимости от удовольствия».

6. В (само-)терапии особая роль отводится умению шутить над собой. На тему самоиронии писал Адлер, по «гипердраматизации» — Арндт, известны идеи поведенческого терапевта Стэмпла (1967) об «имплозии», и австрийского психиатра Виктора Франкла (1975) о «парадоксальном намерении».

7. И наконец, поскольку гомосексуальные влечения берут начало в сосредоточенности на самом себе или «эгофилии» незрелой личности (этот термин ввел Мюррей, 1953), то само/терапия делает упор на приобретении таких общечеловеческих и моральных качеств, которые устраниают эту сосредоточенность и увеличивают способность любить других.

## **Ненормальность**

Очевидно, что подавляющее большинство людей по-прежнему считают, что

гомосексуальность, т. е. сексуальное влечение к представителям своего пола в сочетании со значительным ослаблением гетеросексуального влечения, — это ненормально. Я говорю «по-прежнему», поскольку в последнее время мы столкнулись с активной пропагандой «нормальности» со стороны невежественных и ангажированных идеологов от политики и социальной сферы, которые управляют СМИ, политикой и огромной частью академического мира. В отличие от социальной элиты, большая часть простых людей еще не утратили здравого смысла, хотя их и принуждают принять социальные мерки, предлагаемые эмансипированными гомосексуалами с их идеологией «равных прав». Обычные люди не могут не видеть, что что-то неправильно с теми людьми, которые, будучи физиологически мужчинами и женщинами, не чувствуют влечения к естественным объектам полового инстинкта. На недоуменный вопрос многих, как это возможно, чтобы «образованные люди» могли верить в то, что гомосексуальность — это нормально, возможно, лучшим ответом послужит высказывание Джорджа Оруэлла о том, что на свете есть вещи «настолько глупые, что только интеллектуалы могут верить в них». Этот феномен не нов: многие известные ученые в Германии 30-х годов начали «верить» в «правильную» расистскую идеологию. Стадный инстинкт, слабохарактерность и болезненное желание «принадлежать» заставляет их жертвовать независимым суждением.

Если человек голоден, но на уровне чувств с ужасом отвергает пищу, мы скажем, что он страдает от нарушения — анорексии. Если кто-то не чувствует сострадания при виде тех, кто страдает, или, хуже, получает от этого удовольствие, но при этом становится сентиментальным при виде брошенного котенка, — мы распознаем в этом эмоциональное нарушение, психопатию. И так далее. Тем не менее, когда взрослого человека не возбуждают эротически представители противоположного пола, и в то же время он одержимо ищет партнеров своего пола, такое нарушение полового инстинкта считается «здоровым». Может быть, тогда и педофилия нормальна, как уже заявляют ее защитники? И эксгибиционизм? Геронтофилия (влечение к лицам пожилого возраста при отсутствии нормальной гетеросексуальности), фетишизм (сексуальное возбуждение от вида женской туфли при безразличии к женскому телу), вуайеризм? Оставляю в стороне более причудливые, но к счастью, менее распространенные отклонения.

Воинствующие гомосексуалисты стараются протолкнуть идею о своей нормальности, изображая из себя жертв дискриминации, апеллируя к чувствам сострадания, справедливости и к инстинкту защиты слабых, — вместо того, чтобы убеждать путем рациональных доказательств. Это показывает, что они сознают логическую слабость своей позиции, и пытаются это компенсировать страстной, эмоциональной проповедью. Дискуссия, основанная на фактах, с людьми такого типа почти невозможна, поскольку они отказываются считаться с любым мнением, не совпадающим с их представлением о нормальности. Однако верят ли они сами в это в глубине своего сердца?

Подобные «борцы» могут преуспеть в создании для себя ореола мученичества — например, в это часто верят их матери. В одном немецком городке я видел группу родителей гомосексуалистов, объединившихся ради защиты «прав» своих сыновей. Они были не менее агрессивными в своей иррациональной аргументации, чем их сыновья. Некоторые матери вели себя так, будто кто-то покушается на жизнь их любимого чада, тогда как речь шла просто о том, признавать ли гомосексуальность невротическим состоянием.

### **Роль «ярлыков»**

Когда человек идентифицирует себя в качестве представителя особого вида человечества («я — гомосексуал», «я — гей», «я — лесби»), он вступает на опасный с точки зрения психологии путь — будто он по сути своей отличен от гетеросексуалов. Да, после многих лет

борьбы и тревог это может принести некоторое облегчение, но вместе с тем это путь, ведущий к поражению. Человек, определяющий себя гомосексуалистом, принимает на себя роль законченного аутсайдера. Это роль трагического героя. Трезвая и реалистичная самооценка будет совершенно противоположной: «у меня есть эти фантазии и желания, но я отказываюсь признавать себя гомосексуалом (геем) и вести себя соответственно».

Конечно, роль приносит свои дивиденды: она помогает чувствовать себя своим среди других гомосексуалистов, на время снимает напряжение, которое возникает из необходимости противостоять гомосексуальным влечениям, дарует эмоциональное удовлетворение от ощущения себя особенным, непонятым героем трагедии (каким бы бессознательным это ни было), — ну и, конечно, приносит удовольствие от сексуальных приключений. Одна экс-лесби, вспоминая о своем открытии лесби субкультуры, рассказывает: «Я как будто вернулась домой. Я нашла свою группу сверстников (вспомните детскую драму гомосексуала от ощущения себя аутсайдером). Оглядываясь назад, я вижу, какими убогими мы были — группа не приспособленных к жизни людей, наконец-то нашедших свою нишу в этой жизни» (Говард 1991, 117).

Однако у монеты есть и обратная сторона. На этом пути никогда не достичь ни настоящего счастья, ни внутреннего мира. Беспокойство и чувство внутренней пустоты будут лишь возрастать. И как быть с тревожными и настойчивыми призывами совести? А все оттого, что человек идентифицировал себя с ложным «я», войдя в гомосексуальный «образ жизни». Соблазнительная мечта с течением времени оборачивается ужасной иллюзией: «быть гомосексуалистом» означает жить ненастоящей жизнью, вдали от своей истинной личности.

Гомосексуальная пропаганда активно поощряет людей к тому, чтобы они определяли себя через гомосексуализм, повторяя, что люди «просто» гомосексуальны. Однако гомосексуальные интересы редко оказываются постоянными и неизменными (если вообще когда-нибудь оказываются). Периоды гомосексуальных влечений чередуются с периодами более или менее выраженной гетеросексуальности. Разумеется, многие подростки и молодые люди, которые не культивировали в себе «гомосексуального имиджа», спасли себя таким образом от развития гомосексуальной ориентации. С другой стороны, самоназвание закрепляет гомосексуальные тенденции, особенно в самом начале, когда личность особенно нуждается в развитии своей гетеросексуальной части. Мы должны понимать, что около половины гомосексуалистов-мужчин можно считать бисексуалами, а среди лесби этот процент еще выше.

## **2. Причины гомосексуальности**

### **Действительно ли гомосексуальность связана с генами и особым строением мозга?**

Слово «гормоны» не вошло в название данного параграфа, потому что попытки поиска гормональной основы гомосексуальности в основном прекращены (они не дали результата, — разве что восточногерманский исследователь Дорнер обнаружил некоторую корреляцию у крыс, но это имеет мало отношения к человеческой сексуальности, да и сами опыты были не вполне статистически корректны). По-видимому, нет оснований для того, чтобы и дальше поддерживать гормональную теорию.

Однако мы должны заметить, что защитники гомосексуальности десятилетиями пытались ухватиться за любой повод ради доказательства гормональной теории, каким бы туманным он ни был. Они старались произвести впечатление, будто «наука доказала» нормальность гомосексуальности, — а те, кто с этим не согласен, якобы опираются на пустые теории.



Сегодня в этом отношении мало что изменилось; разве что теперь в качестве «научных доказательств» служат некоторые в высшей степени сомнительные находки в мозге умерших гомосексуалистов, или предположения об особенностях хромосом, связанных с полом.

Но если бы и был обнаружен некий биологический фактор, напрямую связанный с гомосексуальностью, то и он не смог бы стать аргументом в пользу нормальности этой ориентации. Ведь некая биологическая особенность не обязательно должна быть причиной гомосексуальности; с равным успехом она может быть и ее следствием. Но все же наличие такого фактора — скорее, из сферы фантазии, чем фактов. На сегодня очевидно, что причины здесь не связаны с физиологией или биологией.

Недавно были опубликованы два исследования, в которых высказывалось предположение о существовании «биологической наследственной причины». Хамер и др. (1993) исследовал выборку гомосексуалов-мужчин, у которых были гомосексуальные братья. Он обнаружил у 2/3 из них признаки сходства небольшой части X-хромосомы (наследуемой от матери).

Означает ли это открытие гена гомосексуальности? никоим образом! По общему мнению генетиков, прежде, чем может быть установлено генетическое соответствие, требуется неоднократное повторение этих результатов. Подобные этому «открытия» гена шизофрении, маниакально-депрессивного психоза, алкоголизма и даже преступности (!) тихо-мирно исчезли из-за отсутствия последующих подтверждений.

Кроме того, исследование Хамера нерепрезентативно: оно касается небольшого сегмента мужской популяции гомосексуалистов, у которых братья тоже были гомосексуалистами (таких не более 10% от всех гомосексуалов), и подтвердилось не полностью, а только у 2/3, т. е. не более чем у 6% всех гомосексуалов. «Не более», потому что в исследуемой группе были представлены лишь открытые гомосексуалы, имевшие так же братьев гомосексуалов (т. к. она была собрана лишь через объявления в прогомосексуальных изданиях).

Если это исследование было бы подтверждено, оно само по себе еще не доказывало бы существования генетической причины гомосексуальности. Более тщательное изучение поведало бы, что ген может влиять на какие угодно качества, например, на черты физического сходства с матерью, темперамент, или, к примеру, склонность к беспокойству, и т. д. Можно было бы допустить, что определенные матери или отцы растили сыновей с такими признаками в менее мужественной обстановке, или что мальчики с таким геном были предрасположены к дезадаптации в группе сверстников своего пола (если, к примеру, ген был бы связан со страхом). Таким образом, сам по себе ген не может быть определяющим. Маловероятно, что он мог бы быть связан с сексуальностью как таковой, потому что гомосексуалы (или небольшое их число с этим геном) обладали бы специфическими гормональными и/или мозговыми особенностями, — чего еще никогда не удавалось обнаружить.

Уильям Байн (1994) поднимает еще один интересный вопрос. Сходство между сыновьями-гомосексуалами и их матерями в молекулярной последовательности исследуемой X-хромосомы, замечает он, не указывает на один и тот же одинаковый для всех этих мужчин ген, т. к. не было выявлено, что бы во всех случаях наблюдалась та же самая молекулярная последовательность. (У одной пары братьев цвет глаз был такой же, как у их матери; у другой — форма носа и т. д.)

Итак, существование гена гомосексуальности неправдоподобно по двум причинам: 1) в семьях гомосексуалистов фактор наследственности Менделя не обнаружен; 2) результаты обследования близнецов более согласуются с теорией внешнего окружения, нежели с генетическими объяснениями.

Поясним второе. Здесь обнаружились любопытные вещи. Еще в 1952 году Каллманн сообщал о том, что, согласно его исследованию, у 100% однояйцевых близнецов, один из которых был гомосексуалом, его брат-близнец так же был гомосексуалом. У разнояйцевых же близнецов только 11% братьев оба были гомосексуалами. Но, как выяснилось впоследствии, исследования Каллманна оказались предвзятыми и нерепрезентативными, и вскоре стало очевидным, что среди однояйцевых близнецов встречается и немало гетеросексуалов. Например, Бейли и Пиллард (1991) обнаружили гомосексуальное совпадение лишь у 52% однояйцевых близнецов-мужчин и у 22% разнояйцевых, тогда как братья-гомосексуалы встречаются у 9% процентов гомосексуалов-неблизнецов, а у 11 процентов были приемные братья-гомосексуалы! В таком случае, во-первых, генетический фактор, относящийся к гомосексуальности, мог бы быть решающим только в половине случаев, поэтому едва ли он является определяющей причиной. Во-вторых: различия между разнояйцевыми близнецами, с одной стороны, и гомосексуалистами и их братьями (включая приемных), с другой (22%, 9% и 11%, соответственно), указывают на негенетические причины, — поскольку разнояйцевые близнецы различаются также сильно, как и любые другие родственники. Таким образом, объяснение наблюдавшимся отношениям следует искать не в генетике, а в психологии.

Существуют и другие возражения, например, другие исследования показывают более низкое гомосексуальное соответствие у однояйцевых близнецов, а выборки большинства исследований нерепрезентативны для всей гомосексуальной популяции.

Но вернемся к исследованию Хамера: слишком рано делать из него какие-то выводы о наличии генетического фактора, потому что, среди прочего, нам не известно, не будет ли присутствовать этот теоретический «ген» у гетеросексуальных братьев гомосексуалов и у гетеросексуальной популяции. Самая, возможно, фатальная для этого исследования критика была высказана Ришем, который исследовал методику выборки Хамера. Согласно Ришу, статистические результаты Хамера не давали права для того, чтобы делать выводы, сделанные Хамером (Риш и др. 1993).

Несмотря на то, что сам Хамер говорил о том, что его исследования «наводят на мысль» о генетическом влиянии, он, тем не менее, заявляет и о «вероятности внешних причин» возникновения гомосексуальности (Хамер и др. 1993). Проблема в том, что такие «предположения» объявляются как почти доказанные.

В 1991 году другой исследователь, ЛеВэй, сообщил в журнале Science, что центр определенного участка мозга (передний гипоталамус) нескольких гомосексуалистов, умерших от СПИДа, был меньшего размера по сравнению с центром того же участка мозга умерших от того же заболевания гетеросексуалов. В ученом мире стали активно муссироваться предположения о неврологическом основании гомосексуальности.

Но так думать неверно: у многих гомосексуалистов и у представителей контрольной группы размер этого участка одинаков, — так что этот фактор не является причиной гомосексуализма.

Далее, предположение ЛеВэя о том, что данный участок мозга отвечает за сексуальность, было опровергнуто; подвергся критике и его метод хирургического проведения эксперимента (Байн и Парсонс, 1993).

Более того. ЛеВей исключил некоторых гомосексуалов из-за слишком сильной патологии в их мозге: в самом деле, известно, что СПИД изменяет анатомию мозга и структуру ДНК. Между тем, Байн и Парсонс в своем тщательном изучении гомосексуальности и «биологических» факторов замечают, что истории болезней гомосексуалов, болеющих СПИДом, отличаются от историй болезней гетеросексуалов-наркоманов, которые в среднем умирают быстрее, чем

заразившиеся гомосексуалы, и чаще лечатся от других болезней — так что разница в размерах этого участка головного мозга может быть связана с различным лечением в экспериментальной и контрольной группах. (Из того, что ВИЧ меняет структуру ДНК, кстати, следует, что и в исследовании Хамера возможно альтернативное объяснение, связывающее особенности генов просто с работой вируса).

Но предположим, что в некоторых участках мозга гомосексуалов действительно есть определенная особенность. Следует ли тогда считать, что в мозге гомосексуалов-педофилов так же есть «свои» участки? А как насчет гетеросексуалов-педофилов, мазохистов и садистов разных ориентаций, эксгибиционистов, вуайеристов, гомосексуалов и гетеросексуалов-фетишистов, трансвеститов, транссексуалов, зоофилов и т. д.?

Несостоятельность теории генетического происхождения сексуальной ориентации подтверждается бихевиоральными исследованиями. Известно, например, что даже у людей с неправильным набором хромосом их сексуальная ориентация зависит от той половой роли, в которой они воспитаны. Да и как вяжется с генетической теорией тот факт, что переориентация гомосексуалов возможна, что неоднократно подтверждено в психотерапии?

Мы не можем исключать и того, что определенные структуры мозга изменяются в результате поведения. Почему же тогда ЛеВэй, сначала верно сказавший, что его результаты «не позволяют делать выводы», в другом месте в своей статье снова пишет, что они «предполагают» биологическую основу для гомосексуальности (и естественно, это «предположение» было быстро подхвачено прогомосексуальными СМИ)? Дело в том, что ЛеВэй — открытый гомосексуалист. Стратегия подобных «защитников» заключается в том, чтобы создать впечатление, будто «биологические причины существуют, только мы пока точно их еще не установили, — но уже есть интересные/многообещающие признаки». Эта стратегия поддерживает идеологию врожденности гомосексуальности. Она на руку прогомосексуальным кругам, потому что, если политики и законодатели поверят в то, что наука находится на пути доказательства естественности гомосексуальности, это без труда будет перенесено в юридическое поле для закрепления особых прав гомосексуалистов. Журнал Science, как и другие дружественные к гомосексуалам издания, склонен поддерживать идеологию нормальности гомосексуальности. Это можно почувствовать по тому, как редактор рассказывает о докладе Хамера: «по-видимому объективно». «Конечно, до получения полного доказательства еще очень далеко, но...» Обычная риторика защитников этой идеологии. Комментируя в своем письме статью Хамера, известный французский генетик профессор Лежон (1993) резко заявил, что «если бы это исследование не касалось гомосексуальности, его бы даже не приняли для публикации из-за весьма спорной методологии и статистической необоснованности».

Жаль, что лишь немногие исследователи знают об истории различных биологических «открытий» в области исследования гомосексуальности. Памятна судьба «открытия» Штейнаха, еще задолго до начала Второй мировой войны считавшего, что ему удалось продемонстрировать специфические изменения в яичках мужчин-гомосексуалистов. В то время многие основывали свои идеи на биологической причине, изложенной в его публикациях. Лишь спустя много лет стало очевидно, что его результаты не нашли подтверждения.

И, наконец, самое последнее об исследовании Хамера. Журнал Scientific American (ноябрь 1995, стр. 26) сообщает о комплексном исследовании Дж. Эберса, который не смог обнаружить никакой связи между гомосексуальностью и сигнальными генами хромосом.

Прискорбно то, что поспешные публикации, вроде обсуждавшихся выше, не только

манипулируют общественным мнением, но и смущают тех людей, которые ищут истину и не желают жить по своей страсти. Поэтому, не будем поддаваться обману.

### **Действительно ли гомосексуальность «программируется» в первые годы жизни, и это необратимый процесс?**

Гомосексуальный инфантилизм обычно берет начало в подростковом возрасте, и в меньшей степени связан с детством. В эти годы и происходит определенная эмоциональная фиксация гомосексуала. Однако неправильно говорить, будто сексуальная идентичность задается уже в период раннего детства, как это часто утверждают, среди прочих, и защитники гомосексуальности. Эта теория используется для того, чтобы оправдать мысль, внедряемую детям на занятиях по сексуальному просвещению: «Среди вас наверняка есть такие, и это от природы, — так живите же в согласии с этим!» Раннее закрепление сексуальной ориентации — одна из излюбленных концепций в старых психоаналитических теориях, утверждающих, что к трем-четырем годам формируются основные признаки личности, причем, раз и навсегда.

Гомосексуал, услышав подобное, решит, что его наклонности сформировались уже в младенчестве, потому что его мать хотела девочку — и поэтому его, мальчика, отвергла. Помимо совершенно ложной предпосылки (восприятие младенца примитивно, он не способен осознать собственную отверженность по признаку пола), эта теория звучит как приговор судьбы и усиливает самодраматизацию.

Если мы будем опираться на воспоминания самого человека, то с очевидностью увидим, что невротизация происходит в период полового созревания.

Тем не менее, в теориях раннего развития есть и доля истины. Например, вероятно, что мать жила мечтами о дочери и воспитывала своего сына соответственно. Характер и поведение действительно формируются в течение первых лет жизни, чего нельзя сказать ни о развитии гомосексуальных наклонностей, ни об установлении особого комплекса гендерной неполноценности, из которого эти наклонности берут начало.

Тот факт, что сексуальные предпочтения не закрепляются навсегда в раннем детстве, можно проиллюстрировать открытиями Гундлаха и Рисса (1967): при исследовании большой группы лесбиянок, выросших в многодетных семьях из пяти и более детей, было обнаружено, что эти женщины гораздо чаще были младшими детьми в семье. Это предполагает, что решительный поворот в гомосексуальном развитии происходит не ранее, скажем, пяти-семи лет, а возможно и позднее, поскольку именно в этом возрасте девочка-первенец находится в таком положении, когда ее шансы стать лесбиянкой либо увеличиваются (если у нее менее пяти братьев и сестер), либо уменьшаются (если рождаются пять или более младших братьев и сестер). Так же и исследования мужчин, в семьях которых было более четырех братьев и сестер, показали, что гомосексуалистами становились, как правило, младшие по возрасту дети (Ван Леннеп и др. 1954).

Более того, среди особенно женственных мальчиков (наиболее подверженных риску стать гомосексуалами вследствие их предрасположенности к развитию мужского комплекса неполноценности), у более чем 30 процентов не было гомосексуальных фантазий в подростковом возрасте (Грин 1985), в то время как 20 процентов колебались в своих сексуальных предпочтениях на этом этапе развития (Грин 1987). Многие гомосексуалы (не все, кстати говоря), видят в своем детстве знаки будущей гомосексуальности (переодевание в одежду противоположного пола или свойственные противоположному полу игры и занятия). Однако это вовсе не означает, что данные признаки предопределяют будущую гомосексуальную ориентацию. Они лишь указывают на повышенный риск, но не на

неизбежность.

## **Психологические факторы детства**

Если бы беспристрастному исследователю, не имеющему представления о происхождении гомосексуальности, пришлось изучать этот вопрос, в конце концов он пришел бы к выводу о важности учета психологических факторов детства — данных для этого предостаточно. Однако из-за распространенного мнения о врожденности гомосексуальности многие сомневаются в том, что изучение развития психики в детском возрасте может помочь в понимании гомосексуальности. Неужели можно родиться обычным мужчиной, и при этом вырасти таким женственным? Да и разве сами гомосексуалы не воспринимают свои влечения как некий врожденный инстинкт, как выражение своего «истинного я»? Не кажется ли им неестественной сама мысль о том, что они могут чувствовать себя гетеросексуалами?

Но внешность обманчива. Прежде всего, женственный мужчина не обязательно является гомосексуалом. Более того, женственность — это поведение, приобретенное в результате научения. Как правило, мы не осознаем, до какой степени можно научиться определенному поведению, предпочтениям и установкам. Это происходит, в основном, через подражание. Мы можем распознать происхождение собеседника по мелодике его речи, произношению, по его жестам и движениям. Можно также запросто отличить членов одной семьи по их общим чертам характера, манерам, их особому юмору, — по многим поведенческим аспектам, явно не являющимся врожденными. Говоря о женственности, мы можем отметить, что мальчиков в южных странах Европы растят в большинстве своем более «мягкими», можно сказать, более «женственными», чем в северных. Юношей из северных стран раздражает, когда они видят испанских или итальянских юношей, тщательно расчесывающих свои волосы в плавательном бассейне, долго глядящихся в зеркало, носящих бусы и т. д. Также и сыновья рабочих в большинстве своем крепче и сильнее, «мужественнее», чем сыновья людей умственного труда, музыкантов, или аристократов, как это было раньше. Последние являют собой пример утонченности, читай «женственности».

Вырастет ли мужественным мальчик, воспитанный без отца матерью, относившейся к нему как к своей «подружке»? Анализ показывает, что многие женственные гомосексуалы имели слишком сильную зависимость от матери при физическом или психологическом отсутствии отца (например, если отец — слабый мужчина, находившийся под влиянием своей жены, или если он не исполнял своей роли отца в отношениях с сыном).

Образ матери, разрушающей мужественность своего сына, многолик. Это и чрезмерно заботливая и чересчур опекающая мать, слишком беспокоящаяся о здоровье сына. Это и доминирующая мать, навязавшая сыну роль слуги или лучшего друга. Сентиментальная или самодраматизирующая мать, бессознательно видящая в сыне дочь, которую она хотела бы иметь (например, после смерти дочери, родившейся прежде сына). Женщина, ставшая матерью в зрелом возрасте, т. к. не могла иметь детей, будучи моложе. Бабушка, воспитывающая мальчика, которого оставила мать, и уверенная в том, что ему необходима защита. Юная мать, принимающая сына более за куклу, чем за живого мальчика. Приемная мать, относящаяся к сыну как к беспомощному и обделенному любовью ребенку. И так далее. Как правило, в детстве женственных гомосексуалов подобные факторы легко можно обнаружить, поэтому для объяснения женственного поведения нет необходимости прибегать к наследственности.

Один заметно женственный гомосексуал, который ходил у мамы в любимчиках, тогда как его брат был «папиным сыном», рассказывал мне, что мама всегда отводила ему роль своей «служанки», мальчика-пажа. Он укладывал ей волосы, помогал в магазине выбрать платье, и

т. д. Поскольку мир мужчин был более или менее закрыт для него вследствие отсутствия к нему интереса со стороны отца, привычным для него миром стал мир его матери и тетушек. Именно поэтому его инстинкт подражания был направлен на взрослых женщин. Например, он обнаружил, что может подражать им в вышивании, чем приводил их в восторг.

Как правило, подражательный инстинкт мальчика после трехлетнего возраста спонтанно направляется на мужские модели: отца, братьев, дядьев, учителей, а в период полового созревания он выбирает для себя новых героев из мира мужчин. У девочек этот инстинкт направлен на женские модели. Если и говорить о врожденных чертах, связанных с сексуальностью, то на данную роль подходит именно этот подражательный инстинкт. Тем не менее, некоторые мальчики подражают представителям противоположного пола, и это объясняется двумя факторами: им навязывают роль противоположного пола, и их не привлекает подражание отцу, братьям и другим мужчинам. Искажение естественного направления подражательного инстинкта происходит из-за того, что представители своего пола недостаточно привлекательны, тогда как подражание противоположному полу несет за собой определенные выгоды.

В только что описанном случае мальчик чувствовал себя счастливым и защищенным благодаря вниманию и восхищению матери и тетушек — в отсутствие, как ему казалось, шансов войти в мир брата и отца. В нем развились черты «маменькина сыночка»; он стал угодливым, старался всем понравиться, особенно взрослым женщинам; подобно матери, он стал сентиментальным, ранимым и обидчивым, часто плакал, и напоминал своих тетушек манерой разговора.

Важно отметить, что женственность таких мужчин напоминает манеры «пожилых дам»; и хотя эта роль глубоко укореняется, это всего лишь псевдо-женственность. Мы сталкиваемся не просто с бегством от мужского поведения из страха неудачи, но и с формой инфантильного поиска внимания, наслаждения оттого, что значимые женщины выражают восторг по этому поводу. Сильнее всего это проявляется у транссексуалов и мужчин-исполнителей женских ролей.

