

Гомосексуальность: мое неприятие себя

Гомосексуальность: мое неприятие себя

Маркус Хофман, основатель и руководитель организации «Вюстенштром» («Потоки в пустыне»)

Итак, я должен рассказать об изменении моих гомосексуальных влечений? С чего бы начать?..

Пожалуй, вот с чего: мне было 22 года, в очередной раз я был влюблен в мужчину. Снова я попал в унижительную зависимость «попрошайки», меня одолевало страстное желание почувствовать мужское прикосновение, ощутить сексуальную близость.

Я не понимал: «почему?! Почему из раза в раз меня захлестывают эти гомосексуальные чувства?

Не прошел ли я все возможные службы по оказанию психологической помощи?

Не старался ли я как можно глубже вникнуть в причины моих проблем?

Всё, что касается моих родителей и семьи, всё, что могло иметь хоть малейшее отношение к вопросу о том, что я недополучил в семье, и что мешало мне осознать себя мужчиной, - всё было мне доподлинно известно. Тем не менее: сейчас, когда меня с новой силой влекло к этому мужчине, совершенному в моих глазах, я понял лишь одно: как только на моем пути появлялись такие типы, я неминуемо попадал в зависимость от них.

Обессилевший от неспособности разобраться в своих чувствах, уязвленный безответностью этих чувств к моему избраннику, я погружался в ночь. Печаль и боль, тоска и неутоленная страсть заполняли темноту, и после всего, что я перепробовал, я был на исходе: у меня было лишь одно желание, чтобы эта боль, наконец, утихла: я хотел умереть.

И вот однажды, посреди всей этой темноты, словно маленькая искра света, возник вопрос: чего же ты все-таки ищешь в этом мужчине? Вопрос был поразительно прост, тем не менее, моя голова упорно не желала принять спонтанный ответ. В конце концов, когда все разумные доводы уже были исчерпаны, и остались лишь собственные чувства, пришло озарение: я словно вызвал из памяти образ моего любимого, того единственного, вобравшего в себя всю гамму моих переживаний: восхищение, желание, тоску. И тогда сама собой родилась мысль: мне нужно его тело, его мужественность, его мужская сила: я хотел быть им. Да, это было именно так: я хотел быть другим! В моменты сексуальных фантазий и близости мне представлялось, словно частичка его, идеализированной мною, мужественности «перетекала» в меня, и в тот же самый момент я как бы освобождался от всего немужественного и уродливого, что я ненавидел в себе с самого детства.

Чем дольше я размышлял над этим открытием, тем более явно вырисовывалась общая картина: с одной стороны меня одолевало чувство брезгливости, отвращения и ненависти к себе. С другой – преследовала навязчивая идея, будто все мужчины, которыми я некогда восхищался, видели во мне этот недостаток и поэтому отвергали меня. Одновременно я желал и восхищался именно этими мужчинами и тосковал по их близости и прикосновениям. В конце концов, это желание исполнялось в моих сексуальных фантазиях. Однако в этих фантазиях я искал не столько прикосновения и близости, сколько спасения от моей собственной ненависти к себе, соединенной с ощущением, словно в момент полового акта некоторая часть мужественности

другого человека становится моей собственной.

Сегодня я уже знаю, что на основании новых исследований, проведенных с младенцами, а также с помощью теории «соединения» и концепта ментализации, этот феномен, говоря языком Я-психологии, можно было бы обозначить как «низко-интегрированное знание о самом себе».

Другими словами, у меня не было четкого осознания и представления о себе, как мужчине, кроме того, я как бы носил в себе не «утвердительные голоса» мужчин, а лишь тоску по определенным иллюзорным мужчинам-«объектам», которые должны были бы «высвободить» меня от моего негативного самовосприятия.

В 23 года мне стало ясно, как минимум, следующее: мои чувства отражали не что иное, как стремление обрести собственное «Я». Единственным способом удовлетворить это мое стремление была гомосексуальность, с помощью которой мне, пусть даже мнимо, удавалось обрести «Я» идеализированного мужчины и таким образом, на короткое время избавиться от ненависти и отвращения к себе. Я понимал: моя гомосексуальность – не решение проблемы, а лишь самообман.

