

The Heart of Female Same-Sex Attraction

A Comprehensive Counseling Resource



Корень (причины) притяжения женщин к своему полу

Janelle Hallman. The Heart of Female Same-Sex Attraction

Для тех женщин, которые познали брань с гомосексуальным влечением, и искренне и стойко (мужественно) ведут поиски истины.

Книга посвящается вашему прекрасному неповторимому бытию, вашим обновленным и восстановленным жизням.

Моему мужу и дочери за их непоколебимое терпение на протяжении многих лет, в течение которых наш дом и наши жизни были поглощены этим проектом.

Благодарности

Без молитв и финансовой поддержки многих людей я бы никогда в жизни не закончила эту книгу. Столько раз я приходила в отчаяние и хотела все бросить, и как раз в те моменты я получала от кого-то из моих друзей или просто доброжелательное письмо по электронной почте со словами поддержки и просьбой не бросать начатое, а сделать следующий шаг к цели. Собственно, так, шаг за шагом, за шесть лет тяжелой работы при поддержке замечательных людей я завершила эту рукопись.

Безмерно и на всю жизнь благодарна всем моим клиенткам. Эта книга создавалась на протяжении тех часов, недель, месяцев и лет наших сеансов, когда Вы открывали мне свои души. Благодарю всех женщин, которые согласились на наши беседы и разрешили мне включить их в данную книгу. Спасибо вам, Делорис, Роксанна, Рик и Сьюзан, что посвятили свое личное время многочасовой расшифровке интервью с моими клиентками. Благодарю Джерри и его аспиранта, Ванду, Рейчел, Карен и Бобби Джо за помощь в систематизации научной литературы.

Выражаю благодарность моим многочисленным рецензентам, в частности, Шелли, Эйми, Ли Энн, Джону, Карле, Веронике за прекрасное чувство слова. Выражаю благодарность Веронике, Эллен и Дарле за изучение, вычитку и составление библиографии, а также за поддержание силы моего духа в периоды уныния. Выражаю благодарность Линде за ее знания в области литературоведения. Выражаю благодарность Дебу за ремонт и восстановление моих компьютеров. Выражаю благодарность Корин, Пэтти, Элейн, Пенни, Рэнди и Эйприл за то, что под крышей ваших домов я всегда могу найти убежище для своей писательской деятельности.

Спасибо всем тем, кто в течение этих долгих лет молился за меня и материально поддерживал мой труд. Спасибо издательству ИнтерВарсити Пресс за осуществление моей мечты. Спасибо всем вам, тем, кто принимал даже малейшее участие в создании книги и свидетельствовал о бессмертной любви и верности Отца нашего Небесного. Именно Он научил меня не сдаваться, потому что любовь «все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит» (1Кор.13:7).

Пролог

Несколько лет назад я посещала группу по изучению Библии. И на одном из наших собраний две моих приятельницы рассказали, как их дружба, разрушая нормальные физические и эмоциональные границы, перешла в сексуальные отношения. Для того, чтобы лучше понять проблему гомосексуальности и продолжать общаться со своими подругами, пытавшимися

разобраться с новым периодом в их жизни, я приняла участие в работе религиозной организации в Денвере (штат Колорадо), которая специализируется на помощи людям, страдающим от гомосексуальности. За несколько лет моей работы волонтером (я возглавляла группу поддержки) к нам приходили, а затем уходили много женщин. Я заметила, что мужчинам облегчение приносили групповые встречи, в то время как женщинам, наоборот, легче было открыться и поделиться своими сокровенными вопросами при личной беседе один на один. Именно это обстоятельство побудило меня пойти учиться и получить образование в области психологического консультирования.

Во время профессиональной подготовки я боролась со своими религиозными убеждениями о гомосексуализме и замысле Бога о разделении полов и человеческой сексуальности. Со временем моя вера не изменилась, более того, во мне проснулось сострадание к таким людям. Хочу сказать, что я придерживаюсь иуде-христианских взглядов. Так, я верю, что сексуальность дана нам по божественному замыслу для достижения высших целей, а не просто для удовольствия, что мужчина и женщина были созданы по образу и подобию Божию — равноценными и равнозначными пред лицом Его — для брачного союза, в котором в полной мере отражается личность и образ триединого Бога. Я не верю, что гомосексуальность была частью Его божественного замысла о нас, скорее наоборот, она появилась как результат нашего падения и отделения от этого замысла. Все человеческое естество — тело, душа, дух — находится в греховном состоянии. И я считаю, что мы ВСЕ как представители человеческой расы ответственны за то, что прямо или косвенно способствуем неправильному формированию половой идентичности. У возникновения гомосексуальности есть причины, она не происходит из ниоткуда и также не является исключительной индивидуальной проблемой личности (Рим. 1), даже если проявления этого расстройства коренятся глубоко в человеке, вплетаясь (вживаясь) в его нервную систему и соматическую конституцию. Поэтому моя консультативная практика была основана на проявлении к этим людям большой доли сострадания, поддержки, внимания и бесконечной милости.

В то время, когда я начала свою практику — а это было в 1993 году — было доступно много литературы по вопросам мужской гомосексуальности, и нигде не было публикаций о женской. Основную массу знаний я получила из собственной консультативной практики, общаясь с клиентками. На наших сеансах они охотно просвещали меня о своих проблемах и открывали мне самые потаенные уголки своих сердец (душ). За это я им очень благодарна. Их истории приоткрыли мне их жизни. Теперь я пользуюсь своим правом разделить с вами в этой книге то понимание *данной* проблемы, которое я получила от этих сильных духом женщин

Несмотря на то, что моя книга «Сердце женщины: ГС» стала интересна и получила поддержку многих людей, в первую очередь, она предназначена для психиатров, воспитателей, консультантов на приходах, которых интересует клинический аспект *этой* проблемы. В добавок ко всему я постаралась сделать свою книгу настолько доступной для чтения и понимания, чтобы она могла быть эффективным инструментом в руках духовенства, светских психологов, кураторов, воспитателей и всех тех людей, которые консультируют и помогают женщинам бороться с нежелательным ГС.

Эта книга также написана для друзей и членов семей женщин, находящихся в гомосексуальных отношениях. И наконец, самое главное, — эта книга написана для женщин, которые сами борются со своим нежелательным ГС. Однако, у таких читательниц материал представленный в книге может вызвать неоднозначные чувства, а истории, описанные в ней, могут показаться надуманными и вызывающими. Выражаю надежду, что данное обстоятельство не смутит их, и они не опустят в отчаянии руки, а пересмотрят свои жизни.

Книга состоит из двух частей. В первой части читатель познакомится с предварительными и этическими принципами работы с этими *особыми людьми*. Во второй части вы найдете яркие примеры результатов терапии и протоколы эффективных консультаций для женщин, не удовлетворенных своей гомосексуальностью, а также рекомендации по обхождению с такими как они.

Читателям, заинтересованным в дополнительной информации по предыдущим и текущим исследованиям женской гомосексуальности и в том обширном теоретическом материале, на который я ссылаюсь в своей книге, хочу порекомендовать сайт www.ivpress.com. Там же можно найти полную библиографию по *данной* проблеме, так как в конце книги представлены только те источники, на которые были даны прямые ссылки.

Во второй части книги (за исключением 13 главы) я отделила материал, касающийся клинических процессов и методов лечения женского гомосексуализма от духовных практик по его преодолению и смешанных (клинических и духовных) методов по двум причинам. Во-первых, я надеюсь, что правила и рекомендации, данные в моей книге, могут быть применены как в христианской, так и в светской психологии. И во-вторых, я уверена, что духовные основы по преодолению ГС, по крайней мере в христианских религиях, повсеместно представлены в достаточной мере^[1]. И тем не менее, честно будет сказать, что духовная направленность, стремление к внутреннему исцелению являются неотъемлемой частью моей практики, но только с теми клиентками, которые этого желают и в состоянии принять такое наставничество. На самом деле, большая часть моей клинической базы (практики) строится на собственных наблюдениях, как Господь участвует в наших жизнях, исцеляя нас телесно, душевно и духовно. Меня не покидает надежда, что женщина начнет понимать образ Бога, пройдя через опыт моего принятия (такого несовершенного), любви и верности. Очень часто моим клиенткам нужно увидеть качества Бога с женской точки зрения. Иначе говоря, традиционный образ Бога как мужественного воина, царя и даже спасителя не находит отклика в их сердцах. Моим клиенткам, скорее, близок Бог, который утешает, питает, любит и желает добра. Также мне открылось, что как только у женщины исправляется искажение образа Божьего, она становится способной почувствовать и принять Его любовь и в этом состоянии прийти к чувству полноты бытия и личностному росту. Обычные терапевтические меры никогда не смогут принести того глубокого исцеления и восстановления, которое получает женщина, неотступно следуя за Тем, Кто искренне любит Ее Душу.

Наблюдения и терапевтические рекомендации, представленные в этой книге, предназначены для взрослых женщин. В последнее время я получаю все больше звонков от родителей девочек-подростков или имеющих молодых совершеннолетних дочерей, испытывающих проблемы с половой идентификацией. Шерон Херш – профессиональный психолог-консультант, специализирующаяся на работе с девочками-подростками и молодыми женщинами и автор книги *Mom, sex is no big deal* (Мамочка, секс — это ерунда) – тоже получает в огромном количестве подобные запросы. В 2005 году к Ш. Херш обратилось всего несколько девочек-подростков, испытывающих проблемы с половой идентификацией, а на сегодняшний день подобные случаи составляют половину ее практики. Выражаю надежду, что некоторая часть моих наблюдений и рекомендаций подойдет молодому поколению, но, тем не менее, большинство терапевтических методик должно быть адаптировано для работы с ним.

Искренне надеюсь, что эта книга поможет вам во взаимоотношениях с женщинами, которые ищут вашей помощи в поисках своего настоящего «Я». Также надеюсь, что книга послужит стартовой площадкой для дальнейшего диалога, будущих исследований, еще большего понимания и развития эффективной помощи женщинам с ГС. В конечном счете, только

благодаря здоровому окружению эти женщины смогут вступать в независимые и неэротические отношения с другими женщинами. И пусть будет для вас честью это краткое, сокровенное путешествие с ними, во время которого они найдут себя и вернуться прекрасными сильными женщинами.

Часть 1. Кирпичик к кирпичику. Их истории: понимание и осмысление

И хотя нельзя вернуться назад, чтобы начать сначала, всегда можно начать прямо сейчас и прийти к совершенно новому финалу.

Карл Бард

Глава 1. Женщины и их право выбора

На Западе люди ориентируются на получение прибыли и измеряют все достигнутыми результатами...

Успех любви заключается в том, чтобы любить, а не в результате выражения любви...

И чем больше мы смещаем приоритеты на достижение результатов, тем больше мы узнаем... о любви.

Брат Джеф (цитата из книги матери Терезы «Простой путь»)

Карен начала посещать сеансы психотерапии из-за того, что находилась в подавленном состоянии после разрыва отношений со своей партнершей, с которой была три года. Карен сказала, что каждый раз, после расставания, она чувствовала, как ее сердце рвалось на части, какой она испытывала страх от потери себя и заявляла, что никогда больше не хочет проходить через такие страдания. Она была уверена, что Бог приготовил для нее что-то большее, чем эти напряженные и полные драматизма однополые отношения, которые у нее до этого были. Она также призналась, что не знает, как построить «нормальную» дружбу с женщинами, которая не станет эмоционально зависимой и не перейдет в сексуальные отношения.

В течение следующих лет Карен твердо решила работать над своей жизнью и взаимоотношениями. По наблюдениям ее терапевта, Карен преодолевала такую острую и глубокую боль, что иногда думала о самоубийстве. Несмотря на это, Карен стойко, решительно и мужественно боролась за жизнь, о которой всегда мечтала – за жизнь, в которой у нее будет несколько близких друзей и, возможно, муж и дети. Во время сеансов психотерапии она мучительно вспоминала о насилии, которое пережила в детстве, и о своих сложных и противоречивых представлениях о самой себе и о Боге. Например, Карен осознала, что от веры в Бога, от принятия заботы и доброты от Него и окружающих людей, ее удерживала ненависть к себе. Она перестала использовать сарказм и гнев в качестве защитного поведения, перестала избегать своих чувств, заглушая их алкоголем или мыслями о самоубийстве. Ее личная жизнь упорядочилась, когда Карен устроилась на работу и обрела жилье, в котором ей было комфортно; перед ней открылись новые возможности для дружбы и взаимоотношений с другими людьми.

Сейчас, по словам Карен, у нее много друзей, она довольна своей дружбой с ними и отношениями, которые не переходят в сексуальную плоскость и являются эмоционально независимыми. Несмотря на то, что время от времени у Карен вновь пробуждается ГС, ее не покидает всеобъемлющее чувство полноты собственного бытия, умиротворенности (спокойствия), уверенности в собственной самооценки и способности любить. Ее больше не страшат приступы одиночества, она научилась заполнять эту пустоту своими личными ресурсами, обращаться за поддержкой к другим людям. Она говорит, что чувствует себя

совершенно другим человеком.

В ответ на вопрос «Что помогло ей стабилизировать свое состояние и так сильно измениться» Карен отвечает: «Мой терапевт! Она была все время сосредоточена на мне, проявляла интерес к моей жизни, уважала меня. Скажу больше, даже когда меня буквально выкручивало от приступов страха и мыслей о самоубийстве, она все равно оставалась такой же: последовательной, внимательной и терпеливой. Ее спокойный голос, крепкие принципы, готовность к работе, внимание к моим словам, ее нежность и женственность – все это как-то меня изменило! Она не отмахнулась от меня, а вселила в меня надежду».

Во время работы с женщинами, неудовлетворенных своей гомосексуальностью, у меня тоже есть надежда. Надежда на то, что женщина способна не просто устранить из своего поведения гомосексуальные желания и влечения, но способна *исцелиться* от этого, обрести твердую почву под ногами и стать целостной и уверенной в себе личностью, выстроив доверительные и надежные отношения со своим терапевтом. Надежда на то, что женщина может развиваться, давать и получать любовь, и никогда больше не застревать в деструктивных отношениях. Надежда на то, что женщина освободится от глубоко укоренившегося в ней чувства стыда, ненависти к себе и безысходности, которые не дают ей стать *такой*, какой задумал ее Бог.

Во время написания этой книги

За последние 15 лет я проконсультировала, оказала поддержку и официально опросила несколько сотен женщин, страдающих от ГС и эмоциональной зависимости. Еще в числе опрошенных было более 50 женщин-матерей, дочери которых определяли себя лесбиянками. Большинство этих женщин разрешили мне использовать в моей книге свои слова и рассказы в надежде, что они помогут понять страхи, желания и потребности женщин, страдающих от ГС. И теперь для меня большая честь поделиться их жизненными историями, хотя в целях сохранения анонимности мне пришлось изменить имена моих клиенток.

подавляющее большинство женщин, с которыми я познакомилась, представляют собой очень специфическую группу (категорию). Это женщины:

- в возрасте от 25 до 55 лет;
- верующие;
- испытывают конфликт [\[2\]](#) со своими ГС, желают изменить или научиться управлять своими гомосексуальными чувствами и поведением в соответствии с религиозными убеждениями о целомудрии;
- обращаются за помощью к профессиональным психологам-консультантам, в разные организации за духовным наставничеством или принимают участие в группах поддержки неклинического характера, чтобы преодолеть нежелательное ГС.

К сожалению, мне не удалось поработать с неверующими женщинами и с женщинами, принимающими гомосексуальность как норму для себя. Помимо этого у меня очень маленький опыт работы с подростками и с молодыми женщинами до 25-ти лет, которые росли и воспитывались в совершенно иной культуре, чем женщины, рожденные в период от 1950 до середины 80-х гг. Поэтому, вполне возможно, что мои взгляды и понимание *данной* проблемы подойдут не всем женщинам, переживающим ГС. И все же я считаю полезным представить свои наблюдения и понимание характера этого *состояния* и его клиническую динамику у верующих женщин, которые по мере исцеления и личностного роста делились со мной своими озарениями на сеансах личной терапии и в группах поддержки.

Также я опросила много опытных психотерапевтов, которые специализируются на помощи

женщинам, находящимся в конфликте с ГС, проанализировала большое количество научной и учебной литературы по вопросам этиологии, демографическим показателям, психического здоровья и клинической ценности женской гомосексуальности. Среди изученных мной источников также была литература по гей-аффирмативной психотерапии и соответствующая историческая и научная литература от 1950 года до наших дней. Вследствие этого в моей книге отражен совместный опыт, научные исследования и клинические практики большого числа профессиональных психотерапевтов вместе с пониманием *проблемы* и историями самих женщин.

В заключение, хочу скромно заметить, что еще недостаточно проработала и изучила *эту* сложную область человеческой жизни и всегда готова предложить свои наработки и остаюсь открытой для сотрудничества. Моя книга не предназначена судить, оправдывать или каким-то иным образом отвергать женщин с ГС, которые желают жить в мире и не быть для других людей объектом презрения и осуждения. Наоборот, выражаю надежду, что моя книга пробудит в каждом читателе сострадание и желание выстраивать отношения со всеми женщинами с ГС, независимо от существующих убеждений и взглядов на их сексуальную идентичность.