### **Травматизация и привычки поведения**

Нет сомнения в том, что элемент травматизации играет основную роль в психологическом формировании гомосексуальности (особенно в том, что касается адаптации к представителям своего пола, см. ниже). Тот «паж», о котором я только что рассказывал, помнил, конечно, свою жажду внимания отца, которую, на его взгляд, получал только один брат. Но его привычки и интересы нельзя объяснить лишь бегством от мира мужчин. Мы часто наблюдаем взаимодействие двух факторов: формирование неверной привычки и травматизации (ощущения неспособности существования в мире представителей своего пола). Необходимо подчеркнуть этот фактор привычки, кроме фактора фрустрации, потому что эффективная терапия должна быть направлена не только на исправление невротических последствий травматизации, но и на изменение приобретенных привычек, не свойственных полу. Кроме того, чрезмерное внимание к травматизации может усилить тенденцию к само-виктимизации склонного к гомосексуальности человека, и в результате во всем он обвинит только родителя своего пола. Но, например, не один отец «виновен» в том, что не уделял достаточного внимания своему сыну. Часто отцы гомосексуалистов жалуются на то, что их жены такие собственницы в отношении сыновей, что для них самих не остается места. Действительно, у многих родителей гомосексуалистов есть проблемы в браке.

Что касается женственного поведения гомосексуалистов-мужчин и мужеподобного поведения лесбиянок, клинические наблюдения свидетельствуют: многих из них воспитывали в роли, до некоторой степени отличной от роли других детей того же пола. То, что позднее они начинают

придерживаться этой роли, зачастую становится прямым следствием отсутствия утверждения со стороны родителя своего пола. Общим отношением многих (но не всех!) матерей гомосексуалистов-мужчин является то, что они не видят своих сыновей как «настоящих мужчин» — и не относятся к ним как к таковым. Также и некоторые отцы лесбиянок, хотя и в меньшей степени, не видят в своих дочерях «настоящих девочек» и относятся к ним не как к таковым, но больше как к своему лучшему другу или как к сыну.

Следует отметить, что роль родителя противоположного пола не менее важна, чем роль родителя своего пола. У многих гомосексуалистов-мужчин, например, были чрезмерно опекающие, беспокойные, тревожные, доминирующие матери, или же матери, которые слишком восхищались ими и баловали их. Ее сын — это «хороший мальчик», «послушный мальчик», «хорошо ведущий себя мальчик», и очень часто мальчик, задержавшийся в психологическом развитии, слишком долго остающийся «ребенком». В дальнейшем такой мужчина-гомосексуалист остается «маминым сыночком». Но доминирующая мать, которая, тем не менее, видит в своем мальчике «настоящего мужчину» и хочет сделать из него мужчину, никогда не вырастит «маменькина сыночка». То же относится к взаимоотношениям отца и дочери. Доминирующая (чрезмерно опекающая, тревожная и т. д.) мать, не знающая, как из мальчика сделать мужчину, невольно содействует искажению его психологического формирования. Часто она просто не представляет себе, как из мальчика сделать мужчину, не имея для этого положительного примера в собственной семье. Она стремится сделать из него мальчика, который хорошо себя ведет, или привязать его к себе, если она одинока и незащищена (как одна мать, которая брала с собой в постель сына до двенадцатилетнего возраста).

Одним словом, изучение гомосексуальности показывает важность того, чтобы родители обладали здоровыми представлениями о мужественности и женственности. В большинстве случаев, однако, совокупность взглядов обоих родителей как раз и готовит почву для развития гомосексуальности (ван ден Аардвег, 1984).

Кто-то может спросить, могут ли женственные черты у мужчины-гомосексуалиста и мужеподобные у лесбиянки быть предпосылками для возникновения гомосексуальности? В большинстве случаев предгомосексуальные мальчики действительно более или менее женственны. Также и большинство (но не все) предгомосексуальных девочек обладает более или менее выраженными мужеподобными чертами. Тем не менее, ни эту «женственность», ни эту «мужественность» нельзя назвать определяющей. Все дело, как мы увидим далее, в самовосприятии ребенка. Даже в случаях с устойчивым женственным поведением у мальчиков, называемым «синдромом пай-мальчика», только у 2/3 детей к пубертату развивались гомосексуальные фантазии, а некоторые освободились от видимой женственности, став взрослыми (Грин, 1985, 1987). Кстати, этот результат совпадает с представлением о том, что в большинстве случаев гомосексуальная фиксация происходит как в течение периода, предшествующего половому созреванию, так и во время его, но не в раннем детстве.

### **Нетипичные случаи**

Несмотря на то, что общим для многих гомосексуалистов детским опытом были плохие отношения с родителем своего пола, которые зачастую сопровождались нездоровой связью с родителем противоположного пола (особенно у мужчин-гомосексуалистов), это ни в коей мере нельзя назвать общим явлением. У некоторых мужчин-гомосексуалистов были хорошие взаимоотношения с отцами, они чувствовали, что их любят и ценят; так же, как и у некоторых лесбиянок были хорошие взаимоотношения с матерями (Ховард, 1991, 83). Но даже и такие безусловно положительные отношения могут сыграть свою роль в развитии гомосексуальности.

Например, молодой гомосексуалист, немного женственный в манерах, воспитывался любящим и понимающим отцом. Он вспоминает, как спешил домой после школы, где он чувствовал себя скованно и не мог общаться со сверстниками (решающий фактор!). «Домом» для него было место, где он мог побыть не с матерью, как можно было бы ожидать, но с отцом, у которого он ходил в любимчиках и рядом с кем ощущал себя в безопасности. Его отец не был уже знакомым нам слабым типом, с кем ему не хотелось бы «идентифицировать» себя — как раз наоборот. Именно его мать была слабой и робкой и не играла значительной роли в его детстве. Отец был мужественным и решительным, и он обожал его. Решающим в их отношениях было то, что отец возлагал на него роль девочки и неженки, не способным защитить себя в этом мире. Отец контролировал его в дружеской манере, поэтому они действительно были близки. Отношение к нему отца создало в нем, или способствовало созданию, такого отношения к себе, при котором он видел себя беззащитным и беспомощным, а не мужественным и сильным. Уже став взрослым, он по-прежнему обращался к друзьям отца за поддержкой. Тем не менее, его эротические интересы сосредотачивались на юношах, а не на взрослых, отцовских, типах мужчин.

Другой пример. Вполне мужественный на вид гомосексуалист около сорока пяти лет не может уловить причину проблемы в своих детских взаимоотношениях с отцом. Отец всегда был его другом, тренером в занятиях спортом и хорошим примером мужественности в работе и общественных отношениях. Почему тогда он не «идентифицировал» себя с мужественностью отца? Вся проблема в матери. Это была гордая женщина, никогда не довольная социальным положением своего мужа. Более образованная и происходившая из более высокого социального слоя, чем он (он был рабочим), она часто унижала его своими резкими высказываниями и оскорбительными шутками. Сыну было постоянно жаль отца. Он идентифицировал себя с ним, но не с его поведением, потому что мать учила его быть другим. Будучи любимчиком своей матери, он должен был компенсировать ее разочарование в муже. В нем никогда не поощрялись мужские качества, кроме тех, которые помогают добиваться признания в обществе. Он должен был быть утонченным и выдающимся. Несмотря на свою здоровую связь с отцом, он всегда стыдился своей мужественности. Я думаю, что презрительное отношение матери к отцу и ее неуважение к роли отца и его авторитету стало главной причиной отсутствия у сына чувства мужского самолюбия.

Такой тип материнского отношения рассматривается как «кастрирующий» мужественность мальчика, и мы можем согласиться с этим — с оговоркой, что при этом не имеется в виду фрейдистское буквальное желание матери отрезать пенис своего мужа или сына. Подобным же образом и отец, унижающий жену в присутствии детей, разрушает их уважение к женщине как таковой. Его неуважение к женскому полу дочь может отнести и на свой счет. Своим негативным отношением к женщинам отцы могут вселить в своих дочерей негативное отношение к себе самой и отвержение ее собственной женственности. Так же и матери, своим негативным отношением к мужской роли мужа или к мужчинам вообще, могут спровоцировать в сыновьях негативный взгляд на их собственную мужественность.

Есть такие гомосексуально-ориентированные мужчины, которые в детстве ощущали отцовскую любовь, но им не хватало отцовской защиты. Один отец, сталкиваясь с трудностями жизни, искал поддержки у своего сына, что воспринималось тем как тяжкое бремя, т. к. он сам нуждался в поддержке со стороны сильного отца. Родители и дети меняются в таких случаях местами, как в случае с теми лесбиянками, которые в детстве вынуждены были играть роль матери для своих матерей. В подобных взаимоотношениях девочка чувствует, что ей недостает материнского участия в ее собственных нормальных проблемах и подкрепления ее женской уверенности в себе, что так важно в период полового созревания.

**Другие факторы: отношения со сверстниками**



Мы имеем убедительную статистику взаимоотношений в детстве гомосексуалистов с родителями. Неоднократно было доказано, что, кроме нездоровой связи с матерью, у гомосексуалистов-мужчин были плохие взаимоотношения с отцом, а у лесбиянок взаимоотношения с матерью были хуже, чем у гетеросексуальных женщин или гетеросексуальных неврастеничек. Вместе с тем, необходимо помнить, что родительский и воспитательный факторы являются лишь подготовительными, способствующими, но не решающими. Окончательная первопричина гомосексуальности у мужчин — это не патологическая привязанность к матери и не отвержение отцом, какими бы частыми ни были свидетельства о подобных ситуациях в исследованиях детских лет пациентов. Лесбиянство — это не прямой результат чувства отверженности матерью, несмотря на частоту проявления этого фактора в детстве. (В этом легко убедиться, если вспомнить о многих взрослых гетеросексуалах, которые в детстве также пережили отвержение родителем своего пола или даже были брошены им. Среди уголовников и малолетних преступников можно найти многих, кто пострадал от подобных ситуаций, как и среди гетеросексуальных неврастеников).

Таким образом, гомосексуальность связана не с взаимоотношениями ребенка и отца или ребенка и матери, но с взаимоотношениями со сверстниками. (Статистические таблицы и обзоры см. ван ден Аардвег, 1986, 78, 80; Николоси, 1991, 63). К сожалению, влияние традиционного подхода в психоаналитике с его почти исключительным интересом к взаимоотношениям между родителями и ребенком по-прежнему столь велико, что лишь немногие теоретики относятся к этим объективным данным достаточно серьезно.

В свою очередь, взаимоотношения со сверстниками могут значительно повлиять на фактор первостепенной важности: видение подростком собственной мужественности или женственности. На самовосприятие девочки, например, кроме таких факторов, как неуверенность в отношениях с матерью, чрезмерное или недостаточное внимание со стороны отца, могут повлиять и насмешки сверстников, чувство приниженности в отношениях с родственниками, неуклюжесть, «уродство» — то есть, мнение о себе как о некрасивой и непривлекательной в глазах мальчиков в период пубертата, или сравнение членами семьи с противоположным полом («ты вся в своего дядю»). Подобные негативные переживания могут привести к комплексу, о котором говорится ниже.

### **Комплекс мужской/женской неполноценности**

«Американский взгляд на мужественность! Под небесами есть лишь пара вещей, более трудных для понимания, или, когда я был моложе, более трудных для прощания». Этими словами чернокожий гомосексуал и писатель Джеймс Болдуин (1985, 678) выразил чувство неудовлетворенности собой, потому что воспринимал себя как неудачника из-за отсутствия мужественности. Он презирал то, чего не мог понять. Ощущал себя жертвой этой насильственной мужественности, изгоем, — неполноценным, одним словом. Его восприятие «американской мужественности» было искажено этим разочарованием. Конечно, есть гипертрофированные формы — поведение мачо или «жестокость» среди уголовников — которые могут восприниматься как настоящая «мужественность» незрелыми людьми. Но существуют так же и здоровая мужская смелость, и мастерство в спорте, и соревновательность, выносливость, — качества, которые противоположны слабости, снисходительности к себе, манерам «старой дамы» или женоподобию. В юношеском возрасте Болдуин чувствовал в себе нехватку этих положительных сторон мужественности в общении со сверстниками, возможно, в старших классах, в период полового созревания:

«Я был буквально мишенью для насмешек... Моя образованность и маленький рост действовали против меня. И я страдал». Его дразнили «букашкиными глазками» и «девчонкой», а он не умел постоять за себя. Его отец не мог поддержать его, будучи сам

слабой личностью. Болдуина воспитывали мать с бабушкой, и в жизни этого опекаемого ребенка начисто отсутствовал мужской элемент. Его чувство отдаленности от мира мужчин усилилось, когда он узнал, что его отец был ему неродным. Его восприятие жизни можно было выразить словами: «Все ребята, более мужественные, чем я, — против меня». Его прозвище «баба» как раз говорит об этом: не то, чтобы он в действительности был девочкой, но ненастоящим мужчиной, неполноценным мужчиной. Это почти что синоним слова «слабак», плаксивый, как девочка, который не дерется, а убегает. Болдуин мог бы обвинить «американскую» мужественность за эти переживания, но гомосексуалисты во всем мире критикуют мужественность тех культур, в которых они живут, потому что неизменно чувствуют неполноценность в этом отношении. По той же самой причине лесбиянки презирают то, что они вследствие негативного опыта искаженно видят как «предписанную женственность»: «платя, необходимость интересоваться лишь обыденным домашним хозяйством, быть симпатичной, милой девочкой», — как это выразила одна голландская лесбиянка. Ощущение себя менее мужественным или менее женственной, чем другие, — это специфический комплекс неполноценности гомосексуально-ориентированных людей.

Собственно говоря, прегомосексуалы не только чувствуют себя «иными» (читай: «неполноценными»), но так же часто действительно ведут себя менее мужественно (женственно), чем их сверстники, и имеют интересы, не совсем типичные для своего гендера. Их привычки или качества личности нетипичны из-за воспитания или взаимоотношений с родителями. Неоднократно было показано, что неразвитость мужских качеств в детстве и подростковом возрасте, выражающееся в страхе физических повреждений, нерешительность, нежелание принимать участие в излюбленных играх всех мальчишек (футбол в Европе и Латинской Америке, бейсбол в США) — это первый и самый главный факт, который ассоциируется с мужской гомосексуальностью. Интересы лесбиянок менее «женские», чем у других девушек (см. статистику ван ден Аардвег, 1986). Хоккенберри и Биллингем (1987) верно заключили, что «именно отсутствие мужских качеств, а не присутствие женских — вот что сильнее всего влияет на становление будущего гомосексуалиста (мужчины)». Мальчик, в жизни которого отец едва присутствовал, а материнское влияние было слишком сильным, не может развить в себе мужественность. Это правило с некоторыми вариациями действительно в жизни большинства мужчин-гомосексуалистов. Характерно, что в детстве они никогда не мечтали быть полисменами, не участвовали в мальчишеских играх, не воображали себя известными спортсменами, не увлекались приключенческими историями, и т. д. (Хоккенберри и Биллингем, 1987). Как следствие, они чувствовали собственную неполноценность среди сверстников. Лесбиянки в детстве чувствовали типичную неполноценность своей женственности. Этому содействует и ощущение собственного «уродства», что вполне понятно. В период, предшествующий половому созреванию, и в течение самого периода у подростка формируется представление о самом себе, о своем положении среди сверстников — принадлежу ли я к ним? Сравнение себя с другими более чем что-либо еще определяет его представление о гендерных качествах. Один молодой гомосексуально-ориентированный человек хвалился тем, что никогда не испытывал чувства неполноценности, что его восприятие жизни всегда было радостным. Единственное, что, по его мнению, беспокоило его — это неприятие обществом его ориентации. После некоторой саморефлексии он подтвердил, что жил беззаботной жизнью в детстве и чувствовал себя в безопасности с обоими родителями (которые чрезмерно заботились о нем), но лишь до начала периода полового созревания. У него было трое друзей, с которыми он дружил с детства. По мере взросления он чувствовал, как все более отделяется от них, потому что они все больше тянулись друг к другу, чем к нему. Их интересы развивались в направлении агрессивных видов спорта, их разговоры касались «мужских» тем — девушки и спорт, и он не мог угнаться за ними. Он стремился к тому, чтобы с ним считались, играл роль весельчака, способного рассмешить любого, ради того только, чтобы привлечь к себе внимание. Он никогда не хотел признаться себе в том, что его юность

была отмечена приступами печали и внутреннего одиночества.

Здесь-то и кроется главное: он чувствовал себя ужасно немужественным в компании своих друзей. Дома он был в безопасности, его растили «тихим» мальчиком с «примерным поведением», мама всегда гордилась его хорошими манерами. Он никогда не спорил; «Ты всегда должен хранить мир» — было излюбленным советом его матери. Позднее он понял, что она чрезвычайно боялась конфликтов. Атмосфера, в которой сформировались его миролюбие и мягкость, была чересчур «дружелюбной» и не допускала проявления негативных личных чувств.

Другой гомосексуалист рос с матерью, которая терпеть не могла всего, что казалось ей «агрессивным». Она не позволяла ему «агрессивных» игрушек, таких как солдатки, военные машинки или танки; придавала особое значение различной опасности, которая якобы сопровождала его всюду; имела несколько истеричный идеал ненасильственной религиозности. Неудивительно, что сын этой бедной беспокойной женщины сам вырос сентиментальным, зависимым, боязливым и немного истеричным. Его лишили контакта с другими мальчиками, и он мог общаться лишь с одним или двумя застенчивыми товарищами, такими же аутсайдерами, как он сам. Не углубляясь в анализ его гомосексуальных желаний, заметим, что его стал привлекать «опасный, но восхитительный мир» военных, которых он часто видел выходящими из близлежащих казарм. Это были сильные мужчины, жившие в незнакомом, завораживающем мире. То, что он был очарован ими, говорит, между прочим, о его в высшей степени нормальных мужских инстинктах. Каждый мальчик хочет быть мужчиной, каждая девочка — женщиной, и это настолько важно, что, когда они чувствуют собственную непригодность в этой важнейшей сфере жизни, они начинают боготворить чужую мужественность и женственность.

Чтобы внести ясность, будем различать две отдельных стадии в развитии гомосексуальных чувств. Первая — формирование «кросс-гендерных» привычек в интересах и поведении, вторая — комплекса мужской/женской неполноценности (или комплекса гендерной неполноценности), который может, но не обязательно, возникнуть на основе этих привычек. Ведь, как бы там ни было, есть женоподобные мальчики и мужеподобные девочки, которые так и не становятся гомосексуалистами.

Далее, комплекс мужской/женской неполноценности обычно не формируется окончательно ни до наступления периода полового созревания, ни в течение его. Ребенок может проявлять кросс-гендерные особенности даже в младших классах школы, и, вспоминая об этом, гомосексуалист может интерпретировать это как доказательство того, что он всегда был таким, — однако такое впечатление ошибочно. Нельзя говорить о «гомосексуальности» до тех пор, пока на лицо не будут явны устойчивое восприятие собственной неадекватности как мужчины или женщины (мальчика или девочки) в сочетании с самодраматизацией (см. ниже) и гомоэротическими фантазиями. Форма кристаллизуется в период полового созревания, реже до. Именно в юности многие переживают перелом в течении жизни, о котором так много говорится в теориях когнитивного развития. До наступления юности, как свидетельствуют многие гомосексуалисты, жизнь кажется простой и счастливой. Затем внутренний небосвод надолго заволакивается облаками.

Предгомосексуальные мальчики часто бывают слишком домашними, мягкими, боязливыми, слабыми, в то время как предгомосексуальные девочки — агрессивными, доминирующими, «дикими» или независимыми. По достижении такими детьми периода полового созревания эти качества, вызванные по большей части той ролью, которой их научили (например, «она похожа на мальчишку»), способствуют впоследствии, развитию в них гендерной неполноценности, когда они сравнивают себя с другими подростками своего пола. В то же время мальчик, не

ощущающий в себе мужественности, не идентифицирует себя с ней, и девочка, не ощущающая своей женственности, не осмеливается идентифицировать себя со своей женской природой. Человек старается избегать того, в чем чувствует себя неполноценным. Однако нельзя сказать о девочке-подростке, которой не нравится играть в куклы или вообще избегать женские роли, что у нее предрасположенность к лесбиянству. Кто желает убедить молодежь в том, что их гомосексуальная судьба предрешена, представляет смертельную опасность для их умов и совершает великую несправедливость!

В довершении картины факторов, провоцирующих развитие комплекса гендерной неполноценности, заметим, что важную роль в этом может играть сравнение себя с родственниками своего пола. В таких случаях мальчик — это «девчонка» среди своих братьев, а девочка — «мальчишка» среди сестер. Более того, мнение о себе как об уродце встречается весьма часто. Мальчик считает, что его лицо слишком миловидное или «девчоночье», или что он хилый, нескладный и т. д., как и девочка думает, будто ее фигура не женственна, что она неуклюжа, или ее движения не грациозны и т. п.

### **Самодраматизация и формирование комплекса неполноценности**

Гомосексуальность не совсем верно объясняется нарушением или отсутствием отношений с родителем своего пола и/или чрезмерной привязанностью к родителю противоположного пола, независимо от частоты случаев действительной взаимосвязи. Во-первых, подобные взаимоотношения часто наблюдаются и в истории педофилов, и у других сексуальных невротиков (Мор и др., 1964, б1, 140). Более того, и у многих гетеросексуалов были с родителями такие же отношения. Во-вторых, как отмечено выше, кросс-гендерное поведение и интересы не обязательно приводят к гомосексуальности.

Тем не менее, комплекс гендерной неполноценности может принимать множество форм, а порожденные им фантазии могут быть направлены не только на более молодых или старших представителей своего пола, но также и на детей своего пола (гомосексуальная педофилия), а возможно и на представителей противоположного пола. Женолюб, например, — это зачастую страдающий от одной из форм комплекса гендерной неполноценности человек. Решающий фактор для гомосексуальности — это фантазии. А фантазии формируются самовосприятием, восприятием других (в соответствии со своими гендерными качествами), и случайными событиями, такими как определяющие социальные контакты и впечатления периода полового созревания. Комплекс гендерной неполноценности — это ступень к множеству сексуальных фантазий, порождаемых фрустрацией.

Чувство неполноты собственной мужественности или женственности в сравнении со сверстниками своего пола равносильно чувству непринадлежности. Многие гомосексуальные мальчики чувствовали, что «не принадлежат» своим отцам, братьям или другим мальчикам, а гетеросексуальные девочки — своим матерям, сестрам или другим девочкам. Исследование Грина (1987) может проиллюстрировать важность чувства «принадлежности» для гендерной идентичности и поведения, утверждающего в собственном поле: из двух однояйцевых близнецов один стал гомосексуалистом, а другой гетеросексуалом. Последнего звали так же, как и их отца.

Чувства «непринадлежности», неполноценности и одиночества взаимосвязаны. Вопрос в том, как эти чувства приводят к гомосексуальным желаниям? Чтобы понять это, необходимо прояснить понятие «комплекс неполноценности».

Ребенок и подросток на чувства неполноценности и «непринадлежности» автоматически реагируют жалостью к себе и самодраматизированием. Внутренне они воспринимают себя как

печальных, жалких, несчастных созданий. Слово «самодраматизация» корректно, т. к. оно выражает стремление ребенка видеть себя трагическим центром вселенной. «Никто меня не понимает», «никто меня не любит», «все против меня», «моя жизнь — страдание» — юное эго не принимает и не может принять этой печали, не понимает ее относительности или не видит ее как нечто преходящее. Реакция жалости к себе очень сильна, и очень легко дать ей волю, потому что она обладает до некоторой степени успокаивающим эффектом — наподобие сочувствия, которое человек получает от других во времена печали. Саможалость согревает, успокаивает, потому что в ней есть нечто сладостное. «Есть нечто сладострастное в рыданье», — как сказал античный поэт Овидий («Скорбные элегии»). Ребенок или подросток, думающий о себе «бедный я», может пристраститься к такому поведению, особенно когда он убегает в себя и не имеет никого, кто с пониманием, поддержкой и уверенностью помог бы ему справиться с его проблемами. Самодраматизирование особенно типично в юности, когда подросток с легкостью чувствует себя героем, особенным, уникальным даже в страданиях. Если пристрастие к саможалости продолжается, тогда возникает комплекс как таковой, то есть, комплекс неполноценности. В уме фиксируется привычка думать «бедный неполноценный я». Именно это «бедный я» присутствует в сознании того, кто чувствует себя немужественным, неженственной, одиноким и «не принадлежащим» к своим сверстникам.

Сначала жалость к себе действует как хорошее лекарство, но довольно скоро начинает действовать как поработавший наркотик. К этому моменту она неосознанно стала привычкой самоутешения, сосредоточенной любви к себе. Эмоциональная жизнь стала по существу невротической: зависимой от саможалости. Вследствие инстинктивного, сильного эгоцентризма ребенка или подростка это продолжается автоматически до тех пор, пока из внешнего мира не произойдет вмешательства со стороны кого-то любящего и укрепляющего. Такое эго навсегда останется раненым, бедным, жалеющим себя, всегда детским. Все взгляды, усилия и желания «ребенка прошлого» сгущаются в этом «бедном я».

«Комплекс», таким образом, питается продолжительной саможалостью, внутренней жалобой о себе. Без этой инфантильной (подростковой) саможалости нет комплекса. Чувство неполноценности может существовать временно, но оно будет продолжать жить, если прочно укоренится жалость к себе, и оно часто будет таким же свежим и сильным в пятнадцать лет, каким было в пять. «Комплекс» означает, что чувство неполноценности стало автономным, рецидивирующим, всегда активным, более интенсивным в одно время и менее — в другое. Психологически человек отчасти остается таким же ребенком или подростком, каким был, и перестает взрослеть, или взрослеет с трудом в тех областях, где правит чувство неполноценности. У гомосексуалистов это область восприятия себя в терминах гендерных характерных особенностей и поведения, имеющего отношение к гендеру.

Как носители комплекса неполноценности, гомосексуалисты — это бессознательно жалеющие себя «подростки». Жаловаться на свое психическое или физическое состояние, на плохое к себе отношение других людей, на жизнь, на судьбу, на окружение — свойственно многим из них, как и тем, кто играет роль всегда счастливого человека. Как правило, они сами не осознают своей зависимости от саможалости. Свои жалобы они воспринимают как оправданные, но не как исходящие из потребности жаловаться и жалеть себя. Эта потребность в страдании и мучении своеобразна. Психологически, это так называемая квази-потребность, привязанность к удовольствию от жалоб и саможалости, игра трагической роли.

Для терапевтов и ищущих помощи гомосексуалистов бывает нелегко понять действие центрального невротического механизма жалобы и саможалости. Чаще всего те, кто слышал о концепции саможалости, полагают несколько искусственным допущение, будто бессознательная инфантильная саможалость может быть настолько принципиальной для развития гомосексуальности. О чем обычно помнят и с чем соглашаются при таком

объяснении, это понятие о «чувстве неполноценности», но не «саможалости». Понятие о первостепенной значимости инфантильной саможалости для невроза и гомосексуальности действительно ново; возможно, даже странно на первый взгляд. Однако, если хорошо над ним подумать и сравнить его с личными наблюдениями, то можно убедиться в его чрезвычайной пользе для прояснения ситуации.