Как же решить её иным способом?

Отношения и осознание собственного «Я»

Мне было 23. И я не смог придумать ничего более разумного, кроме как молиться и надеяться, что Бог подарит мне способность к самоидентификации, дающей силу принять самого себя, и оставить, наконец, попытки исправить свою заниженную самооценку с помощью гомосексуальных «инсценировок». Я не хочу тут перечислять, к каким «магическими» способам я прибегнул, или какие попытки я предпринял, чтобы научиться или заставить себя «по-другому» быть мужчиной.

Выход начал смутно проясняться во время моего студенчества; ключом к решению проблемы стала сборник Эрика Х. Эриксона «Личность и её жизненные циклы». Она попала ко мне в руки еще в первом семестре. Главное, о чем шла речь в этой книге, был как раз вопрос, с которым я так долго боролся: «Какие факторы способствуют развитию устойчивого, нормального «Я»? Чем дальше я читал о стадиях развития и кризисах, преодолеваемых человеком на пути к своему «Я», тем понятнее становилось мне, что осознание себя как личности – не есть нечто, вырастающее само по себе или нами себе внушаемое! Это осознание поддерживается и иницируется, прежде всего, через «подтверждающие» отношения. Другими словами, «Я» - идентификация – это накопленная с опытом уверенность в том, что имеющееся в глазах других людей представление о нас как о целостной и стабильной личности, соответствует нашей способности также и внутренне сохранять целостность и стабильность (т.е. «Я» в смысле психологии).

Меня осенило: Осознание себя личностью может расти во мне только через общение «лицом к лицу» с другими мужчинами. Я должен был отважиться на отношения с ними.

Но радость от начавшего вырисовываться решения сменилась страхом быть вновь отвергнутым мужским обществом и в результате опять впасть в зависимые гомосексуальные отношения.

Сначала победил страх. Я решил, что дружба с женщиной может быть опасной, поскольку велика угроза возвращения греха. Некоторые душепопечители советовали мне бороться с гомосексуальными соблазнами, подавлять свои чувства, отстраняться от тех, кто мне нравится. Но когда я увидел, что ничего не меняется, наоборот, ненависть к себе еще больше

усиливается, я наплевал на все предостережения и попытался укреплять отношения.

В начале я просто стал активнее в уже имеющихся отношениях с некоторыми мужчинами из моего окружения. Эти отношения почти не влияли на мою ненависть к себе и самоотрицание, однако сейчас я отчетливо понимаю, что именно в этот период я учился быть частью мужской группы, учился проявлять себя как мужчина, а не обособляться. Кроме того, я приобрел способность больше ценить других мужчин и адекватно реагировать на их поведение. Если раньше чьи-то недовольные жесты и критические взгляды были для меня свидетельством отвержения или обнаружения во мне каких-то качеств, которые я и сам в себе ненавидел, то теперь в подобной ситуации я останавливался и пытался выяснить истинное положение вещей у самого человека. В итоге такие «выяснения» порождали во мне еще большую неуверенность: не считает ли он меня теперь, когда я высказал свои сомнения, инфантильным или склонным все усложнять? Не думает ли он, что я не «настоящий» мужчина? В такие моменты внутренний конфликт разгорался с новой силой: с одной стороны – моя ненависть к себе, с другой – тоска по некоему мужчине, способному принимать и признавать меня. И на фоне всего этого возникало больше сомнений, чем уверенности, когда кто-то пытался поддержать меня словом утешения или одобрения.

Можно ли решить эту проблему?

Поворот

Поворот произошел в первую очередь в отношениях с НИМ – моим другом. Я называю его так, потому что он знал обо мне буквально ВСЁ: о моей неуверенности в себе, в моей мужественности, в моем теле. И, кроме того, мы завязали дружбу с целью дать друг другу «подтверждение» в нашей мужественности, которую мы до этого едва могли в себе ощущать. Главными правилами нашей дружбы были открытость и честность.