Потребность в отношениях

Ирвин Ялом – психиатр, доктор медицинских наук – в своей книге «Дар психотерапии» подчеркивает: «Психотерапию следует строить не на теории, а на отношениях». Он говорит о том, что искренняя дружба с терапевтом может помочь клиенту. В отношении клиенток с ГС данное высказывание более чем справедливо. После опроса более 20 женщин с нежелательным ГС на вопрос о том, что больше всего повлияло на них в процессе психотерапии или консультаций на приходе, я получила единогласный ответ: «Отношения». По их общему признанию, они получили пользу от консультативных методик, от собственного осознания и понимания проблемы и даже от полученных во время терапии знаний. И все же клиентки акцентировали внимание на том, что оказало на них сильное воздействие, а именно на любви, принятии и приверженности их терапевтов, пастырей и друзей. И в действительности это так: у большинства женщин с ГС без надежной поддержки, без искренних целительных отношений, как с профессиональным психотерапевтом, так и с консультантом-неспециалистом не будет происходить личностный рост и исцеление.

Потребность в безопасности и доверии

Сразу в начале собственной консультативной практики я сделала для себя четкое открытие, что клиентки в первую очередь должны почувствовать себя в безопасности в общении со мной, а потом мою любовь к ним, иначе между нами не будет установлено доверия. А без доверия не будет искренних отношений.

Для многих женщин с гомосексуальным влечением потребность в безопасности является первостепенной. Однако причина ее возникновения не всегда происходит из пережитой в детстве травмы или потери; дело в том, что эти женщины не приобрели этого чувства, даже будучи взрослыми людьми. Им очень хорошо известно, что в разных сферах деятельности – политической, правовой (касается усыновления и браков), религиозной, экуменистической, психологической, научной, медицинской и образовательной – ведутся бесконечные дискуссии о проблеме гомосексуализма. И хотя гомосексуальность является для этих женщин личной проблемой, которой они стыдятся, все равно им приходится претерпевать непонимание общества, испытывать муки совести из-за противоречий религиозным догматам и выслушивать бесконечные разговоры, особенно, когда речь заходит об «изменении» (ориентации). Одни бывшие гомосексуалисты говорят, что гей-жизнь не приносит удовлетворения и что «изменение» возможно. Другие, напротив, утверждают, что у них «изменение» долго не

продлилось и что, однажды став геем, становишься им навсегда. Одни говорят о том, что навредишь себе, если попытаешься изменить свою гомосексуальность, другие – навредишь себе, если не изменишь ее.

Эти женщины сильно нуждаются в тихой, безопасной обстановке, где они смогут просто быть – быть личностью, а не женщиной, страдающей от гомосексуального влечения. Неустойчивое и агрессивное отношение подавляет и изматывает их. Ведь они не просто набор половых признаков им как и всем женщинам – нужна такая обстановка, такое окружение, где они могут исследовать свою проблему, задавать откровенные вопросы о жизни, любви, сексуальности, половой принадлежности и Боге, не боясь при этом быть отторгнутыми и не переживая из-за политкорректности. Им *очень* нужна такая обстановка.

Борьба у каждой своя

Каждая женщина с ГС уникальна – не только уникальны ее личность, семейная история, таланты и способности, но и то, как она переживает свое состояние ГС. Для примера приведу несколько своих клиенток, проходящих у меня курс психотерапии.

Кэти, 37 лет, замужем, двое детей. Имела несексуализированные эмоционально-зависимые отношения с тремя женщинами. Кэти испытывает сильную потребность в женских прикосновениях и утешении, но не относит себя к гомосексуалам.

Тина, 35 лет, не замужем. Два раза состояла в продолжительных отношениях с женщинами. Большинство ее подруг определяют себя лесбиянками и уговаривают ее сделать то же самое. Она уверена, что признав себя лесбиянкой, будет счастлива, но противоречия между своей идентификацией и религиозными убеждениями будут терзать ее.

Ребекка 22 года. Три года назад для нее было неожиданным, когда она оказалась в объятиях своей подруги. Хотя та близость и испытанные от нее чувства были приятны Ребекке, она не хочет ни дальнейшего продолжения однополых отношений, ни экспериментов с ними. Она всегда хотела выйти замуж и создать семью.

Дэниела, 45 лет, более 10 лет жила со своей любовницей. Она уверена, что Господь призвал ее оставить однополые отношения, но не оставил ей надежды, что у нее будут отношения с мужчиной.

Лиза, 55 лет, имела неудачные попытки вступить в однополые отношения. Не удалось ей построить отношения и с мужчинами. Она сомневается, что кто-то захочет быть с ней.

Выше приведенные эпизоды историй моих клиенток, не говоря о бесконечном множестве других, описанных на страницах моей книги, дали мне основание не употреблять термин «лесбиянка» к каждой женщине, испытывающей ГС. Кроме того, по словам *этих* женщин, навешивание на них ярлыков «гомосексуалка» или «лесбиянка» обижает и унижает их. Эти термины также вызывают чувство страха и влекут за собой возникновение определенных свойств поведения, отношений и чувств, которые просто не проявляются в их жизни. Еще, все они признают, что испытывают некоторые формы однополого влечения и/или эмоциональной зависимости, которые описаны ниже.

Однополое (гомосексуальное) влечение. Под гомосексуальным влечением понимается любое желание к реальной или вымышленной женщине, которое вызывает эротические чувства, сексуальные ощущения или сильное несексуализированное желание физического контакта, как желание обнять, случайно прикоснуться или прижаться к партнерше. Наличие гомосексуального влечения, однако, не исключает наличия гетеросексуального влечения и поведения[3].

Эмоциональная зависимость. Это такое состояние в гомосексуальных отношениях, когда одна из женщин или обе, находятся в сильной эмоциональной и психологической зависимости друг к другу, в котором хотят обрести чувство собственного «Я», чувство безопасности и полноты бытия, нужности себя, свою идентичность женщины и понять свое назначение. Такая зависимость, основанная на эмоциях, очень часто мешает женщине применить эти жизненно важные факторы для своего собственного личностного развития и роста, но необязательно влечет за собой сексуальную связь.

Гомосексуальное поведение. Следует провести различие между гомосексуальным поведением и гомосексуальным влечением, и эмоциональной зависимостью. Бывает так, что женщина, переживающая гомосексуальное влечение, не переходит в сексуальное поведение с другой женщиной. А бывает, что женщина проявляет гомосексуальное поведение, но при этом не испытывает ни гомосексуального влечения, ни желания[4]. Этот феномен наглядно представлен в сегодняшней культурной тенденции несколькими явлениями. Первое: девушки, которые публично целуются и обнимаются с целью возбудить молодых людей. (Степп, 2004). Второе: девушки принимают участие в вечеринках, называемых «кадл падл» (“Cuddle puddles” – «обнимашки обжимашки» — такое мероприятие, на котором группа молодых людей, юношей и девушек, лежат вместе на полу, обнимаются и делают друг другу массаж) (Morris, 2006). Третье: многие девушки называют себя «лесбиянками до получения диплома (до выпуска)». Четвертое: девушки экспериментируют с представителями обоих полов, так как бисексуальность считается культурно экзотическим или крутым явлением («Confessions of a LUG», 1999). Пока неясно, как эти подростковые формы поведения и разрушающие культурно-сексуальные принципы повлияют на сексуальные желания, ориентацию и самоидентификацию этих женщин во взрослой жизни.

Сексуальная ориентация. Термин «сексуальная ориентация» нужно отличать от всех выше описанных терминов. Сексуальная ориентация обычно определяется оценкой личности таких присущих ей факторов, как характер полового возбуждения, влечения, фантазии, желания, поведение и самоидентификация[5]. Если, по словам женщины, большинство этих факторов направлены на другую женщину, то мы можем определить ее как женщину с преобладающей гомосексуальной ориентацией. Я уверена, что большинство моих клиенток гомосексуальной или бисексуальной ориентации, хотя многие из них не включают эту ориентацию в свою самоидентификацию. Они убеждены, что гомосексуальные чувства и поведение не гармонируют и противоречат их истинной самоидентификации. Другими словами, они не принимают гомосексуальную идентификацию и не относят себя ни к гомосексуалкам, ни к лесбиянкам, ни к бисексуалкам.[6]

Есть женщины, которые испытывают гомосексуальные чувства и желания, но не проявляют гомосексуальную ориентацию. Например, некоторые женщины постоянно ведут борьбу с однополый эмоциональной зависимостью, но при этом они не испытывают желания и не фантазируют о сексуальной близости с женщинами. Наоборот, они могут желать и мечтать о романтических отношениях с мужчиной, но часто встречают препятствия на пути к гетеросексуальным отношениям. Также есть женщины старшего возраста, которые оказываются в гомосексуальных отношениях из-за сильного чувства любви и тесных взаимоотношений между собой и *одной конкретной женщиной*. На других женщин их

однополые желание и отношения не распространяются, и их гетеросексуальная ориентация не снижается (меняется).

Принимая во внимание данные выше вариации того, как каждая женщина переживает гомосексуальные чувства, как она действует и как определяет себя в них, учитывая чувство стыда и недоверие на первых сеансах психотерапии, я научилась быть терпеливой по отношению к своим клиенткам. Я научилась давать им время, чтобы найти свой собственный язык раскрыть свою жизнь, убеждения, индивидуальность поставить психотерапевтические задачи. Еще я обнаружила, что само по себе терпение и уважение по отношению к клиенткам является терапевтически целительным. Тем не менее, в целях краткости, я буду употреблять акроним «ГС», чтобы заключить в него все описанные понятия и возможные усилия и идентификации в течение жизни женщины.

Суть изменения

Мало кто из женщин приходит на сеанс психотерапии с единственным запросом «изменить» их сексуальную ориентацию. Как правило, женщина изначально приходит с трудностями, связанными с одной или более из ниже приведенных проблем:

- кризис после недавнего разрыва однополых отношений;
- генерализованная депрессия, чувство тревожности и глубокого недоверия;
- хроническое чувство пустоты, стыда и отсутствие чувства самооценности;
- чувство одиночества и изоляция;
- устойчивая эмоциональная зависимость или запутанность в отношениях с подругами;
- ненависть к себе;
- неумение общаться и строить отношения с мужчинами.

На начальном этапе терапии большинство моих клиенток не уверены в реалистичности изменения своего ГС. Они могут испытывать неуверенность в том, насколько они *могут* или *хотят* изменить свою жизнь. Для многих женщин однополые отношения являются единственным способом пережить неустойчивое ощущение самооценности и восполнить свои глубокие неудовлетворенные потребности в близости. Кроме того, через гомосексуальные чувства и отношения такие женщины формируют свою взрослую личность. Мне представляется неразумным (да и невозможным) каким-то образом «исправить» или быстро «изменить» эти основополагающие влечения женщины, пока она сама не упрочит для своей личности другое организующее начало, не обретет смысл и не познает себя.

Перед психотерапией никогда не стоит задача прямого искоренения из женщины гомосексуальных чувств и ориентации. ГС женщины не является четко обозначенным фрагментом ее жизни, который можно легко отделить от нее или просто удалить. Редко оно является поведенческим феноменом, поддающемуся объективному наблюдению, измерению и контролю, хотя, конечно, содержит в себе бихевиоральные элементы. Женское ГС представляет собой чрезвычайно сложную многомерную биологическую, когнитивную, эмоциональную, поведенческую и взаимосвязанную движущую силу, которая может составлять, а может и не составлять суть личности женщины.

Однако, это не означает, что женщина не может переживать кардинальных изменений многих компонентов своей сексуальности. Например, из-за того, что женская сексуальность больше ориентирована эмоционально, нежели телесно, паттерны полового возбуждения и влечения могут и меняются по мере изменения эмоциональных связей женщины. Твердые убеждения в том, что побуждает женщину к однополым сексуальным отношениям – например, что только женщина способна на эмоциональную привязанность – переосмысливаются и часто меняются.

Меняются у женщины и содержание и частота ее сексуальных фантазий. Поведенческие аспекты женской сексуальности, особенно с элементами навязчивости, в большинстве случаев меняются. Изменение может произойти, когда женщина исцеляется от последствий пережитого опыта сексуального насилия. Женщина также способна личностно изменяться и развиваться, расширив определение своей ранее сексуально ориентированной индивидуальности. Вообще, каждый человек, а не только женщины, страдающие от ГВ, должен по своей доброй воле переосмыслить и изменить свои убеждения, нарушить старые клятвы, изменить стиль своих отношений с людьми и исцелиться от последствий пережитого ранее насилия. Мы все время находимся в процессе становления. Изменение само по себе является не только частью нашего неотъемлемого человеческого права, но и частью врожденной динамики естественного человеческого роста и развития.

Степень изменения, которую женщина с ГВ может или будет переживать, однозначно можно определить, основываясь на нескольких факторах:

- характер биологического воздействия на ее психосексуальную дифференциацию;
- история ее травмы или пережитого насилия;
- степень исключительности ее однополых чувств (т.е. переживает ли она еще и бисексуальные чувства);
- характер и частота ее гомосексуального поведения и паттернов эмоциональной зависимости;
- уровень идентификации с гомосексуальностью;
- обстановка, в которой она живет;
- ее мотивация к изменению.

После нескольких сеансов психотерапии многие женщины переживают всплеск изменения в характере своего ГВ и паттернов зависимости. Однако, я пришла к выводу, что изменение не обязательно и не окончательно определяется как полное прекращение всех гомосексуальных чувств и искушений. В итоге для большинства моих клиенток изменение означает рост и развитие как женщины – чувство свободы взять на себя ответственность за свою судьбу и выбор прожить свою жизнь так, как направляет их Господь[7].

Шари, одна из опрошенных мною женщин, сказала, что выход из лесбиянства не означает стать натуралкой: «Моей главной целью было то, чтобы никогда не иметь романтических отношений с женщинами. *Более того, это касалось переживания чувства умиротворенности из-за примирения с Богом и примирения с самой собой – сердцем и разумом.* Борьба была трудной, но каждая минута пребывания в ней стоила достигнутого, в конце концов, умиротворенного расположения духа».

Споры вокруг изменения

Из-за непрекращающихся публичных дебатов о причинах возникновения и изменчивости гомосексуальности и политического давления на конкретные профессиональные сообщества и научные круги многие консультирующие психологи и студенты опасаются, что у них могут отозвать лицензию, если они будут предлагать так называемую «репаративную терапию» клиентам, желающим понять суть своих гомосексуальных чувств и поведения и изменить их[8]. Эти специалисты действительно считают, что единственная возможность помочь гомосексуальному клиенту – предложить «аффирмативную психотерапию»[9]. Мне очень больно осознавать, что катастрофически не хватает квалифицированных специалистов для работы с многочисленными женщинами, находящимися в конфликте с ГВ из-за своих религиозных убеждений или просто испытывающих разочарование от всего, что касается гомосексуальных отношений.

В ответ, я коротко изложу основные пункты разногласий внутри психологического сообщества, касающихся научной, теоретической и клинической баз, которые лежат в основе любого психотерапевтического вмешательства, изначально не являющимся аффирмативным.

Очень часто заявляют, что *сексуальная ориентация является врожденной (исключительно на генетическом или биологическом уровне) и, следовательно, является неизменным аспектом основополагающей идентичности личности*. В настоящее время нет убедительных доказательств тому, что женская гомосексуальность является врожденной или обусловлена генетически или биологически.^[10] Когда у Дина Хамера, доктора философских наук, генетика и основоположника в изучении так называемого гей-гена, спросили, берет ли гомосексуальность свое начало в биологии, он ответил: «Конечно же, нет... После проведенных исследований мы уже знаем, что в более чем половина случаев изменчивость сексуальной ориентации *не* передается по наследству. В ходе наших исследований мы пытались заострить внимание не генетических факторах, не отрицая при этом факторов психологических». (Toufexis, 1995). Джей Майкл Бейли, доктор философских наук, психолог и известный основоположник казуальных исследований гомосексуальности вместе со своими коллегами пришел к выводу о том, что если в причинах появления гомосексуальности генетические факторы подразумеваются, в то время, как отношения в семье и окружающая обстановка способствуют формированию сексуальной ориентации. (Bailey, Dunne & Martin, 2000, стр. 534). Кеннет Цукер, доктор философских наук, психолог и ведущий специалист по гендерным вопросам, тоже поддерживает полифакториальную модель дифференциации сексуальной ориентации и утверждает, что «продолжая будущее эмпирическое исследование, нужно направлять все усилия» на транзактную природу и психологического, и социального влияния (2001, стр. 115). Много высококвалифицированных исследователей и практикующих врачей в этой области сейчас сходятся во мнениях, что гомосексуальность вытекает (происходит) из сочетания биологических и эволюционных факторов и влияния окружающей среды. Хотя в популярных СМИ этот факт поддержки не находит.^[11]

Сверх того, многие современные исследования поддерживают мнение о том, что женская гомосексуальность в общем легко приспособляемая и изменчивая, чем ригидная и неподвижная, и устроена отлично от мужской.^[12] В то время, как идея сексуальной изменчивости – *самопроизвольное* развитие или видоизменение своих сексуальных влечений, поведения и идентичности – отличается от идеи *изменяемости*, которая включает в себя намеренное усилие, направленное на изменение своих сексуальных влечений и поведения, и поддерживает мнение о том, что *сексуальные чувства и поведение не являются устойчивыми и неизменяемыми*. Тем не менее, у этой идеи нет прямых доказательств того, что любая женщина с ГВ с легкостью может изменить свои однополые влечения и ориентацию.