### 3. Гомосексуальное влечение

#### Поиск любви и близости

«Эмоциональный голод в общении с мужчинами», считает Грин (1987, 377), «обуславливает в дальнейшем поиск мужской любви и гомосексуальной близости». Многие современные исследователи проблемы гомосексуальности пришли к этому заключению. Это так, если принять во внимание комплекс мужской неполноценности и жалость к самому себе. Действительно, мальчику могло болезненно недоставать уважения и внимания отца, в других случаях — брата (братьев) или сверстников, что принуждало его чувствовать себя принижено по отношению к другим мальчикам. Вытекающая отсюда потребность в любви — это фактически потребность в принадлежности к мужскому миру, в признании и дружеском отношении тех, ниже кого он чувствует себя.

Но, поняв это, нам нужно избежать распространенного предрассудка. Бытует мнение, будто люди, недополучившие в детстве любви и психологически травмированные этим, способны залечить душевные раны восполнением недостатка любви. На этой предпосылке основаны различные терапевтические подходы. Не все так просто.

Во-первых, большое значение имеет не столько объективный недостаток любви, сколько детское ее восприятие — а оно субъективно по определению. Дети могут неверно интерпретировать поведение своих родителей, и, с присущей для них тенденцией все драматизировать, могут вообразить, будто они нежеланны, а их родители ужасны, и всё в этом же духе. Берегитесь принимать подростковый взгляд на отношение родителей за объективное суждение!

Более того, «пустоты любви» не заполняются простым изливанием в них любви. И, убежденный в том, что это и есть решение проблемы, подросток, чувствуя себя одиноким или приниженым, воображает: «Если я получу любовь, которой мне так недостает, то, наконец, стану счастливым». Но, если мы примем такую теорию, то упустим один важный психологический факт: существование привычки жалеть себя. Прежде чем подросток привык жалеть себя, любовь действительно может помочь преодолению его неудовлетворенности. Но как только отношение к себе «бедный я» укоренилось, его поиск любви уже более не является конструктивной и целительной мотивацией, объективно направленной на восстановление целостности. Этот поиск становится частью само-драматизирующего поведения: «Мне никогда не получить той любви, которой я хочу!» Желание это *ненасытно* и удовлетворение его недостижимо. Поиск однополый любви — это жажда, которая не насытится, доколе не иссякнет ее источник, отношение к себе как к «себе-несчастному». Еще Оскар Уайльд сетовал так: «Я всегда искал любви, но находил лишь любовников». Мать лесбиянки, покончившей с собой, сказала: «Всю жизнь Элен искала любви», но, конечно, так и не нашла её (Хансон 1965, 189). Почему же? Потому что была поглощена жалостью к самой себе по той причине, что *её не любили* другие женщины. Иными словами, она была «трагическим подростком». Истории гомосексуальной любви — это, в сущности, драмы. Чем больше любовников, тем меньше удовлетворения у страдальца.

Этот механизм псевдо-восстановления действует подобным образом и в других людях, ищущих

близости, и многие невротики отдают себе в этом отчет. Например, у одной молодой женщины было несколько любовников, и все они для нее представляли фигуру заботливого отца. Ей казалось, будто каждый из них обращался с ней дурно, поскольку она постоянно испытывала к себе жалость от того, что её не любят (взаимоотношения с отцом стали отправной точкой развития её комплекса). Как может близость исцелить того, кто одержим трагической идеей о собственной «отверженности»?

Поиск любви как средства утешения душевной боли может быть пассивным и эгоцентричным. Другой человек воспринимается лишь как тот, кто должен любить «меня несчастного». Это выпрашивание любви, а не зрелая любовь. Гомосексуалист может чувствовать, будто он привлекательный, любящий и ответственный, однако в действительности это лишь игра, чтобы привлечь к себе другого. Всё это в сущности сентиментальность и непомерный нарциссизм.

### **Гомосексуальная «любовь»**

«Любовь» в данном случае должна быть поставлена в кавычки. Потому что это не истинная любовь, как любовь мужчины и женщины (в ее идеальном развитии) или любовь в нормальной дружбе. На самом деле это подростковая сентиментальность — «щенячья влюбленность», плюс эротическая страсть.

Некоторые особо чувствительные люди могут оскорбиться от такой прямолинейности, однако это правда. К счастью, некоторым полезно для исцеления посмотреть правде в глаза. Так, услышав это, один молодой гомосексуалист, например, осознал наличие у себя комплекса мужской неполноценности. Но когда дело коснулось его романов, то он вовсе не был уверен в том, что сможет жить без этих случайных эпизодов «любви», делавших жизнь полноценной. Возможно, эта любовь была далеко не идеальной, но... Я объяснил ему, что его любовь — чистейшая детскость, эгоистичное потакание себе, и потому иллюзорна. Он обиделся, больше оттого, что был довольно высокомерен и самонадеян. Тем не менее, несколько месяцев спустя он позвонил мне и сказал, что, хотя вначале и был взбешен, теперь «проглотил» это. В результате он почувствовал облегчение и вот уже несколько недель, как внутренне свободен от поиска этих эгоцентричных связей.

Один средних лет гомосексуалист, голландец, рассказывал о своем одиноком детстве, в котором у него не было друзей, и он был изгоем среди мальчишек, потому что его отец был членом нацистской партии. (Я встречал немало случаев гомосексуальности у детей «предателей» Второй мировой войны.) Потом он повстречал чуткого, понимающего молодого священника и влюбился в него. Эта любовь стала самым прекрасным переживанием в его жизни: между ними было почти совершенное взаимопонимание; он испытал умиротворение и счастье, но, увы, по той или иной причине, их отношения не могли продолжаться дальше. Подобные истории могут убедить наивных людей, которые хотят проявить «заботу»: «Значит, гомосексуальная любовь *все-таки иногда существует!*» И почему бы не одобрить красивую любовь, даже если она и не совпадает с нашими личными ценностями? Но давайте не будем обманываться, как обманывал себя этот голландец. Он купался в своих сентиментальных юношеских фантазиях об идеальном друге, о котором всегда мечтал. Ощущая себя беспомощным, жалким и всё же, — о! — таким чувствительным, раненым маленьким мальчиком, он наконец обрел лелеющего его человека, которого он, в свою очередь, обожал и буквально возвел в ранг идола. В этих отношениях он был абсолютно эгоистически мотивирован; да, он давал своему другу деньги и делал для него многое, но затем лишь, чтобы покупать его любовь. Образ его мыслей был немужественным, нищенским, рабским.

Жалеющий себя подросток восхищается именно теми, кто обладает — на его взгляд — недостающими ему самому качествами. Как правило, средоточием комплекса

неполноценности у гомосексуалистов является восхищение теми качествами, которые они видят в людях своего пола. Если Леонардо да Винчи привлекала уличная шпана, у нас есть причина предположить, что он воспринимал себя слишком благонаравным и чересчур хорошо воспитанным. Французский романист Андре Жид ощущал себя закомплексованным мальчиком-кальвинистом, которому не полагалось водиться с более резвыми ребятами своего возраста. И эта неудовлетворенность породила в нем бурный восторг бесшабашными бездельниками и страсть к распутным отношениям с ними. Мальчик, имевший беспокойную, неагрессивную мать, стал восхищаться мужчинами военного типа, поскольку в себе видел совершенную противоположность. Большинство мужчин-гомосексуалистов привлекают «мужественные» молодые люди атлетического телосложения, жизнерадостные и легко сходящиеся с людьми. И в этом их комплекс мужской неполноценности наиболее очевиден — женоподобные мужчины не привлекают большинство мужчин-гомосексуалистов. Чем сильнее лесбийские чувства у женщины, тем менее она обычно чувствует себя женственной и тем настойчивее ищет женственные натуры. Обоих партнеров гомосексуальной «пары» — по крайней мере, поначалу — привлекают физические качества или черты характера другого, связанные с мужественностью (женственностью), которыми, как им кажется, сами они не обладают. Другими словами, им видится, будто мужественность или женственность их партнера гораздо «лучше», чем их собственная, хотя фактически мужественности или женственности недостает им обоим. То же самое происходит и с человеком, имеющим другой вид комплекса неполноценности: он с почтением относится к тем, кто, на его взгляд, обладает такими способностями или чертами, недостаток которых в нем самом заставляет его чувствовать себя неполноценным, даже если это чувство объективно не оправдано. Кроме того, маловероятно, чтобы мужчина, которым желают обладать за его мужские качества, или женщина, которой желают обладать за ее женственность, когда-либо станут партнерами гомосексуалиста или лесбиянки, поскольку именно такие типы обычно гетеросексуальны.

Гомосексуальный выбор «идеала» (насколько это можно назвать «выбором») определяется, главным образом, фантазиями подростка. Как в истории с мальчиком, который жил неподалеку от военных казарм и развил фантазии о военных, свою роль в формировании этих фантазий идеализации может сыграть любая случайность. Девочка, переживавшая унижение из-за того, что мальчишки в школе смеялись над ее полнотой и «провинциальностью» (она помогала отцу на ферме), начала восхищаться очаровательной одноклассницей с изящной фигуркой, светлыми волосами и во всем отличной от нее самой. Эта «девочка из фантазии» стала эталоном для её будущих лесбийских исканий. Правда и то, что свою долю в формировании у нее чувства неуверенности в себе внесло отсутствие близких отношений с матерью, но лесбийское влечение как таковое пробудилось в ней только тогда, когда она сравнила себя с той конкретной девочкой. Сомнительно, чтобы лесбийские фантазии могли возникнуть или развиваться лишь в том случае, если бы она действительно подружилась с той девочкой; фактически, подруга её мечты не выказывала к ней никакого интереса. В период полового созревания девочки склонны *испытывать порывы чувств* к другим девочкам или учительницам, которых они обожают. В этом смысле, лесбиянство есть ничто иное, как закрепление этих подростковых порывов.

Подросток, чувствующий себя приниженным, эротизирует то, чем он восхищается в идеализируемых типах своего пола. Желанной представляется ему тайная, исключительная, нежная близость, которая согрела бы его бедную одинокую душу. В пубертате обычно не только идеализируют личность или тип личности, но и испытывают эротические чувства в отношении этой личности. Потребность в ободрении от кумира (чье тело и внешность вызывают восхищение, нередко завистливое), может перейти в порождающее эротические мечтания желание любовных ласк с ним или с нею.



Женственный юноша может в своих фантазиях приходить в возбуждение от того, что он по своей незрелости принимает за символы мужественности: мужчины в кожаной одежде, с усами, верхом на мотоцикле и т. п. Сексуальность многих гомосексуалистов сосредоточена на *фетишах*. Они одержимы нижним бельем, большим пенисом, и т. д., всем, что указывает на их пубертальную половую жизнь.

Скажем несколько слов и насчет той теории, будто гомосексуалисты в своих партнерах ищут своего отца (или мать). Я думаю, что это только отчасти так, т. е. насколько от партнера ожидают отцовского (или материнского) к себе отношения, если они субъективно испытывали недостаток отцовской или материнской любви и признания. Однако даже и в этих случаях цель поиска — *дружба* с представителем своего пола. В фантазиях многих решающее значение имеет не столько отцовский/материнский элемент, сколько детское или юношеское травмирование, связанное с их возрастной группой.

Подростковая эротизация идиолов своего пола не является чем-то необычным сама по себе. Важен вопрос, почему она захватывает кого-то настолько, что вытесняет многие, если не все, гетеросексуальные влечения? Ответ, как мы уже увидели, лежит в глубоком подростковом чувстве уничижения по отношению к сверстникам своего пола, ощущении «непринадлежности» и жалости к самому себе. У гетеросексуалов существует аналогичный феномен: похоже, что девушки, истерично боготворящие поп-звезд мужского пола, чувствуют себя одиноко и думают, будто они непривлекательны для юношей. У людей, склонных к гомосексуальности, притягательность к идолам своего пола тем сильнее, чем глубже их ощущение собственного безнадежного «отличия» от других.

### **Сексуальная зависимость у гомосексуалистов**

Гомосексуалист живет в мире фантазий, прежде всего, сексуальных. Подросток утешается похотью романтических мечтаний. Интимная близость представляется ему средством утешения боли, самым раем. Он жаждет близких отношений, и чем дольше он лелеет эти фантазии в своем замкнутом внутреннем мире, или мастурбирует, погружаясь в эти грезы, тем сильнее ими поработается. Это можно сравнить с пристрастием к алкоголю и производимому им состоянию фальшивого счастья у невротиков или людей с другими расстройствами: постепенный уход в нереальный мир желанных фантазий.

Частые мастурбации закрепляют эти любовные мечты. Для многих юных гомосексуалистов мастурбация становится навязчивым влечением. Кроме того, эта форма нарциссизма снижает интерес к реальной жизни и удовлетворение ею. Подобно прочим зависимостям это — винтовая лестница, уводящая вниз в поисках все большего сексуального удовлетворения. Со временем желание вступления в эротическую связь, фантазийно или в реальности, переполняет ум. Человек просто становится помешан на этом, кажется, будто вся жизнь вращается вокруг постоянного поиска потенциальных партнеров своего пола и напряженного рассмотрения каждой новой кандидатуры. Если искать какую-то аналогию в мире зависимостей, эта подобна золотой лихорадке или одержимости властью, богатством у некоторых невротиков.

«Непреодолимое» удивление, восхищение мужественностью или женственностью у людей, склонных к гомосексуальности, является причиной сопротивления тому, чтобы оставить свой образ жизни и, соответственно, гомосексуальные фантазии. С одной стороны, они несчастны от всего этого, с другой — имеют сильную склонность в тайне возвращать эти фантазии. Оставить гомосексуальное вождение для них — это расстаться со всем тем, что придает жизни смысл. Ни общественное порицание гомосексуализма, ни преследование законом гомосексуальных контактов не могут принудить оставить этот образ жизни. По наблюдениям голландского

психиатра Янссенса, высказанным им в 1939 году на конгрессе по проблемам гомосексуальности, многие гомосексуалисты не оставляют своей пагубной страсти даже ценой неоднократного лишения свободы. образу жизни гомосексуалиста свойственна тяга к страданиям; нормальной жизни он упорно будет предпочитать риск быть посаженным в тюрьму. Гомосексуалист — трагический страдалец, и опасность наказания, пожалуй, даже усиливает его возбуждение от поисков гомосексуальных связей. В наши дни гомосексуалисты нередко намеренно ищут ВИЧ-инфицированных партнеров, будучи движимы той же страстью к трагическому саморазрушению.

В основе этой сексуальной страсти лежит питающая ее жалость к себе, влечение к трагедии невозможной любви. По этой причине гомосексуалисты в своих сексуальных контактах заинтересованы не столько в партнере, сколько в воплощении фантазий о неисполнимых желаниях. Реального партнера они не воспринимают как он есть, а по мере узнавания его в реальности соответственно угасает и невротическое влечение к нему.

Несколько дополнительных замечаний по поводу однополого секса и других зависимостей. Подобно алкогольной или наркотической зависимостям, удовлетворение от однополого секса (внутри или вне гомосексуального союза, либо посредством мастурбации) является чисто эгоцентричным. Однополый секс — это не соитие из любви, но, если называть вещи своими именами, в сущности лишь обезличенный акт, подобный совокуплению с проституткой. «Сведущие» гомосексуалисты часто согласны с таким анализом. Эгоцентричная похоть не заполняет пустоты, но только углубляет ее.

Более того, хорошо известно, что алко-и нарко-зависимые склонны к тому, чтобы лгать другим и себе самим в отношении своего поведения. Сексуально-зависимые, и среди них гомосексуалисты, поступают точно так же. Гомосексуалист, состоящий в браке, часто лжет своей жене; живущий в гомосексуальном союзе — своему партнеру; гомосексуалист, желающий преодолеть стремление к гомосексуальным контактам — своему лечащему врачу и себе самому. Известно несколько трагических историй об исполненных благими намерениями гомосексуалистах, которые заявляли о разрыве с гомосексуальным окружением (вследствие религиозного обращения, например), но постепенно вернулись к этому мучительному двойному образу жизни (включающему привычный обман). И это понятно, поскольку очень трудно оставаться твердым и непреклонным в решении прекратить кормить эту зависимость. В отчаянии из-за такой неудачи эти несчастные пускаются во все тяжкие, предаваясь свободному падению в пропасть психологического и физического разрушения, как это произошло с Оскаром Уайльдом вскоре после его обращения в тюрьму. В попытке возложить всю вину за свою слабость на других и облегчить собственную совесть они теперь устремляются на ожесточенную защиту гомосексуализма и осуждают своих лечащих врачей или христианских душепечителей, чьи взгляды они прежде разделяли и чьим указаниям следовали.

## **4. Невротичность гомосексуализма**

### **Гомосексуальные взаимоотношения**

Нет нужды в иных доказательствах: эпидемия СПИДа с достаточной ясностью показала, что гомосексуалисты в своем подавляющем большинстве гораздо более неразборчивы в половых связях, нежели гетеросексуалы. Сказка о прочности гомосексуальных «союзов» (с их лозунгом: «Чем отличается гетеросексуальный брак, кроме пола партнера?») — не более чем пропаганда с целью получения привилегий в законодательстве и признания христианскими церквями. Несколько лет назад Мартин Даннекер (1978), немецкий социолог и гомосексуалист, открыто признавал, что «у гомосексуалистов иная сексуальная природа», т. е. что частая смена

партнеров свойственна их сексуальности. Концепция «прочного брака», писал он, использовалась в стратегии создания благоприятного общественного мнения о гомосексуализме, но теперь «пришло время сорвать завесу». Пожалуй, несколько опрометчиво для такой честности, т. к. концепция «прочного брака» по-прежнему успешно служит целям эмансипации, например, легализации усыновления детей гомосексуальными парами. Итак, тему взаимоотношений по-прежнему покрывает завеса лжи и замалчивания нежелательных фактов. Известный в 60-х, начале 70-х немецкий психиатр-гомосексуалист Ганс Гизе на каждой публичной дискуссии или форуме по гомосексуализму не упускал возможности внушать идею о «прочном и длительном партнерстве», примером которого, якобы, была его собственная жизнь. Но когда он покончил с собой после разрыва отношений с очередным любовником, СМИ успешно обошли молчанием этот факт, поскольку он говорил как раз против «теории верности». Подобно этому, в 60-х годах на эстраде появился трагический образ бельгийской «поющей монахини» Сестры Сюрье. Уйдя из монастыря ради лесбийской «любви», она всем доказывала ее жизнестойкость и соответствие религиозным нормам. Спустя несколько лет она и ее любовница были найдены мертвыми, как говорят, вследствие суицида (если эта версия достоверна; как бы то ни было, место трагедии являло собой сцену романтической «смерти во имя любви»).

Двое ратующих за эмансипацию гомосексуалистов — психолог Дэвид Маквертер и психиатр Эндрю Мэттисон (1984) — изучали 156 самых устойчивых мужских гомосексуальных пар. Их заключение: «Хотя большинство гомосексуальных пар вступают в отношения с явным или скрытым намерением соблюдать сексуальное единство, только семь пар в этом исследовании оставались полностью сексуально-моногамными». Это 4 процента. Но посмотрите, что означает быть «полностью сексуально-моногамными»: эти мужчины сказали, что у них не было других партнеров в течение *менее чем пятилетнего периода*. Обратите внимание на искаженный язык авторов: выражение «соблюдение сексуального единства» является морально нейтральным и служит жалкой заменой «верности». Что же касается тех 4 процентов, то в их отношении мы можем безошибочно прогнозировать, что, даже если они и не солгали, их «постоянные» отношения развалились недолгое время спустя. Потому что таков непреложный закон. Гомосексуальное беспокойство невозможно унять: одного партнера слишком мало, потому что гомосексуалисты непрестанно движимы ненасытной жадной встречи с *недостижимым другом* из их фантазий. В сущности, гомосексуалист — это алчное, вечно голодное дитя.

Термин «*невротический*» хорошо описывает подобные взаимоотношения, подчеркивая их эгоцентризм: непрестанный поиск внимания; постоянная напряженность из-за повторяющихся жалоб: «Ты меня не любишь»; ревность с подозрениями: «Его/ее больше интересует кто-то другой». Короче говоря, «невротические взаимоотношения» подразумевают всевозможные драмы и детские конфликты, а также элементарное отсутствие интереса к партнеру, не говоря уже о несостоятельных претензиях на «любовь». Гомосексуалист ни в чем другом так не обманывается, как в изображении из себя любящего партнера. Один партнер необходим другому лишь настолько, насколько удовлетворяет его потребности. Настоящая, бескорыстная любовь к желанному партнеру фактически привела бы к разрушению гомосексуальной «любви»! Гомосексуальные «союзы» — это зависимые отношения двух «бедных я», в высшей степени поглощенных только собой.

### **Склонность к саморазрушению и дисфункции**

Тот факт, что в основе гомосексуального образа жизни лежит неудовлетворенность, следует из высоко процента самоубийств среди «самопровозглашенных» гомосексуалистов. Раз за разом гей-лобби разыгрывает трагедию из «конфликтов совести» и «кризиса психики», в которые гомосексуалистов якобы ввергают те, кто объявляет гомосексуализм аморальным и

невротичным. Этак их, бедных, можно и до суицида довести! Я знаю об одном случае самоубийства, причиной которого воинствующие голландские гомосексуалисты назвали «конфликт совести», вызванный гомосексуальностью, о чем потом громко трубили в СМИ. Эту трагическую историю поведал миру приятель погибшего, пожелавший отомстить одному влиятельному священнику, который оскорбил его своим нелюбезным замечанием о гомосексуализме. На самом же деле, его несчастный друг вовсе не был гомосексуалистом. Гомосексуалисты, которые якобы преодолели «навязанные» им конфликты совести, сводят счеты с жизнью намного чаще, чем гетеросексуалы того же возраста. Исследование, проведенное в 1978 г. Беллом и Вайнбергом в отношении большой группы гомосексуалистов, выявило, что 20% из них предпринимали попытки суицида, от 52% до 88% — по причинам, не связанным с гомосексуализмом. Гомосексуалисты могут искать или провоцировать ситуации, в которых они ощущали бы себя трагическими героями. Их суицидальные фантазии принимают порой форму драматических «протестов» против окружающего мира с целью показать, как их не понимают и жестоко с ними обращаются. Подсознательно им хочется купаться в жалости к себе. Именно этим было мотивировано странное поведение Чайковского, когда он намеренно выпил грязной воды из Невы, что привело к болезни с фатальным исходом. Подобно невротическим романтикам прошлого века, которые топились в Рейне, бросаясь в него со скалы Лорелей, гомосексуалисты наших дней могут нарочно искать ВИЧ-инфицированных партнеров, чтобы гарантировать себе трагедию. Один гомосексуалист с гордостью заявлял о том, что он сознательно заразился СПИДом, чтобы проявить «солидарность» с несколькими умершими от этой болезни друзьями. Секулярная «канонизация» гомосексуалистов, умерших от СПИДа, способствует такому добровольному мученичеству.

На невротическую неудовлетворенность указывают и сексуальные дисфункции. Исследование, проведенное Маквертером и Мэттисоном, выявило среди гомосексуальных пар 43% страдающих импотенцией. Другой симптом невротического секса — навязчивая мастурбация. В той же группе исследования 60% прибегали к мастурбации 2–3 раза в неделю (помимо сексуальных контактов). Гомосексуалистам свойственны и многие сексуальные извращения, особенно мазохизм и садизм; не исключение и крайне инфантильная сексуальность (напр., одержимость нижним бельем, уринальный и фекальный секс).

### **Остающиеся подростками: инфантилизм**

Внутренне гомосексуалист — это ребенок (или подросток). Этот феномен известен как «внутренний жалующийся ребенок». Некоторые на эмоциональном уровне остаются подростками почти во всех сферах поведения; у большинства, в зависимости от места и обстоятельств, «ребенок» чередуется в них с взрослым.

Для взрослого гомосексуалиста типичны манера поведения, чувства и образ мышления подростка, чувствующего себя приниженным. Он остается — отчасти — беззащитным, несчастным одиночкой, каким был в пубертате: стеснительным, нервным, прилипчивым, «покинутым», неуживчивым мальчиком, чувствующим себя отверженным своим отцом и сверстниками из-за своей непривлекательной внешности (косоглазие, заячья губа, маленький рост: то, что, по его убеждению, несовместимо с мужской красотой); избалованный, самовлюбленный мальчик; женоподобный, высокомерный, тщеславный мальчик; бесцеремонный, требовательный, но трусливый мальчик, и т. д. Все присущее индивидуальным особенностям мальчика (или девочки) полностью сохраняется. Этим объясняются поведенческие особенности, такие как детская болтливость у некоторых гомосексуалистов, слабость, наивность, нарциссический уход за телом, манера разговаривать и т. д. Лесбиянка может оставаться легкоранимой, непокорной девочкой; девчонкой-сорванцом; командиршей с манерой подражания мужской самоуверенности; вечно обиженная, угрюмая девочка, чья мать «никогда не интересовалась ею», и т. д. Подросток внутри взрослого. И все подростковое

по-прежнему там: видение себя, своих родителей и остальных людей.

Как уже говорилось, наиболее распространенное восприятие себя — это обиженный, отверженный, «бедный я». Отсюда обидчивость гомосексуалистов; они «копят несправедливости», как это хорошо выразил психиатр Берглер, и склонны видеть в себе жертву. Это объясняет нескрываемую самодраматизацию их активистов, ловко эксплуатирующих свои невроты для обретения общественной поддержки. Привыкнув к саможалости, они становятся внутренними (или открытыми) жалобщиками, зачастую хроническими жалобщиками. Саможалость не далека от протеста. Для многих гомосексуалистов типичны внутренняя (или открытая) непокорность и враждебность к обидчикам и «обществу» и решительный цинизм.

Все это имеет прямое отношение к трудностям в любви у гомосексуалиста. Его комплекс направляет его внимание к себе самому; подобно ребенку он ищет внимания, любви, признания и восхищения им. Его сосредоточенность на самом себе препятствует его способности любить, интересоваться другими, брать ответственность за других, отдавать и служить (необходимо иметь в виду, что иногда служение может стать средством привлечения к себе внимания и самоутверждения). Но «Возможно ли... для ребенка повзрослеть, если он нелюбим?», — вопрошает писатель Болдуин (Сьеринг 1988, 16). Однако постановка проблемы таким образом лишь запутывает дело. Ибо в то время как мальчик, стремившийся к любви отца, мог бы действительно быть исцелен, найди он любящего человека, который бы заменил отца, его незрелость, тем не менее, является следствием самоутешающих реакций на воображаемый недостаток любви, а не следствием недостатка любви как таковой. Подросток, который научился принимать свои страдания, прощая тех, кто его обидел — зачастую не зная об этом, в страданиях не прибегает к саможалости и протесту, и в этом случае страдания делают его взрослее. Поскольку человек эгоцентричен по природе, такое эмоциональное развитие, как правило, само не происходит, но бывают исключения, особенно когда у эмоционально обеспокоенного подростка есть замещающий родителя человек, могущий поддержать его в этой сфере. Болдуин, уверенный в невозможности взросления ребенка, которого не любят — по всей вероятности, он говорит о себе — слишком фаталистичен и упускает из виду тот факт, что даже ребенок (и уж конечно молодой человек) обладает некоторой свободой и может учиться любить. Многие невротики держатся такого самодраматизируемого поведения «никогда никем нелюбимого» и непрерывно требуют любви и компенсации от других — от супругов, друзей, детей, от общества. Истории многих невротичных преступников схожи. Они, возможно, действительно страдали от недостатка любви в своих семьях, даже были брошены, оскорбляемы; однако их стремление мстить за себя, отсутствие жалости к миру, который был так жесток к ним, — не более чем эгоистические реакции на недостаток любви. Эгоцентричный молодой человек рискует стать неисправимым себялюбцем, ненавидящим других, сам будучи жертвой жалости к себе. Болдуин прав лишь настолько, насколько дело касается его гомосексуальных чувств, т. к. они означают не истинную любовь, а только нарциссическую жажду тепла и зависть.