Помимо радости от того, что этот человек есть в моей жизни, была и боль, потому что его характер, его образ, его мужественность были для меня воплощением того недостижимого самоощущения, которое я охотно назвал бы частью собственного «я». Я дышал радостью и чувствовал уважение, когда он общался со мной, и переполнялся ненавистью к себе и страхом быть оставленным, когда нам надо было расставаться.

Яснее, чем когда-либо в мужских отношениях, выплывала наружу моя внутренняя драма и раздвоенность, отразившаяся и на наших буднях: любое опоздание, любая критика, любое высказывание в отношении моей персоны или моей дружбы возлагались на чашу золотых весов, и этого было достаточно, чтобы мои чувства рухнули в бездну. Мои отношения с этим другом ювелирно вскрыли то, что я осознал еще в свои 23 года, а именно: в основе моего гомосексуального влечения лежит дилемма внутреннего «Я»; и как раз эту дилемму я и стремился преодолеть. Но как?

По правде говоря, решение я нащупал методом проб и ошибок. Всё началось весьма банально.

Мы ехали на машине. Я как раз сказал другу, что хотел бы встретиться с ним на следующей неделе, если он будет в моих краях. Еще в тот момент, когда я говорил ему все это, мне безумно захотелось его близости, но мое желание мгновенно улетучилось, как только я услышал в ответ: «я не знаю».

«Чего ты не знаешь?», - переспросил я с несчастным видом. И тут он сказал как раз то, чего я больше всего боялся, ясно и отчетливо: «Я не уверен, что у меня получится увидеться с тобой. У меня полно дел». В этот момент во мне словно конкурировали: с одной стороны - ярость,

досада и ненависть к себе, а с другой - внутренний монолог: Я ради него готов на всё! Если бы он был настоящим другом, он бы нашел для меня время! Значит, я для него пустое место! Я его напрягаю!» и после этого у меня было только одно желание - бежать прочь, иначе меня разорвет от ярости и разочарования. Боль была чрезвычайная, и все же, в моем подсознании возникла другая, слабая мысль: «Вернись назад, будь честным, будь открытым!». Не оставляя времени на размышления, мои губы сами произнесли слова, на которые я раньше никогда бы не решился: «Я напрягаю тебя, меня можно только ненавидеть, я совсем один, это так больно!» Мой голос становился все громче, я как будто следовал какому-то инстинкту, в этот момент я концентрировался только на своей боли, я говорил, нет, кричал, и думал: пусть всё выйдет наружу! После этого стало как-то тихо, более того, мне стало легко и не только это, мне стало хорошо. Я взглянул в лицо моему другу, а он посмотрел на меня.

Впервые в жизни я всем своим существом глубоко почувствовал уверенность: теперь он может говорить всё, что угодно; я знаю, что он за меня, даже если у него нет для меня времени или он абсолютно не понимает меня и то, что я говорю. В этот момент внутреннее напряжение парадоксальным образом затихло: я почувствовал, что любим другим человеком, даже если я знаю, что он не может уделять мне внимание каждый миг. Более того, я чувствовал, что даже если он меня отвергнет или оставит, я смогу высказать ему свою боль. Был ли это путь к развитию способности чувствовать в себе стабильность и целостность, чье отражение мы находим в чужих глазах, как это описывал Эриксон?

В любом случае, во время мой учебы на травмотерапевта я был немало удивлен, когда узнал, что случайно найденное мною решение проблемы, оказалось хорошо разработанной методикой. Более того, теория «соединения» утверждает, что чувство собственного достоинства человека может быть сформировано только через отражение его аффектов в отношениях с человеком, который о нем заботится. На то, что такое отражение аффектов может быть наवरстано и во взрослом возрасте, указывают помимо прочего успехи в терапии связей, цель которой - помочь человеку, попавшему в травматическую ситуацию, через тело выразить во вне свои первичные эмоции.

В этом смысле, насколько я понимаю сейчас, благодаря тому короткому эпизоду с моим другом, нам удалось построить отношения, способствовавшие становлению моего «Я» и смягчению травмы отвержения.