Часто утверждают, что *нет убедительных доказательств действенности репаративной терапии работает, а значит, человек не может изменить свою сексуальную ориентацию*. За последние десять лет исследования показали, что у некоторых женщин через участие в религиозных организациях и сеансах психотерапии изменилась интенсивность гомосексуальных чувств, гомосексуального поведения и глубинных особенностей их сексуальной ориентации.^[13] После недавно проведенного лонгитюдного исследования, выявляющего оценку возможности изменения, психологи Джоунс и Ярхаус (2007) заявили, что «самым удивительным и единственным показателем было то, что исследуемая субпопуляция, изменение у членов которой проявлялось более ярко и интенсивно», была преимущественно гомосексуальной. Общеизвестно, что научные доказательства эффективности «репаративной терапии» *требуют* подкрепления проводимыми в настоящее время исследованиями. Того же требует и факт поддержки гей аффирмативной психотерапии, прямого доказательства эффективности (или вреда) которой на данный момент не найдено.^[14] Также нет

доказательства тому, что изменение невозможно.

Некоторые люди убеждены, что попытки изменить свою гомосексуальность с помощью сеансов репаративной терапии наносят вред личности и травмируют ее чувство собственного достоинства. К большому сожалению, некоторые люди действительно переживают отрицательные последствия от психотерапии. В частности, результаты некоторых исследований показывают, что некоторые мужчины и женщины могли пострадать от репаративной терапии.[15] Но, даже опираясь на результаты этих и несколько других исследований, мы можем видеть, что остальным мужчинам и женщинам репаративная терапия помогла достичь психологического благополучия, несмотря на то, что в гомосексуальной ориентации этих личностей заметного изменения не произошло.[16] В своем новом исследовании, направленном на выявлении степени вреда, который могут нанести попытки изменить свою сексуальную ориентацию, психологи Джоунс и Ярхаус (2007) вместо вреда выявили у испытуемых снижение психологических симптомов и уровня дистресса.

Очень часто утверждают, что в 1973 году Американская психиатрическая ассоциация (АПА) исключила гомосексуальность как диагноз из списка психических расстройств DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Руководство по диагностике и статистике психических расстройств) по причине существования научного подтверждения, что гомосексуальность не является психическим расстройством, а представляет собой здоровую вариацию человеческой сексуальности. Следовательно, гомосексуальность нельзя считать «излечиваемой» категорией. В 1973 году небольшая группа психиатров (члены Совета поверенных АПА) действительно исключили гомосексуальность из DSM.[17] Решение было основано на постановлении Номенклатуры Комитета о том, что гомосексуальность не является психическим расстройством и, следовательно, не должна быть классифицирована как психическое расстройство. Как правило, решения такой значимости должны приниматься на основании преобладания научных данных по какому-либо явлению. Тем не менее, на протяжении совещания Комитета не было представлено ни одного весомого научного подтверждения о врожденности и неизменяемости гомосексуальности, не было приведено ни одного опровержения результатов более ранних исследований и опытов клиницистов, специализировавшихся на излечении от гомосексуальности. Также не было приведено доказательств тождественности психического здоровья и психологического благополучия у гомосексуалистов и негомосексуалистов.[18]

Кроме того, под влиянием хорошо организованных и напористых групп гей-активистов члены комитета рассмотрели и проанализировали всего лишь несколько предположительно научно обоснованных исследований.[19] Вместе с тем, психиатры, принимавшие участие в данном процессе, не провели всесторонней проверки теоретических и клинических признаков гомосексуальности и сами не являлись экспертами в данном вопросе и не изучили печатных источников по этой теме (Байер, 1987). Они не признали (или отказались признать) сроков давности искаженных данных ранее проведенных исследований. Социолог Рональд Байер, исследовавший это событие, полагает, что окончательное решение «не было результатом, подогнанным по каким-то соображениям под научную истину, но было целенаправленным действием, коего требовала идеология того времени»(1987, стр. 3-4).[20]

В многочисленных исследованиях выдвигаются гипотезы о том, что гомосексуальность связана с высоким риском психических проблем (расстройств).[21] Кроме того, согласно Руководству DSM-IV-TR, некоторые клиенты будут переживать «длительный и интенсивный дистресс по поводу своей сексуальной ориентации» (раздел 302.9, «Сексуальное расстройство в списке классификаций отсутствует», стр. 582) и искать психологические службы для его преодоления. Психологи Ярхаус и Трокмортон (2002) подчеркивают, что такие негативные эмоции закономерны для возникновения психических проблем, и работать с ними можно

только поддерживая «желание клиента изменить свою гомосексуальную ориентацию или, наоборот, закрепить ее» (стр.67).

Некоторые люди убеждены в том, что мужчины и женщины находятся в конфликте с гомосексуальностью из-за произвольной интернализации подавляющего гомофобного отношения общества или отдельных гетеросексистских убеждений. Из этого следует, что единственной этичной формой лечения может быть гей-аффирмативная психотерапия. Такое утверждение опасно, так как почти отрицает какое-либо благоприятное воздействие психотерапии на основные психологические и эмоциональные проблемы гомосексуальной личности, кроме принятия и утверждения своей ориентации. Даже Дуглас Хальдман, доктор философских наук, главный критик репаративной терапии, признает, что подлинный конфликт личности между ее религиозной идентичностью и ориентацией на самом деле существует обособленно от анти-гейских настроений, и поэтому он поддерживает право человека на выбор подходящей ему терапии. Он отмечает, что «фактически намерение человека изменить свою сексуальную ориентацию менее разрушительно в эмоциональном плане, чем уход от религиозного образа жизни, который является основополагающим для его чувства собственного «я» и цели его жизни» (2002, стр. 262).

В заключение хочу добавить, что ни Американская психиатрическая ассоциация (АПА), ни Американская психологическая ассоциация официально не запретили практику репаративной терапии (Nicolosi, Byrd & Potts, 2000b).^[22] Тем не менее, эти организации выпустили ключевые утверждения (АПА, 1998, 2000) и положения (Американская психологическая ассоциация, 1997), гласящие о том, что эффективность и этичность репаративной терапии все еще являются предметом обсуждения.^[23] Во все трех документах подчеркиваются и повторяются общие терапевтические принципы, даются методические указания и этические рекомендации по работе «с клиентами, которые пришли на психотерапию с вопросами о своей собственной ориентации или члена своей семьи». (Schneider, Brown & Glassgold, 2002, p. 265).

В соответствии с этими положениями^[24] психотерапевт/психиатр/ психолог-консультант должен:

- следовать своему профессиональному этическому кодексу,
- быть осведомленным о проблеме клиента и восприимчивым к его дистрессу и переживаниям по поводу предвзятого отношения и давления со стороны общества,
- относиться с уважением к системе ценностей, взглядам клиента, даже если они расходятся с его собственным мнением,
- проводить консультации, не основываясь на априорном предположении о том, что клиент *должен* изменить свою гомосексуальную ориентацию,
- определять цели лечения, не оказывая на клиента ни скрытого, ни явного давления,
- не делать ложных утверждений, касающихся научной базы своей профессиональной деятельности,
- при разглашении конфиденциальной информации получить от клиента соответствующее разрешение,
- заниматься профессиональной деятельностью только в рамках своей компетенции.

Крайне сложная профессиональная деятельность требует от каждого психотерапевта помнить о принципе ненанесения вреда во время согласования с клиентом целей психотерапии и плана лечения.

Сеансы психотерапии с женщиной, находящейся в конфликте с ГВ, не должны быть поверхностны и небрежны^[25]. Эта специализированная область деятельности требует специального образования, профессиональной выучки, опыта консультирования и наблюдения.

Психотерапевт обязан повышать свою квалификацию и быть в курсе новых клинических и научных разработок и результатов исследований по данной проблеме. Психотерапевт обязан поставить клиента в известность о вышеприведенных спорах по поводу случаев из практики, изменяемости ориентации и эффективности разных видов психотерапии ГВ. Любая клиентка обязана дать осознанное согласие на консультирование до его начала.^[26] Весь комплекс лечения психолог должен проводить в рамках вышеописанных этических норм и постоянно оценивать желания и возможности женщины продолжать какое-то конкретное направление психотерапии (Throckmorton, 2002).

Предоставить Ей право выбора

Действительно, каждая женщина, находящаяся в конфликте с ГВ, имеет право обратиться за помощью к психологу/психотерапевту для личностного роста, исцеления и изменения любой стороны своей жизни. Одновременно с правом выбора психотерапии как средства исцеления идет право принять жизнь со своими гомосексуальными чувствами, поведением и идентичностью, выбрав в качестве поддержки аффирмативную терапию.^[27] Роберт Шпитцер, один из первых психиатров, принимавших участие в процессе исключения гомосексуальности как диагноза из списка DSM, до сих пор придерживается мнения о том, что «клиентка должна сделать выбор в пользу репаративной психотерапии независимо и самостоятельно» (Robert Spitzer, 2003, стр.414), и в этом случае такой женщине отказывать нельзя.

Ивен Хальдман (Even Haldeman, 2002) отмечает, что «психология не имеет права вмешиваться в право человека выбирать нужные ему курсы лечения (психотерапии)... Роль психолога заключается в предоставлении органам власти и общественности такой информации, которая не позволит принимать законы, препятствующие реализации права человека на самоопределение» (стр.262-63). Он также отмечает, что «право человека на переживание сексуальной ориентации заслуживает такого же уважения, что и право на религиозную и духовную жизнь» (стр.262)^[28]

Предоставить ей безусловную свободу для личностного роста и исцеления

Я твердо убеждена, что женщина имеет право на личностный рост и исцеление, даже если она колеблется в решении изменить свои гомосексуальные чувства и идентичность. Пред лицом Господа она обладает полной свободой выбора той жизни, которую *она* хочет, включая гомосексуальную идентичность и отношения. Бог дает нам эту удивительную свободу, более того, Он не отворачивается от нас и не осуждает нас за наше колебание, непостоянство и неправильные решения, вредящие нам самим. Я открыла, что моя безусловная любовь, принятие и искреннее желание понять выбор женщины с уважением к ее жизни – все это благоприятствует возникновению безопасности, где она может продолжать исследовать свои решения, принимать или, наоборот, опровергать их. Я хочу показать моим клиенткам верность Бога нам и Его постоянное незримое присутствие. Поэтому, несмотря на решения, которые женщины приняла на данный момент, я буду продолжать работать с ней. Я не прекращаю свои сеансы, пока женщина желает включаться в них, и пока я остаюсь профессионально компетентной для работы с ее запросами.

Элейн Зигель (Elaine Siegel), бывший супервизор Нью-Йоркского центра по подготовке психоаналитиков, в своей книге «Женская гомосексуальность: выбор против воли» похоже описывает свое понимание работы с такими клиентками. Она говорит, что если бы категорично придерживалась мнения о том, что гомосексуальная идентичность является нормой, и препятствовала попыткам клиенток понять и даже изменить паттерн своих лесбийских влечений, то и у нее, и у них прочно закрепилось бы «ригидное состояние, которое исключало бы изменение *любого* характера. Поэтому, постоянно анализируя свои сеансы, я всегда

старалась быть открытой для частых и нелегких потребностей клиенток в развитии». (1988, стр. xii) Зигель также отмечает, что больше половины лесбиянок, с которыми она работала, полностью закрепились в гетеросексуальной ориентации. Подводя итоги, она говорит следующее: «*Пациент*, а не психоаналитик, решает, что для него\нее лучше и что он\она желает изменить или сохранить» (стр. xiii).

Предложить безопасное место

В независимости от философского содержания отправной точки, с которой психолог обычно начинает сеанс, основной целью его психотерапии с любой женщиной с ГВ должно быть создание «безопасного пространства, свободного от осуждения и предубеждений» (Beckstead and Morrow, 2004, стр. 687). Прежде чем начинать работу по изменению или применять гей-аффирмативную терапию психологи Николоси, Берд и Потс (2000а, стр.1085) предлагают консультанту, используя свой профессионализм, «сделать все возможное для создания ненавязчивой обстановки, которая даст клиентке максимальную свободу для выражения, исследования и прояснения своих ценностей и убеждений о гомосексуальности».

Большого мужества требуется от женщины, чтобы позвонить психологу, а тем более прийти самой к нему на прием. Приходя, женщина испытывает страх, она осторожна, она неуверенна, чего хочет от сеансов психотерапии, но в то же время она нуждается в поддержке и посторонней помощи. Большинство женщин с ГС приходят на терапию с убеждением, что они плохие для Бога – опасные, уродливые и омерзительные. Все их существование пронизано стыдом. Мне кажется, что меньше всего им хочется, чтобы психотерапевт сконцентрировал свое внимание на самом постыдном для них аспекте, решая продолжить с ними терапию или отказаться от нее. Я открыла, что показывая свое уважение и понимание *всех* сторон ее жизни при первом знакомстве с клиенткой, я тем самым укрепляю в ней чувство собственного достоинства и самооценности. После этого она становится способна открыть и исследовать эти глубинные и, возможно, постыдные стороны своей жизни. С каждой новой клиенткой я нацелена на:

- *общение с ней как с ценной личностью.* Я не предлагаю ей терапию только потому, что она находится в конфликте со своими гомосексуальными влечениями и ориентацией. Я предлагаю ей терапию, потому что *она* значима и ее жизнь важна.
- *признание ее как личности, а не как отдельный терапевтический результат.* Своими словами и отношением я убеждаю клиентку, что не буду ничего требовать и ожидать от нее относительно борьбы с гомосексуальностью, которая в любом случае будет нарушать ее достоинство, состояние и препятствовать нашей дальнейшей работе. Я обнаружила, что женщина с ГС часто не чувствует себя в безопасности и не может мне доверять, пока не увидит моих искренних усилий и готовности к взаимодействию с ней, даже если она окончательно решит принять лесбийские модели поведения и идентичность.
- *познавание ее как индивидуальности.* Мне не хочется ничего упустить о ее жизни из-за категоричного следования моим теоретическим моделям. Напротив, я хочу проникнуться искренним уважением к ее *уникальной* истории, переживаниям, выборам, отношениям и целям психотерапии.
- *поддержку роста и развития всех сторон ее жизни, содействуя ее достижению психологического комфорта.* Конечная цель моей работы с такими клиентками – это создание обстановки, в которой она дойдет до четкого понимания настоящей идентичности своего женского начала и постепенному установлению стабильности в ее гомо- и гетеросексуальных отношениях. Я хочу помочь ей обрести чувство защищенности в собственном «Я» и в рамках

более широкой церковной общины, с тем, чтобы она больше не испытывала безнадежность и отчаяние, ища защиты вне себя и Бога. Я хочу вовлечь ее в такое крайнее себялюбие и самопринятие, которое освободит ее из централизованной на отчаянии жизни. Если она будет действовать в рамках духовной жизни, я с радостью поведу ее к Тому, Который искренне любит ее душу и оказывает поддержку в поиске жизненных целей и смысла. Да благословит Бог ее жизнь, преданность, любовь, дружбу, отношения с коллегами и ее непреходящее основанное на собственном опыте знание того, что ее любят такой, какая она есть.

Глава 2. Психотерапевт и его профессиональная компетенция

Узнав деревья, я понял смысл терпения.

Узнав траву, я стал ценить настойчивость.

Хэл Борланд

Каждый раз, открывая дверь своего офиса для новой клиентки, я готовлюсь к встрече с новой особенной женщиной и начинаю терапию в тот момент, когда приветствую ее. Как правило, большинству моих новых клиенток не легко открыться сразу: они очень умные и наблюдательные, но тем не менее испытывают нервное напряжение, ожидая, начну ли я осуждать их или проявлю к ним равнодушие.

Только переступив порог моего офиса, новая клиентка может начать досконально изучать меня, начиная от выражения моего лица и заканчивая стилем моей одежды. Она хочет узнать меня так же, как и я ее. За годы работы я поняла, что в момент первой встречи ей не важно, что я скажу, а как я это скажу. [\[29\]](#) Мои первые слова при нашем знакомстве чрезвычайно важны. Я хочу, чтобы она почувствовала с моей стороны открытость и теплоту, а не холодный профессиональный подход.