«Внутренний ребенок» смотрит через очки своего гендерного комплекса неполноценности на представителей не только своего пола, но и противоположного. «Половины человечества — женской — не существовало для меня вплоть до недавнего времени», — признался один гомосексуалист. В женщинах он видел образ заботливой матери, как иногда представляют женатые гомосексуалисты, или соперниц в охоте за мужским вниманием. Близость с женщиной одного с ним возраста может быть слишком угрожающей для гомосексуалиста, потому что по отношению к взрослым женщинам он чувствует себя мальчиком, не дотягивающим до роли мужчины. Это так и вне сексуального контекста для отношений мужчины и женщины. Лесбиянки воспринимают мужчин тоже как соперников: на их взгляд,

мир был бы лучше без мужчин; рядом с мужчиной они чувствуют себя небезопасно, к тому же, мужчины уводят у них подруг. Гомосексуалисты зачастую не понимают ни смысла брака, ни отношений между мужчиной и женщиной, смотрят на них с завистью и нередко с ненавистью, т. к. сама «роль» мужественности или женственности раздражает их; это, одним словом, взгляд аутсайдера, чувствующего себя приниженным.

В социальном отношении, гомосексуалисты (особенно мужчины) иногда пристращаются к вызыванию симпатии к себе. Некоторые делают настоящий культ из установления все новых поверхностных приятельских отношений, достигая мастерства в искусстве очарования, и производят впечатление коммуникабельных. Они хотят быть самыми обожаемыми, самыми любимыми мальчиками в своей компании — это привычка сверхкомпенсации. Тем не менее, они редко чувствуют себя на одном уровне с другими: либо ниже, либо выше (сверхкомпенсация). Сверхкомпенсаторное самоутверждение несет на себе признак детского мышления и детской эмоциональности. Скандальным примером этого может послужить история одного молодого, низкорослого, косоглазого голландца-гомосексуалиста. Чувствуя себя непризнанным своими более симпатичными и состоятельными сверстниками, он решил воплотить в реальность свои грезы о деньгах, известности и роскоши (Корвер и Говаарс 1988, 13). Стремясь к самоутверждению, он приобрел внушительное состояние в том возрасте, когда ему было только чуть за двадцать. В своем дворце в Голливуде он устраивал грандиозные вечеринки, на которых присутствовали сливки общества. Тратя на них огромные деньги, он фактически покупал их благоволение и внимание. Он стал звездой, постоянно находился в окружении почитателей, модно одетый и ухоженный. Теперь он мог позволить себе и собственных любовников. Но в сущности, весь этот ставший реальностью сказочный мир был ложью — вся эта «дружба», «любовь», «красота», весь этот «успех в обществе». Всякий, кто знает цену такому образу жизни, понимает, насколько он нереален. Все это состояние было сколочено на торговле наркотиками, ловких интригах и мошенничестве. Его поведение граничило с психопатией: он был равнодушен к судьбе других, к своим жертвам, он «показывал язык» обществу в тщеславном наслаждении сладкой мезгой. Не беда, что он умер от СПИДа в возрасте 35 лет, ведь, как он бахвалился незадолго до смерти, он прожил такую «насыщенную» жизнь. Психолог увидит в его ментальности «дитя», разочарованного «ребенка»; нищего, отвратительного аутсайдера, жаждущего богатства и друзей; ребенка, выросшего злобным, неспособным к установлению зрелых человеческих отношений, жалким покупателем «дружбы». Его губительное мышление в отношении общества было порождено чувством отвержения: «Я им ничего не должен!»

Подобное мышление не редкость у гомосексуалистов, поскольку эта враждебность вызвана комплексом «непринадлежности». По этой причине, гомосексуалистов считают ненадежными элементами в любой группе или организации. «Внутренний ребенок» в них продолжает ощущать себя отвергаемым и отвечает враждебностью. Многие гомосексуалисты (и мужчины, и женщины) стремятся создать свой, иллюзорный, мир, который был бы «лучше» реального, «изящнее»; снобистский, увлекательный, полный «приключений», удивлений и ожиданий, особенных встреч и знакомств, но в действительности полный безответственного поведения и поверхностных связей: подростковое мышление.

У людей с гомосексуальным комплексом эмоциональные узы с родителями остаются такими, какими они были в детстве и подростковом возрасте: у мужчин это зависимость от матери; отвращение, презрение, страх или равнодушие к отцу; амбивалентные чувства в отношении матери и (реже) эмоциональная зависимость от отца — у женщин. Подобная эмоциональная незрелость находит дальнейшее отражение в том факте, что лишь немногие гомосексуалисты желают иметь детей, поскольку сами они, подобно детям, слишком погружены в мысли о себе и желают, чтобы все внимание принадлежало только им.

Например, двое гомосексуалистов, удочеривших ребенка, позднее признались, что хотели лишь порисоваться, «как будто она была ультрамодной собачкой. Все на нас обращали внимание, когда мы, стильные гомосексуалисты, входили с ней в салон». Лесбийские пары, желающие иметь ребенка, преследуют те же эгоистические цели. Они «играют в дочки-матери», бросая этим вызов настоящей семье, действуя из кичливых побуждений дерзкого ума. В некоторых случаях они полубессознательно стремятся к тому, чтобы вовлечь в лесбийские отношения и приемную дочь. Государство, легализующее подобные неестественные отношения, берет на себя вину за скрытое, но серьезное насилие над детьми. Социальные реформаторы, которые пытаются навязать свои бредовые идеи о «семье», включая гомосексуальную семью, вводят общество в заблуждение, как и в других областях, имеющих отношение к гомосексуализму. Для способствования легализации усыновления гомосексуальными «родителями» они прибегают к цитированию исследований, «доказывающих», будто дети, воспитанные гомосексуалистами, вырастают психически здоровыми. Подобные «исследования» не стоят и бумаги, на которой написаны. Это псевдонаучное вранье. Всякий, располагающий более достоверной информацией о детях, имевших таких «родителей» и получивших соответствующее развитие, знает, в какой ненормальной и печальной ситуации они находятся. (О манипуляциях в исследованиях родителей-гомосексуалистов см. Камерон 1994).

Подведем итог: основными характеристиками психики ребенка и подростка являются эгоцентричные мышление и эмоции. Детско-подростковую личность взрослого человека с гомосексуальным комплексом пронизывают детскость и порой явный эгоизм. Его бессознательная жалость к себе, его видение себя жалким и соответствующее к себе отношение, наряду с «компенсирующим» влечением к эротическим связям ради «привлечения внимания» и другим способам самооблажения и самоутешения, являются чисто инфантильными, т. е. эгоцентричными. Кстати, люди интуитивно чувствуют такое «дитя» и занимают покровительственную позицию в отношении члена гомосексуальной семьи, друга или коллеги гомосексуалиста, относясь к нему в действительности как к особенному, «ранимому», ребенку.

Нет сомнений в том, что гомосексуальные отношения и «союзы» отмечены признаками инфантильности. Подобно отношениям двух закадычных друзей, эта подростковая дружба исполнена инфантильной ревности, ссор, взаимного недовольства, раздражительности и угроз, и неизбежно заканчивается драмой. Если они «играют в семью», то это ребяческое подражательство, смехотворное и в то же время жалкое. Живший в начале XX века голландский писатель-гомосексуалист Луис Куперус рассказывал о своей детской жажде дружбы со своим веселым, сильным, надежным дядей:

«Я хотел быть с дядей Франком всегда, вечно! В своих детских фантазиях я представлял, будто я и дядя — супруги» (Ван ден Аардвег 1965). Для ребенка нормальный брак служит примером того, как двое могут жить вместе. Два печальных одиноких «внутренних ребенка» внутри двух гомосексуалистов могут имитировать в своих фантазиях такие отношения — до тех пор, пока длится игра. Это фантазии двух наивных ребяташек, отвергнутых миром. Один журнал поместил фотографию церемонии «бракосочетания» в здании муниципалитета двух голландских лесбиянок. Несомненно, это была подростковая демонстрация независимости и самоутверждение, но также и очевидная игра в семью. Одна из двух женщин, более высокая и грузная, была одета в черный костюм жениха, а другая — пониже и постройнее — в платье невесты. Детская пародия на поведение взрослого дяди и тети и «вечной преданности». Но безумнее вели себя так называемые нормальные люди, как будто всерьез одобрявшие эту игру. Будь они честнее с самими собой, они должны были бы признать, что их разум и эмоции видят во всем происходящем лишь неудачную шутку.

## Невротик из-за дискриминации?

«С раннего детства я отличался от всех». Многие гомосексуалисты, возможно, половина, могут сказать о подобном ощущении. Тем не менее, они ошибаются, если ставят знак равенства между ощущением отличия и гомосексуальностью. Ошибочное принятие своего отличия в детстве за выражение и доказательство гомосексуальной природы подтверждает желание рационалистически объяснить гомосексуальный образ жизни, как в случае с хорошо разрекламированной работой психоаналитика-гомосексуалиста Р.А. Айсэя (1989). Во-первых, его теорию гомосексуальности можно назвать теорией лишь с трудом. Он не дает ответа на вопрос о причине (причинах), считая их «маловажными», потому что «с этим ничего нельзя поделаться» (Шнабель 1993, 3). Даже если это так, то подобная логика абсолютно ненаучна. Можно ли назвать причины, вызывающие рак, преступность, алкоголизм маловажными потому лишь, что мы не в состоянии излечить многие формы этих недугов? Раздражение и циничность автора стали результатом его развалившегося брака и неудач в психоаналитической практике. Он пытался, но потерпел неудачу, после чего нашел убежище в знакомой самооправдательной стратегии: назвать преступлением попытки изменить гомосексуалистов, этих жертв дискриминации, а их «природу» — неприкосновенным фактом, не подлежащим никаким сомнениям. Великое множество разочарованных гомосексуалистов реагировали подобным образом. Французский предтеча гомосексуального движения Андре Жид, оставив жену и пустившись в педофильные приключения, принял в двадцатые годы такую драматическую позу: «Я таков, каков есть. И с этим ничего не поделаешь». Это оборонительная стойка жалеющего себя пораженца. Понятная, возможно, — однако остающаяся самообманом. Сдавшийся человек знает, что он проиграл из-за недостатка стойкости и честности. Айсэй, к примеру, постепенно скатывался в ведение двойной жизни тайных гомосексуальных поисков и почтенного отца семейства и доктора. В этом он подобен тем «экс-геям», которые надеются оставить гомосексуализм благодаря обращению в христианство, но не могут утвердиться в своем незрелом убеждении в «освобождении», и в конце концов теряют всякую надежду. Кроме того, их мучает «виноватая совесть». Их объяснения продиктованы не логикой, но самозащитой.

Как психиатр Айсэй не может не признавать существования у гомосексуалистов многочисленных «патологических и извращенных» черт (Шнабель), но все же объясняет их как результат длительного отвержения: отцом, сверстниками, обществом. Невротик? Это последствия дискриминации. Эта идея не нова; к ней постоянно прибегают те гомосексуалисты, которые признают у себя невротическую эмоциональность, но избегают рассматривать в свете истины свою гомосексуальность. Однако невозможно отделить гомосексуальное желание от невроза. Я неоднократно слышал от клиентов: «Я хочу избавиться от невроза, он мешает моим гомосексуальным контактам. Я хочу иметь удовлетворительные сексуальные отношения, но не хочу менять своей сексуальной ориентации». Что ответить на подобную просьбу? «Если мы начнем работать над вашими невротическими эмоциями и комплексом неполноценности, это автоматически повлияет и на ваши гомосексуальные чувства. Потому что они — проявление вашего невроза». И так оно и есть. Чем меньше депрессий у гомосексуалиста, тем он более стабилен эмоционально, тем менее эгоцентричным он становится и тем меньшую гомосексуальную расположенность он в себе чувствует.

Внешне оборонительная теория Айсэя — и других гомосексуалистов — может показаться вполне убедительной. Однако перед лицом психологических фактов она начинает разваливаться. Допустим, что «гомосексуальная природа» каким-то непостижимым образом наследуется ребенком с рождения или усваивается вскоре после рождения. Может ли по этой причине подавляющее большинство отцов автоматически «отвергнуть» такого сына? Неужели отцы проявляют такую жестокость из-за того, что их сыновья как-то «отличаются» от других



(и отвергают их еще до того, как выяснится, что это «отличие» имеет гомосексуальную «природу»? Например, отвергают ли отцы сыновей с дефектами? Разумеется, нет! Да даже если маленький мальчик и обладает отличающейся «природой», то, хотя, возможно, и найдется определенный тип отцов, которые отнеслись бы к нему с отвержением, но гораздо больше тех, кто отзовется с заботой и поддержкой.

Более того. Для человека, понимающего детскую психологию, покажется нелепым предположение, будто маленькие мальчики начинают жизненный путь со склонности к эротической влюбленности в своих отцов (что, по теории Айсэя, исходит из их гомосексуальной природы). Такой взгляд искажает реальность. Многие прегомосексуальные мальчики желали тепла, объятий, одобрения своего отца — ничего эротического. И если отцы в ответ отвергали их или им казалось, что «отвергали», то неужели следовало ожидать, чтобы они были довольны таким к себе отношением?

Теперь об ощущении «отличия». Для его объяснения не требуется мифа о гомосексуальной «природе». Мальчик с феминными наклонностями, тянувшийся к матери, чрезмерно опекаемый, не имевший в раннем детстве отцовского или другого мужского влияния, естественным образом станет чувствовать себя «отличающимся» в компании с теми мальчиками, у которых вполне развиты мальчишеские склонности и интересы. С другой стороны, ощущение «отличия» не является, как уверяет Айсэй, сомнительной привилегией прегомосексуалистов. «Отличающимися» чувствовали себя в юности и большинство гетеросексуальных невротиков. Другими словами, нет никакой причины видеть в этом гомосексуальной предрасположенности.

Теория Айсэя страдает и из-за других несоответствий. У огромного числа гомосексуалистов не было никакого ощущения «отличия» вплоть до подросткового возраста. В детстве они осознавали себя частью компании, но вследствие переезда, перехода в другую школу и т. п. у них развилось чувство изоляции, т. к. в новом окружении они не смогли приспособиться к тем, кто отличался от них социально, экономически или как-то еще.

И наконец, если кто-то верит в существование гомосексуальной природы, то он должен поверить и в педофильную природу, фетишистскую, садомазохистскую, зоофильную, трансвеститскую и т. д. Существовала бы особая «природа» эксгибициониста, возбуждающегося от демонстрации своего члена проходящим мимо его окон женщинам. А голландец, арестованный недавно за то, что в течение восьми лет предавался «неудержимому» влечению подглядывать за женщинами в душе, мог бы похвалиться вуайеристской «природой»! Тогда та молодая женщина, которая, чувствуя себя нежеланной своим отцом, ненасытно отдавалась мужчинам на десять лет старше себя, несомненно, обладала «природой» нимфоманки, отличной от нормальной гетеросексуальной природы, а ее расстройство, связанное с фигурой отца, всего лишь совпадение.

Гомосексуалист Айсэй рисует себя жертвой таинственной, покрытой мраком, судьбы. Такое видение, в сущности, является пубертальным самоτραгедизированием. Гораздо менее жалостным для эго было бы понимание того, что гомосексуальность связана с незрелой эмоциональностью! Если теория Айсэя о гомосексуальной «природе» истинна, то является ли частью этой его неизменной и непостижимой «природы» психологическая незрелость гомосексуалиста, его «детскость» и чрезмерная озабоченность собой?

Невротик из-за дискриминации? Огромное число людей с гомосексуальными наклонностями признают, что они страдали не столько от социальной дискриминации, сколько от сознания своей неспособности к нормальной жизни. Ярые сторонники гомосексуального движения немедленно заявят: «Да, но это страдание и есть результат направленной внутрь социальной

дискриминации. Они не страдали бы, если бы общество относилось к гомосексуализму как к норме». Все это дешевая теория. На нее купится разве лишь тот, кто не хочет видеть самоочевидной биологической противоестественности гомосексуализма и прочих сексуальных нарушений.

Таким образом, порядок вещей не таков, будто ребенок вдруг осознает: «Я гомосексуалист», вследствие чего подвергается невротизации от самого себя или других людей. Верное проследивание психоисторий гомосексуалистов говорит о том, что они прежде всего испытывают чувство «непринадлежности», приниженности по отношению к сверстникам, одиночества, нелюбви одного из родителей и т. д. И очевидно, что по этой причине они впадают в депрессию и подвергают себя невротизации. Гомосексуальное влечение проявляется не до, а после и как следствие этих переживаний отверженности.

### **Не-невротичные гомосексуалисты?**

Бывают ли такие? Можно было бы ответить утвердительно, если бы социальная дискриминация действительно была причиной бесспорно высокого числа невротически обусловленных эмоциональных, сексуальных и межличностных нарушений у гомосексуалистов. Но существование не-невротичных гомосексуалистов — это выдумка. В этом можно убедиться благодаря наблюдениям и самонаблюдениям гомосексуально предрасположенных людей. Более того, существует определенная связь между гомосексуальностью и различными психоневрозами, такими как обсессивно-компульсивные синдромы и руминации, фобии, психосоматические проблемы, невротические депрессии и параноидные состояния.

Согласно исследованиям с применением психологических тестов все группы гомосексуально предрасположенных людей, прошедших наилучшее тестирование на предмет выявления невроза или «невротизма», показали положительные результаты. Причем вне зависимости от того, были ли тестируемые социально адаптированы или нет, все без исключения были отмечены как невротики (Ван ден Аардвег, 1986).

[Предупреждение: некоторые тесты непрофессионально представляют как тесты на невроз, хотя они таковыми не являются.]

Некоторые люди, страдающие этим недугом, могут сначала показаться не невротичными. Иногда о каком-либо гомосексуалисте говорят, что он всегда счастлив и удовлетворен и не доставляет проблем. Однако, если познакомиться с ним поближе и лучше узнать о его личной жизни и внутреннем мире, то такое мнение не подтвердится. Как и в случае со «стабильными, счастливыми и крепкими гомосексуальными браками», при более тщательном рассмотрении первое впечатление не оправдывается.

### **Норма в других культурах?**

«Наша иудео-христианская традиция не приемлет гомосексуального «варианта», в отличие от других культур, считающих его нормой» — это еще одна сказка. Ни в одной культуре и ни в одну эпоху гомосексуализм — понимаемый как влечение к представителям своего пола более сильное, нежели к представителям противоположного — не считался нормой. Сексуальные действия между представителями одного пола могут до некоторой степени считаться приемлемыми в некоторых культурах, особенно если эти действия относятся к обрядам инициации. Но реальный гомосексуализм всегда считался выходящим за рамки нормы.

И все же в других культурах гомосексуализм встречается не настолько часто, как у нас. Насколько же в действительности часто встречается гомосексуализм в нашей культуре?

Намного реже, чем предполагают воинствующие гомосексуалисты и СМИ. Гомосексуальные чувства имеют от одного до двух процентов населения максимум, включая бисексуалов. Такое процентное отношение, которое можно вывести из доступных примеров (Ван ден Аардвег 1986, 18), было недавно признано институтом Алана Гуттмахера (1993) истинным для США. В Великобритании этот процент равняется 1,1 (Веллингс и др. 1994; наиболее достоверный сбор информации по этому вопросу см. Камерон 1993, 19).

Из нескольких тысяч жителей небольшого племени Самбия, что в Новой Гвинее, нашелся только один гомосексуалист. Фактически он был педофилом (Штоллер и Гердт 1985, 401). Описывалась не только ненормальность его сексуальности, но и поведения в целом: он был «холодный», «испытывающий неудобство на людях» (выказывал чувства унижения, неуверенности), «замкнутый», «угрюмый», «известный своим сарказмом». Это описание невротика, явного аутсайдера, который чувствует себя приниженным и имеет враждебное отношение к «другим».

Этот человек «отличался» тем, что насколько мог, избегал мужских занятий, таких как охота и сражения, предпочитая им разведение овощей, что было занятием его матери. Его социально-психологическая позиция дала понимание происхождения его сексуального невроза. Он был единственным и незаконнорожденным сыном женщины, брошенной своим мужем и поэтому презираемой всем племенем. Представляется возможным, что одинокая покинутая женщина очень сильно привязала к себе мальчика, отчего он рос не как обычные мальчишки — что характерно для прегомосексуальных мальчиков и в нашей культуре, матери которых воспринимают их просто как детей и, при отсутствии отцов, живут с ними в очень тесной близости. Мать этого мальчика была озлоблена на весь род мужской и поэтому, как можно предположить, не заботилась воспитать из него «настоящего мужчину». Его детство было охарактеризовано социальной изоляцией и отвержением — приниженный сын брошенной женщины. Существенным является то, что, в противоположность мальчикам его возраста, гомосексуальные фантазии начались у него с предпубертативного периода. Фантазии не столько выражают сексуальное поведение само по себе, сколько способствуют преодолению сильных различий. В данном случае это очевидно, поскольку всех мальчиков этого племени учили сексуальным отношениям: сначала с более старшими ребятами, в роли пассивных партнеров; затем, по мере взросления, — с теми, кто младше, в роли активных. Смысл этого ритуала инициации в том, чтобы подростки получали силу старших. В двадцать с небольшим они женятся. И что интересно, с приближением этого события их *фантазии становятся гетеросексуальными* несмотря на прежнюю практику пассивного и активного гомосексуализма. Единственный в племени гомосексуалист-педофил, которого обследовали Штоллер и Гердт, имея наравне с другими мальчиками сексуальные отношения со старшими ребятами, очевидно, не чувствовал эмоциональной связи с ними, т. к. его эротические фантазии сосредоточивались на *мальчиках*. Из этого можно заключить, что он болезненно переживал отверженность сверстниками и ощущал себя отличающимся, главным образом — от других мальчиков, аутсайдером.

Пример племени Самбия показывает, что гомосексуальные действия — это не то же, что гомосексуальные интересы. «Настоящий» гомосексуализм — достаточно редкое явление в большинстве культур. Один образованный житель Кашмира выразил мне однажды свое убеждение в том, что гомосексуализм в его стране не существует, то же самое я слышал от одного священника, в течение более чем сорока лет трудившегося в северо-восточной части Бразилии, уроженца той области. Мы можем возразить, что, возможно, есть скрытые случаи, хотя уверенности в этом нет. Можно также предположить, что то различие, с каким в тех странах относятся к мальчикам и девочкам, и то единодушное отношение к мальчикам как к мальчикам и к девочкам как к девочкам, с соответствующим уважением, является прекрасным

профилактическим средством. Мальчиков поощряют ощущать себя мальчиками, а девочек — девочками.

## **Совращение**

Изучение племени Самбия может помочь в понимании того, как совращение способствует развитию гомосексуальности. Совращение нельзя считать решающим причинным фактором у детей и подростков с нормальной уверенностью в своем гендере. Однако оно имеет более важное значение, чем ему придавали в течение нескольких десятилетий. В одном английском исследовании говорилось, что, хотя 35% опрошенных мальчиков и 9% девочек признались в том, что их пытались гомосексуально совратить, только 2% мальчиков и 1% девочек ответили согласием. В таком случае мы можем посмотреть на этот факт под другим углом. Не будет нереалистичным предположить, что совращение может причинить вред тогда, когда у молодого человека уже складывается комплекс гендерной неполноценности или когда его пубертальные фантазии начали сосредотачиваться на объектах своего пола. Совращение, иными словами, может усилить формирование гомосексуальности, а иногда даже зажечь гомосексуальные желания в тех подростках, которые неуверенны в своем гендере. Мне несколько раз говорили об этом гомосексуалисты мужчины. Типичная история звучит так: «Один гомосексуалист относился ко мне с добротой и вызывал во мне симпатию. Он пытался меня совратить, но сначала я отказывался. Позже я стал фантазировать о том, чтобы иметь сексуальную связь с другим молодым человеком, который мне нравился и с кем я хотел подружиться». Поэтому совращение не так уж невинно, как некоторые хотят нас в этом уверить (такая идея является пропагандой педофилии и усыновления детей гомосексуалистами). Подобным образом, «сексуальная атмосфера» в доме — порнография, гомосексуальные фильмы — также может укрепить еще неопределенные гомосексуальные интересы. Некоторые гомосексуалисты с большой вероятностью могли бы стать гетеросексуалами, если бы в критический период эмоционально неустойчивого подросткового возраста у них не возникли гомосексуальные фантазии. Они, возможно, спокойно переросли бы свое пубертальное, во многом неглубокое, эротическое обожание друзей и кумиров своего пола. У некоторых девочек гетеросексуальное совращение содействовало, или усилило, уже существовавшие гомосексуальные увлечения. Тем не менее, это нельзя считать единственной причиной; мы не должны упускать из виду связи с предшествующим развитием чувства неженственности.

## **5. Гомосексуализм и нравственность**

### **Гомосексуальность и совесть**

Тему совести сильно недооценивают современная психология и психиатрия. Морально нейтральный термин, заменяющий понятие совести, так называемое суперэго Фрейда, не может объяснить психологической динамики истинного нравственного сознания человека. Суперэго определяют как совокупность всех постигнутых правил поведения. «Хорошее» и «плохое» поведение зависит не от нравственного абсолюта, а от набора культурных, в высшей степени условных, правил. Стоящая за этой теорией философия утверждает, что нормы и ценности относительны и субъективны: «Кто я такой, чтобы сказать тебе, что для тебя хорошо, а что плохо; что нормально, а что нет».

На самом же деле все, включая современного человека, так или иначе, более или менее четко «знают» о существовании «вечных», как их называли даже древние, нравственных законов и тотчас же и самостоятельно различают воровство, ложь, обман, измену, убийство, изнасилование и т. д. как зло по сути (поступки злые сами в себе), а щедрость, мужество, честность и верность — как добро и красоту по сути. Хотя нравственность и безнравственность

наиболее заметны в поведении других (Уилсон 1993), мы различаем эти качества и в себе самих тоже. Есть внутреннее различие неправильных в своей сути дел и намерений, как бы это различие ни стремилось подавить, чтобы только не оставить этих дел и намерений. Этот внутренний нравственный суд есть работа аутентичного сознания. Хотя и верно то, что некоторые проявления нравственной самокритики бывают невротичными, а оценка совести искаженной, в большинстве случаев человеческая совесть свидетельствует об объективных нравственных реалиях, которые больше, чем просто «культурные предрассудки». Нам не хватит места, если мы начнем приводить психологическую информацию и факты для подкрепления этой точки зрения. Тем не менее, для непредвзятого наблюдателя наличие «аутентичного сознания» очевидно.