Преодоление самоотвержения

Конечно же, один единственный эпизод не избавил меня от гомосексуальных влечений, но он был началом на пути к стабильному восприятию собственного «Я».

Теперь, когда я один раз пережил избавление от болезненных чувств, я стал смелее. Теперь я хотел это знать. Окрыленный, я решил вынести тему моего самоотвержения на обсуждение с другом и потребовал от него высказать его мнение обо мне, причем всё до последней детали: «Будь честен, скажи, я действительно в порядке?» Но последовавший ответ был как пощечина: «Да, Маркус, ты в порядке, но вот знаешь... если бы ты был немножко поспортивнее, ты выглядел бы немного мужественнее» Всё мое нутро словно возопило, казалось, оно в одно мгновение готово было рассыпаться на тысячи противоборствующих частиц, заполонивших собою сцену напирających эмоций: первой подала голос ненависть к себе, за ней последовали воспоминания об отце и товарищах из детства и юности, высмеивавших меня за эту самую «неспортивность». И вот теперь голос друга был с ними заодно, в этот момент он даже показался мне угрожающим и мрачным. В сознании промелькнула мысль, что наши отношения скоро закончатся. При этом появилась какая-то жгучая тоска, стремление стать другим, соединенное с силой и желанием, сделать всё, чтобы «переплавить» свое немужественное «Я»

в мужественность и укрепить тем самым мои отношения и близость с другом.

О, как яростно я работал над планом по «переплавке» себя, занимался спортом, словно настоящий спортсмен соблюдал графики тренировок. Но все оказалось тщетно. Каждый раз, заглядывая в зеркало, я ненавидел себя: я снова видел тело, достойное лишь стыда и отвращения. Я был в отчаянии.

Не помню точно, как долго я находился в этом напряжении, может два или даже три месяца, но всё закончилось эмоциональным взрывом. Это произошло во время двухчасовой пробежки, отчаяние добралось и до моего тела. Я находился посреди леса, вокруг ни души, а внутри, вперемешку – досада и злоба. И как тут реагировать – плакать сначала или кричать? Во мне прорвалось всё и сразу, и причем изо всех сил: «Я такой, какой есть, и если это тебя не устраивает, то просто пошли меня подальше, но я – это я, такой, какой есть, я – это всего лишь я...» Я кричал на деревья, но всё это, конечно же, было обращено к моему другу, и ко всем тем, кому не нравится мое телосложение. Я опустился на землю, крича, рыдая и обливаясь слезами. Ярость, досада, боль, волна за волной тащили меня за собой, вовлекая в новые потоки чувств, но я не сопротивлялся. В результате наступило не изнеможение, а именно облегчение. Теперь я хотел сказать моему другу только одно: «Я могу быть лишь тем, кто я есть! Да, я слабый человек, но во мне есть и сила! И именно всё это вместе – есть я.»

Немного менее драматично, чем в лесу, я высказал всё это своему другу: о моем страхе, что он может бросить меня, потому что я слаб; о моей идее, что он может быть моим другом, только если я изменюсь. Удивленный моими мучениями из-за желания ему понравиться, он только и смог произнести: «Да я вовсе не хотел этого, я просто сказал то, что я думал! ... » Тогда он замолчал и где-то глубоко в душе я почувствовал «ДА», словно противоборствующие частички снова соединились во мне: я вправе быть слабым и ограниченным, но при этом, быть также уверенным, что мужчина, знающий всю мою поднаготную, тем не менее, считает меня в порядке. Но я могу быть и сильным. И эта сила не может исчезнуть или быть перечеркнута моей слабостью, напротив, обе эти черты характера я смело могу внести в отношения и почувствовать, что со всем тем, что я есть, я любим.

Некоторое время спустя, я как-то прибирался в комнате, и мне в руки попала фотография. Это была фотография мужчины. Он был весьма симпатичен, хорош собой и я даже почувствовал к нему нечто эротическое. Но тут меня осенило: мужчина на фотографии был – я! Что же случилось? Куда делось мое самоотвержение? Похоже, что интенсивное общение с другом укрепило мою уверенность в себе, и позволило с любовью взглянуть на собственное «Я».