Психотерапия с женщинами с ГВ отличается от психотерапии с другими клиентами: это показывают моменты открытий и успешные этапы сеансов. Кристин Фалько, доктор психологических наук, гей-аффирмативный психолог с десятилетним клиническим опытом работы с лесбиянками, относит такую терапевтическую особенность к давлению и стрессам, которые испытывают только лесбиянки и которые «в той или иной степени вредили им на протяжении всей жизни» (1991, стр. 26). Например, многие женщины:

- носят в себе постоянное глубокое чувство стыда и одиночества;
- боятся сами себя, не до конца понимая, *зачем* борются с гомосексуальными чувствами;
- чувствуют больше принятия и любви от своих друзей-открытых геев или людей далеких от Церкви, чем от верующих членов семьи и окружения. С другой стороны, друзья с нетрадиционной сексуальной ориентацией критикуют их поиски «изменения» или оказывают давление открыто признать и принять свою гомосексуальность;
- испытывают недостаток в свободе говорить о постоянной борьбе с ГВ в кругу церковной общины (конфессионального сообщества?) и ждут, что «изменятся» за один день;
- живут двойной жизнью, скрывая близкие отношения с другой женщиной из-за страха быть изгнанными из Церкви, потерять семью, друзей, детей. [\[30\]](#) Прервать эти отношения для них крайне трудно (если вообще возможно);
- очень болезненно переживают разрыв с партнершей.

Я постоянно напоминаю себе, что в любой момент эти дополнительные тяготы могут поставить под угрозу способность женщины справиться с болезненным психологическим инсайтом или новыми терапевтическими заданиями. Также многие из вышеперечисленных дилемм могут остаться постоянно стрессирующими факторами в жизни моих клиенток. Поэтому я должна сопоставить потребность женщины разобраться с прошлым негативным опытом и прогоревать

его с теми трудными обстоятельствами, в которых она находится в данный момент.

Женщины с ГВ имеют характерный стиль отношений с людьми, который тоже делает терапевтический сеттинг особенным: они чрезвычайно творческие и пылкие натуры, очаровательны, открыты, неспособны лгать, обладают живым умом, способны глубоко мыслить, давать и помогать другим. Представляя своих клиенток на страницах этой книги исключительными женщинами (а это так и есть на самом деле), я несколько не идеализирую их, а просто отдаю им дань уважения и чести. Из бесед со многими консультирующими психологами я по секрету узнала, что их любимый клиент – женщина с ГС.

Однако, эти женщины могут быть и вызывающими, демонстрируя сопротивление и открытую агрессию больше, чем другие клиенты. Они сразу хотят перейти к сути проблемы. Они ни за что не потерпят так называемый «невнятный лепет» со стороны психотерапевта и сразу же распознают его неискренность. Они легко оказывают сопротивление и оспаривают рекомендации и позицию психотерапевта. Они болезненно воспринимают и не легко поддаются общей терапевтической интервенции. Работа с этими женщинами требует больше энергии, мастерства и энтузиазма, чем с другими клиентами.

Говоря о терапии с женщинами с ГС, нельзя не сказать о несравнимой духовной глубине борьбы. При чем это борьба не просто со страданиями от сексуальных соблазнов и низкой самооценки, а за жизни этих женщин, за их души и индивидуальность, борьба против таких сил, которые стремятся уничтожить сущность и жизненную энергию моих клиенток. Как их психотерапевт, я должна принять на себя удар и бороться вместе с ними за их убеждения, за их право жить (*быть*), за их внутреннюю и внешнюю силу и красоту. И в этой борьбе мои клиентки демонстрируют невероятную стойкость, свое желание расти, развиваться и исцеляться. Несмотря на то, что психотерапевту приходится нелегко и подчас некомфортно, работа с женщинами с ГС плодотворна и приносит ему награду в виде положительных результатов психотерапии.

Разница есть: чего нельзя говорить клиенткам с ГВ

Как только я начала замечать особенности в работе с женщинами с ГВ, мне пришлось пересмотреть некоторые широко распространенные и принятые терапевтические методы, техники и консультационные стили. Я убедилась (в основном за счет своих собственных ошибок), что нижеперечисленные максимумы, как правило, неэффективны в работе с клиентками. Вместо того, чтобы создавать безопасную обстановку и союз «психотерапевт-клиент», они зачастую чинят препятствия и, что самое плохое, воспринимаются моими клиентками как угроза.

Психотерапевт должен быть объективным и держаться дистанцированно с клиентом. Большинство женщин с ГВ не чувствуют себя в безопасности в холодной профессиональной обстановке[31], поэтому я стараюсь проявлять по отношению к ним теплоту, искренность и заинтересованность. Когда в следствие контрпереноса я ненамеренно проявляю эмоциональную отчужденность, рассеянность, теряю ход мыслей, у моих клиенток возникает чувство покинутости и глубокого одиночества. Если такая ситуация имеет место быть в начале психотерапии, они не в состоянии идентифицировать и вербализовать свое внутреннее смутнение и просто прекращают ходить на консультации.

Мы можем научить наших клиенток строить нормальные здоровые отношения, но мы никогда не должны быть связаны с ними эмоционально. Иногда я замечаю, что во время инструкций и тренингов по построению отношений взгляд клиентки блуждает и мысленно она находится в другом месте. Моим клиенткам крайне необходимо пережить настоящий опыт

здоровых отношений. Я смогу создать для них корректирующий эмоциональный опыт защищенности, доверия и привязанности, когда сама буду эмоционально доступной^[32] и проявлю искренний интерес и участие к их проблеме. И только через переживание любви и заботы с моей стороны мои клиентки смогут обрести в себе женщину, способную полюбить в ответ.

Психотерапевты должны работать только с пациентами, которые вовлечены в процесс терапии и делают успехи. В начале своей карьеры я часто слышала, как опытный консультант самоуверенно заявлял сомневающемуся, неуверенному клиенту: «Я здесь для того, чтобы помогать. Если хотите получить мою помощь – замечательно. Если нет – я Вас больше не задерживаю, можете пойти к кому-нибудь другому».

Это сухое заявление злит многих женщин с ГС. Оно говорит о лицемерии со стороны психотерапевта относительно его ответственности перед клиентом. Для этих женщин уже подвиг начать терапевтический процесс, их постоянно нужно убеждать в том, что я – как психолог – буду с ними работать несмотря ни на что. Они не смогут открыться и довериться мне, если я покажу, что работа с ними изнуряет меня.

«Я ходила к таким психотерапевтам, для которых ГВ у женщины это вопрос тренировки. «Ты просто должна работать и пройти через это»? – говорили они. Я чувствовала с их стороны легкое нетерпение и разочарование, потому что я просто не «проходила через это». Исходившее от них тонкое давление не мотивировало — меня к дальнейшей работе. В каком-то смысле, я просто застревала».
Андреа.

Избегание, защита и отсутствие сотрудничества с задачами психотерапии наряду с отказом вербализовать потребности и цели указывают на сопротивление, и психотерапевт должен сразу этому противостоять. Эта максима не действует с большинством моих клиенток. В целом, женщины с ГС всегда были моими самыми верными и преданными клиентками, хотя, часто для видимости, проявляли сопротивление во время сеансов.^[33] Пока женщина не научится доверять и безболезненно справляться со своими страхами и тревогой, у нее непременно сохранится защитное поведение. Женщина сможет вербализовать свои чувства, потребности и желания только когда обретет себя и укоренится в этом чувстве. Если женщина появляется на моих сеансах, имея сомнения в их продолжении, я стараюсь убедить ее в нужности участия в психотерапии и в том, что ее вовлеченность в этот процесс проходит наилучшим образом.

Консультант не должен работать больше своих клиентов. Взрослые женщины, не получившие достаточно любви в детстве, до сих пор нуждаются в родителе, который признает их чувства и ответит на них взаимностью. Не испытав в детстве чувства безопасности и поддержки, они не научились просить о помощи. Многие мои клиентки испытывают потребность в моей поддержке и хотят, чтобы я направляла их попытки наладить взаимоотношения во время психотерапии. Очевидно, что я работаю больше, чем они.

Клиенты не должны стать зависимыми от психотерапевта. В аспирантуре нам говорили, что психотерапевт никогда не должен способствовать возникновению зависимости у клиентов. Тем не менее, во время терапевтических сессий мои клиентки нередко переживают регрессию и перенос неудовлетворенной в детстве потребности в зависимости и любви.^[34] И когда это происходит – а с женщиной с ГВ это происходит часто – то клиентка может

почувствовать зависимость от психотерапевта. Такие ситуации могут создать для женщин с ГВ важные терапевтические возможности. Первое, ее неудовлетворенные потребности, стоящие за переносом, могут быть удовлетворены через заботливые, со здоровыми границами отношения с психотерапевтом. Второе, она сможет осознать, исследовать и понять свои зависимые чувства и поведение и выйти из-под их контроля. Третье, она сможет преодолеть зависимое состояние (особенно в однополых отношениях), в котором она все время находилась. В главе 11 подробно рассмотрено, как работать с неудовлетворенными потребностями в зависимости и любви и переносом.

Если женщина хочет понять и изменить свои реакции на однополые чувства, ее придется принуждать к изменению. Я очень настороженно отношусь к подобного рода высказываниям. Большинство женщин, приходящих ко мне, убеждены, что гомосексуальность не является Божьим замыслом, они измождены однополыми отношениями, приносящими им страдания. Они как между молотом и наковальней: с одной стороны, знают, что эротические гомосексуальные отношения — это неправильно, они не удовлетворяют их, а с другой, не знают, как построить другие, нормальные отношения. «Изменение» сильно пугает моих клиенток, ведь из-за него они могут потерять всех своих друзей, в том числе и из гомосексуального сообщества. Они боятся той неизвестности, которая последует за резким изменением. На начальных стадиях психотерапии многие женщины еще не уверены, хотят ли измениться. Прежде всего они нуждаются в установлении безопасных отношений со своим психотерапевтом или приходским консультантом, а потом уже могут начинать исследовать путь по изменению своей жизни. Даже тогда неуверенность может оставаться. Очень важно проявлять чувство такта и уважения к личностям клиенток и дать им свободу в принятии решений относительно своей жизни и выбора направления психотерапии. Помимо этого, самым важным является предоставление этим женщинам полной независимости в установлении и закреплении чувства «Я» в условиях поддерживающих отношений.

Мужская и женская гомосексуальность по своей сути являются одинаковыми. К женщинам с ГС можно применить некоторые принципы, используемые в работе с мужчинами, борющимися с ГС, однако специфические терапевтические процессы существенно разнятся. Женская сексуальность имеет свои отличительные нюансы и внутренние составляющие и в общем отличается от мужской. По этой причине, консультирующий психолог, который планирует работать с представителями обоих полов, должен отдельно изучить мужскую и женскую сексуальность.

Негативный психотерапевтический опыт

Не каждый человек, обращающийся к психотерапевту за помощью, получает ее. Иногда психотерапевт не помогает и тем клиентам, у которых во время сеансов были положительные результаты и наступало облегчение. Несколько мужчин и женщин, находящихся в конфликте с ГС, рассказали о том, что во время психотерапевтических сеттингов, направленных на поддержку их желания измениться, они не получили ожидаемой помощи или пережили ухудшение психологического здоровья.^[35] Они охарактеризовали свои чувства так: увеличение интенсивности стыда, ненависти и презрения, смущение, депрессия и даже мысли о суициде.

Значимость этих заявлений и вреда, полученного во время психотерапевтических сеансов может быть спорной, но тем не менее их стоит рассмотреть. Психотерапевтам, намеревающимся работать в этой области, необходимы фундаментальные знания о самих женщинах, их сути и психологии, чтобы не нанести вред клиентке.

Высокомерие, осуждение и непонимание клиента со стороны специалиста фактически сведут

терапевтический процесс на нет.

Психотерапевт отрицательно относится к гомосексуалистам и гомосексуализму. Для эффективных консультаций совсем необязательно (да наверное и невозможно), чтобы психическое здоровье приходских консультантов было полностью избавлено от личной предвзятости, искаженных взглядов и предубеждений. Здесь гораздо важнее, чтобы психологи, работающие с людьми с ГВ, давали себе отчет, как их собственное выявленное предвзятое отношение к мужчинам и женщинам с ГВ может повлиять на терапевтический процесс и исследовали и устраняли источник этой предвзятости. Джеймс Краевски, доктор медицинских наук, гей-аффирмативный психолог, объясняет:

«В силу предыдущего опыта и переживаний многие гей-пациенты очень чувствительны к любым жестам неприятия и предвзятости и сразу же заметят малейший признак неловкости и дискомфорта со стороны психолога. Например, один пациент с уверенностью утверждал, что его психотерапевт был гомофобом, потому что, обсуждая вопросы связанные с гомосексуальностью первый раз, он начал ерзать на стуле, его лицо залил румянец и менялся тон голоса (1984, стр. 81-82)».

Для эффективной работы с женщинами с ГС очень важно постоянно опровергать любое психологическое и моральное искажение о том, что гомосексуалисты психически больные люди, а гомосексуальность большее зло, чем любое другое греховное состояние человека, искушение или собственно грех.^[36] На протяжении многих лет гомосексуалистов считали больными людьми, невротиками, девиантами, извращенцами, психотиками, людьми с патологическим развитием и многое другое. Такие определения бесспорно обидны. Более того, верующие женщины с ГВ часто слышат в свой адрес, что Бог их ненавидит, им нет прощения и оправдания. Такие ядовитые высказывания и отношение наносят непоправимый вред женщине. Время для исцеления, обретения доверия и усвоения слов поддержки ее личности зависит от степени негативного отношения и унижение, которому она подверглась, а также от аутентичности психотерапевта, его заботы о ней и безусловного принятия.

Психотерапевт убежден, что все проблемы женщины исходят из ее ГС. Некоторые женщины ошибочно полагают, что их личные и внутриличностные проблемы и трудности – депрессия, финансовый кризис, конфликт с начальством – будут разрешены, как только «изменятся» их однополые чувства и поведение. Такое суждение не только не верно, оно еще возлагает на женщину неудобноносимое бремя — «починить» одну из сторон ее жизни, которая не поддается немедленной «починке».

В речи психотерапевта о гомосексуальности звучит равнодушие или категоричность. Я научилась быть очень осторожной в разговоре с клиенткой, упоминая наличие ГС в ее жизни. Изначально женщина может нечетко формулировать и описывать свои мысли и чувства, которые заставили ее думать, что она испытывает ГС. Я очень внимательно слушаю ее слова и метафоры, с помощью которых она пытается выразить себя. Я знаю, что из-за отсутствия лучшего описательного слова или в духе исповеди она может употребить слово «лесбиянка», не идентифицируя, однако, себя как таковую. Я не перебиваю женщину, когда она говорит или ссылается на свое ГС. Если я вижу, что клиентка хочет назвать свою борьбу как-то по-особому, то я говорю ей о своих умозаключениях и намерениях по этому вопросу, в то же время продолжая исследовать варианты работы с ней. Я всегда готова адаптировать свою терминологию, пока женщина подбирает слова для выражения своей проблемы.

Я научилась быть чуткой в разговорах о природе гомосексуальности. Например, некоторые клиентки говорят, что испытали глубокое разочарование после того, как их психотерапевт сказал, что они «выбрали» гомосексуальные чувства. Когда клиентка исследует свое гомосексуальное поведение, с ней вполне можно обсудить вопрос самоопределения, напротив, заявить прямо о ее «выборе» гомосексуальности как образ жизни будет бесполезно и неверно. Также неверны и сильно упрощены утверждения о дисфункциональности и бессмысленности гомосексуальных отношений, о том, что гомосексуальность может быть вызвана плохим воспитанием или сексуальным насилием, что она обусловлена исключительно биологическими факторами, что все гомосексуалисты смогут самоактуализироваться и быть удовлетворенными таким образом жизни. Марго Ривера, гей-аффирмативный психолог, указывает в своей книге на чрезвычайно ложную природу человеческой сексуальности и недостаток точных научных доказательств происхождения сексуальной ориентации и дает наставления всем психологам, работающим с геями, лесбиянками и трансгендерами:

«Если наши клиенты делают выбор в пользу исследования территории той сферы своей личности, которую невозможно объяснить простыми и утешительными словами, то мы должны стать для них помощниками и интересными собеседниками в этом нелегком путешествии. Для этого нам необходимо научиться избегать упрощенных выражений в своей речи о проблеме клиента. Это наша ответственность» (1996, ст. 206).

Психолог дает ложные обещания и преувеличивает требования к изменению. Если женщина с ГС приходит на сеанс в состоянии кризиса или подавляющего чувства стыда, то успешные истории исцеления других клиенток или научные доказательства в поддержку клиентки не будут иметь для нее никакой важности.

«Пытаясь ободрить меня, мой психолог говорил: «Я знаю, что ты можешь измениться, потому что другие смогли» или «Только представь, однажды ты сможешь выйти замуж». Но его слова не помогли: я не такая как все, и если тебе не нравятся мужчины или ты недостаточно привлекательна для них, то мысль о замужестве не ускорит процесс исцеления»[\[37\]](#).
Ребекка

Со временем, с клиенткой состоится разговор о природе и возможности изменения, и тогда психолог должен использовать всю свою мудрость и сдержанность. Например, неверно утверждать, что все лесбиянки могут полностью изменить свою сексуальную ориентацию. Также неверно полагать, что такие крайние меры как аверсивная шоковая терапия, сексуальные эксперименты с мужчинами, усиленная молитва и чтение Библии, заставить клиентку пользоваться губной помадой, изменят ГС женщины. Многие бихевиоральные и когнитивные методы *эффективны* для решения различных проблем, к которым обращаются клиентки во время психотерапии, однако дают неправильную информацию о женщинах с ГС, вводят в заблуждение и, самое плохое, оскорбляют клиентку.