Это замечание не является излишним, потому что совесть — это психический фактор, которым легко пренебрегают в дискуссиях на темы вроде гомосексуализма. Например, мы не можем пренебречь феноменом подавления совести, который, согласно Кьеркегору, более важен, чем подавление сексуальности. Подавление совести никогда не бывает полным и без последствий, даже у так называемых психопатов. В глубине сердца продолжает оставаться осознание вины или, в христианских терминах, греховности.

Знание об аутентичном сознании и его подавлении чрезвычайно важно для любого вида «психотерапии». Потому что совесть — постоянный участник мотивации и поведения.

(Иллюстрацией того психологического факта, что собственные сексуальные желания не считаются такими безнравственными, как сексуальные желания других, служит моральное отвращение гомосексуалистов к педофилии. В своем интервью один гомосексуальный порно-магнат из Амстердама изливал потоки возмущения педофильными наклонностями своего коллеги, называя их «безнравственными»: «Секс с такими маленькими детками!» Далее он выражал надежду на то, что преступник будет осужден и получит хорошую трепку («De Telegraaf» 1993, 19). На ум автоматически приходит мысль: использовать невинных детей и подростков для удовлетворения чьей-то извращенной похоти — это грязно. Этот человек показал собственную способность к нормальной нравственной реакции на поведение других людей; и в то же время — слепоту в оценке собственных усилий по совращению молодых и старых к различным гомосексуальным действиям и обогащения за их счет: та же слепота, которой поражен тот педофил в отношении своей безнравственности.)

Терапевт, не разбирающийся в этом, не может по-настоящему понять того, что происходит во внутренней жизни многих клиентов, и подвергается риску неверно истолковать важные аспекты их жизни и нанести этим вред. Не воспользоваться светом совести клиента, каким бы тусклым он ни был, означает ошибиться в выборе наиболее подходящих средств и правильных стратегий. Никто из современных специалистов в области поведения не выделял функции аутентичного сознания (вместо фрейдистского эрзаца) как основной в личности человека, даже у пациентов с серьезными умственными нарушениями, более решительно, чем знаменитый французский психиатр Анри Барюк (1979).

Несмотря на это, многим в наши дни труднее убедить себя в том, что, кроме всеобщих нравственных абсолютов, должны существовать универсальные нравственные ценности и в сексуальности. Но, вопреки доминирующей либеральной сексуальной этике, многие типы сексуального поведения и желаний по-прежнему зовутся «грязными» и «отвратительными». Другими словами, чувства людей в отношении к аморальному сексу не сильно изменились (особенно когда это касается поведения других). Сексуальная похоть, ищущая удовлетворения исключительно для себя, с помощью или без другого человека, вызывает в других особенное чувство неприятия и даже отвращения. И наоборот, самодисциплина в нормальной сексуальности — целомудрие, в христианских терминах, — повсеместно уважаема и чтима.

То, что сексуальные извращения всегда и везде считались аморальными, говорит не только об их неестественности и бесцельности, но и об абсолютной сосредоточенности на себе. Подобным образом несдерживаемое обжорство, пьянство и алчность воспринимаются людьми, далекими от такого поведения, с отвращением. Поэтому гомосексуальное поведение вызывает в людях резко отрицательное отношение. По этой причине гомосексуалисты, защищающие свой образ жизни, не акцентируют внимания на своих сексуальных действиях, но вместо этого на все лады превозносят гомосексуальную «любовь». А для объяснения психологически нормального отвращения, которое вызывает в людях гомосексуализм, они изобрели идею о «гомофобии», делая нормальное ненормальным. Но многие из них, и не только получившие христианское воспитание, признают, что чувствуют вину за свое поведение (например, бывшая лесбиянка говорит о своем «ощущении греха» в Howard 1991). Многие испытывают отвращение к самим себе после вступления в гомосексуальную связь. Симптомы вины присутствуют даже у тех, кто называет свои контакты не менее как прекрасные. Определенные проявления беспокойства, напряжения, неспособность по-настоящему радоваться, склонность к осуждению и раздражению объясняются голосом «виноватой совести». Сексуально зависимым очень трудно признать глубокое нравственное неудовлетворение собой. Сексуальная страсть старается затуманить обычно более слабые нравственные чувства, что, тем не менее, ей не совсем удается.

Значит, самым решающим и лучшим для гомосексуалиста аргументом против потакания своим фантазиям будет собственное внутреннее чувство того, что чисто и что нечисто. Но как довести его до сознания? Честностью перед самим собой, в тихом размышлении, учась слушать голос своей совести и не слушать такие внутренние доводы, как: «А почему бы и нет?» или «Я не могу бросить удовлетворять эту страсть» или «Я имею право следовать своей природе». Выделить определенное время для того, чтобы учиться слушать. Поразмышлять над вопросами: «Если я внимательно и без предубеждений прислушаюсь к происходящему в глубинах моего сердца, как я отнесусь к своему гомосексуальному поведению? К воздержанию от него?» Только искреннее и смелое ухо услышит ответ и узнает совет совести.

## **Религия и гомосексуализм**

Один молодой христианин, имевший гомосексуальные наклонности, рассказывал мне, что, читая Библию, он нашел основания для того, чтобы примирить свою совесть с гомосексуальными отношениями, в которых он состоял на тот момент, при условии, если останется верным христианином. Как и следовало ожидать, через некоторое время он оставил это намерение, продолжая свое поведение, и его вера увяла. Такова судьба многих молодых людей, пытающихся примирить непримиримые вещи. Если им удастся убедить себя в том, что гомосексуализм в нравственном отношении хорош и прекрасен, то они либо теряют веру, либо изобретают свою собственную, которая одобряет их страсть. Примеров обеих возможностей не счесть. Например, хорошо известный голландский актер-гомосексуалист, католик, играет в настоящее время роль священника-самозванца, который «благословляет» на брачных церемониях молодые пары (не исключая и гомосексуальные, естественно) и совершает обряды на похоронах.

Таким образом, возникает интересный вопрос: почему столько гомосексуалистов, протестантов и католиков, мужчин и женщин, интересуются теологией и нередко становятся служителями или священниками? Частично ответ кроется в их инфантильной нужде во внимании и близости. Церковное служение видится им как приятная и сентиментальная «забота», и они представляют себя в нем уважаемыми и почтенными, вознесенными выше обычных человеческих существ. Церковь представляется им как свободный от соперничества дружественный мир, в котором они могут наслаждаться высоким положением и в то же время быть защищенными. Для гомосексуалистов мужчин существует дополнительный стимул в виде

довольно закрытого мужского сообщества, в котором им нет необходимости проявлять себя как мужчинам. Лесбиянок, в свою очередь, притягивает исключительное женское сообщество, наподобие женского монастыря. Кроме этого, кому-то нравится та елейность, которая ассоциируется у них с манерами и поведением пастырей и которая соответствует их собственным чересчур дружелюбным и мягким манерам. В католичестве и православии привлекательны одеяния священников и эстетика ритуалов, что для детского восприятия мужчин-гомосексуалистов представляется женственностью и позволяет нарциссически обратить на себя внимание, что сравнимо с эксгибиционистским удовольствием, испытываемым танцорами-гомосексуалистами.

Любопытно, что лесбиянок может привлекать роль священника. В этом случае, для тех, кто имеет чувство непринадлежности, привлекательность кроется в общественном признании, а также в возможности доминировать над другими. Удивительно то, что некоторые христианские деноминации не препятствуют стремлению гомосексуалистов к священническим функциям; в некоторых древних цивилизациях, в античности, например, гомосексуалисты исполняли священническую роль.

Итак, подобные интересы произрастают по большей части из эгоцентричных представлений, которые не имеют абсолютно ничего общего с христианской верой. И то, что некоторые гомосексуалисты воспринимают как «призвание» к служению, есть тяга к эмоционально насыщенному, но эгоцентричному, образу жизни. Это «призвание» является выдуманным и ложным. Не приходится и говорить о том, что эти служители и священники проповедуют мягкий, гуманистический вариант традиционных представлений, особенно нравственных принципов, и извращенное понятие любви. Более того, они склонны к созданию гомосексуальной субкультуры внутри церковных общин. Этим они представляют скрытую угрозу здравому учению и подрывают церковное единство своей привычкой к формированию разрушительных группировок, не считающих себя подотчетными официальному церковному сообществу (читатель может вспомнить гомосексуальный комплекс «непринадлежности»). С другой стороны, им как правило недостает уравновешенности и силы характера, необходимых для несения служения отеческого наставления.

Может ли истинное призвание сопровождаться гомосексуальным поведением? Не осмелюсь отрицать этого полностью; в течение ряда лет я видел несколько исключений. Но, как правило, гомосексуальная ориентация, проявляется ли она на практике или выражается лишь в личной эмоциональной жизни, должна безусловно расцениваться как доказательство не сверхъестественного источника проявления интереса к священству.

## **6. Роль терапии**

### **Несколько отрезвляющих замечаний по поводу «психотерапии»**

Если я не ошибаюсь в своей оценке, лучшие дни «психотерапии» прошли. Двадцатый век был эпохой психологии и психотерапии. Эти науки, обещавшие великие открытия в области человеческого сознания и новые методы изменения поведения и исцеления психических проблем и заболеваний, породили большие ожидания. Однако результат оказался противоположным. Большинство «открытий», подобно многим идеям фрейдистской и нео-фрейдистской школ, оказались иллюзорными — даже если они по-прежнему находят своих упрямых последователей. Психотерапия преуспела не лучше. Бум на психотерапевтические методики (справочник Херинка по психотерапии 1980-го года перечисляет более 250), похоже, подошел к концу; хотя практика психотерапии и получила признание общества — неоправданно быстро, надо сказать, — надежда на то, что она принесет грандиозные плоды, угасла. Первые сомнения имели отношение к иллюзиям психоанализа.

Перед Второй мировой войной такой опытный психоаналитик, как Вильгельм Штекель, говорил своим ученикам, что «если мы не сделаем по-настоящему новых открытий, психоанализ обречен». В 60-х годах вера в психолого-терапевтические методы была вытеснена казавшейся более научной «поведенческой терапией», но и она не оправдала своих притязаний. То же случилось и с весьма многочисленными новыми школами и «техниками», которые были провозглашены научными прорывами, а зачастую и даже как самые легкие пути к исцелению и счастью. На самом деле, большинство из них состояли из «подогретых объедков» старых идей, перефразированных и превращенных в источник прибыли.

После того как столько красивых теорий и методов развеялись, как дым (процесс, продолжающийся до сих пор), осталось лишь несколько относительно простых идей и общих представлений. Немного, но все же что-то. Большой частью мы вернулись к традиционному знанию и пониманию психологии, возможно, углубились в некоторых ее областях, но без сенсационных прорывов, как в физике или астрономии. Да, становится все яснее, что мы должны «заново открывать» старые истины, загороженные видимым превосходством новых учений в области психологии и психотерапии. Например, нужно снова обратиться к вопросу существования и функционирования совести, значимости таких ценностей, как смелость, довольство малым, терпение, альтруизм как противоположность эгоцентризму, и т. п. Что же касается эффективности психотерапевтических методов, ситуацию можно сравнить с попыткой исправить говор, на котором говорят с детства (и это тоже возможно), или с методами бросить курить: вы можете преуспеть при условии, что боретесь с привычкой. Я употребляю слово «боретесь», потому что не следует ожидать чудесных исцелений. Также не существует и способов преодоления комплекса гомосексуальности, при которых можно с удобством оставаться в пассивном состоянии («загипнотизируйте меня, и я проснусь новым человеком»). Методы или техники полезны, но их эффективность во многом зависит от ясного понимания своего характера и мотивов и от искренней и непреклонной воли.

Здравая «психотерапия» может предложить ценную помощь в понимании происхождения и характера назойливых эмоциональных и сексуальных привычек, но не предлагает открытий, могущих привести к моментальным изменениям. Например, никакая психотерапия не может обеспечить полного освобождения, как это пытаются представить некоторые «школы», путем разблокирования подавленных воспоминаний или эмоций. Также нельзя сократить путь с помощью искусно разработанных обучающих методик, основанных на якобы новом понимании законов обучения. Скорее, здесь требуется здравый смысл и спокойный, каждодневный труд.

## **Нужда в терапевте**

Так нужен ли терапевт? За исключением крайних случаев, принцип, который необходимо помнить, таков: никто не может идти по этому пути в одиночку. Обычно человек, пытающийся избавиться от невротического комплекса, сильно нуждается в ком-то, кто бы его направлял или наставлял. В нашей культуре на этом специализируется психотерапевт. К сожалению, многие психотерапевты не компетентны для оказания помощи гомосексуалистам в преодолении их комплекса, так как они слабо представляют себе природу этого состояния и разделяют предубеждение, будто с ним ничего нельзя или не нужно делать. Поэтому для многих желающих измениться, но не могущих найти профессионального помощника, «терапевтом» должен стать человек с большой долей здравого смысла и знанием основ психологии, умеющий наблюдать и имеющий опыт руководства людьми. Этот человек должен обладать развитым интеллектом и уметь устанавливать доверительный контакт (раппорт). Прежде всего, он сам должен быть человеком уравновешенным, здоровым психически и нравственно. Это может быть пастор, священник или другой церковнослужитель, врач, учитель, социальный работник — хотя эти профессии отнюдь не гарантируют наличие терапевтических талантов. Страдающим гомосексуальностью я рекомендовал бы попросить



руководить ими такого человека, в котором они видят присутствие вышеуказанных качеств. Пусть такой добровольный терапевт-любитель рассматривает себя в качестве старшего друга-помощника, отца, кто безо всяких научных притязаний, но трезво руководствуется своим умом и здравым смыслом. Несомненно, он должен будет узнать, что представляет собой гомосексуальность, и я предлагаю ему этот материал для углубления своего понимания. Не рекомендуется, однако, читать слишком много книг по данному предмету, так как большая часть подобной литературы только вводит в заблуждение.

«Клиенту» нужен руководитель. Ему нужно выпустить свои эмоции, выразить свои мысли, рассказать об истории своей жизни. Он должен обсудить, как развивалась его гомосексуальность, как действует его комплекс. Его нужно побуждать к методичной, спокойной и трезвой борьбе; также нужно проверять, как он продвигается в своей борьбе. Каждый, кто учится играть на музыкальном инструменте, знает, что без регулярных уроков не обойтись. Преподаватель объясняет, поправляет, поощряет; ученик трудится урок за уроком. Так же и с любой формой психотерапии.

Иногда «экс-гомосексуалисты» помогают другим преодолевать их проблемы. У них есть то преимущество, что они на собственном опыте знают внутреннюю жизнь и трудности гомосексуалиста. Более того, если они действительно полностью изменились, то для своих друзей они являют собой обнадеживающую возможность изменения. И все-таки я не всегда проявляю энтузиазм по поводу подобного, несомненно, благонамеренного решения терапевтического вопроса. Такой невроз, как гомосексуальность, может быть уже в огромной степени преодоленным, но различные невротические привычки и образ мыслей, не говоря уже о периодических рецидивах, все же могут еще долго оставаться. В таких случаях не следует слишком рано пытаться стать терапевтом; прежде чем взяться за такое дело, человек должен прожить как минимум лет пять в состоянии полного внутреннего изменения, включая приобретение гетеросексуальных чувств. Однако, как правило, именно «настоящий» гетеросексуал лучше всех может стимулировать гетеросексуальность в гомосексуальном клиенте, ведь тот, у кого нет проблем с мужской самоидентификацией, может лучше всех стимулировать мужскую уверенность в себе у тех, кому ее недостает. К тому же, стремление «исцелять» других может несознательно быть средством самоутверждения для того, кто избегает серьезной работы над собой. А иногда, скрытое желание продолжать контакты с гомосексуальной «сферой жизни» может смешиваться с искренним намерением помочь тем, кто испытывает хорошо знакомые ему самому сложности.

Я упомянул терапевта — «отца» или его заместителя из непрофессионалов. А как насчет женщин? Я не думаю, что для такого рода терапии с взрослыми людьми женщины были бы лучшим вариантом, даже для клиентов-лесбиянок. Искренние беседы и поддержка со стороны подруг и наставниц, конечно же, могут быть полезны; тем не менее, длительная (занимающая годы) работа по твердому и последовательному наставлению и направлению гомосексуалиста требует присутствия человека, представляющего собой фигуру отца. Я не считаю это дискриминацией женщин, поскольку педагогика и воспитание состоят из двух элементов — мужского и женского. Мать — это более личный, непосредственный, эмоциональный воспитатель. Отец — больше лидер, тренер, наставник, узда и власть. Терапевты-женщины больше подходят для терапии детей и девочек-подростков, мужчины — для такого рода педагогики, для которого требуются мужские лидерские качества. Вспомните о таком жизненном факте, что, когда рядом нет отца с его мужской властью, матери обычно испытывают трудности в воспитании сыновей (и нередко и дочерей!) в подростковом и юношеском возрасте.

## 7. Познание себя

### Проработка детства и юношества

Знание самого себя — это, прежде всего, *объективное* знание своих характерных черт личности, т. е. своих мотивов поведения, привычек, взглядов; то, как знали бы нас *другие*, знай они нас хорошо, как бы взгляд со стороны. Это намного больше, чем наш *субъективный* эмоциональный опыт. Для понимания себя человек должен также знать свое психологическое прошлое, иметь достаточно четкое представление о том, как развивался его характер, какова динамика его невроза.

Очень вероятно, что гомосексуально-расположенный читатель автоматически соотнес с собой многое, о чем говорилось в предыдущих главах. Читателю, желающему применить эти идеи к себе, стать терапевтом самому себе, будет полезно, однако, исследовать свою психологическую историю более методично. Для этой цели я предлагаю следующую анкету.

Лучше свои ответы записывать; благодаря этому мысли становятся четче и конкретнее. Недели через две проверьте свои ответы и исправьте то, что, по-вашему, нуждается в изменении. Понять некоторые взаимосвязи зачастую легче, если позволить вопросам какое-то время «дозреть» в уме.

#### Анкета-анамнез (ваша психологическая история)

1. Опишите ваше отношение к отцу в пору вашего взросления. Как бы вы охарактеризовали его: близость, поддержка, отождествление [себя с отцом] и т. д.; или же отчужденность, упреки, недостаточное признание, страх, ненависть или презрение к отцу; сознательное стремление к его сочувствию и вниманию, и т. д.? Запишите подходящие для ваших отношений характеристики, при необходимости добавьте недостающее в этом коротком списке. Возможно, придется сделать различия по конкретным периодам вашего развития, например: «До периода полового созревания (примерно до 12-14 лет) наши отношения были ...; затем, однако ...».

2. Что, по моему мнению (особенно в пубертатный/подростковый период), думал обо мне мой отец? Этот вопрос относится к вашему представлению о мнении вашего отца о вас. Ответ, например, может быть таким: «Ему со мной было неинтересно», «Он ценил меня меньше, чем братьев (сестер)», «Он восхищался мной», «я был его любимым сыном» и т. д.

3. Опишите ваши нынешние с ним отношения и то, как вы себя с ним ведете. Например, близки ли вы, находитесь ли в дружеских отношениях, легко ли вам вдвоем, уважаете ли друг друга, и т. д.; или вы настроены враждебно, отношения натянуты, вы раздражаетесь, ссоритесь, испытываете страх, отдаленность, холодность, высокомерие, отторжение, соперничество, и т. д.? Опишите ваше типичное отношение к отцу и то, как вы обычно его проявляете.

4. Опишите свои чувства к матери, ваши отношения с ней в детстве и во время периода полового созревания (ответ можно разделить). Были ли они дружескими, теплыми, близкими, спокойными, и т. д.; или же в них присутствовало принуждение, они были исполненными страха, отчужденными, прохладными, и т. д.? Уточните свой ответ, избрав те характеристики, которые на ваш взгляд наиболее типичны для вас.

5. Как, по-вашему, ваша мать относилась к вам (в детстве и подростковом возрасте?) Какого она была мнения о вас? Например, видела ли она в вас «обычного» мальчика или девочку, или относилась к вам как-то особенно, как к близкому другу, любимчику, своему

идеально-образцовому ребенку?

6. Опишите ваши сегодняшние отношения с матерью (см. вопрос 3).

7. Как вас воспитывал ваш отец (или дед, отчим)? Например, он вас защищал, поддерживал, воспитывал дисциплинированность, уверенность, предоставлял свободу, доверял; или же воспитание шло со многими придирками и недовольством, в строгости, он слишком сильно наказывал, требовал, укорял; относился к вам жестко или мягко, потакал вам, баловал и относился, как к младенцу? Добавьте любую характеристику, отсутствующую в этом списке, которая могла бы лучше описать ваш случай.

8. Какими методами воспитывала вас ваша мать? (См. характеристики в вопросе 7).

9. Как заботился о вас и обращался с вами отец с точки зрения вашей половой идентичности? С ободрением, пониманием, к мальчику как к мальчику и к девочке как к девочке, или без всякого уважения, без всякого понимания, с придирками, с презрением?

10. Как заботилась о вас и обращалась с вами мать с точки зрения вашей половой идентичности? (См. вопрос 9)

11. Каким по счету вы находитесь среди ваших братьев и сестер (единственный ребенок; первый из \_\_ детей; второй из \_\_ детей; последний из \_\_ детей, и т. д.). Каким образом это повлияло на ваше психологическое положение и отношение к вам в семье? Например, позднего ребенка сильнее опекают и балуют; положение единственного среди нескольких девочек мальчика и отношение к нему, скорее всего, отличается от положения старшего из нескольких братьев и отношения к нему, и т. д.

12. Каким вы видели себя в сравнении с братьями (если вы мужчина) или сестрами (если вы женщина)? Казалось ли вам, что отец или мать предпочитают вас им, что вы «лучше» их благодаря какой-либо способности или черте характера, или же что вы менее значимы?

13. Какой представлялась вам ваша мужественность или женственность в сравнении с братьями (если вы мужчина) или сестрами (если вы женщина)?

14. Были ли вы у вас друзья вашего пола в детстве? Каким было ваше положение среди сверстников вашего пола? Например, было ли у вас много друзей, пользовались ли вы уважением, были ли вы лидером и т. д., или же аутсайдером, подражателем и т. д.?

15. Были ли вы у вас друзья вашего пола в период полового созревания? (см. вопрос 14).

16. Опишите ваши отношения с противоположным полом в детстве и в период полового созревания соответственно (например, никаких отношений или же исключительно с противоположным полом, и т. д.).

17. Мужчинам: играли ли вы в детстве в солдатики, в войну и т. д.? Женщинам: играли ли вы в куклы, с мягкими игрушками?

18. Мужчинам: интересовались ли вы хоккеем или футболом? Кроме того, играли ли вы в куклы? Интересовались ли вы одеждой? Опишите подробно.

Женщинам: интересовались ли вы одеждой и косметикой? Кроме того, предпочитали ли вы мальчишеские игры? Опишите подробно.

19. Будучи подростком, дрались ли вы, «выражались», пытались ли самоутверждаться, в умеренной ли степени, или совсем наоборот?
20. Каковы были ваши основные хобби и интересы в подростковом возрасте?
21. Как вы воспринимали свое тело (или его части), свою внешность (например, считали ли вы ее красивой или непривлекательной)? Опишите конкретно, какие физические характеристики вас огорчали (фигура, нос, глаза, член или груди, рост, полнота или худоба, и т. д.)
22. Как вы воспринимали свое тело/внешность с точки зрения мужественности или женственности?
23. Были ли у вас физические недостатки или заболевания?
24. Каким было ваше обычное настроение в детстве, а затем в юности? Радостным, печальным, переменчивым или постоянным?
25. Были ли у вас особые периоды внутреннего одиночества или депрессии в детстве или юности? Если да, то в каком возрасте? И знаете ли вы, отчего?
26. Был ли у вас в детстве или юности комплекс неполноценности? Если да, то в каких конкретно областях вы ощущали себя неполноценными?
27. Можете ли вы описать, каким ребенком/подростком вы были в плане вашего поведения и склонностей в тот период, когда ваша неполноценность ощущалась вами особенно остро? Например: «Я был одиночкой, независимым от всех, замкнутым, своевольным», «Я был застенчив, слишком уступчив, услужлив, одинок, но в то же время внутренне озлоблен», «Я был, как младенец, мог легко расплакаться, но в то же время был придирчив», «Пытался самоутвердиться, искал внимания», «Я всегда старался угодить, улыбался и казался счастливым внешне, но внутри был несчастен», «Я был клоуном для других», «Я был слишком уступчив», «Я был труслив», «Я был лидером», «Я был властным», и т. д. Попытайтесь вспомнить самые яркие особенности вашей личности в детстве или юности.
28. Что еще, кроме этого, сыграло важную роль в вашем детстве и/или юности?
- Что касается *психосексуальной* истории, вам помогут следующие вопросы:
29. В каком примерно возрасте вы впервые почувствовали страстное увлечение человеком вашего пола?
30. Какова была его/ее внешность и характер? Опишите, что больше всего привлекало вас в нем/ней.
31. Сколько лет приблизительно вам было, когда у вас впервые появились гомосексуальные наклонности или фантазии? (Ответ может совпадать с ответом на вопрос 29, но необязательно).
32. Кто обычно вызывает у вас сексуальный интерес в плане возраста, внешних или личностных качеств, поведения, манеры одеваться? Примеры для мужчин: молодые люди 16–30 лет, мальчики предподросткового возраста, женственные/ мужественные/ спортивные мужчины, военные, стройные, блондины или брюнеты, известные личности, добродушные, «грубые», и т. д. Для женщин: молодые девушки в возрасте \_\_\_\_; женщины среднего возраста с определенными чертами; женщины моего возраста; и т. д.

33. Если это имеет к вам отношение, как часто вы занимались мастурбацией в подростковом возрасте? А впоследствии?

34. Были ли у вас когда-либо спонтанные гетеросексуальные фантазии, с мастурбацией или без?

35. Испытывали ли вы когда-либо эротические чувства или влюбленность в человека противоположного пола?

36. Есть ли какие-либо особенности в ваших сексуальных действиях или фантазиях (мазохизм, садизм и т. д.)? Сжато и сдержанно опишите, какие фантазии или какое поведение людей вас возбуждает, т. к. это поможет выявить те области, в которых вы чувствуете собственную неполноценность.

37. Обдумав и ответив на эти вопросы, напишите краткую историю своей жизни, содержащую самые важные происшествия и внутренние события вашего детства и юности.

### **Каков я сегодня**

Эта часть самопознания крайне важна; понимание собственной психоистории, о чем говорилось в предыдущем параграфе, фактически важно лишь постольку, поскольку оно помогает понять себя сегодняшнего, т. е. сегодняшние привычки, эмоции, и, самое главное, мотивы, относящиеся к гомосексуальному комплексу.

Для успешной (само-) терапии необходимо, чтобы человек начал видеть себя в объективном свете, таким, каким нас видит хорошо знающий нас человек. В самом деле, *взгляд со стороны* зачастую чрезвычайно важен, особенно если это взгляд тех, кто участвует вместе с нами в повседневных делах. Они могут открыть нам глаза на те привычки или поведение, которых мы не замечаем, или которых никогда не признали бы. В этом заключается первый метод самопознания: принимайте и тщательно анализируйте замечания других, включая тех, кто вам не нравится.

Второй метод — *самонаблюдение*. Оно обращено, во-первых, на внутренние события — эмоции, мысли, фантазии, мотивы/побуждения; и, во-вторых, на внешнее поведение. Что касается последнего, мы можем попытаться представить свое поведение так, как если бы мы смотрели на себя объективно, со стороны, с некоторого расстояния. Конечно, внутреннее самовосприятие и представление собственного поведения глазами стороннего наблюдателя являются взаимосвязанными процессами.

Самотерапия, как и обычная психотерапия, начинается с предварительного периода самонаблюдения, длящегося одну-две недели. Полезной практикой было бы регулярное ведение записей этих наблюдений (хотя и не обязательно каждый день, лишь тогда, когда происходит что-либо важное). Записывать их нужно сдержанно и последовательно. Заведите для этих целей специальную тетрадь и сделайте привычкой запись своих наблюдений, а также вопросов или важных размышлений. Записывание оттачивает наблюдательность и способность проникать в суть. Более того, оно позволяет изучать свои записи по прошествии времени, что, по опыту многих, помогает понять некоторые вещи даже лучше, чем они только записываются.

Что следует записывать в дневнике самонаблюдений? Избегайте нытья, ведения «*жалобной книги*». Люди с невротической эмоциональностью склонны к выражению неудовлетворенности, и оттого они постоянно жалеют себя в дневнике самонаблюдений. Если через какое-то время, перечитывая записи, они осознают, что жалуется, то это явное достижение. Может статься, что невольно в момент записи они правдиво запечатлели жалость к себе, поэтому позже

сделают для себя открытие: «Ничего себе, как же я себя жалею!»

Однако лучше записывать свое плохое самочувствие так: кратко описать свои чувства, но не останавливаться на этом, а добавить попытку самоанализа. Например, записав: «Я почувствовал себя обиженным и непонятым», постарайтесь объективно поразмыслить над этим: «Думаю, возможно, и были причины почувствовать себя обиженным, но моя реакция была чрезмерной, неужели я такой чувствительный; я вел себя, как ребенок» или «Во всем этом была задета моя ребяческая гордость» и т. п.

Дневник может также служить для записи неожиданно пришедших идей. Принятые решения — это еще один важный материал, особенно потому, что записывание придает им большую определенность и твердость. Однако записывание эмоций, мыслей и поведения — это только средство достижения цели, а именно, лучшего понимания себя. Необходимо еще и размышление, которое приводит в итоге к лучшему распознаванию собственных мотивов, побуждений (особенно инфантильных или эгоцентричных).

### **На что следует обратить внимание**

Самопознание достигается за счет внимательного рассмотрения своих чувств и мыслей, неприятных и/или волнующих. Когда они возникают, задайтесь вопросом об их причине, что они значат, почему вы это почувствовали.

Негативные чувства включают в себя: одиночество, отверженность, оставленность, душевную боль, унижение, никчемность, вялость, равнодушие, печаль или депрессию, тревогу, нервозность, страх и беспокойство, чувства преследования, негодования, раздражения и злобы, зависти и ревности, горечи, тоски (по кому-то), надвигающейся опасности, сомнения и т. д. в особенности любые из ряда вон выходящие чувства — все, что тревожит, особенно запоминается, все поразительное или удручающее.

Чувства, имеющие отношение к невротическому комплексу, зачастую связаны с чувством *неадекватности*, когда люди чувствуют себя не владеющими собой, когда «земля уходит из-под ног». Почему я почувствовал себя именно так? Особенно важно спросить себя: «Была ли моя внутренняя реакция, как у «ребенка»?» и «Не проявил ли себя здесь мой «бедный я»?» Действительно, на поверку выходит, что многие из этих чувств вызваны детскими неудовлетворенностями, уязвленным самолюбием, жалостью к себе. Последующий вывод: «Внутренне я реагирую не как взрослый мужчина или женщина, но больше как ребенок, подросток». А если вы попытаетесь представить себе выражение своего лица, звучание собственного голоса, впечатление, произведенное вами на других выражением ваших эмоций, то вы сможете яснее разглядеть того «внутреннего ребенка», которым только что были. В некоторых эмоциональных реакциях и привычках поведения можно легко увидеть образ действий «детского» эго, но иногда бывает трудно распознать детскость в других негативных чувствах или импульсах, хотя они и воспринимаются как беспокойные, нежелательные или навязчивые. Недовольство — самый обычный индикатор инфантильного поведения, зачастую свидетельствующий о проявлении жалости к себе.

Но как отличить инфантильное недовольство от нормального, адекватного, взрослого?

1. Не-инфантильное сожаление и недовольство не связаны с чувством собственной значимости.
2. Они, как правило, не выводят человека из равновесия, и он держит себя в руках.
3. За исключением экстраординарных ситуаций, они не сопровождаются чрезмерной

эмоциональностью.

С другой же стороны, некоторые реакции могут сочетать в себе и инфантильные, и взрослые составляющие. Разочарование, утрата, обида могут быть болезненными сами по себе, даже если человек и реагирует на них по-детски. Если кто-то не может понять, от «ребенка» ли исходят его реакции и насколько сильно, то лучше такое событие на время опустить. Это станет ясно, если вернуться к нему некоторое время спустя.

Далее, необходимо внимательно изучить свою манеру *поведения*, т. е. модели отношения к людям: желание всем угодить, упрямство, враждебность, подозрительность, высокомерие, прилипчивость, покровительственность или искание покровительства, зависимость от людей, властность, деспотичность, жесткость, равнодушие, критицизм, манипулирование, агрессивность, мстительность, боязливость, избегание или провоцирование конфликтов, склонность к спорам, самохвальство и рисовка, театральность поведения, выставление себя напоказ и искание внимания к себе (с бесчисленными вариантами) и т. д. Здесь необходимо провести различие. Поведение может варьироваться в зависимости от того, на кого оно обращено: на людей своего или противоположного пола; на членов семьи, друзей или коллег; на вышестоящих или нижестоящих; на незнакомых или хороших знакомых. Запишите свои наблюдения, уточнив, к какому роду социальных контактов они относятся. Укажите, какое поведение наиболее характерно для вас и вашего «детского» эго.

Одна из целей такого самонаблюдения — выявление *ролей*, которые играет человек. В большинстве случаев это роли самоутверждения и привлечения внимания. Человек может выдавать себя за преуспевающего, понимающего, весельчака, героя трагедии, несчастного страдальца, беспомощного, непогрешимого, очень важного лица и пр. (варианты бесконечны). Разыгрывание роли, выдающее внутреннюю детскость, означает некоторую степень неискренности и скрытности и может граничить с ложью.

*Вербальное поведение* тоже может многое рассказать о человеке. Сам тон голоса несет в себе много информации. Один молодой человек обратил внимание на то, как он растягивал слова, произнося их несколько грустно. В результате самоанализа он заключил: «Я думаю, что я неосознанно принимаю на себя вид слабого ребенка, пытаюсь этим поставить других в положение милых, понимающих взрослых». Другой мужчина заметил, что, рассказывая о себе и своей жизни, он привык говорить драматическим тоном, и в самом деле он был склонен к немного истеричной реакции на большую часть самых обычных явлений.

Большую пользу может принести наблюдение за *содержанием* своей речи. Невротическая незрелость почти всегда выражает себя в склонности к жалобам — словесным и иным — на себя, на обстоятельства, на других, на жизнь вообще. В разговорах и монологах многих людей, страдающих гомосексуальным неврозом, заметна значительная доля эгоцентризма: «Когда я прихожу к друзьям, я могу больше часа говорить о себе», — признался один клиент. — «А когда мне хотят рассказать о себе, мое внимание блуждает, и мне трудно их слушать». Такое наблюдение вовсе не исключительно. Эгоцентризм идет рука об руку с хныканьем, и многие разговоры «невроцистичных» людей оканчиваются жалобами. Запишите на кассету некоторые из ваших обычных бесед и прослушайте их минимум трижды — это довольно нелестная и поучительная процедура!

Наиболее же тщательно следует изучать свое *отношение к родителям и мысли о них*. Что касается «детского» эго, то его поведение в этом плане может характеризоваться прилипчивостью, бунтарством, пренебрежительностью, ревнивостью, отчуждением, исканием внимания или восхищения, зависимостью, придирчивостью, и т. д. Такое инфантильное отношение остается и тогда, когда родителей (родителя) уже нет: все та же

сверхпривязанность или враждебность и упреки! Проведите различия между вашими взаимоотношениями с отцом и с матерью. Помните, что «детское эго» почти наверняка обнаруживается в отношениях к родителям, будь то внешнее поведение или в мыслях и чувствах.

Такие же наблюдения необходимо произвести относительно своих *отношений с супругом, гомосексуальным партнером или главным действующим лицом своих фантазий*. Многие детские привычки обнаруживаются как раз в последней сфере: детское искание внимания, разыгрывание ролей, прилипчивость; паразитические, манипулятивные, порожденные ревностью действия, и т. д. Будьте абсолютно искренни с собой в ваших самонаблюдениях в этой области, поскольку именно здесь находится (понятное) желание отрицать, не видеть конкретных мотивов, оправдывать.

Что касается *себя лично*, заметьте, какие мысли о себе вам присущи (как негативные, так и позитивные). Распознайте самобичевание, чрезмерную самокритику, самоосуждение, чувство неполноценности и т. д., но также и самолюбование, самохвальство, скрытое самообожание в любом смысле, мечты о себе, и т. д. Проверьте себя на присутствие внутреннего проявления самодраматизации и выставления себя жертвой в мыслях, фантазиях и эмоциях. Можете ли вы разглядеть в себе сентиментальность, меланхоличность? Есть ли сознательное погружение в жалость к себе? Или возможные саморазрушительные желания и поведение? (Последнее известно как «психический мазохизм», т. е. намеренное причинение себе того, что заведомо нанесет вред, или погружение в страдание, причиненное самому себе или сознательно приобретенное).

Что касается *сексуальности*, обдумайте свои фантазии и постарайтесь установить особенности внешнего вида, поведения или личностных качеств, вызывающие в вас интерес к реальному или выдуманному партнеру. Затем соотнесите их с собственными чувствами неполноценности в соответствии с правилом: нас пленяет в других именно то, в чем мы видим себя неполноценными. Постарайтесь разглядеть детское восхищение или идолизирование в вашем видении предполагаемых «друзей». Также постарайтесь увидеть попытки *сравнения себя с другим* человеком вашего пола в своем к нему влечении и в том *болезненном* чувстве, которое смешано с чувственной страстью. На самом деле, это болезненное чувство или страсть является детским чувством: «Я не такой, как он (она)» и, соответственно, *жалобой* или жалостным вздохом: «Как я хочу, чтобы он (она) обратил внимание на меня, бедное ничтожное создание!». Хотя анализировать чувства гомоэротической «любви» не так легко, необходимо, тем не менее, осознать в этих чувствах присутствие своекорыстного мотива, искание любящего друга *для себя*, подобно ребенку, который эгоцентрично хочет, чтобы все его лелеяли. Заметьте также, какие психологические причины вызывают сексуальные фантазии или желание мастурбировать. Зачастую это чувства неудовлетворенности и разочарования, поэтому сексуальные желания имеют функцию утешения «бедного я».

Более того, необходимо обратить внимание на то, *как вы исполняете «роль» мужчины или женщины*. Проверьте, нет ли в этом проявлений страха и избегания деятельности и интересов, свойственных вашему полу, чувствуете ли вы себя при этом неполноценными. Есть ли у вас привычки и интересы, не соответствующие вашему полу? Эти кросс-гендерные или атипично-гендерные интересы и поведение являются по большей части инфантильными ролями и если пристально их рассмотреть, то нередко можно распознать лежащие в их основе или связанные с ними страхи и чувство неполноценности. Эти гендерные несоответствия могут также говорить об эгоцентризме и незрелости. Например, одна женщина поняла, что ее требовательные и диктаторские методы «напоминают» ту манеру самоутверждения в юности, к которой она прибегала с намерением найти свое место среди людей, из чувства «непринадлежности». Эта роль, теперь уже ее вторая натура (очень точное название), стала ее



детским отношением «я тоже». Один гомосексуалист с выразительными псевдо-женскими манерами обнаружил, что всегда был озабочен своим поведением. Эта женственная манерность, как он понял, была тесно связана с сильными и генерализованными чувствами неполноценности и недостатком нормальной уверенности в себе. Другой мужчина научился признавать, что его женственная манера поведения связана с двумя разными отношениями: удовлетворение от инфантильного наслаждения ролью красивенького, похожего на девочку маменькина сыночка; и страх (чувство неполноценности) приобретения мужественной уверенности в себе.

Потребуется некоторое время, прежде чем удастся научиться так глубоко проникать в суть себя. Кстати, кросс-гендерные привычки очень часто отражаются в прическе, одежде и различных манерах речи, жестикуляции, в походке, манере смеяться и т. д.

Следует обратить пристальное внимание на то, как вы *работаете*. Выполняете ли вы свою ежедневную работу с неохотой и недовольством, или с удовольствием и энергией? С ответственностью? Или она для вас — способ незрелого самоутверждения? Относите ли вы к ней с неоправданным, непомерным недовольством?

Спустя некоторое время такого самонаблюдения кратко изложите наиболее важные черты и мотивы вашего инфантильного эго, или «внутреннего ребенка». Во многих случаях полезным может стать некий заголовок: «Беспомощный мальчик, непрестанно ищущий жалости и поддержки» или «Обиженная девочка, которую никто не понимает» и т. д. Конкретные случаи из прошлого или настоящего могут ярко изобразить черты такого «мальчика» или «девочки». Подобные воспоминания предстают в виде живой картинке с участием вашего «ребенка из прошлого» и могут мгновенно его изобразить. Поэтому мы можем относиться к ним как к ключевым воспоминаниям. Они могут оказать огромную помощь в то время, когда необходимо увидеть этого «ребенка» в своем нынешнем инфантильном поведении или когда нужно этому поведению противостоять. Это своего рода умственные «фотографии» «детского эго», которое вы носите в себе, подобно фотографиям членов семьи или друзей в своем бумажнике. Опишите ваше ключевое воспоминание.

## **Нравственное самопознание**

Обсуждавшиеся здесь до сих пор категории самоисследования имеют отношение к конкретным событиям, внутренним и поведенческим. Однако существует второй уровень самопознания — душевно-нравственный. Рассмотрение себя с этой точки зрения отчасти совпадает с тем типом психологического самоисследования, о котором говорилось выше. Нравственное самопознание более обращено к истокам личности. С точки зрения пользы, психологическое самопознание, подразумевающее нравственное понимание себя, может сильно подстегнуть мотивацию к изменению. Мы должны помнить блестящее прозрение Анри Барюка: «Нравственное сознание — это краеугольный камень нашей психики» (1979, 291). Может ли это не иметь значения для психотерапии, или самотерапии, или самообучения?

Душевно-нравственное самопонимание имеет дело с достаточно устойчивым внутренним отношением, хотя и обнаруживаемым посредством конкретного поведения. Один мужчина увидел, как по-детски он лгал в определенных ситуациях из страха укоризны. В этом он осознал отношение, или привычку своего эго, лежавшую гораздо глубже привычки лгать в целях самозащиты (из страха причинения боли его эго), а именно, его глубоко укорененный эгоизм, его нравственную нечистоту («греховность», как сказал бы христианин). Этот уровень самопознания, в отличие от просто психологического, гораздо более принципиален. Он также приносит освобождение — и именно по этой причине; его исцеляющая сила может сделать намного больше, чем обычное психологическое понимание. Но часто мы не можем провести

четкую линию между психологическим и нравственным, потому что наиболее здравые психологические инсайты касаются нравственного измерения (взять, к примеру, осознание детской жалости к себе). Любопытно, что многие вещи, называемые нами «ребяческими», в то же время ощущаются как нравственно достойные порицания, иногда даже как безнравственные.

Эгоизм — это общий знаменатель большинства, если не всех, аморальных привычек и отношений, «зол», находящихся на одном конце двухполюсной системы; на другом — добродетели, нравственно положительные привычки. Желая исследовать свой невротический комплекс было бы полезно рассмотреть себя и в нравственном отношении. На что следует обратить внимание:

1. удовлетворение — неудовлетворение (относится, конечно, к склонности предаваться нытью и оправдывать себя);
2. смелость — трусость (отметьте конкретные ситуации и области поведения, в которых вы замечаете характерные особенности);
3. терпение, твердость — слабость, слабоволие, избегание трудностей, снисходительность к себе;
4. умеренность — недостаток самодисциплины, потворство своим желаниям, самобалование (недостаток самоограничения может стать злом в еде, выпивке, разговорах, работе или похоти разного вида);
5. прилежание, трудолюбие — лень (в любой сфере);
6. смирение, реализм в отношении себя — гордость, высокомерие, тщеславие, педантизм (уточните область поведения);
7. скромность — нескромность;
8. честность и искренность — нечестность, неискренность и склонность ко лжи (уточните);
9. надежность — ненадежность (по отношению к людям, делам, обещаниям);
10. ответственность (нормально чувство долга) — безответственность (по отношению к семье, друзьям, людям, работе, поручениям);
11. понимание, прощение — мстительность, злопамятство, озлобленность, вредность (в отношении членов семьи, друзей, коллег и др.);
12. нормальная радость обладания — жадность (уточните проявления).

Основные вопросы для ищущего свои мотивации:

Судя по моим занятиям и интересам, какова моя *настоящая цель* в жизни? Направлена ли моя деятельность на меня самого или на других, на исполнение задания, достижение идеалов, объективных ценностей? (Цели, направленные на себя, включают: деньги и имущество, власть, слава, общественное признание, внимание и/или уважение людей, комфортная жизнь, пища, выпивка, секс).

## 8. Что необходимо развивать в себе

### Начало битвы: надежда, самодисциплина, искренность

Лучшее понимание себя — это первая ступень к любым переменам. В течение процесса терапии (а это битва) понимание себя и перемены становятся все глубже. Возможно, вы уже видите многое, но со временем поймете и большее.

Имеющееся понимание динамики своего невроза наделит вас терпением, а терпение укрепит надежду. Надежда — это позитивное и здоровое анти-невротическое мышление. Иногда благодаря надежде проблемы могут стать намного проще и даже на время исчезнуть. Однако корни привычек, составляющих невроз, не так-то просто извлечь, поэтому, по всей вероятности, симптомы всплывут вновь. Тем не менее, в течение всего процесса перемен надежду необходимо лелеять. Надежда основывается на реализме: как бы часто ни проявлялись бы невротические — и потому гомосексуальные — чувства, как бы часто вы им ни предавались, до тех пор, пока вы будете прилагать усилия для изменений, вы будете видеть положительные достижения. Состояние отчаяния — часть игры, по крайней мере, во многих случаях, но вам необходимо противостоять ему, совладать с собой и продолжать свой путь. Такая надежда подобна спокойному оптимизму, а не эйфории.

Следующий шаг — самодисциплина — совершенно необходим. Этот шаг касается, по большей части, обычных вещей: подъем в определенное время; соблюдение правил личной гигиены, приема пищи, ухода за волосами и одеждой; планирование дня (приблизительное, а не дотошное и всеобъемлющее), отдыха и общественной жизни. Отметьте и начните прорабатывать те области, в которых у вас самодисциплина отсутствует или недостаточна. У многих людей с гомосексуальными наклонностями случаются трудности с некоторыми формами самодисциплины. Пренебрегать этими проблемами в надежде на то, что эмоциональное исцеление изменит к лучшему все остальное, просто глупо. Никакая терапия не поможет достичь удовлетворительных результатов, если пренебречь этой практической составляющей ежедневной самодисциплины. Придумайте простой метод для исправления ваших типично слабых сторон. Начните с одной или двух областей, в которых вы терпите поражения; добившись в них улучшения, вы с большей легкостью победите в остальных.

Естественно, здесь требуется искренность. Прежде всего, искренность перед самим собой. Это означает упражняться в том, чтобы объективно оценивать все происходящее в собственном уме, свои мотивы и действительные намерения, включая побуждения совести. Искренность не означает убеждения себя в несостоятельности восприятий и ощущений своей так называемой «лучшей половины», но в старании рассказать о них просто и открыто, чтобы максимально их осознать. (Сделайте привычкой записывание важных мыслей и осмысления себя.)

Более того, искренность означает мужественное изложение ваших слабостей и ошибок другому человеку, который, в качестве терапевта или руководителя/наставника оказывает вам помощь. Практически каждый человек имеет склонность скрывать определенные аспекты собственных намерений и чувств и от себя, и от других. Однако преодоление этого барьера не только ведет к освобождению, но и необходимо для продвижения вперед.

К вышеуказанным требованиям христианин добавит также и искренность перед Богом в анализе собственной совести, в молитве-разговоре с Ним. Неискренностью по отношению к Богу была бы, например, мольба о помощи при отсутствии хотя бы попытки приложения собственных усилий сделать то, что в наших силах, вне зависимости от результата.

Принимая во внимание тенденцию невротического ума к само-трагедизированию, важно

предупредить о том, что искренность не должна быть театральной, но трезвой, простой и открытой.

### **Как бороться с невротической жалостью к себе. Роль самоиронии**

Когда в повседневной жизни обнаруживаются случайные или же ставшие регулярными проявления «внутреннего жалующегося ребенка», вообразите, что этот «бедняжка» стоит перед вами во плоти, или же, что ваше взрослое «я» заместилось детским, так что от взрослого осталось только тело. Затем исследуйте, как этот ребенок себя будет вести, о чем он будет думать и что чувствовать в конкретных ситуациях из вашей жизни. Чтобы правильно вообразить себе своего внутреннего «ребенка», можно использовать «опорную память», мысленный образ вашего детского «я».

Внутреннее и внешнее поведение, присущее ребенку, легко распознать. Например, кто-то говорит: «Я чувствую, будто я маленький мальчик (как будто меня отвергли, недооценили, я переживаю из-за одиночества, унижения, критики, чувствую страх перед кем-то важным, или же я зол, хочу все делать нарочно и назло, и пр.). Также кто-то со стороны может наблюдать за поведением и заметить: «Ты ведешь себя как ребенок!»

Но признать это в себе не всегда легко, и на это есть две причины.

Во-первых, некоторые могут сопротивляться тому, чтобы видеть себя просто ребенком: «Мои чувства серьезны и оправданны!», «Возможно, в чем-то я и ребенок, но у меня действительно есть причины ощущать себя взволнованным и оскорбленным!» Короче говоря, честному взгляду на себя может мешать детская гордость. С другой стороны, эмоции и внутренние реакции часто могут быть довольно неясными. Иногда трудно распознать свои реальные мысли, чувства или желания; кроме того, может быть непонятно, что в ситуации или поведении других спровоцировало такую внутреннюю реакцию.

В первом случае поможет искренность, что же до второго — поможет рефлексия, анализ, рассуждение. Запишите непонятные реакции и обсудите их с вашим терапевтом или наставником; вам могут быть полезны его наблюдения или критические вопросы. Если же это не приводит к удовлетворительному решению, можно на некоторое время отложить эпизод. Если вы занимаетесь самоанализом и самотерапией, по мере того, как вы будете узнавать собственного «внутреннего ребенка» и его типические реакции, необъяснимые ситуации будут встречаться все реже.

Впрочем, много будет и ситуаций, когда жалобы «ребенка», детские качества внутренних и внешних реакций человека станут очевидны и без всякого анализа. Иногда достаточно просто распознать «себя несчастного» — и между вами и детскими чувствами, саможалением возникнет внутренняя дистанция. Неприятному чувству не обязательно полностью исчезать, чтобы потерять свою остроту.

Иногда необходимо включить иронию, подчеркнуть смехотворность «несчастливого я» — например, пожалев своего «внутреннего ребенка», свое детское «я»: «Ох, как грустно! Как жалко! — Бедняжка!» Если это срабатывает — появится слабая улыбка, особенно если вам удастся представить себе патетическое выражение лица этого ребенка из прошлого. Этот метод можно видоизменять в соответствии с личными вкусами и чувством юмора. Подшучивайте над своей инфантильностью.

Еще лучше, если представляется возможность шутить таким образом перед другими: когда смеются двое, эффект усиливается.

Бывают жалобы более сильные, даже навязчивые, особенно связанные с тремя моментами: с переживанием отверженности — например, чувство уязвленной детской гордости, никчемности, уродства и неполноценности; с жалобами на физическое самочувствие, например, усталость; и, наконец, со стрессом от перенесенной несправедливости или неблагоприятных обстоятельств. К таким жалобам примените метод гипердраматизации, разработанный психиатром Арндтом. Он заключается в том, что трагическое или драматическое инфантильной жалобы преувеличивается до нелепости, так что человек начинает уже улыбаться или даже смеяться над этим. Метод интуитивно использовал французский драматург 17 века Мольер, страдавший от навязчивой ипохондрии: он изобразил свои собственные навязчивые идеи в комедии, герой которой настолько преувеличивал свои страдания от мнимых болезней, что публика и сам автор от души смеялись.

Смех — прекрасное лекарство против невротических эмоций. Но потребуется смелость и некоторая тренировка, прежде чем человек сможет сказать нечто нелепое о себе (т. е. о своем детском я), смешно изобразить себя или нарочно покривляться перед зеркалом, имитируя детское «я», его поведение, жалобный голос, высмеивая себя и уязвленные чувства. «Я» невротика принимает себя слишком всерьез — переживая любые жалобы как реальную трагедию. Что интересно, при этом человек может иметь развитое чувство юмора и шутить относительно того, что не касается его лично.

Гипердраматизация — это основная техника самоиронии, но можно использовать и любую другую.

В общем и целом юмор служит для того, чтобы обнаружить относительность, условность ощущений себя «важным» или «трагичным», бороться с жалобами и жалостью к себе, лучше принимать неизбежное и, не жалуясь, переносить любые трудности, помочь человеку стать более реалистичным, увидеть настоящее соотношение своих проблем в сравнении с проблемами окружающих. Все это означает, что необходимо вырасти из субъективного, порожденного фантазией восприятия мира и других людей.

При гипердраматизации разговор строится так, будто «ребенок» стоит перед нами или же находится внутри нас. Например, если жалость к себе возникла из-за недружелюбного отношения или некоторого отвержения, человек может обратиться к внутреннему ребенку следующим образом: «Бедный Ваня, как жестоко с тобой обошлись! Да ты просто весь побит, ой, даже одежду порвали, а синяки-то какие!..» Если чувствуется уязвленная детская гордость, можно сказать так: «Бедняжка, что, сбросили тебя, Наполеончик, как дедушку Ленина в девяностые?» — и при этом представьте себе издевающуюся толпу и «бедняжку», обвязанного веревками, плачущего. На жалость к себе по поводу одиночества, столь частую среди гомосексуалистов, можно отреагировать следующим образом: «Вот ужас! Твоя рубашка намочла, простыни насквозь сырые, даже окна запотели от твоих слез! На полу уже лужицы, а в них плавают по кругу рыбки с очень грустными глазами»... и т. д.