Действительно, многие мужчины и женщины, страдающие от ГС, говорили о сильном сдвиге паттернов гомосексуального возбуждения, поведения, фантазий, желаний и даже сексуальной ориентации и идентичности.[\[38\]](#) Но если внимательно прислушаться к ним, то становится очевидно, что время от времени они все еще переживают гомосексуальные чувства и искушения. Многие из моих бывших клиенток начинали психотерапию с осознанной или

неосознанной надеждой, что со временем (и чем быстрее, тем лучше) у них пройдет *любое* ГС, фантазии и желания, с которыми не придется больше бороться. Через год или два после сеансов они часто приходят к пониманию, что их однополые эротические желания буквально переплетены с их настоящими нормальными желаниями эмоциональной близости и дружбы с женщинами. Они осознают, что если просто попытаются погасить гомосексуальное вожделение, то непреднамеренно уничтожат свои естественные здоровые потребности в отношениях с женщинами. Вступая в дружеские отношения с другими женщинами, они постоянно должны противостоять и бороться со склонностью эротизировать стремления к теплым и близким отношениям с ними. На этом этапе психотерапии клиентка может лишиться уверенности в себе и пасть духом.

Нередко некоторые женщины со временем вновь начинают эротизировать гомосексуальные желания, полагая, что тот уровень изменения, к которому они изначально стремились, просто недостижим. Они уступают мысли о том, что Бог их создал такими, или делают вывод, что постоянная работа и усилия по изменению жизни действуют слишком дестабилизирующе и не оправдывают себя. Здесь важно подчеркнуть, что хотя эти решения противоречат первоначальным целям моих клиенток, они всегда принимаются с большим трудом и в будущем могут быть переоценены. Другие женщины на таком же этапе самореализации возобновляют свой образ жизни, делая все что угодно, лишь бы освободиться от постоянного контроля над борьбой с ГВ.

Когда я начинаю работать с новой клиенткой, я не имею понятия как она себя поведет в такой переломный момент, и поэтому я не могу давать никаких обещаний и предъявлять какие-то требования по части той степени «изменения», которую она переживает. Я воздерживаюсь от избитых фраз, типа «Да, ты сможешь измениться, если будешь усиленно работать во время сеансов» если в этом контексте «*изменение*» означает, что она больше не будет ориентирована на однополые отношения с женщинами, а полностью обратится к представителям противоположного пола. В целом, я не придаю изменению сенсационный характер. Если она спрашивает об этом, я деликатно (осторожно) рассказываю ей, что переживали некоторые мои клиентки и объясняю различные варианты развития, кроме принятия однополых чувств и определения себя как лесбиянки.[\[39\]](#)

Психотерапевт делает негативные высказывания в адрес родителей, партнеров и друзей клиентов. Некоторые мужчины и женщины говорили, что их отношения к родителям изменились в худшую сторону после того, как психотерапевт сказал, что именно они – родители — являются причиной возникновения у клиента ГС. Многие дети, пережившие неадекватное воспитание со стороны родителей, потом не борются с ГС. На протяжении многих лет консультирования я встречалась с сотнями родителей, чьи дочери пытались преодолеть ГВ. Подавляющее большинство из них всем сердцем любили своих дочерей и делали все возможное для их воспитания. Когда это *действительно* необходимо моей клиентке, я откровенно говорю ей о существующих в ее семье трудностях и дефектах, но делаю это с сочувствием и уважением к ее родным.

Другие клиенты (-ки) с ГС говорят о том, что психолог давил на них, требуя разорвать свои однополые отношения и длительную дружбу с друзьями-гомосексуалами. Такой призыв бесполезен по нескольким причинам. Во-первых, пока женщина находится в безопасности и не представляет угрозы для окружающих, требование прервать любые отношения нарушает принцип самоопределения и независимость клиентки. Во-вторых, нельзя давать подобные рекомендации на начальной стадии психотерапии, не оценив возможность женщины и ее заинтересованность принять такие решительные меры, которые зачастую провоцируют возникновение у нее чувства страха и иногда приводят ее к внутреннему кризису и дальнейшей госпитализации. В-третьих, такие рекомендации могут мешать терапевтическому

процессу, вызывая у клиентки чувство угрозы вместо доверия. И, наконец, клиентка сама должна согласиться на рекомендации изменить ориентацию и прекратить отношения.

Психолог преждевременно принуждает клиента раскрыться. Самораскрытие – это очень индивидуальная и деликатная тема. На начальных этапах психотерапии не следует принимать на веру все, что скажет клиентка. Когда психическое состояние женщины стабильно, и она проявляет адекватную силу Эго, ей можно попробовать предложить поддержку или участие в групповой терапии, участники которой гарантированно будут сопереживать ей в борьбе с ГС.

Любое дополнительное самораскрытие перед друзьями или членами семьи должно носить намеренный характер и происходить после тщательной подготовки. Не разумно пытаться предугадать какая будет реакция у конкретных людей, например, у мужей и священников. Также очень важно, чтобы у женщины первой установилось чувство терапевтического доверия, чтобы она смогла получить адекватную поддержку и заботу, если ее самораскрытие вызовет негативную реакцию и отторжение. Несмотря на то, что самораскрытие некоторым женщинам дается чрезвычайно трудно, всегда стоит работать в этом направлении, так как потенциальная награда от принятия и любви намного превышает риск быть отвергнутой.

Профессиональная подготовка и компетенция

Ответственная работа с особым контингентом требует от психотерапевтов и приходских консультантов постоянных размышлений и профессиональных знаний на предмет гомосексуальности в общем и женской психологии в частности. Уоррен Трокмортон и Гари Уэлтон – профессора из Гривс Сити Колледж – провели своеобразное исследование по определению степени пользы, получаемой клиентом от множества консультирующих психологов и их практик. Их выборка состояла из людей, приходивших с запросом на репаративную психотерапию. В ходе исследования было выявлено, что клиенты отдавали предпочтение тем психологам, которые «никогда без повода не делали из гомосексуальной ориентации проблемы» (2005, стр.340), всегда помогали им исследовать и понять причины гомосексуального влечения, оказывали поддержку в развитии гетеросексуальных отношений и содействовали в установлении несексуализированных дружеских отношений с людьми своего пола.^[40] Также исследование показало, что клиентам в основном помогали психологи, которые *обладали знаниями о гомосексуализме и с уважением относились к геям, лесбиянкам и людям в конфликте с ГВ.*^[41]

Прежде чем начать работать с такими клиентами, я рекомендую психологам сделать акцент на своих субъективных размышлениях и мнениях о:

- психологических и религиозных взглядах на гомосексуализм и гомосексуалистов;
- подсознательных предрассудках и негативных стереотипах о мужчинах и женщинах с ГС и их семей;
- чувствах и эмоциональных реакциях на предмет гомосексуальности и личностей с ГС;
- политических и социальных мнениях об однополых браках и усыновлении детей однополыми парами;
- собственной гендерной идентичности и сексуальной ориентации, личной борьбе с сексуальными расстройствами, и как все это может повлиять на переживание клиентом психотерапии.

Исходя из моего опыта, могу сказать, во время курса психотерапии многие мои клиентки хотят знать мое мнение и отношение к вышеупомянутым проблемам. И тогда мне приходится пересматривать свою собственную историю, убеждения и чувства и тщательно подбирать слова, чтобы не обидеть клиенток. И когда я чувствую, что мое мнение может противоречить

убеждениям и чувствам клиентки, я вступаю в диалог с еще большей чуткостью и искренним желанием узнать ее позицию и убеждения моей клиентки и быть открытой к этой информации.

Также я рекомендую психологам пополнять свои знания релевантной информацией о гомосексуализме, культурных направлениях в области гендерной идентичности и женской сексуальности, постмодернистских отношениях и убеждениях нашей молодежи касательно сексуальности, значимых особенностях, общих переживаниях и борьбе в жизни женщин с ГС.

Продолжать самообразование и получать из первых рук информацию о возможностях развития для женщин с ГС. Чтобы глубоко понять проблему женщин с ГС, кроме чтения этой книги и многочисленных ресурсов, на которые я ссылаюсь, очень важно посещать группы поддержки людей, находящихся в конфликте с ГС (или по крайней мере узнавать о них), участвовать в светских (lay?) и профессиональных конференциях, знакомиться с результатами новых исследований и консультироваться с коллегами-специалистами. За свою многолетнюю практику я поняла – преимущественно из обратной реакции моих клиенток – когда стоит (и стоит ли) *рекомендовать* им эти возможности. Почти каждая из возможностей на виду, будь то книга или конференция, и тем не менее это может резко спровоцировать у женщины негативные эмоции и чувства: сильную тревогу, депрессию, разочарование и стыд. Поэтому, когда я знакоблю клиентку с какой-нибудь возможностью, я честно обсуждаю с ней внезапные реакции, которые эта возможность может вызвать. Таким образом, женщина сможет сделать осознанное, подкрепленное знаниями, решение использовать данную возможность.

Стремление понять культурные направления и события. На терапию приходят много верующих женщин и девочек-подростков, принося с собой новую смесь сексуальной изменчивости и бисексуальности. Совсем необязательно они хотят попробовать изменить свое ГВ, напротив они ищут поддержку в различных жизненных трудностях. Большинство моих юных клиенток не причисляют себя к какой-то конкретной сексуальной идентичности, оставляя за собой свободу выбора. Самое главное для них – быть счастливыми, чувствовать себя хорошо, а в некоторых случаях и выжить в условиях жесткого натиска подросткового хаоса.

В своей статье, опубликованной в журнале Гламур, Дженифер Баумгарднер отмечает, что у нее бисексуальность начала проявляться, когда она поняла, что: «Люди, с которыми я без усилий устанавливала отношения — это женщины, а не мужчины, с которыми я вступала в сексуальные отношения» (2007, стр. 175). После опыта сексуальных отношений с мужчинами и женщинами, она решила, что она не является и не гетеросексуалкой, и не лесбиянкой. Признав общность бисексуальности со своими взглядами и сделав вывод, что она дает лучшее из обеих сексуальных идентичностей, Дженифер заявляет: «Отложим в сторону вопрос половой принадлежности. Я хочу того самого человека – и я обязательно дождусь его. Или ее» (стр. 175). С таким самым настроением приходят ко мне юные клиентки.

Взросшее влияние СМИ добавляет этому поколению молодежи чувство оторванности от реальности и разочарование в ней. Межличностное общение и даже разговоры по телефону вытеснены электронной почтой, печатным текстом и СМС-ками. СМИ размывает границы между полами, поощряя множество альтернативных «полов» и как никогда прежде превращает женщину в сексуальный объект. Очень быстро предметом новых фантазий становятся образ жизни молодых, богатых и знаменитых, девушек-худышек с большим бюстом, меняющих сексуальных партнеров. Подозреваю, что в ближайшие несколько лет на психотерапию будут приходить молодые женщины с совершенно новым уровнем эмоциональной отстраненности, недовольство своей половой принадлежностью, иллюзорной реальности и контролем импульсивности.

Вопросы сепарация (как раздельное проживание супругов), усыновления и опеки также осложняются, так как все больше лесбиянок подают документы в ЗАГС и на усыновление. Психологи должны быть в состоянии помочь женщинам сориентироваться в этих обстоятельствах и в сложных взаимоотношениях.

Постоянно повышать личные знания о женщинах, находящихся в конфликте с ГВ. Возможно, это будет самый сложный шаг в подготовке психолога. Кроме этого психологу крайне необходимо узнавать больше женщин с ГВ, не просто одну-двух из нынешних и бывших клиенток. Очень важно не только научиться понимать их истории, но и видеть жизнь их глазами и выучить их язык. Личные знания в значительной степени помогут установить психотерапевтический контакт.

В историях женщин с ГС содержится много общих черт, вопросов эмоционального и психологического развития, жизненного опыта, общая динамика развития внутри однополых отношений. Следовательно, последняя часть первого раздела данной книги посвящена дальнейшему знакомству с этими особыми женщинами.

Глава 3. В тоске по дому. Привязанность и личность

Студенты-историки продолжают игнорировать простой факт, что каждого человека родила мама, что каждый человек был когда-то ребенком; что люди и народы начинали из своих детских (комнат); и что общество – это люди, находящиеся в процессе развития. Эрик Эриксон, Идентичность и жизненный цикл

Памела, 35-ти летняя привлекательная успешная бизнеследи, пришла ко мне на консультацию из-за возникших противоречий между ее верой и сексуальностью. Она выросла в полной крепкой любящей семье среднего достатка, где не было ни насилия, ни проблем с алкоголем, и Памела знала, что родители заботятся о ней. Памела была желанным ребенком и родилась через два года после свадьбы, однако беременность ее матери протекала сложно. После родов мать Памелы оставила свою полупрофессиональную работу и стала домохозяйкой.

Памела помнит, как мать баюкала ее, как ей нравилась веселая возня с отцом, она чувствовала близость со своими родителями. Большую часть детства Памела провела в играх соседскими мальчишками. В тот год, когда Памела пошла в первый класс, у нее родился младший брат. В школе у девочки возникли проблемы в отношениях с другими детьми и появились признаки сепарационной тревоги. Несмотря на это, Памела любила спорт и в итоге подружилась с девочками, которые тоже ходили на спортивные занятия. В старших классах у Памелы появилась первая лучшая подруга, с которой она была неразлучна. Памела практически не встречалась с молодыми людьми, так как была занята в школе и посещала внеаудиторные занятия, при этом везде показывая отличную успеваемость.

После окончания колледжа Памела переехала от родителей и начала то, что в последствии станет успешной деловой карьерой. На новом месте ей трудно было завести новых друзей: работа была напряженной, и она чувствовала себя очень одиноко. Потом Памела все-таки познакомилась с несколькими женщинами, в обществе которых ей было комфортно, одна из них была нетрадиционной сексуальной ориентации. Именно с ней Памела чувствовала себя безопасно, у них было много общего. Они часто держались за руки, когда смотрели телевизор или слушали музыку. Памела поняла, что она чувствует себя комфортнее, когда ее держит за руку ее подруга, чем тогда, когда это делали мужчины, с которыми она встречалась. Но вскоре она оказалась в шоковом состоянии и с чувством гнетущей вины, когда эта привязанность сексуализировалась. Памела всегда была убеждена в том, что гомосексуальность не является частью замысла Творца о нас, но порвать новые отношения она не могла. Мысль о том, что она

снова останется одна, приводила ее в отчаяние, но и разочаровывать Бога ей тоже не хотелось. Однако из-за таких внутренних противоречий она чувствовала себя живой.

«Но она же из хорошей семьи»

Я проконсультировала и провела беседы с большим количеством родителей, чьи дочери страдают от ГС. Так же, как и мать Памелы, большинство из них всегда посвящали (и до сих пор посвящают) время своим семьям и добросовестно выполняют свои родительские обязанности. Они любили своих дочерей с самого их рождения, поддерживали в доме уют, порядок и стабильную обстановку. Еще на мои консультации приходили родители, которые говорили о ненадлежащем выполнении своих родительских обязанностей и крайне неустойчивых отношений в семьях. Одна женщина рассказывала мне эпизод за эпизодом из своей жизни, как она физически отсутствовала в жизни своей дочери и не уделяла ей должного внимания. Ее дочь росла с чувством глубокой депривации, травмы и эмоциональной заброшенности; на данный момент она третий раз состоит в лесбийских отношениях. Более того многие девушки из дисфункциональных семей, пережившие тяжкое насилие, не противятся гомосексуальным чувствам. Как же объяснить такие отклонения?

Девушка взаимодействует со своим окружением

Человек (человеческая природа), включая сексуальность – это таинственное переплетение его биологического аспекта (тела) с его переживаниями, восприятием, познанием, эмоциями, реакциями и выборами. Наши генетически и биологически обусловленные качества, и особенности окрашивают все наши переживания в неповторимую палитру оттенков: мы напрямую влияем на собственное восприятие мира и свое воздействие на него. А это, в свою очередь влияет на то, кем мы становимся. Взаимодействия и транзакции биологических компонентов – гормональных, неврологических, генетических и врожденных особенностей личности (природа) – и нашего окружения и переживаний (воспитание)[\[42\]](#) – начинаются с момента зачатия и прямо влияют на процесс физиологического развития (мозг и нервная система), психологического развития (память и чувство «Я») и сексуального развития[\[43\]](#). Все эти процессы составляют человеческую природу – крайне сложную, таинственную и непрерывно изменяющуюся.