Многие гомосексуалисты, как мужчины, так и женщины, чувствуют себя менее красивыми по сравнению с другими людьми своего пола, хотя им и больно это признавать. Преувеличьте в таком случае основную жалобу (худоба, лишний вес, большие уши, нос, узкие плечи и т. д.). Чтобы перестать негативно сравнивать себя с другими, более привлекательными людьми, представьте вашего «ребенка» бедным бродяжкой, оставленным всеми, искалеченным, в изношенной одежде, вызывающей жалость. Мужчина может представить себя маленьким плачущим уродцем, начисто лишенным мускулов и физической силы, с писклявым голосом, и т. д. Женщина может представить себе страшную супермаскулинную «девочку» с бородой, бицепсами как у Шварцнеггера, и т. д. А потом противопоставьте этого бедняжку очаровательному идолу, преувеличив блеск других людей, вообразите пронзительный крик о

любви «бедного я», который умирает на улице, тогда как другие люди проходят мимо, не обращая внимания на этого маленького нищего, изголодавшегося по любви.

Как вариант, вообразите фантастическую сцену, где страдающего мальчика или девочку берет на руки обожаемый возлюбленный, так что даже луна плачет от полноты чувств: «Наконец-то, немного любви, после всех страданий!» Представьте, что эту сцену снимают скрытой камерой и потом показывают в кино: публика безостановочно плачет, зрители выходят с сеанса сокрушенные, рыдая на руках друг друга над этим бедняжкой, который наконец-то, после стольких поисков, нашел человеческое тепло. Так гипердраматизируется трагическое требование любви «ребенком». В гипердраматизации человек совершенно свободен, он может придумывать целые истории, иногда фантазия может включать в себя элементы реальной жизни. Используйте все, что может показаться вам смешным; придумайте для своей самоиронии собственный бренд.

Если кто-либо возразит, что это глупости и ребячество, я соглашусь. Но обычно возражения происходят от внутреннего сопротивления самоиронии. Мой совет в таком случае — начать с маленьких невинных шуток о неприятностях, которым вы не придаете слишком большого значения. Юмор может хорошо работать, и хотя это детский юмор, мы не должны упускать из виду, что при помощи этого трюка побеждается детская же эмоциональность. Использование самоиронии предполагает, как минимум, частичное проникновение в инфантильный или пубертатный характер этих реакций. Первым шагом всегда является определение и признание инфантильности и жалости к себе. Заметим также, что самоирония регулярно используется скромными, психологически здоровыми людьми.

Для определения жалостливых тенденций и борьбы с ними особенно хорошо последить за тем, что и как мы говорим. Человек может жаловаться про себя или вслух, поэтому нужно следить за своими разговорами с друзьями или коллегами и мысленно отмечать моменты, когда возникает желание пожаловаться. Попробуйте не следовать этому желанию: смените тему или скажите что-то вроде: «Это сложно (плохо, неправильно и т. д.), но мы должны попробовать выжать из ситуации максимум». Проводя время от времени этот простой эксперимент, можно обнаружить, насколько сильна тенденция жаловаться на свою судьбу и страхи, и как часто и легко вы поддаетесь этому искушению. Также необходимо воздерживаться от желания посопереживать, когда другие жалуются, выражают свое возмущение или неудовольствие.

«Противожалобная» терапия, однако, не является упрощенным вариантом «позитивного мышления». В том, чтобы выразить печаль, трудности друзьям или членам семьи, нет ничего плохого, — если это делается сдержанно, пропорционально реальности. Нормальные негативные эмоции и мысли не должны отвергаться в угоду преувеличенно «позитивному мышлению»: нашим врагом является только инфантильная детская жалость к себе. Попробуйте проводить различие между нормальным выражением горя и расстройства — и детским нытьем и хныканьем.

«Но, чтобы страдать и при этом не предаваться инфантильной жалости к себе, не жаловаться, нужны сила и мужество!» — возразите вы. И действительно, эта борьба требует отнюдь не только юмора. Она подразумевает, что работать над собой придется постоянно, изо дня в день.

## **Терпение и смирение**

Упорная работа приводит к добродетели терпения — терпения к самому себе, к собственным падениям, и к пониманию того, что изменения будут постепенными. Нетерпение свойственно юности: ребенку трудно принять свои слабости, а когда он хочет что-то изменить, то считает, что это должно произойти мгновенно. Напротив, зрелое принятие себя (которое в корне

отличается от широко распространенного потворства слабостям) означает максимальное старание, но при этом спокойное принятие себя со своими слабостями и правом на ошибку. Другими словами, принятие себя означает сочетание реализма, уважения к себе и смирения.

Смирение — главное, что делает человека зрелым. В реальности у каждого из нас есть свои тонкие места, а часто и заметные несовершенства — как психологические, так и моральные. Представлять себя безупречным «героем» — значит мыслить по-детски; следовательно, и играть трагическую роль — это ребячество, или же, иначе говоря, — показатель недостатка смирения. Карл Стерн утверждает: «Так называемый комплекс неполноценности полностью противоположен настоящему смирению» (1951, 97). Упражнение в добродетели смирения очень помогает в борьбе с неврозом. А самоиронизирование с целью обнаружить относительность инфантильного «я» и оспорить его притязания на важность можно рассматривать как упражнения в смирении.

Комплекс неполноценности обычно сопровождается подчеркнутым чувством превосходства в той или иной области. Детское «я» пытается доказать свою ценность, и, не умея принять свою подозреваемую неполноценность, увлекается жалостью к себе. Дети от природы эгоцентричны, чувствуют себя «важными», будто они — центр вселенной; они склонны к гордости, правда, инфантильной — ведь они дети. В некотором смысле, в любом комплексе неполноценности имеется элемент уязвленной гордости, — в той мере, в какой внутренний ребенок не принимает свою (предполагаемую) неполноценность. Этим объясняются последующие попытки сверхкомпенсации: «На самом-то деле я особенный — я лучше, чем другие». Это, в свою очередь, служит ключом к пониманию того, почему в невротическом самоутверждении, в проигрывании ролей, в стремлении быть центром внимания и симпатий мы сталкиваемся с недостатком смирения: глубоко поврежденная самооценка в чем-то родственна мании величия. И вот, мужчины и женщины с гомосексуальным комплексом, решив, что их желания «естественны», часто поддаются порыву превратить свое отличие в свое превосходство. То же самое можно сказать о педофилах: Андре Жид описывал свою «любовь» к мальчикам как самое высокое проявление нежности человека к человеку. То, что гомосексуалисты, подменяя неестественным естественное и называя истину ложью, движимы гордыней — это не просто теория; это заметно и в их жизни. «Я был Королем», — выразился один экс-гей о своем прошлом. Многие гомосексуалисты тщеславны, нарциссичны в поведении и одежде — иногда это даже граничит с манией величия. Некоторые гомосексуалисты презирают «обычное» человечество, «обычные» свадьбы, «обычные» семьи; их высокомерие оставляет их слепыми в отношении многих ценностей.

Итак, высокомерие, свойственное многим гомосексуальным мужчинам и женщинам, является сверхкомпенсацией. Ощущение собственной неполноценности, детский комплекс «непринадлежности» развился в дух превосходства: «Я не один из вас! На самом деле я лучше, чем вы, — я особенный! Я другой породы: я особо одарен, особенно чувствителен. И мне суждено особо страдать». Иногда такое чувство превосходства закладывается родителями, их особым вниманием и оценкой, — что особенно часто можно наблюдать в отношениях с родителем противоположного пола. У мальчика, который был любимцем матери, легко разовьется идея превосходства, — как и у девочки, задирающей нос от особого внимания и похвал отца. Высокомерие многих гомосексуалистов восходит именно к детскому возрасту, да и, по правде говоря, в этом они достойны жалости как неразумные дети: в сочетании с ощущением неполноценности высокомерие делает гомосексуалистов легко ранимыми и особо чувствительными к критике.

Смирение, напротив, освобождает. Чтобы обучиться смирению, необходимо в своем поведении, словах и мыслях замечать признаки тщеславия, высокомерия, чувства превосходства, самодовольства и хвастовства, а также признаки уязвленной гордости, нежелания принимать

здравую критику. Необходимо опровергать, мягко высмеивать их или как-то иначе отвергать подобное. Это происходит, когда человек выстраивает новый образ своего «я», «я-реальное», понимая, что у него действительно есть способности, но способности ограниченные, «обычные» возможности скромного человека, не выделяющиеся чем-то особенным.

## 9. Перемена мышления и поведения

Во время внутренней борьбы с гомосексуальными наклонностями в человеке должны пробудиться воля и способность к осознанию себя.

Значение воли трудно переоценить. Пока человек лелеет гомосексуальные желания или фантазии, усилия в направлении изменений вряд ли увенчаются успехом. Ведь, действительно, всякий раз, когда человек тайно или явно предаётся гомосексуальности, этот интерес получает подпитку — здесь уместно сравнение с алкоголизмом или пристрастием к курению.

Такое указание на первостепенную важность воли, конечно, не означает, что самопознание само по себе бесполезно; однако самопознание не даёт сил для преодоления инфантильных сексуальных позывов — это возможно лишь с помощью полной мобилизации воли. Эта борьба должна проходить в полном спокойствии, без паники: необходимо действовать терпеливо и реалистично — как взрослому, который пытается контролировать сложную ситуацию. Не давайте позыву похоти запугать вас, не делайте из него трагедии, не отвергайте его, и не преувеличивайте свою досаду. Просто попробуйте сказать этому желанию «нет».

Не будем недооценивать волю. В современной психотерапии акцент обычно делается либо на интеллектуальный инсайт (психоанализ), либо на научение (бихевиоризм, психология обучения), однако воля по-прежнему остаётся главным фактором изменений: познание и обучение важны, но их эффективность зависит от того, на что направлена воля.

Через саморефлексию гомосексуалист должен прийти к твердому волевому решению: «Я оставляю этим гомосексуальным позывам ни малейшего шанса». В этом решении необходимо последовательно расти, — например, регулярно возвращаясь к нему, особенно в спокойном состоянии, когда мышление не замутнено эротическим возбуждением. После того, как решение принято, человек способен отказаться от соблазна даже незначительного гомосексуального возбуждения или гомоэротического развлечения, отказаться немедленно и полностью, без раздвоенности внутри. В подавляющем большинстве случаев, когда гомосексуалист «желает» исцелиться, но почти безуспешно, дело, скорее всего, в том, что «решение» принято не окончательно, а потому он не может энергично бороться и склонен, скорее, обвинить в отрицательных результатах силу своей гомосексуальной ориентации или обстоятельства. После нескольких лет относительного успеха и периодических рецидивов в гомосексуальные фантазии гомосексуалист обнаруживает, что он никогда в полноте, по-настоящему и не хотел избавиться от своей похоти: «Теперь мне понятно, почему это было так трудно. Конечно же, я всегда хотел избавления, но никогда на все сто!» Поэтому первая задача — это стремление к очищению воли. Затем необходимо периодически обновлять решение, чтобы оно стало твердым, стало привычкой, — в противном случае, решение опять ослабеет.

Важно понимать, что будут минуты, даже часы, когда здравая воля будет подвергаться сильной атаке со стороны похотливых желаний. «В такие моменты я, в конечном счете, хочу уступить моим желаниям», — вынуждены признать многие. В это время борьба, действительно, очень неприятна; но если человек не имеет твердой воли, она практически невыносима.

Гомосексуальные побуждения могут быть различными по форме: например, это может быть



желание фантазировать о незнакомом мужчине, которого увидели на улице или на работе, по телевизору или на фото в газете; это может быть мечта-переживание, вызванная определенными мыслями или прошлым опытом; это может быть позыв отправиться на поиски партнера на ночь. В связи с этим и решение «нет» в одном случае принять будет легче, чем в другом. Желание может быть настолько сильным, что рассудок помутняется, и тогда человек вынужден действовать исключительно силой воли. Помочь в эти напряженные моменты могут два соображения: «Я должен быть искренним, честным с самим собой, не буду обманывать самого себя», и «У меня остается свобода, несмотря даже на это жгучее желание». Мы тренируем свою волю, когда осознаем: «Я могу сейчас пошевелить рукой, могу встать и уйти прямо сейчас — стоит только дать себе команду. Но также в моей воле — остаться здесь, в этой комнате, и проявить себя хозяином своих чувств и позывов. Если я хочу пить, я могу решить не делать этого и принять жажду!» Здесь могут помочь небольшие уловки: например, можно произнести вслух: «Я решил остаться дома», или, записав или запомнив несколько полезных мыслей, цитат, читать их в момент искушения.

Но еще проще тихо отвести взгляд — оборвать цепь образов, не задерживаясь на внешности человека или картинке. Решение принять легче, когда мы кое-что осознали. Попробуйте заметить, что, разглядывая другого, вы, возможно, сравниваете: «О! Прекрасный принц! Богиня! А я ... по сравнению с ними я ничтожество». Осознайте, что эти побуждения — лишь патетическое требование вашего инфантильного «я»: «Ты такой прекрасный, такой мужественный (женственная). Пожалуйста, обрати внимание на меня несчастного!» Чем больше человек знает о своем «бедном я», тем легче ему дистанцироваться от него и использовать оружие своей воли.

Хороший способ помочь себе — это убедиться, насколько незрело искать гомосексуальных контактов, будь то в фантазии или в реальности. Попробуйте осознать, что в этом желании вы не взрослый, ответственный человек, а ребенок, который хочет себя побаловать, заполучив тепло и чувственное удовольствие. Поймите, что это не настоящая любовь, а своекорыстие, ведь партнер воспринимается скорее как объект для получения наслаждения, а не как человек, личность. Это нужно иметь в виду и в том случае, когда сексуальное желание отсутствует.

Когда понимаешь, что гомосексуальное удовлетворение — по природе детское и эгоистичное, приходит осознание и его нравственной нечистоты. Похоть замутняет нравственное восприятие, но не может до конца заглушить голос совести: многие чувствуют, что их гомосексуальное поведение или мастурбация — это что-то нечистое. Чтобы яснее это осознавать, необходимо укрепить решимость противостоять этому: на фоне здоровых эмоций нечистота будет заметна гораздо яснее. И не обращайтесь к сторонникам гомосексуализма — они просто нечестны. Конечно, каждый решает для себя, обращать ли внимание на чистоту и нечистоту. Но будем иметь в виду, что отказ в данном случае — это работа защитного механизма «отрицания». У одного моего клиента все желания были сконцентрированы на одном: он обнюхивал белье молодых людей и представлял сексуальные игры с ними. Ему помогла неожиданно возникшая мысль о том, что так поступать подло: он почувствовал, что злоупотребляет телом своих друзей в своей фантазии, используя их белье для получения удовлетворения. Эта мысль заставила его почувствовать себя нечистым, грязным. Как и в случае с другими безнравственными поступками, чем сильнее внутреннее нравственное неодобрение (другими словами, чем яснее мы воспринимаем поступок как нравственно уродливый), тем легче сказать «нет».

Гомосексуальное возбуждение часто является «реакцией утешения» после переживания расстройств или разочарования. В таких случаях, присутствующее в этом саможаление необходимо распознать и гипердраматизировать, ведь правильно пережитые несчастья обычно

не вызывают эротических фантазий. Впрочем, гомосексуальные импульсы возникают время от времени и при совершенно различных обстоятельствах, когда человек чувствует себя прекрасно и совсем не помышляет ни о чем подобном. Это может быть спровоцировано воспоминаниями, ассоциациями. Человек обнаруживает, что попадает в ситуацию, ранее связанную с гомосексуальным опытом: в определенном городе, в определенном месте, в определенный день и т. п. Внезапно приходит гомосексуальный позыв — и человек застигнут врасплох. Но в дальнейшем, если человек из опыта знает такие моменты, он сможет к ним подготовиться, в том числе, и постоянно напоминая себе о решении не сдаваться внезапному «очарованию» этих особых обстоятельств.

Многие гомосексуалисты, и мужчины, и женщины, регулярно мастурбируют, и это замыкает их в рамках незрелых интересов и сексуальной эгоцентричности. Пристрастие можно победить только в упорной борьбе, не опуская рук при возможных падениях.

Борьба с мастурбацией очень похожа на борьбу с гомоэротическими образами, но есть и специфические моменты. Для многих мастурбация является утешением после переживания расстройства или разочарования. Человек позволяет себе опуститься до инфантильных фантазий. В данном случае можно посоветовать следующую стратегию: каждое утро, а также по необходимости (вечером или перед отходом ко сну), твердо повторять: «В этот день (ночь) я не сдамся». При таком настрое первые признаки возникающих желаний легче распознать. Затем можно сказать себе: «Нет, я не позволю себе это «удовольствие». Лучше уж я немного пострадаю, и не получу эту «хотелку»». Представьте ребенка, мама которого отказывается дать ему конфету; ребенок злится, начинает плакать, даже дерется. Затем представьте, что это и есть ваш «внутренний ребенок», и гипердраматизируйте его поведение («Хочу конфетку!»). Теперь скажите так: «Как жаль, что тебе придется обойтись без этой маленькой радости!» Или обратитесь к себе (к своему «ребенку») как строгий папа: «Нет, Ванечка (Машенька), сегодня папа сказал «нет». Никаких игрушек. Может быть, завтра. Делай, что папа сказал! ». А завтра сделайте то же самое. Итак, сконцентрируйтесь на сегодняшнем дне; не нужно думать: «Мне никогда с этим не справиться, никак не отвязаться от этого». Борьба должна быть ежедневной, именно так приходит навык воздержания. И еще. Не драматизируйте ситуацию, если проявили слабость или снова сорвались. Скажите себе: «Да, я сглупил, но надо двигаться дальше», — как это сделал бы спортсмен. Сорвались вы или нет, вы все же растете, становитесь сильнее. И в этом — освобождение, как при освобождении от алкоголизма: человек чувствует себя лучше, мирно, счастливо.

Есть еще прием: когда появляется гомосексуальный позыв, не сдавайтесь, а напомните себе, что зрелый человек может чувствовать нечто и, несмотря на это, продолжать работать или спокойно лежать в постели — в общем, контролировать себя. Представьте как можно более отчетливо человека, который побуждает свою волю не потакать себе: «Да, таким вот я и хочу быть!» Или представьте, что вы рассказываете своей жене или мужу — вашей будущей второй половинке — или вашим (будущим) детям, о том, как вы боролись с позывом к мастурбации. Представьте, как вам будет стыдно, если придется признаться, что вы вовсе и не боролись, боролись плохо или попросту сдались.

Также это «восполнение любви» в мастурбационных фантазиях можно гипердраматизировать. Например, скажите своему «внутреннему ребенку»: «Он заглядывает глубоко в твои глаза, а в них — вечная любовь к тебе, бедняжке, и тепло для твоей опустошенной, изголодавшейся по любви души...» и т. д. В общем, попытайтесь высмеять свои фантазии или их элементы (например, фетишистские подробности). Но, прежде всего, гипердраматизируйте эту труднее всего осознаваемую, кричащую, зовущую, бьющую на эффект жалобу: «Дайте мне бедняжке, вашу любовь!» Юмор и улыбка побеждают и гомоэротические фантазии, и позывы к мастурбации, связанные с ними. Проблема невротических эмоций в том, что они блокируют

возможность посмеяться над собой. Инфантильное «я» противостоит юмору и шуткам, направленным против его «важности». Тем не менее, если тренироваться, вполне можно научиться смеяться над собой.

Вполне логично, что многие гомосексуалы имеют инфантильные представления о сексуальности. Некоторые считают, например, что мастурбация необходима для тренировки их половой потенции. Конечно, комплекс мужской неполноценности, лежащий в основе такого представления, необходимо гипердраматизировать. Никогда не пытайтесь «доказывать» свою «мужественность», накачивая мускулы, отращивая бороду и усы, и т. д. Все это — подростковые представления о мужественности, и они только уведут вас от цели.

Для христианина в терапии гомосексуальности идеальным будет сочетать психологический и духовный подход. Эта комбинация, по моему опыту, обеспечивает лучшую гарантию изменений.

### **Борьба с инфантильным «я»**

Итак, перед нами незрелое, эгоцентричное «я». Внимательный читатель, изучая главу о самопознании, возможно, заметил в себе некоторые инфантильные черты или потребности. Понятно, что переход к возрастной и эмоциональной зрелости не произойдет автоматически; для этого необходимо выиграть битву с инфантильным «я» — а это требует времени.

Человеку, склонному к гомосексуальности, следует сосредоточиться на «внутреннем ребенке», который ищет внимания и сочувствия. В частности, проявлениями этого может стать стремление почувствовать себя важным, или уважаемым, или «чтобы ценили»; внутренний «ребенок» также может жаждать и требовать любви, или сочувствия, или восхищения. Надо заметить, эти чувства, приносящие некоторое внутреннее удовлетворение, в корне отличаются от здоровой радости, которую человек получает от жизни, от самореализации.

Взаимодействуя с другими людьми, необходимо замечать подобные стремления «утешить себя» и отказываться от них. Со временем будет яснее видно, как много наших поступков, мыслей и мотивов произрастают именно из этой инфантильной потребности в самоутверждении. Инфантильное «я» охотится за исключительным вниманием других людей. Требования любви и сочувствия могут стать просто тираническими: человек легко уязвляется ревностью и завистью, если внимание получают другие люди. Стремление «внутреннего ребенка» к любви и вниманию необходимо отделять от нормальной потребности человека в любви. Последняя, по крайней мере, частично, подчиняется потребности любить других людей. Например, зрелая неразделенная любовь приносит грусть, а не возмущение и инфантильное жаление себя.

Любые попытки инфантильного самоутверждения должны пресекаться — только в этом случае возможен быстрый прогресс. Не забудьте о попытках быть значительным в собственных глазах, выделяться, вызывать восхищение. Иногда инфантильное самоутверждение кажется «репаративным», попыткой восстановить нечто упущенное в прошлом; особенно это касается жалоб на неполноценность. В действительности же, удовлетворяя их, лишь усиливаешь заикленность на себе: все инфантильные позывы и эмоции взаимосвязаны как сообщающиеся сосуды; «подкармливая» одни, автоматически усиливаешь другие. Зрелое самоутверждение приносит радость и удовлетворение оттого, что ты можешь чего-либо достичь, но не из-за того, что ты — «такой особенный». Зрелое самоутверждение предполагает и благодарность, ведь зрелый человек осознает относительность своих достижений.

Носить маски, притворяться, пытаться произвести какое-либо особое впечатление —

поведение такого рода можно рассматривать как поиск внимания, симпатии. Преодолевать все это на стадии «симптомов», сразу, как только ты это заметил, просто — для этого надо лишь отказаться от удовольствия нарциссической «щекотки». Результатом же будет ощущение облегчения, переживание свободы; придет чувство независимости, силы. Напротив, человек, ищущий внимания и разыгрывающий роль, ставит себя в зависимость от чужих суждений о нем.

Помимо бдительности к этим проявлениям инфантилизма и немедленного их пресечения, необходимо работать и в позитивном направлении, то есть быть ориентированным на служение. Под этим, в первую очередь, подразумевается, что во всех ситуациях или занятиях человек будет обращать внимание на свои задачи и обязанности. Это означает задавать себе простой вопрос: «Что я могу принести в это (будь то встреча, семейный праздник, работа или отдых)?» Внутренний ребенок, напротив, обеспокоен вопросом: «Что я могу получить? Какую прибыль я могу извлечь из ситуации; что другие могут сделать для меня? Какое впечатление я на них произведу?» — и т. д., в духе я-ориентированного мышления. Для противодействия этому незрелому мышлению следует сознательно стараться довести до конца то, что видится как возможный вклад в ситуацию, что имеет значение для других. Сосредоточившись на этом, переключив свое мышление с себя на других, можно получить больше удовлетворения, нежели обычно, ведь эгоцентричный человек вместо того, чтобы получать естественное удовольствие от встречи с друзьями или коллегами, обычно озабочен вопросом, насколько он ценен для других. Иными словами, вопрос в том, какие обязанности — большие и малые — как мне кажется, стоят предо мной? Отвечать на этот вопрос следует, согласовывая обязанности с долгосрочными целями и повседневными ситуациями. Каковы мои обязанности в дружбе, в работе, семейной жизни, перед своими детьми, по отношению к своему здоровью, телу, отдыху? Вопросы могут показаться тривиальными. Но, когда муж склоняется к гомосексуальности и жалуется на мучительную дилемму, выбирая между семьей и «другом», и в итоге оставляет свою семью ради любовника — это означает, что на самом деле он не прочувствовал честно свои обязанности. Скорее, он подавил мысли о них, притупив их саможалением по поводу своего трагического затруднения.

Помочь человеку психологически вырасти, перестать быть ребенком, — вот цель любой терапии неврозов. Если сформулировать это в негативных терминах, помочь человеку жить не для себя, не во славу инфантильного эго и не ради собственных удовольствий. По мере движения по этому пути будут снижаться гомосексуальные интересы. Однако для этого критически важно в начале увидеть свое поведение и его мотивы с точки зрения их незрелости и направленности на себя. «Кажется, я забочусь только о себе», — скажет искренний гомосексуалист, — «а что такое любовь, я не знаю». Сама суть гомосексуальных отношений в инфантильной заикленности на себе: хотеть для себя друга. «Вот почему я всегда требовательна в отношениях с девушкой, вплоть до тирании», — признает лесбиянка, — «Она должна быть полностью моей». Многие гомосексуалисты симулируют теплоту и любовь по отношению к своим партнерам, впадают в самообман, начинают верить, что эти чувства реальны. На самом же деле они лелеют эгоистичную сентиментальность и примеряют маски. Снова и снова открывается, что они могут быть жестокими со своими партнерами и, по сути, равнодушны к ним. Конечно же, это вовсе не любовь, а самообман.

Так, один человек, проявлявший щедрость к своим друзьям, покупая им замечательные подарки, помогая деньгами в нужде, по сути ничего не отдавал — он лишь покупал их симпатию. Другой осознал, что постоянно озабочен своим внешним видом и тратит почти всю зарплату на одежду, парикмахеров и одеколоны. Он чувствовал себя физически неполноценным и непривлекательными (что вполне естественно), и в душе жалел себя. Его сверкомпенсационный нарциссизм представлял собой псевдо-репаративное себялюбие. Для

подростка вполне нормально быть озабоченным своей прической; но потом, по мере взросления, он примет свою внешность такой, какова она есть, и это уже не будет иметь для него особой важности. У многих гомосексуалистов происходит иначе: они держатся инфантильного самообольщения по поводу собственной воображаемой красоты, долго рассматривают себя в зеркале или фантазируют, как идут по улице или общаются с другими людьми. Посмеяться над собой — хорошее противоядие от этого (например, «Мальчик, да ты отлично выглядишь!»)

Нарциссизм может принимать различные формы. Лесбиянка, которая ведет себя преувеличенно маскулинно, получает инфантильное удовольствие от исполнения этой роли. Это же происходит и в случае мужчины, который полусознательно культивирует в себе женственность, или наоборот, по-детски играет в «мачо». За всем за этим кроется подспудное: «Посмотрите, какой я потрясающий!»