Бесспорный факт, что женская гомосексуальность является многомерной системой, неразрывно связанной с женской биологией, переживаниями, познавательными процессами, эмоциональностью, взаимоотношениями с людьми, представлением о себе, проявлением женственности внешней в плане отношений с мужчиной и внутренней. В свете такой сложности, как свидетельствуют исследователи этой проблемы, становится очевидным, что женское ГС нельзя объяснить посредством лишь клинической картины основных динамик этого явления. В лучшем случае предлагаются такие формулировки женского ГС: «разные последствия биопсихосоциальных взаимодействий, происходящих на разных этапах жизненного цикла» (Friedman & Downey, 2002, стр. 145), и, следовательно, «возникновения множества путей развития» (Byne & Parsons, 1993, стр. 237)[\[44\]](#).

Общие темы: биологические составляющие

Первоначально исследования, изучающие генетические причины возникновения женской гомосексуальности были акцентированы на показателях конкордантности (совпадение) гомосексуальности у близнецов и других потомков одних родителей. Спустя годы выборки становились более многочисленными и репрезентативными, и эти показатели снизились: раньше они колебались от 40 до 50%, а на данный момент от 20 до 25%. Основоположники исследований факторов возникновения гомосексуальности Бейли, Данн и Мартин (2000) в

своем недавнем труде, включающем в себя обширный регистрационный список близнецов (Twin Registry), опровергли свои ранние результаты довольно большого количества показателей конкордантности, утверждая, что они не выявили *значительного* генетического влияния на гомосексуальную ориентацию (Jones & Kwee, 2005). Это не означает, что генетика не оказывает никакого влияния на формирование сексуальной ориентации, просто ее роль в плане «основополагающих механизмов формирования гомосексуальности» неубедительная, незначительная и неопределенная и является одним из множества других психобиологических и психосоциальных факторов (Zucker, 2001, стр. 111).

Такие же неубедительные результаты показали исследования, изучающие эффект пренатального гормонального дисбаланса, который может привести к «маскулинизации» гениталий или другим физиологическим особенностям у женщин — таким как соотношение длины пальцев, отоакустическая эмиссия, праворукость или леворукость. Бермен и Брукнер (2002), анализируя имеющуюся литературу по теме гормонального влияния на гомосексуальность, подчеркивают тот факт, что «даже если произошла “маскулинизация” плода женского пола из-за повышенного содержания андрогена в крови матери, все равно не ясно, почему бы они стали отдавать предпочтение женщинам в романтических отношениях... Механизм, связывающий гормональный дисбаланс с предпочтением гомосексуальных отношений, чрезвычайно слаб» (стр. 1190). Даже если какие-то женщины и страдают от гормонального дисбаланса, все равно он отвечает за один путь (pathway) среди нескольких, которые могли бы привести к женской гомосексуальности[45].

Джеффри Сатиновер, доктор медицинских наук, сотрудник кафедры психиатрии и детской психиатрии в Йельском университете, преподаватель психологии и религии в Гарварде, опровергает все пуристские модели происхождения гомосексуальности, предлагая перестать задавать примитивные вопросы о генетической обусловленности гомосексуальности и начать задавать более реалистичные, но вместе с тем и сложные вопросы:

«В какой степени гомосексуальность (или любая другая поведенческая особенность) обусловлена генетическими и негенетическими факторами, внутриутробным или внематочным влиянием, врожденная она или приобретенная, имеет или не имеет наследственный характер, находится под влиянием окружения или независима от него, восприимчива или невосприимчива к социальным сигналам, и когда и в какой последовательности эти разнообразные влияния возникают и воздействуют на человека и как они *взаимодействуют* между собой. И после того, как мы все это сопоставим, возникнет следующий вопрос: «Какая степень воздействия остается у выбора, подражания и привычки?» (1996а, стр. 93-94).

К огромному сожалению, это беспристрастный запрос был сокращен благодаря политкорректности. [46] И хотя настоящее исследование поддерживает влияние двух факторов и биологического, и психосоциального, в целом оно считается не политкорректным и не может официально изучать последний фактор и его связанные с развитием и окружением элементы, лежащие в основе гомосексуальности. Тем не менее вопросы Становера являются жизненно важными для женщин (и для мужчин) с ГС, стремящихся глубоко понять себя и в корне изменить свои внутренние структуры, паттерны отношений, сексуальное поведение и даже биологическую конституцию.

На протяжении многих лет я наблюдала у своих клиенток несколько общих биопсихосоциальных процессов, что, я уверена, поможет лучше понять их динамику, которая

может создать пути к развитию гомосексуальности. Материалы, представленные в этой и следующей главе выстроены на моем мнении и наблюдениях. Это не является категорической попыткой доказать точную «причину» женского ГС. По мере представления общих черт и переживаний женщин с ГС, я буду высказывать предположения о том, как каждый фактор *может* оказывать влияние в контексте множества других факторов и процессов. Я сомневаюсь, что каждый фактор *по отдельности определяет* или *прямо влияет* на возникновение женского ГС.

Хочу заметить, что кроме возможных основополагающих неопределяемых генетических и гормональных влияний у своих многочисленных клиенток я наблюдала следующие исключительные и вполне вероятно наследственные черты и индивидуальные особенности:

- они обладают высоким интеллектом;[\[47\]](#)
- они очень чувствительны и настроены на других людей и динамику отношений;
- они очень любознательны и наблюдательны (Stevens, 1992), склонны к размышлению, анализу и рефлексии;
- в их поведении проявляются способности и интересы, не соответствующие их гендеру[\[48\]](#) (например, мальчишество);
- они обладают внутренним чувством справедливости;
- они одаренные и талантливые люди с огромным творческим потенциалом;
- они очень энергичны и рискованны, обладают атлетическим телосложением;

Родители дочерей с ГС, с которыми я проводила беседы, подтвердили выше описанные характеристики. Нередко какая-нибудь мать говорила мне: «Моя дочь не нормальная – она исключительная! Она успевает во всем.» Многие из девочек проявляли особенные филантропические способности, отзывчивость и пыл, таких характерных для юношеского возраста. Они были рьяными защитниками слабых, проявляя при этом высокую степень заботы и поддержки. Также нередко слышать от этих мам, что их дочери получили ученую степень и связанные с этим бесконечные почести и награды, получили народное признание в своих сферах деятельности (чаще в искусстве или спорте).

Памела, представленная выше демонстрирует многие эти качества. Согласно ее матери, она была «старше ее лет», постоянно спрашивала вопросы и была очень наблюдательна. Она была чувствительна и заботилась о чувствах других. Тем не менее, Памела признается, что она была очень обременена как ребенок. Она была очень осведомлена о больных и сложных моментах в ее семье, включая нужды ее родителей и родственников, их слабости и недостатки. Она была особенно настроена на то что она воспринимает как неравенство между мужчиной и женщиной в ее семье. Казалось, что женщины делают всю работу. Все же, она была одарена в легкой атлетике и предпочитала играть с мальчиками, она идентифицировала себя с отцом. Хотя она и не соответствовала девочкам, она внутри очень негодовала на мужчин из — за воспринятого ранее неравенства. Это создало глубокий внутренний конфликт окружающий её чувства принадлежности и определения пола. Хотя её семья и была лучше других семей, в плане любви и внимания, Памела выросла с хроническим чувством боли и одиночества. Умная, чувствительная, любознательная и открытая девочка может быть серьезно ранена тонкостями родительского влияния и окружении в целом. « Человеческая природа такая, что боль может возникнуть без вины кого- либо» (Моберли 1983, стр.3). Также может быть и для этих женщин и их семей.

Типичная тема: Окружающие факторы

Многие из этих влияний и опытов, которые я ранее описывала, не обязательно подходят для женщин с ГС, тем не менее они выглядят существенными в том, что они постоянно возникают,

как только женщины говорят о своих историях и они кажутся динамично соединены в другие базовые темы. Я не могу подчеркнуть то, как это важно принять во внимание, как каждая женщина (с определенной биологической основой) воспринимает и *обрабатывает* последствия окружающей её среды или родственные отношения[49]. Это не для того чтобы отвергнуть значительное влияние как жестокий и травмирующий опыт, может повлиять на развитие маленькой девочки, но скорее для понимания мысленного субъективного опыта девочки. Это внутренний взгляд, который может дать подсказку, почему некоторые девочки страдают от ГС, некоторые нет.

В конце, полное понимание или толкование причин и уникальный характер ГС в жизни женщины, который идет только от нее. Я верю, что женские одно — полые отношения, по своей сути отражение нашей Богом данной потребности, как личности для самореализации и привязанности, хотя и часто запутанна сексуальность и необоснованно предписана. Это когда я только вижу смущение женщины внутри контекста ее достоинства или естественным человеческим желанием отношений и это значит, что я могу предложить сострадательную и твердую помощь.

В общем, я вижу один или все из перечисленных четырех развивающихся категорий как очень противоречивыми в женщинах с ГС:

- Привязанность
- Формирование себя
- Идентификация пола
- Социализация

Еще раз хочу отметить, что конфликт не обязательно связан с плохим окружением или с жестоким опытом, но он больше понятен в контексте особой биологической и неврологической структуры, которая влияет на способ как эти женщины обрабатывают определенное окружение и основанный на опыте материал.

К завершению этой главы будут рассматриваться проблемы относительно привязанности и себя. Следующая глава будет распаковывать половые и социальные проблемы.

Привязанность: Женский первый дом

Привязанность описана как эмоциональные отношения, которые развиваются постепенно, после недель и месяцев ежедневного контакта, общения, заботы и объятий (Бродзинский, Шетер и Хениг, 1992, стр. 32). Это прочные и «нежные отношения между ребенком и опекуном, смыслом которого является предоставление опеки и заботы о ребенке» (Батгос и Ледбитер, 1994, стр. 161). Прочная привязанность не возникает во время одиночного сближения, это требует непрестанной поддержки и восстановления через развитие всей девочки.

Обычно в истории женщин с ГС вмешательства извне, стрессы или провалы в их основных привязанностях, часто возникают с рождения и продолжаются через все детство[50]. Эти предполагаемые или фактические разрушения укоренились в:

- Дородовыми, в рождении, после рождения проблемами или осложнениями[51].
- Случайном или неконтролируемым распаде от матери связанным со смертью матери[52], удочерения[53], серьезной болезни, разводе[54] или другими объясняющими факторами.
- Материнскими трудностями или слабостями вытекающими от материнских персональных привязанностей в прошлом и продолжающихся проблем[55].

- Настоящим материнским жестоким обращением или отказом от ребенка.
- Отдаление от дочери, как защитная реакция, за счет восприятия дочки, чувствительных или негативных выводах про свою мать и характером их взаимоотношений.

Многие из этих привязанностей не могут быть приписаны к намеренной неудачи матери или к ее изъязну. Мы также не можем предполагать, что у матери было нездоровое намерение, даже если она вела себя жестоко. Она может просто повторяет ту модель поведения, которую она сама видела в детстве. Каждая женщина с ГС, которая хочет разобраться в своей жизни, должна когда-нибудь столкнуться с особенностями жизни своей матери, с ее обстоятельствами и возможно с ее эмоциональной скудостью.

Когда моей дочери было два года, она хватала мою ногу и не отпускала ее и получалась что я хожу с ней так по дому, прицепленной к моей ноге. Я работала и лежала в больнице несколько раз. Я вам даже не смогу сказать, кто заботился о ней и о других детях. Я осознаю, что это звучит ужасно, но в то время мы про это не думали.
Мама.

Дородовые, родовые и послеродовые проблемы

Женщины с ГС рассказывают, что их жизнь их матерей была очень тяжелая во время их беременности или их беременность была для них неожиданной и тяжелой. Я часто слышу что их матери часто сталкивались со смертями в семье, разрушительными переездами, финансовыми кризисами или просто отсутствием поддержки во время беременности.

В лучшей ситуации, беременность очень хрупкое время для матери и ребенка. Ребенок в животе тревожный, чуткий, восприимчивый и способный запоминать на клеточном уровне.[\[56\]](#) Исследования показали, все что расстраивает мать, расстраивает и плод; зародыш чувствует все то что мать чувствует (Эмерсон, 1996) на психологическом и тактильном уровне (Липтон, 1995). Большая вероятность что эти женщины почувствовали, в дальнейшем, сильные приступы тревоги, депрессии и усталости.

Потому то и эти ощущения и «воспоминания» живут в них, они могли оказать первичное влияние в формировании у моих клиентов.[\[57\]](#)

Я была зачата через три месяца, после рождения моего брата. Мою маму увезли в больницу в последние пару месяцев, когда она была беременна мной. Она очень болела токсикацией. Дома у нас была ужасная и стрессовая ситуация....первая жена моего папы подала на него в суд на выплату алиментов. У нас не хватало денег и папа был зол.
Диана

К тому же, зародыш может чувствовать желанный он или нет (Чамберлайн, 1999, стр.37, Липтон,1995) и «чувствовать и реагировать на любовь или ненависть, также как и на неуверенность и двойственность» (Леви и Орланс, 1998, стр. 29). Некоторые матери моих клиенток на протяжении всей беременности думали что у них будет мальчик. Хотя и нет четких доказательств влияют ли убеждения родителей или их пожелания о ребенке противоположного пола на развитие у ребенка чувства собственной значимости, в том числе при выборе пола. Специалисты в области развития пола у ребенка, признают что реакция

родителей к малышу, после нежелательного секса может оказать влияние на плод (Зукер и Брэдли, 1995, стр. 213). Сигел (1988) отметил что «если девочку считали нежеланной, ребенок, с самого рождения, будет считать себя что с ней что-то не так» (стр.21- 22). Она верит что это самый распространённый случай с ее клиентками с ГС.[58] Многие женщины с ГС признают что чувствовали себя другими, на протяжении всей своей жизни. Это изначальное чувство отличительности, не имеет прямого отношения на присутствие гомосексуализма, как многие в этом убеждены. Сексуальное развитие происходит позднее в жизни, но это может быть зависеть от ранних впечатлений и проблемами с взаимоотношениями. Исследования показали что опыт, который женщина получила во время беременности, такой как стресс или негативные эмоции могут predispose ее к негативу до ее родов. Таким образом неблагоприятно влиять на ее «чувственность и умение принимать участие в процессе принадлежности» (Вард, 1991, стр. 109).[59] Если были осложнения во время родов и госпитализация, как было часто с моими клиентами. Эти новорожденные женщины, могли испытать физическую заглушающую (глухую) боль в сознании и теле, для того чтоб защитить себя против травмирующего шока, который препятствует процессу соединения.

*Я родилась на два месяца раньше. Я была недоношенным ребенком. Когда я родилась, мне переливали кровь и я находилась в инкубаторе около месяца. Моя мама до сих пор плачет, когда вспоминает об этом. Она хотела быть в больнице каждую минуту, но ей приходилось уходить домой, чтоб позаботиться о других детях. Ей никто не помогал, кроме моего отца, который всегда работал. Даже когда она приходила в больницу я не ела. Она уходила домой в слезах.
Николь.*

Первичное разъединение, негативные чувства и возможные проблемы сближения, как правило нарушают «ритмичный танец», между этими женщинами и их дочками. Мама подготавливается отдавать, а дочка подготавливается принимать. Эрик Эриксон называет успех этого гармоничного танца как *взаимная релаксация*. Он подчеркивает что этот «танец как первый контакт ребенка с дружбой противоположностей». Важный момент для установления глубокого уважения. Многим моим клиентам очень тяжело в сфере доверия. Спокойный отдых в одиночестве или в присутствии других кажется сном. Многих грызет чувство личной неуверенности. Специалисты по привязанности Леви и Орланс (1998) отмечают что, когда малыш видит материнское противоречие или отсутствие человека с кем можно установить привязанность это может причинить патологическую скорбь, которая вытекает в тяжелое развитие, эмоциональную отрешенность, неумением любить и доверять (стр. 14). Это может перерасти в « депрессивную окраску всей жизни» (Эриксон, 1980, стр.62). Депрессия и тревога идут рука об руку в жизни женщин с ГС.

Подводя итог, многие женщины с ГС возможно имели множество болезненных опытов в возрасте до 6 месяцев. Если бы мы могли осмыслить их жизнь в плане построения кубиков, то мы бы увидели, что в первом слое отсутствует несколько кубиков. Доверие под вопросом, верность под угрозой и их формирующийся фундамент трещит по швам.

Проблемы с привязанностью между разными поколениями

Совсем не удивительно обнаружить что оба родителя, у женщины с ГС, выросли в атмосфере сопряженную с опасностями, лишениями или настоящей брошенностью. Боулби (1988) отмечает что любовь родителей и их преданность направлены в сторону своих детей, определяется прошлым опытом самих родителей, тот который они имели или если до сих пор имеют со своими родителями (стр. 15).[60] Многие родители сами выросли в нездоровых и

неудовлетворенных условиях, но это не делает их плохими родителями. Тем не менее они могут и не знать о возможных нездоровых тенденциях привязанности в отношении к своим детям (или супругам). Грустно то, что мои клиентки ориентируются именно на эти эмоциональные и родственные слабости. Мои клиентки часто не видят глубокую заботу их родителей и их любовь, из-за своей неустроенности.

Моя мама была сиротой и не знала своих родителей, не говоря уже о дедушках и бабушках. Мой дедушка умер когда мой папа был очень маленьким. Его мама снова вышла замуж и со временем она и ее новый муж отправили моего папу в школу интернат. Он приезжал домой только на Рождество и на летние каникулы. У моих родителей отсутствовала какая-либо модель поведения, которую они могут придерживаться.
Моника.

Материнская модель

В целом, женщины с ГС описывают родственные отношения с их матерями как крайности, от непрерывного процесса теплоты и заботы до полной отчужденности. По всей видимости нет золотой середины. Те кто испытывают излишнюю близость со своими матерями часто описывают связь между мамой-дочкой как взаимное поглощение, чем здоровые отношения. Они были не разделены от эмоциональной запутанности со своими матерями, часто чувствуя тоже самое что и мать.[61] Они переживают когда мама грустит или испытывает сложности в браке. Временами им тяжело отличить свои чувства от чувств матери. Многие женщины неведомо берут на себя роль опекуна, для своей матери.[62] Они верят: «Если у мамы все хорошо, то и у меня все хорошо». В тяжелых случаях, с целью сохранить чувство привязанности со своими матерями, девочки должны отречься от собственных потребностей или чувств, взамен на мамину заботу или нежность.

В этих сложных отношениях, многие дочери воспринимают своих матерей как зависимых, слабых и нуждающихся.[63] Как ни странно, но матери которые смогли «сделать все верно» и были грамотными в своей роли, без поддержки мужа или совсем маленькой поддержкой с его стороны – тоже были воспринимаемы как слабые. Судя по их состоянию боеготовности и дочерей которые борются за справедливость, они оказались неспособными отстаивать свои права в браке или адекватно решить свои проблемы.

Женщины которые испытывали чрезмерную дистанцию или отделенность в своих отношениях с матерями часто говорят что им не хватало теплой эмоциональной поддержки (МакДугал, 1970). Они воспринимают своих матерей как беспристрастными, мужественными и пустыми; их матери готовили, убирались по дому и водили их в секции, но они никогда по настоящему не присутствовали в их жизни. Девочки не чувствовали себя частью их жизни и часто ставили под вопрос интерес матери к их внутренним переживаниям и чувствам. Некоторые женщины жалуются что достучаться до своих матерей было очень тяжело; мама как будто находилась в скорлупе. Как говорят женщины, их матерям не смогли стать личностью и поэтому не смогли воспитать и поддержать девочку в ее личном развитии.[64] Однажды моя клиентка сказала что эмоциональная отрешенность ее матери заставляло чувствовать себя незначимой, как будто ее не существует. Последующую часть своей жизни у нее сердце наполнялось слезами, спрашивая: «Вы видите меня? Вам не наплевать?»

Многие женщины отмечают что их матери были эмоционально недоступными, из-за депрессии.[65] Если мать в депрессии, это не означает что ей наплевать на свою дочь; тем не

менее, ее эмоции и реакции заторможены для полноценных и здоровых отношений с дочерью. Это может значительно ослабить отношения и создать между мамой и дочкой большую дистанцию. Во многих случаях наблюдалось как мама девочки находилась в глубокой депрессии и надеялась что дочка будет ее поддерживать физически и морально.[\[66\]](#)

В самых грустных случаях, мои клиентки думали что они обуза для своих матерей — нежеланные, нелюбимые и лишние. Они жили с некой подавляющей энергией, которая вела их к распаду. Одна женщина чувствовала себя так незащищено со своей матерью, что она начала думать будто мать нарочно причиняет или отказывается защищать ее от боли этого мира.

Тоска по дому

Независимо от того как и почему отношения между дочкой и мамой находятся под угрозой, ее будущее развитие будет затронуто.[\[67\]](#) Карол Гиллиган (1982), ведущий теоретик в сфере женского развития объясняет значимость как это важно девочки иметь надежные отношения со своей матерью, сравнивая и противопоставляя развитие между мальчиками и девочками. Следующая иллюстрация поможет вам понять о чем идет речь. В иллюстрации, нижние стрелки показывают что мама это первый человек к кому и мальчик и девочка больше всех привязываются. В сравнении с мальчиками, для которых решающий процесс развития состоит в том чтоб отделиться от мира матери и прилепиться к отцу (мужеподобный), а для девочки нужно остаться в мире матери и развить в себе уникальную личность в этом мире (женственность). Ее отец должен переместиться в ее мир, защищая особые отношения между мамой и дочкой принимая ее уникальность и женскую идентичность.

ПАПА

↗ ↘

СЫН двигается дальше ДОЧКА остается и получает

↖ ↗

МАМА

фундамент и дом для своей дочки

Рисунок 3.1.

Итак, мать — это первобытный и прочный дом для маленькой девочки. Именно благодаря этой теплой, надежной, постоянной привязанности к матери (с помощью отца, как обсуждается ниже), девушка формирует свое чувство собственного достоинства,[\[68\]](#) зеркало, модель и определения себя с матерью; понимания себя как женщины;[\[69\]](#) дифференцировать и открыть для себя свою уникальную индивидуальность и научиться правильно строить отношения. Первоначальная привязанность девушки с ее матерью станет образцом для всех ее будущих отношений (Чодороу, 1978).

Из-за присущей неуверенности (также возникающей из-за предполагаемого отсутствия отца) и беспокойством внутри отношений, женщины часто говорят о лишении материнского воспитания и привязанности. Они говорят так, как будто их личность (и развивающаяся независимость) находится под постоянной атакой или угрозой уничтожения. Эти женщины не усвоили чувство материнства как основа, из которой они могли бы развивать независимое «я». Вместо этого они чувствовали себя незащищено и истощенно так как они постоянно подстраивались на материнские стрессы и нужды.[\[70\]](#) По сути, эти женщины переживали нарастающий вес отрицательного эффекта, основополагающее чувство недоверия и как некоторые из них убиты горем, чтобы признать, неуважение к их матерям.[\[71\]](#)

Защитная оторванность и дисциплинация: как средство для выживания

В целях пережить огромную неуверенность и негативные чувства, связанные с привязанностью к матери, эти женщины, когда были маленькими девочками часто были провокаторами, на бессознательном уровне, для самосохранения, защиты личного пространства, дистанционной тактике, которая к сожалению способствуют дальнейшим трудностям в отношениях.

Елизавета Моберли, психоаналитик и первооткрыватель в исследованиях о гомосексуализме описывает защитную отстраненность, как наблюдалось в женщинах и мужчинах с ГС не только как выход из детства или нежеланием эмоционально сближаться с однополым родителем, но также решительным отказом связываться с кем либо (Моберли, 1983). Многие из моих клиентов могут вспомнить когда они начали отрекаться от своей матери - отсекая или блокируя любую эмоциональную связь с ней.

Я помню, когда мне было около пяти лет, мои родители вступили в драку. Моя мать садилась в машину и просто уехала. Я плакал, спрашивая: «Куда она идет? Что происходит? Мой папа казался беспомощным. Я думаю, это было, когда я разобрался с мамой. Я был опустошен и помнил, что это чувство было просто невыносимым. Поэтому я проверил. ... У меня было это глубокое чувство боли, понимая, что я не могу это контролировать. Мама ушла, и я не имею никакого значения. Это не имеет значения. Она оставит меня. Так что это был мой способ преодоления. Да, мама уйдет — она ушла, она не хочет быть с нами, теперь надо это пережить. Мне пришлось отделиться, чтобы остановить это чувство брошенности.

Сэм

Подобно привязанностям, защитная отстраненность не происходит за один отдельный момент; это прогрессивный, шаблонный ответ в девочке на неудовлетворенность в отношениях с ее мамой. Мои клиенты отделились не обязательно из-за боязни оскорбительного обращения или физического вреда от матери, а скорее потому, что они боялись встретиться с пустотой или элементарной незаинтересованностью. Эти девочки больше не могли переносить это болезненное разочарование. Отрешенность у девочки от матери и возможно от других членов одного пола может проявлять откровенно враждебный характер как это видно из антагонистического поведения; разочарование, обида, холод, игнорирование хотя причина может быть более скрыта, как видно у девочки, которая остается внешне близка к маме, потому что она является опекуном своей мамы или просто девочка беспомощно запутана.

Но грустно когда дочка начинает терять связь со своей матерью, она фактически закрывается для любого добра, которое предлагает ее мама. В моих беседах с матерями уже взрослых дочерей многие отмечали, что, как бы они ни старались любить или сближаться со своими дочками, когда они были маленькими, они не могли пробиться до них. Они чувствовали, что их дочери закрыли от них. Дверь в их сердце оказалась закрытой.

Я была так оторвана от своей мамы. В детском саду я была полностью отрезана от нее. Ничего не было. Мне не нравилась моя мама. Я полагала, что она мало что дала мне благодаря воспитанию, вниманию или любви.

Андреа.

В надежде поддерживать отношения на уровне отрешенности эти девочки должны были активно воевать или отделяться от их естественной тоски и необходимости от общения, в том числе и от близких отношений со своей матерью, все больше ограничивая возможность для

проявления любви и заботы.[72] Многие женщины с ГС в конечном счете, испытывают глубокие недостатки в собственных реляционных возможностях. Клиницисты, работающие в психоаналитической структуре, исторически сообщали о частоте, с которой женщины с ГС, как девочки не были идентифицированы, с их матерями.[73] В целом, эти женщины помнят чувство непохожести и отсутствием стремления быть похожей на свою мать (Бэл, Винберг и Хамерсмиф, 1981, стр. 124). Неправильная идентификация является не просто результатом распада в процессе идентификации девушки, но также является постоянной динамикой или реакцией против идентификации с матерью (Моберли 1983, стр.12). Например, из-за отсутствия уважения или восхищения Памелы к своей матери (описано ранее в этой главе), она отказалась от многих поведений, физических проявлений или стилей моды, подобных ее матери. Она поклялась никогда не казаться слабой или стать зависимой от мужчины. Женщины с ГС часто реагируют с отвращением ко всему, что даже близко напоминает женственность или женские роли. Джойс Макдугал психоаналитик, специализирующийся на женском гомосексуализме, отмечает, что многие из ее клиентов придерживались убеждения что их матери не укрепились в роли жены, а вместо этого выбрали себе опасную и несчастную роль: «Быть женщиной, значит быть ничем, не иметь ничего и ничего не создавать» (1970, стр. 179). Как девочки, они, возможно, также не идентифицировали себя с другими женщинами и отказались от аспектов своей индивидуальности, связанных с женственностью, включая их женские части тела и их нежных и чувственных качеств (МакДугал, 1980).

Родительская характеристика (модель)

Как показано на приведенной выше диаграмме, любящий и заботливый отец также необходим для здорового роста и развития девочки. Ее отец должен переместиться в ее мир (и мир матери), защищая их отношения матери и дочери, поддерживая свою жену и подтверждая женскую индивидуальность своей дочери. К сожалению, многие женщины с ГС не помнят такого типа поддержки со стороны своих отцов. Женщины с ГС также описывают отношения со своими отцами как очень динамичные, от крайней близости до крайней дистанции. Многие клиенты отражают теплое, доброе и веселое присутствие папы. В детстве они считали себя любимицей у отца.[74] Но это чувство близости произошло только тогда, когда эти девочки вошли в мир своих отцов, занимаясь его интересами и его деятельностью. Конечно, многие из этих девушек действительно наслаждались рыболовством и возможно автомеханикой, но то веселье или характер их взаимоотношений во время этих занятий часто больше о папе, чем о дочери. Редко когда эти девочки испытали все внимание своего отца к их внутренним мыслям и чувствам или их интересам, которые не попадали в его собственный мир. В крайних случаях многие из этих женщин сознательно меняли аспекты своей идентичности или становились как их папы, чтобы поддерживать чувство взаимосвязи. Иногда девочки считали, что у их отца была некая энергия, чтобы сделать их более мужественными, готовя их быть сильными и самодостаточными. Поскольку многие из этих женщин демонстрировали превосходные спортивные способности и успехи в учебе, их папы часто принимали на себя роль тренера, главного критика или преподавателя. Они чувствовали давление с его стороны, пытаясь удовлетворить всем его требованиям, в том числе и академическим. Это обязывает девочек. Они полагают, что для сохранения отношений с отцом, им придется забыть про свои мысли, желания и цели. Когда они пытаются высказать свое мнение или потребность, они часто встречаются с гневом отца и обвинениями в том, что они неблагодарны за его участие и помощь. Они не могут выиграть. Они должны пожертвовать отношениями с отцом, либо собой. Когда они были девочками у них было ощущение будто их отцы пытались воплотить свою детскую мечту через них, оставляя их чувствовать себя использованными вместо того чтоб их ценить и заботиться о них.

Поэтому, несмотря на то, что многие из моих клиентов ссылаются на своих отцов как на их

спасателей и ближайших союзников, большинство (если не все) из них борются с одинаково сильным чувством, что их отцы эмоционально отсутствовали[75] или были непредсказуемо злыми.[76]

Это не означает что их отцы были более сердитыми, чем другие отцы. Тем не менее, это правда что эти родственные черты, как они воспринимаются дочками, оставили неизгладимый отпечаток. Возможно, из-за их чувствительности, эти женщины сообщают об острых реакциях со стороны своих отцов особенно когда они сталкиваются с их гневом, холодом, контролирующей личностью, авторитетом и несговорчивой личностью. Они культивировали глубокий страх, который часто складывался в убеждение, что все мужчинам нельзя верить. Опять же, как средство для восстановления чувства родства многие бессознательно связали себя со своими отцами (агрессорами) в попытке идентифицировать и ассоциироваться с его явной властью и силой.[77]

Однажды мой папа действительно рассердился на мою младшую сестру. Его лицо было ярко-красным. В тот момент я дала себе обещание, что я никогда не буду похожа на мою сестру. Я собиралась быть такой же сильной, как он. И я никогда не сделаю ничего, что заставило бы его быть таким сердитым. Конни.

Всеохватывающее чувство отсутствия их отцов могло затронуть этих девочек несколькими способами. Во-первых, из-за отсутствия поддержки психологической и физической внутри брака, у матери часто не хватало энергии и времени для удовлетворения эмоциональных потребностей ее дочери. Во-вторых, эти дочери были лишены опыта общения и взаимодействия с мужчинами. Вместо этого, отец (мужчина) рассматривался как негативный или нежелательный персонаж. Он часто был обезличен; воспринимался как слабый, ненужный и бесполезный; и, следовательно, отца игнорировали (Вайтхед, 1996, стр.352-353). В-третьих, эти дочери развили убеждение, что они, как женщины не нуждаются в отношениях с мужчиной. Для них более важно чтобы их индивидуальность не ограничивалась.

Недостаток признания, застряли в зависимости.

Как уже упоминалось ранее, чувство собственного «Я» у дочери возникает по мере того, как тесно она находится в отношениях со своей матерью. Тем не менее, ее рождающееся «я» должно различаться и становиться уникальным, индивидуализированным «я», а не просто придатком матери. Чтобы получить это чувство независимости или различия (в рамках постоянной привязанности к маме) девушка полностью зависит от участия в ее жизни внимательного отца, который заметит, подтвердит и поддержит ее индивидуализм и многогранность ее личности.[78] Если основное чувство доверия девушки или привязанность к одному из родителей нарушено, процесс ее индивидуализации может разрушиться. В случаях, когда дочь не надежно или нежно привязана к маме или не связана с процессом идентификации, поддержка отца будет незначительна. Реальное отречение и неправильная идентификация со своей мамой создает погружающуюся или исчезающую личность, чем жизненно важная и уникальная идентификация.[79] Может быть просто нехватка новой и развивающийся личности, чтобы утвердиться (Джордон и Сюрей, 1989). В тех случаях, когда дочь не привязана к отцу или не связана с утверждением и процессом дифференциации, любящее и нежное влияние матери будет ограничено. Те части у дочери, которые обнаруживаются или идентифицируются внутри ее матери, могут стать неразрывно объединены, так сказать, или потеряны в личности и личности ее матери, а не признаны ее собственными отличительными характеристиками и чертами.[80]

Это правда, что многие женщины с ГС страдают из-за того что не могут закончить этот психологической и эмоциональной процесс дифференциации. (Джейкоб, 1990). Их жизнь на бессознательном уровне зависит от их матерей (от которых они, возможно, сознательно или бессознательно отделяются из-за опасения быть в «небезопасной привязанности») и они хотят быть совершенно независимыми от своих отцов, которые отсутствуют, как образ ласкового и любящего человека, которого они знают. Они остаются арестованными на этапах развития зависимости и дифференциации и поэтому просто не в состоянии обеспечить себе уникальную идентичность. Возвращаясь к приведенной выше диаграмме, их жизнь может быть графически проиллюстрирована путем размещения «X» через линии привязанности, которые должны существовать между обоими родителями и самими собой. Как дети, женщины с ГС часто чувствовали себя ненужными или принципиально «бездомными», подверженными опасностям жизни, отчаянно нуждающимся в заботе.