Если человек решил сознательно проявлять любовь к другим людям, поначалу это может вести к разочарованию, ведь интересно все еще только свое «я», а не «я» других. Научиться любить можно, развивая интерес к другому человеку: как он живет? что он чувствует? что на самом деле будет хорошо для него? Из этого внутреннего внимания рождаются небольшие жесты и действия; человек начинает чувствовать больше ответственности за окружающих. Впрочем, это происходит не так, как у невротиков, которые часто чувствуют себя обязанными взвалить на свои плечи полную ответственность за жизнь других людей. Брать таким образом на себя ответственность за других — одна из форм эгоцентризма: «Я — важный человек, от которого зависят судьбы мира». Чувство любви растет по мере того, как растет здоровая забота о других, перестраивается мышление и смещается фокус внимания с себя на ближних.

Многие гомосексуалисты периодически или постоянно проявляют высокомерие в своих манерах; другие же — в основном в своих мыслях («я лучше, чем ты»). Такие мысли необходимо сразу улавливать и отсекают, или высмеивать, гиперболизировать. Как только раздутый от важности «внутренний ребенок» уменьшится, уйдет и нарциссическое удовлетворение, в частности подсознательное убеждение в том, что ты какой-то особенный, гениальный, лучший. Иллюзии ницшеанского сверхчеловека — признак незрелости. Что же взамен? Здоровое принятие того, что ты не лучше других, плюс возможность посмеяться над собой.

Зависть — также признак незрелости. «У него есть то-то и то-то, а у меня нет! Я не в силах это терпеть! Бедный я...» Он красивее, сильнее, моложе выглядит, из него брызжет жизнь, он спортивнее, популярнее, у него больше способностей. Она красивее, исполнена большего очарования, женственности, грации; она получает больше внимания от ребят. Когда так смотришь на человека одного с тобой пола, восхищение инфантильного эго и стремление к связи с ним смешиваются с завистью. Выход заключается в том, чтобы нейтрализовать голос «ребенка»: «Дай Бог ему стать еще лучше! А я постараюсь быть довольным собой — как в физическом, так и в душевном плане, будь я даже последним, самым незначительным мужчиной или женщиной». Гипердраматизация и высмеивание якобы второсортных мужских/женских качеств в дальнейшем помогут уменьшить эгоцентризм в отношениях с людьми своего пола.

Если читатель всерьез задумается о вопросах любви и личностной зрелости, ему станет ясно: борьба с гомосексуальностью означает просто борьбу за зрелость, и эта внутренняя битва — всего лишь один из вариантов той борьбы, которую ведет любой человек, чтобы перерасти свой инфантилизм; просто области роста у каждого свои.

## **Изменение своей половой роли**

Зрелость предполагает, кроме прочего, что человек чувствует себя естественно и адекватно в своем врожденном поле. Довольно часто гомосексуалисты лелеют желание: «О, если бы только можно было не взрости!» Необходимость вести себя как взрослый мужчина или женщина звучит для них проклятием. Из-за инфантильных жалоб на гендерную неполноценность им трудно вообразить себя взрослыми. Кроме того, они часто имеют нереальные, преувеличенные представления о том, что такое мужественность и женственность. Они более свободно себя чувствуют в роли ребенка: «милого, сладкого, очаровательного мальчика», «беспомощного ребенка», «мальчика, так похожего на девочку» — или «девочки-сорванца», «мужественной девочки, которой лучше не переходить дорогу», или же «хрупкой, всеми забытой маленькой девочки». Они не хотят признать, что это ложные «я», маски, которые нужны им для получения комфорта, для того, чтобы занять свое место в обществе. В то же время, этот «театр масок» может дать некоторым — не всем — нарциссическое удовольствие почувствовать себя человеком трагическим и особенным.

Гомосексуальный мужчина может искать мужественности в своих партнерах, возведенных в ранг идола, и при этом, как ни парадоксально, сам человек (а вернее его детское «я») может относиться к мужественности с пренебрежением, ощущая себя «более чувствительным», лучше «грубых» мужиков. В некоторых случаях это становится «притчей во языцех». Лесбиянки могут презирать женственность как нечто второсортное, что очень напоминает басню про лису и виноград. Поэтому необходимо искоренить все ложные фантазии об «особом виде», «инаковости», «третьем поле», — этом немужественном или неженственном «я». Это отрезвляет, ведь человек понимает, что он ничем не отличается от обычных мужчин и женщин. Нимб превосходства исчезает, и человек осознает, что все это было инфантильными жалобами на неполноценность.

Мужчина, следующий нашим рекомендациям по самотерапии, скоро увидит свою маску «немужчины». Эта роль может проявляться в мелочах, например, в убежденности, что он не выносит алкоголя. В реальности, это бессознательная маска «неженки», которому такая «грубая» привычка «не к лицу». «Ой, меня тошнит после одного стакана коньяка», — фраза, типичная для гомосексуалиста. Он убеждает себя в этом, а потом, естественно, чувствует себя плохо, как ребенок, вообразивший, что не выносит какой-либо пищи, но при этом совсем не аллергик. Снимите эту маску чувствительности и попробуйте получить удовольствие от хорошего глотка (конечно, только если вы достаточно взрослый, чтобы пить и не напиться — поскольку только в этом случае вы имеете подлинную свободу выбора). «Алкогольные напитки — это только для мужчин» — считает «внутренний ребенок» гомосексуалиста. «Великолепные», «милые» или нарциссические детали в одежде, подчеркивающие несогласие с мужской ролью или «чувствительность», необходимо искоренять таким же образом. Женские рубашки, кричащие кольца и другие украшения, одеколоны, прически унисекс, а также женская манера говорить, интонации, жесты пальцев и рук, движения и походка, — вот чему мужчина должен положить конец. Имеет смысл послушать свой голос, записанный на пленку, чтобы распознать ненатуральную, хотя и бессознательную манерность, которая как бы заявляет: «я не мужчина» (например, медленная речь с жеманными, жалобным, хныкающим звучанием, которая может раздражать других людей и которая так характерна для многих гомосексуальных мужчин). После изучения своего голоса и понимания таких особенностей попробуйте говорить спокойно, «трезвым», четким и естественным тоном, и обратите внимание на различие (используйте магнитофон). Также обратите внимание на внутреннее сопротивление, которое ощущается при выполнении задания.

Женщинам проще преодолеть нежелание носить красивые платья и другие типично женские наряды. Используйте макияж, перестаньте выглядеть как подросток, и приготовьтесь, что вам придется бороться с возникающим чувством, что «быть женственной — это не для меня».

Перестаньте играть в «сильного парня» в том, что касается вашей манеры разговаривать (послушайте себя на кассете), жестов и походки.

Необходимо изменить привычку баловать себя в мелочах. Например, один гомосексуалист всегда носил с собой в гости тапочки, поскольку «в них так удобно» (немного невежливо так говорить, но это яркий пример того, как мужчина превращается в "кумушку» из анекдота). Другому мужчине было необходимо отвлечься от всепоглощающего хобби вышивать или составлять букеты. Для этого нужно понять, что получаемое от такого хобби удовольствие — это удовольствие малыша, мальчика с мягким характером, уже как бы и «девочки» наполовину. Вы можете увидеть, что такие увлечения относятся к комплексу мужской неполноценности, но все еще грустить из-за необходимости их оставить. Но сравните это с ситуацией, когда мальчик понимает, что прошло время ложиться в постель со своим любимым плюшевым мишкой. Поищите другие занятия и увлечения, которые одновременно отвечают и половой роли, и вашим интересам. Возможно, пример с плюшевым мишкой заставил вас улыбнуться; но, тем не менее, это факт: многие гомосексуалисты лелеют свою детскость и внутренне сопротивляются росту.

Теперь, когда лесбиянка вскрыла причину своего «принципиального» отвержения женственного образа жизни, ей необходимо, например, преодолеть отвращение к приготовлению пищи, позаботиться о своих гостях или посвятить себя другим «неважным» мелочам домашнего хозяйства, быть нежной и заботливой по отношению к маленьким детям, особенно младенцам. (Вопреки расхожему мнению о материнском инстинкте лесбиянок, чаще всего их материнские чувства подавлены, и они обращаются с детьми скорее как пионервожатые, нежели как матери). Приобщение к женской «роли» — это победа над инфантильным эго, и в то же время эмоциональное откровение — начало опыта женственности.

Многим гомосексуальным мужчинам следует перестать быть белоручками и поработать руками: порубить дрова, покрасить дом, поработать лопатой, молотком. Необходимо преодолеть сопротивление прикладывать физические усилия. Что касается спорта, необходимо там, где представляется случай, участвовать в соревновательных играх (футбол, волейбол,...), и максимально выкладываться, даже если вы далеко не «звезда» на поле. Упереться и бороться, и не жалеть себя! Многие потом чувствуют себя чудесно; спортивная борьба означает победу над внутренним «беднягой» и помогает почувствовать себя по-настоящему мужчиной. «Внутренний ребенок» гомосексуалиста избегает, отвергает и уклоняется от нормальной активности, присущей полу. Однако, я хочу подчеркнуть, что принцип принятия нормальных гендерных ролей не эквивалентен «поведенческой терапии». Здесь важно сознательно использовать волю для борьбы с внутренним сопротивлением против этих ролей, а не просто тренироваться как мартышка.

Вместе с тем, в таких маленьких ежедневных упражнениях по «отождествлению» со своей мужественностью или женственностью не нужно доходить до неразумия. Помните, что любые попытки развития демонстративной маскулинности (прическа, усы, борода, подчеркнута мужская одежда, культивирование мускулов) вызваны эгоцентризмом и ребячеством, и лишь подпитывают гомосексуальный комплекс. Каждый может сам перечислить целый ряд привычек и интересов, на которые ему стоит обратить внимание.

Гомосексуальные мужчины часто по-детски относятся к боли, например, «не выносят» даже относительно небольших неудобств. Здесь мы касаемся темы смелости, которая сродни твердой уверенности в себе. «Внутренний ребенок» слишком боится как физической борьбы, так и других форм конфликта, и поэтому его агрессия — часто непрямая, скрытая, он способен на интриги и ложь. Для лучшей самоидентификации со своей мужественностью необходимо

преодолеть страх перед конфронтацией, словесной а, если необходимо, то и физической. Необходимо высказываться честно и откровенно, защищать себя, если этого требуют обстоятельства, и не бояться агрессии и насмешек других людей. Более того, необходимо отстаивать авторитет, если этот авторитет соответствует положению, и не проходить мимо возможных критических «атак» подчиненных или коллег. В попытке обрести уверенность в себе человек переступает через «бедняжку-ребенка» и получает много возможностей гипердраматизировать чувство страха и ощущение себя неудачником. Твердость хороша в тех ситуациях, когда рассудок подтверждает, что она оправдана, даже необходима. Однако и твердость может быть ребячливой, если используется для демонстрации жесткости или важности. Нормальное поведение уверенного в себе человека всегда спокойное, недемонстративное, и приводящее к результату.

Напротив, многие лесбиянки очень выиграют от небольших упражнений в покорности, или даже — язык не поворачивается сказать! — в подчинении, — еще хуже! — в подчинении авторитету мужчин. Чтобы почувствовать, что такое женская «покорность» и «мягкость», лесбиянке придется собственным волевым усилием противодействовать принятой на себя роли доминирующего и независимого мужчины. Обычно женщины ищут поддержки мужчины, ищут отдать себя ему, заботиться о нем; это выражается, в частности, в стремлении подчиниться его мужественности. Несмотря на порывистое самоутверждение обиженной «девочки», в каждой лесбиянке дремлет, как спящая красавица, готовая проснуться нормальная женщина.

Чувство неполноценности часто вызывает у «немужественного мальчика» и «неженственной девочки» неприятие своего тела. Попробуйте полностью принять и положительно оценить мужественность или женственность, «выраженную» в вашем теле. Например, разденьтесь донага, рассмотрите себя в зеркале и решите, что вы довольны своими телом и его половыми признаками. Не нужно лихорадочно что-либо менять макияжем или одеждой; необходимо сохранить свое природное сложение. У женщины может быть маленькая грудь, мускулистое или сухое телосложение, и т. д. Необходимо принять это как данность, улучшить в разумных пределах свою внешность, и перестать жаловаться на то, чего не поправить (такое упражнение, возможно, придется повторить не раз). Мужчина должен быть удовлетворен своей конституцией, членом, мускулатурой, растительностью на теле и т. д. Не нужно жаловаться на эти черты и фантазировать о каком-то другом «идеальном» телосложении. Совершенно очевидно, что эта неудовлетворенность — лишь жалоба инфантильного «я».

## **10. Взаимоотношения с другими людьми**

### **Изменение своей оценки других людей и налаживание взаимоотношений с ними.**

Гомосексуальный невротик относится к другим людям отчасти как «ребенок». Вряд ли возможно — скорее, вовсе невозможно — изменить гомосексуальность без развития в себе более зрелого видения других людей и более взрослых взаимоотношений с ними.

### **Лица своего пола**

Гомосексуалу необходимо признать чувство собственной ущербности по отношению к людям своего пола, а также чувство стыда при общении с ними, вызванного ощущением своей «маргинальности», «отчужденности». Боритесь с этими чувствами с помощью гипердраматизации «бедного, несчастного ребенка». Кроме того, в общении проявляйте инициативу, а не оставайтесь отчужденным и пассивным. Участвуйте в общих разговорах и мероприятиях, прилагайте силы к построению взаимоотношений. Ваши старания вероятнее всего вскроют глубоко упрятанную привычку играть роль аутсайдера, а, может быть, и нежелание нормальной адаптации в среде представителей своего пола, отрицательный взгляд



на других людей, их отвержение или отрицательное к ним отношение. Конечно, нехорошо стремиться к лучшей адаптации среди представителей своего пола из-за детского желания им понравиться. Прежде всего, важнее самому быть другом для других, а не искать друзей. Это означает, что следует перейти от детского поиска защиты к принятию ответственности за других. От равнодушия нужно придти к интересу, от инфантильной враждебности, страха и недоверчивости — к симпатии и доверию, от «прилипания» и зависимости — к здоровой внутренней независимости. Для гомосексуальных мужчин это зачастую означает преодоление страха конфронтации, критики и агрессии, для лесбиянок — принятие женской или даже материнской роли и интересов, а также преодоление презрительного к отношениям таким вещам. Мужчинам часто придется отвергнуть собственную уступчивость и подобострастие, а женщинам — отказаться от начальственного, своенравного доминирования.

Следует различать индивидуальное и групповое общение с представителями своего пола. Склонные к гомосексуальности люди чувствуют себя «не в своей тарелке», находясь среди своих ровесников-гетеросексуалов, особенно если в детстве им было трудно адаптироваться в группах ребят своего пола. В подобных ситуациях они обычно испытывают комплекс неполноценности. Здесь необходима смелость, чтобы перестать избегать группы и начать вести себя нормально, естественно, без компенсаторных действий, не избегая возможных насмешек или отвержения группой, при этом продолжая вести себя как участник группы.

## **Дружба**

Нормальная дружба — это источник радости. В дружеских отношениях каждый человек живет своей, независимой жизнью, и при этом нет ни прилипчивой зависимости одинокого «внутреннего ребенка», ни эгоцентричного требования внимания. Построение нормальных дружеских отношений с другим человеком без корыстной заинтересованности и без желания что-либо «получить взамен» способствует процессу эмоционального созревания. Кроме того, радость от нормальных дружеских отношений с людьми своего пола может способствовать росту половой идентификации, она помогает справиться с чувством одиночества, которое так часто приводит к привычной реакции гомосексуальных фантазий.

Однако нормальные дружеские взаимоотношения с представителями своего пола могут привести и к внутреннему конфликту. Гомосексуал может вновь невольно вернуться к инфантильной идеализации своего друга, при этом могут появиться сильные импульсы эротического желания. Что же в таком случае делать? В целом, лучше все-таки не избегать друга. Прежде всего, проанализируйте инфантильную составляющую ваших чувств и поведения по отношению к нему и постарайтесь их изменить. Например, вы можете приостановить или изменить некоторые виды поведения, в особенности, привычку привлекать его внимание, желание его защиты или заботы.

Не позволяйте по-детски теплое отношения к себе. Прекратите фантазии в эротической сфере. (Вы можете, к примеру, их гипердраматизировать.) Примите твердое решение не предавать своего друга, используя его в своих фантазиях в качестве игрушки, даже если это происходит «всего лишь» в вашем воображении. Отнеситесь к этой непростой ситуации, как к вызову, как к возможности роста. Трезво смотрите на физическую внешность и личностные черты вашего друга, в реальных пропорциях: «Он не лучше меня, у каждого из нас есть свои положительные и отрицательные черты». И только в том случае, если вы почувствуете, что ваше инфантильное чувство по отношению к нему одерживает над вами победу, на некоторое время уменьшите интенсивность вашего общения. Постарайтесь избегать слишком тесной физической близости (но не будьте при этом фанатичны!): например, не спите в одной комнате. И, наконец, самое важное: не стремитесь заполучить его симпатию по отношению к вам, боритесь с любыми импульсами в этом направлении, поскольку это может способствовать

регрессии к инфантильной личности. Следует систематически размышлять об изменении поведения и замечать такие ситуации в межличностных отношениях, когда необходимо бороться с инфантильными тенденциями и заменить их на другие, более зрелые.

### **Пожилые люди**

Гомосексуальные мужчины могут относиться к мужчинам старше их возраста, как к отцу: бояться их власти, быть излишне послушными в отношениях с ними, стараться им понравиться, либо внутренне бунтовать. В подобных случаях, как обычно, осознайте в себе такие поведенческие особенности и постарайтесь заменить их новыми. Отнеситесь к ситуации с юмором (например, вы можете гипердраматизировать вашего внутреннего «маленького мальчика») и наберитесь смелости для осуществления перемен. Точно так же, к зрелым женщинам гомосексуальный мужчина может относиться, как к «матери» или «тете». Его внутренний ребенок может начать играть роль «пай-мальчика», зависимого ребенка, капризного мальчишки или «enfant terrible», который, возможно, не выступает открыто против желаний своей матери, но при каждом удобном случае старается ей исподтишка отомстить за ее доминирование над ним, вызывая ее на провокацию. «Избалованный ребенок» инфантильно наслаждается благосклонностью своей матери, ее защитой и потаканием всем его причудам. Подобное поведение может проецироваться и на других женщин. Гомосексуальные мужчины, вступающие в брак, могут ожидать такого отношения от своих жен, все так же оставаясь «мальчиками», нуждающимися в баловании, защите, доминировании или поддержке со стороны материнской фигуры, в то же самое время продолжая на ней отыгрываться за ее «доминантность», реальную или мнимую.

Склонные к гомосексуализму женщины могут относиться к зрелым мужчинам, как к своему отцу, и проецировать на него инфантильные аспекты своих взаимоотношений с отцом. Им кажется, что мужчины в них не заинтересованы, либо являются доминирующими или отстраненными. Иногда такие женщины относятся к зрелым мужчинам, как к «приятелям», «своим парням». Детские реакции неповиновения, неуважения или панибратства переносятся с фигуры отца на других мужчин. У некоторых женщин «мужская» манера самоутверждения вызвана желанием соответствовать ожиданиям своего отца. Возможно, отец подсознательно подталкивал дочь к роли «успешного парня», уважая ее не столько за ее женские качества, сколько за ее достижения; или же, во времена ее юности отец подчеркивал достижения ее братьев, и девочка начала подражать поведению братьев.

### **Родители**

«Внутренний ребенок» останавливается в своем развитии на уровне инфантильных чувств, мнений и поведения, даже если родителей уже давно нет в живых. Гомосексуальный мужчина зачастую продолжает испытывать страх по отношению к своему отцу, остается в нем не заинтересован или же его отвергает, но в то же самое время ищет его одобрения. Его отношение к отцу можно выразить словами: «Я не хочу с тобой иметь ничего общего», или: «Я не буду выполнять его указания, твои указания, если ты не будешь ко мне относиться с должным уважением. Такой мужчина может оставаться любимчиком своей матери, отказываясь быть взрослым по отношению к ней и к отцу. Есть два способа решения этой проблемы. Во-первых, примите своего отца как такового и поборите свою антипатию к нему и желание ему отомстить. Напротив, проявляйте какие-либо знаки внимания по отношению к нему и демонстрируйте интерес к его жизни. Во-вторых, откажитесь от вмешательства матери в вашу жизнь и от ее инфантилизации вас. Вы должны это сделать мягко, но настойчиво. Не позволяйте ей тиранить вас проявлением излишней привязанности или беспокойством о вас (если это присутствует в вашей ситуации). Не обращайтесь к ней слишком часто за советом и не позволяйте ей решать вопросы, которые вы можете решить самостоятельно. Ваша цель

двойка: разорвать негативную связь с отцом, и слишком «позитивную» с матерью. Станьте независимым, взрослым сыном своих родителей, который хорошо к ним относится. В конечном счете это приведет к более глубокой привязанности к вашему отцу, и вы почувствуете свою принадлежность к нему, а также, возможно, к большей дистанции в отношениях с матерью, что придаст этим отношениям, тем не менее, больше правдивости. Иногда мать препятствует построению новых взаимоотношений и старается вернуть былую детскую привязанность. Однако в конечном счете она обычно уступает, и отношения становятся, в целом, менее деспотичными и более натуральными. Не бойтесь потерять свою мать и не опасайтесь эмоционального шантажа с ее стороны (как это бывает в некоторых случаях). Вам придется «руководить» матерью в этих отношениях (оставаясь при этом ее любящим сыном), а не обходить ее стороной.

Гомосексуально ориентированным женщинам зачастую следует побороть в себе тенденцию отвергать свою мать и изменить антипатичное отношение к ней или эмоциональную дистанцированность. Здесь также неплохим методом будет проявление знаков внимания, обычных для заинтересованной в своей матери дочери. И прежде всего, постарайтесь ее принять, со всеми ее сложными или неприятными чертами, не реагируя на них слишком драматично. «Внутреннему ребенку», наоборот, свойственно отвергать все, что исходит от родителя, в чьей любви он испытывает недостаток. Вы можете дистанцироваться от того, что в родителе нельзя изменить, при этом зрелой личности это не мешает любить и принимать этого родителя, признавая себя его ребенком. Как-никак, Вы плоть от плоти его, Вы представляете род своих родителей. Чувство принадлежности к обоим родителям является признаком эмоциональной зрелости. Многим лесби женщинам нужно освободиться от навязанной им связи с отцом. Таким женщинам нужно научиться не поддаваться желанию отца относиться к ней, как к своему другу-мужчине и не стремиться к достижениям, которые он от нее ожидает. Ей следует избавиться от навязанной ей идентификации с отцом, придерживаясь принципа «Я хочу быть женщиной, которой я и являюсь, и твоей дочкой, а не суррогатным сыном». Сильнодействующим «методом» в построении здоровых отношений с родителями является прощение. Зачастую мы не можем простить сразу и всецело.

Однако в определенной ситуации мы можем решить простить тотчас, например, когда мы вспоминаем какие-либо особенности поведения наших родителей или их отношения к нам. Иногда прощению сопутствует внутренняя борьба, однако обычно она дает в конечном итоге облегчение, наполняет отношения с родителями любовью и снимает блоки общения. В определенном смысле прощение равнозначно прекращению внутреннего «хныканья» и жалоб на собственных родителей. Однако в прощении есть также моральная сторона, поэтому оно намного глубже. Оно включает в себя также прекращение самобичевания. Кроме того, простить значит не просто изменить отношение, но, чтобы быть истинным, оно должно включать в себя какие-то поступки и действия.

И все же дело не только в прощении. Если Вы проанализируете свое инфантильное отношение к родителям, вы увидите, что и вы сами были причиной негативного отношения к вам, и в вас тоже не хватает любви к ним. Изменяя отношения, вам, возможно, придется пойти на открытый разговор о своих проблемах, чтобы простить их и попросить у них прощения.

### **Налаживание отношений с представителями противоположного пола; брак**

Это последний шаг в изменении вашей жизни — от чувств и поведения «немужественного мальчика» или «неженственной девочки» к чувствам и поведению нормального мужчины или нормальной женщины. Мужчине следует перестать ожидать, что женщины его возраста будут его защищать, баловать или относиться к нему как к ребенку, и выйти из роли «наивного братика своих сестер», от которого не требуется мужественности или мужского лидерства.

Также ему следует преодолеть свой страх перед женщинами, страх «бедного ребенка», который никак не может войти в роль мужчины. Быть мужчиной означает брать на себя ответственность за женщину и умение руководить ею. Это означает не позволять матери-женщине доминировать, а наоборот, когда это необходимо, быть лидером и принимать совместные решения. Не так уж редко инициатива брака с гомосексуальным мужчиной исходит от его жены, хотя более естественным было бы завоевывание мужчиной женщины. Обычно женщине хочется быть желаемой и завоеванной ее возлюбленным.

Женщине с гомосексуальным комплексом следует победить в себе инфантильное отвержение женской роли и принять всем сердцем лидирующую роль мужчины. Феминистки считают это греховным мнением, но на самом деле идеология, уравнивающая половые роли настолько неестественна, что будущие поколения наверняка будут относиться к ней как к извращению декадентской культуры. Отличия мужской и женской роли являются врожденными, и людям, борющимся со своими гомосексуальными наклонностями, стоит вернуться к этим ролям.

Гетеросексуальные чувства приходят только в случае восстановления ощущения собственной мужественности или женственности. Однако не следует «тренироваться» в гетеросексуальности, так как это может усилить низкую самооценку: «Я должен доказать мою мужественность (женственность)». Старайтесь не вступать в более интимные отношения с представителем противоположного пола, если вы не влюблены и не чувствуете эротического влечения к этому человеку. Однако для человека, избавляющегося от гомосексуализма, иногда (хотя и не всегда) настоящий процесс может занять несколько лет. В целом, лучше подождать, чем вступать в преждевременные брачные отношения. Брак не является главной целью в борьбе за нормальную сексуальность, и здесь не следует торопить события.

У многих приверженцев гомосексуализма брак вызывает смешанные чувства ненависти и зависти, и такие люди приходят в ярость, как только слышат, что кто-то из их гетеросексуальных друзей женится. Они чувствуют себя аутсайдерами, которые во многом уступают своим друзьям. И пока они являются «детьми» или «подростками», им действительно сложно многое понять во взаимоотношениях мужчины и женщины. Тем не менее, постепенно освобождаясь от своего невроза, люди с гомосексуальными наклонностями начинают осознавать динамику взаимоотношений между мужчиной и женщиной и принимают тот факт, что сами могут стать частью этого взрослого мира мужчин и женщин.

В заключение хочется сказать: никогда не используйте другого для того, чтобы самоутвердиться в формирующейся гетеросексуальной ориентации. Если пережить роман хочется только для того, чтобы убедиться в собственной (развивающейся) гетеросексуальности, существует реальный риск снова впасть в инфантилизм. Не вступайте в интимные отношения, пока вы не уверены, что это взаимная любовь, включающая эротическую привязанность, но не ограничивающаяся ею; причем такая любовь, в которой вы оба решили быть верными друг другу. А это значит, что вы выбираете выбираете другого человека не для себя, а ради него самого.