Структуры семьи

Эти чувствительные, умные маленькие девочки также страдают от дополнительных тонкостей в динамике и ролях в семье. Женщины, которые выросли в 1960-х и 1970-х годах, часто подчеркивают подавленный характер своих семейных систем, в том числе отсутствие физической или вербальной привязанности, [81] сдерживанием проявлений чувств, отличительных от гнева, фраза «выше нос» [82] нерешенные супружеские проблемы [83] и традиционные или ограниченные гендерные роли. (Подавляющее большинство моих клиентов в этой возрастной группе уже были в декрете). Молодое поколение религиозных женщин с ГС, которые выросли в 1980-х и 1990-х годах, не сообщают об этих семейных чертах так часто, как пожилые женщины (кроме их статуса домохозяйки). Однако в моих беседах с ними и их матерями часто возникает другая картина. Их семьи часто характеризуются крайним консерватизмом и религиозной скрупулезностью. Родители были убеждены, что их первая и главная ответственность — защитить свою дочь от внешних негативных воздействий. В подростковом возрасте эти девушки чувствовали (чувствуют) тщательный контроль и постоянное наблюдение. Они не чувствовали свободы дружить с кем они хотят, и им не разрешалось заниматься «нормальными» подростковыми функциями или общаться с кем они хотят. В результате они часто чувствовали себя «будто они что-то упустили», поскольку их родители постоянно пребывали в страхе к той культуре или среде, в которой их дочери должны были расти и жить. Девочек постоянно призывали работать больше, делать лучше и, прежде всего, быть хорошими. Но как бы они ни старались, они никогда не чувствовали будто они соответствуют этим требованиям. Они пришли к выводу, что их родителей больше заботит внешние опасности, чем их мысли, чувства и развивающаяся личность. В конце концов, они чувствовали себя одинокими и чужими внутри своих семей. Многие женщины с ГС, будь то молодые или старые, никогда не испытывали каково это, чтобы их самые сокровенные чувства и проблемы кого-либо беспокоили, не говоря уже о понимании или уважении. В своих усилиях угодить всем, они научились держать все внутри. Они убедили себя в том что *чувства это плохо, чувства- это не безопасно, никто не может понять мои мыли или чувства*. Если семья у девочки была основана на сильной этике самообеспеченности и трудолюбии она возможно, также усвоила этот жизненный урок: «Неважно, как вы себя чувствуете, просто сделайте это». Многие из моих клиентов считают, что это благородство быть независимой, никогда не признавать уязвимости и просить о помощи. Для некоторых уязвимость является основным признаком женской слабости.

Им суждено жить

Хотя Памела и происходит из хорошей семьи, тем не менее она росла с глубоким чувством одиночества. Несмотря на ее бегство от мамы, остается неясность в отношении с отцом и уход от ее собственного истинного и женственного «я». Она все еще слышит крик из глубины души.

Она знает, что должна выжить. Она знает, что ей суждено жить. Ее отчаявшееся сердце не может перестать тянуться к дому и любви, ради которых она была создана.

Хотя я дошла до того, что ненавижу свою маму и поклялась никогда не позволять ей причинять мне боль снова, но я также знаю что во мне все еще есть тоска: «Люби меня. Просто люби меня».
Эбби.

Глава 4. Заблуждение в сомнениях. Гендерное несоответствие и социализация

Нелегко войти в болезненный опыт одиночества. Вам нравится держаться подальше от него. Тем не менее это опыт, который в какой-то момент входит в жизнь каждого.
Генри Нувен, Установление контактов.

Эбби второй ребенок в семье, родилась через четыре года после своего старшего брата и всего за тринадцать месяцев до своего младшего брата. Мать Эбби сказала ей, что, когда она была маленькой, она сидела на коленях отца и смотрела бейсбольные игры, но когда ей было четыре или пять, это прекратилось. Эбби вспоминает, что примерно в то же время ее старший брат начал сексуально надругаться над ней. С этого времени она поняла что мужчинам нельзя верить. Когда Эбби была старше, она играла в футбол с мальчиками по соседству, что было одним из способов отомстить брату за жестокое обращение. Эбби говорит, что когда ее младший брат играл с куклами; она играла с танками, которые взорвали куклы, потому что было веселее. Она научилась быть одним из мальчиков и в семье ее представляли другим как мальчика. Она также помнит как «защищала» свою младшую сестру. Эбби говорит, что в те ранние годы ее семья часто переезжала, что затрудняло поддерживать дружеские отношения с друзьями и родственниками. Она стала миротворцем в своей семье. За пределами дома она пыталась всем угодить. Она не хотела устраивать скандала, поэтому она научилась быть спокойной и никогда не выражать своих желаний; она пыталась понять, что другие хотят и что им нужно. Поразмыслив, она поняла что теряет себя, она становится тем, кем ее хотят видеть остальные. Эбби много лет не имела друзей, наконец в школе она познакомилась со Сьюзи. Они нашли общий язык. Впервые Эбби сделала кое-что из того, что делают лучшие друзья вместе, например, слушать громкую музыку и беспрепятственно петь. С Сьюзи, Эбби громко смеялась, чего она не делала долгое время. Эбби также с удовольствием заботилась о Сьюзи, с гордостью заявляя: «Никто из мальчиков не может дать ей то, что я даю». Поразмыслив Эбби признает что она так привязалась к Сьюзи, что потеряла себя. В конечном итоге они стали физически вовлеченными, но Эбби объясняет, что даже по сей день ее соблазн состоит не столько в том, чтобы заниматься сексом с другой женщиной, сколько в том, чтобы помочь и заботиться о ней. У Эбби была одна долгосрочная однополая связь, длившаяся 17 лет. Из-за ее духовных убеждений и ценностей она теперь привержена сексуальному целомудрию. Она работает в области электротехники.

Установка для возрождения себя

Когда женщины, подобные Эбби, приходят ко мне, они часто описывают свои души как мертвые. Как девочки и молодые женщины, они развивались физически, интеллектуально и профессионально, и они кажутся независимыми и эмоционально самодостаточными, это не совсем так, они эмоционально и физически неразвиты, не подозревают что они пренебрегают своими чувствами, мнениями, симпатиями и антипатиями, не говоря уже о своей женственности. Тем не менее мои клиенты, как и любые другие дети или подростки, не смогли

выжить в этом внутреннем вакууме. Вместо того, чтобы принимать себя такими какими они есть, они часто заикливались на воображаемом «я» или роли, из которой можно выявить даже самое малейшее чувство идентичности. Возможно, они стали миротворцами, такими как Эбби или «сильными личностями». В возрасте шести лет, одна из моих клиенток мечтала о смерти родителей. Она нашла способ одной заботиться о своих младших братьях и сестрах. Ее фантазии обеспечивали ей чувство безопасности и силы. Помимо обеспечения себя чувством стабильности и безопасности в ее «выдуманном мире», этот побег был неким убежищем от внутренней боли. Например, некоторые из моих клиентов идентифицировали себя как «недостойными любви» или «плохими». Это позволило им поверить в то, что они стали причиной этого нескончаемого одиночества и пустоты, это убеждение было лучше, чем признавать тот факт что в сложившейся ситуации виноваты родители. Многие из их ложных идентичностей или самоуверенных ролей также давали им чувство привязанности (например, если я буду всем угождать, то меня будут любить) или как метод самозащиты (например, если я буду сильной, я буду в безопасности).

К 10 годам я просто жила в мире фантазий. Я слушала всех тех героев на радио, как Одинокий Рейнджер и Тень. Раньше я думала, что я герой, и я всех спасаю. Я заботилась о моем брате и маме, которая сильно болела. Но я никогда не испытывала страха. Я ничего не чувствовала. Я просто соглашалась с тем, что происходило вокруг меня.
Маргарет.

Однако, жить с ложным или выдуманным «я» означает, что эти девочки должны были использовать большую часть своей внутренней энергии для внешнего поведения; взглядов и жестов, которые помогали бы им в достижении своей цели, игнорируя их внутренние желания и стремление развить себя как личность. Бессознательно они все еще зависят от поведения и реакций родителей и окружающих их людей, чтобы стабилизировать их колеблющееся внутреннее состояние. Как подростки и взрослые, они часто становятся зависимыми от принятия их своими родителями или друзьями, чтобы убедиться, что их поддерживают и понимают.

Гендерное несоответствие

Многие из моих клиентов столкнулись с дополнительным фактором растущих проблем с идентичностью. Как дети, они часто демонстрировали, что часто называют мужским поведением или гендерным несоответствием, их интересы — бег, катание на велосипедах, строительство крепостей и другие спортивные интересы (Бэл, Винберг и Хамерсмиф, 1981). Им нравилось находиться на улице, они часто демонстрировали бесстрашие и агрессию в своих играх на открытом воздухе, совершенно не обращая внимания на грязь, царапины или синяки. Им обычно не нравилось играть дома, играть с куклами, устраивать чаепития или наряжаться. Они мало интересовались кухней или домашними делами. Многим из них было трудно сидеть спокойно[84] или «правильно». Они были типичные пацанки.[85]

Я спросила свою маму, почему она никогда не читала мне. Все, что я помню, игру на улице с соседскими детьми. И она сказала: «Николь, я пробовала. Но ты не могла усидеть на месте». Мои самые ранние воспоминания о том, как я играла с детьми и лазила по деревьям.
Николь.

Поскольку эти женщины, когда были девочками, проявляли естественный интерес и удовольствие от этих кросс-гендерных интересов своим поведением, в совокупности с превосходными навыками и проницательностью, я предполагаю, что их гендерные несоответствующие признаки, скорее носят характер наследственного или биологического компонента неотъемлемого от их характера.^[86] Например, Шари рассказывала, что она играла в звездный софтбол, профессионально занималась плаванием и была чемпионкой школы по бегу. Гендерные несоответствующие черты также включают те врожденные дары, которые приводят некоторых женщин к хобби и карьере, более идентифицированные как мужские. Исследования Бэйли, Дуна и Мартина (2000), которые опрашивали 1, 891 близнецов обнаружили, что гендерное несоответствие наследуется как для мужчин, так и для женщин. Исследования показали, что «значительная часть гомосексуальных мужчин и женщин вспоминают что в детстве у них чаще было противоположное, для их пола, поведение, по сравнению с гетеросексуальными сверстниками» (Цукер и Брэдли, 1995, стр. 27).^[87] Фактически, гендерное несоответствие в детстве считается одним из самых сильных провокационных факторов, который ведет к гомосексуализму у взрослых.^[88] Это не означает, что гендерное несоответствие непосредственно вызывает гомосексуальность, но оно может все же оказывать существенное влияние на развитие.^[89] Как Хилари Мюллинс пишет в «эволюции пацанки»:

В самом начале нам не нравились девочки. На самом деле, я только начала вести себя как пацанка не потому что мне кто-то нравится; речь шла о том что мне нравится: лазать по деревьям, создавать крепости и играть в любые игры где надо кидать или ловить мячик. (1995, стр. 40).

Инсайт к проблемам гендерной идентичности

Гендерная идентификация — это тяжело нагруженный внутренний процесс, в котором девушка развивает, интегрирует и принимает свою женственность (Цукер и Брэдли, 1995).

Формирование гендерной идентичности возникает из двойного вопроса: кто я, как девушка, и хорошо ли это? Этот процесс идентификации, переживают и мальчики и девочки, просто для некоторых детей данная процедура очень тяжелая.

Женщина с ГС рождаются женщинами и когда они были детьми, они это осознавали и правильно применяли ярлыки с половой идентификацией, по отношению к другим.^[90] Это первый шаг в развитии гендерной идентичности девушки. Следующий шаг требует от нее осознания и умения различать функции мужчин и женщин. Девушка может осознавать эти стереотипы (например, девочки играют с куклами, мальчики играют с автомобилями) уже в возрасте 26 месяцев. Фактически, один исследователь отмечает, что чем выше интеллект девушки, как я подозреваю, так это с моими клиентами, тем больше она настроена на эти гендерные стереотипы (Вейнруб, Клименс, Соклоф, Эффридж, Глэйсли и Майерс, 1984).

Трудность на данном этапе заключалась не в признании моими клиентами этих стереотипов сексуальности, а в их отсутствии интереса или предпочтения к другим характеристикам и социальным ролям, отличительными от тех, которые изображались в их семьях, школах, церквях или более широкой культуре. Эта незаинтересованность или даже отвращение возможно, было частично обусловлено (1) их гендерным несоответствующим сильным интересом, (2) восприятием что женская роль ограничена и гнетуща (3) ранее существовавшей моделью отказа от женщин и женской роли. Тем не менее, чтобы в конечном итоге обеспечить себе жизненную позицию или женственность, эти девочки, должны были выявить и идентифицировать себя с некоторыми желательными и привлекательными

характеристиками и особенностями у тех женщин, которых они видят в своем окружении и на обложках журналах. Если девочка с гендерным отклонением находит себе друзей по интересу и если она получает от них постоянное признание, уважение и утверждение в качестве девушки, все может быть хорошо. Девушка может продолжать развивать чувство женственности. К сожалению, многие мои клиентку не нашли себе друзей по интересу. Вместо этого они начали обращать внимание на мальчиков и пришли к выводу что с мальчиками играть интереснее, чем устраивать чайные вечеринки с девочками. Наблюдая за своими родителями, многие женщины пришли к выводу что по сравнению с покорными женщинами, у мужчин больше власти и свободы. Кроме того, многие из них находились в обществе, которое диктовало жесткие рамки женственности, порой они стыдились что их интересы делают их менее женственными.

В шестом классе я пошла к учителю музыки и сказала ей, что хочу играть на барабанах. Она просто рассмеялась надо мной и сказала, что девушки не играют на барабанах. Я не понимала, почему девочки не могут делать то же самое, что могли бы сделать мальчики. Я была очень наивной девочкой. Я не была такой феминисткой в возрасте 12 лет.

Эллен

Унижения подобного вида и неуважение к интересам девочки могут оставить ее с множеством вопросов, ответы на которых она не сможет найти в своей юной голове. Она задается вопросом, хорошо ли вообще быть девочкой, особенно если она уже видит женскую роль как негативную. В тоже время, она может задаться вопросом, является ли она «нормальной», поскольку она не интересуется традиционными женскими ролями. Тогда она может задаться вопросом: «Хочу ли я быть девушкой? Хочу ли я быть похожей на остальных женщин?». Все эти вопросы и сомнения на счет насколько она ценна как женщина, а ведь ее интересы, которые не соответствуют поведению женщины, могут создать трудности в формировании ее гендерной идентичности (Ван Дэн Ардвег, 1997). Важно подчеркнуть, что нетипичные гендерные характеристики девушки и связанные с этим склонности (например, предпочтение спортивной одежды и коротких волос) никоим образом не уменьшают ее женственность и это можно рассматривать как ее личным стилем и индивидуальностью.

«Хотела бы я быть мальчиком»

Когда молодая девушка отвечает на вышеуказанные вопросы отрицательно, основное недовольство кроется в ее имидже. Вместо того, чтобы быть удовлетворенной тем, что девочка, играет в футбол лучше, чем большинство мальчиков, она начинает вообще отвергать понятие девочки. И если она пришла к выводу, что быть мальчиком лучше, то мысль «как бы я хотела быть мальчиком» все время ее преследует. Когда молодая девушка часто представляет себя мальчиком, это казалось невинное желание, перерастает в навязчивую идею. На данный момент все плохо. Помимо простого увлечения мужскими занятиями, она может преднамеренно развивать или укреплять мужское поведение, дабы убежать от детства и «нудной женской миссии».^[91] Таким образом, в то время как другие девочки-пацанки одеваются в мужскую одежду, эти девушки начинают настаивать на одежде мальчиков (также и на манерах поведения, таких как мочеиспускание при стоянии) и одновременно они испытывают отвращение к тому, чтобы выглядеть или вести себя как девушка. Многие ведут себя весьма грубо и становятся озабоченными властью. На данный момент они испытывают гнетущую неразбериху с гендерной идентичностью. Действительно, многие женщины с ГС сообщают о невозможности выбора единой гендерной идентичности. Как девочки с гендерным расстройством,^[92] эти девушки нашли безопасность, прячась за маской сильного мужчины.

Николь вспоминает, как копировала поведение своего брата, выходя на улицу, снимала рубашку и плевалась: «Мой брат был классным, и ребятам он нравился, поэтому я хотела быть такой, как он». Конни вспоминает, что она одевалась в ковбоя, братом или отцом когда играла дома. На Хэллоуин, Кэти нарядилась в Петера Бэста, барабанщика. В прошлый раз она оделась как футболист. Он говорит, что ей просто более комфортно в этом стиле.

Девочка также может получить социальное одобрение ее мужского поведения и образа. До такой степени, что ее общение с другими основано на мужской роли, путаница в ее гендерной идентичности, все это становится неотъемлемой частью ее общения с людьми и следовательно, способом выживания в обществе.[\[93\]](#)

В книге, написанной о лесбиянках, которые были в детстве как пацанки, редакторы Томбоя: Истории Дьюка Дэрринга отмечают, что для многих женщин, эта модель поведения была чем-то большим, чем просто выглядеть как мальчишка; для них это было «источником силы, который помогал им выжить». Такие вещи как: сексуальное насилие, предрассудки, социальное осуждение, семейные конфликты и другие нападения (Ямагучи и Барбер, 1995, стр. 13). Одна из самопровозглашенных лесбиянок говорит, что образ пацанки «стал частью меня, который помогал мне выжить, а потом коснулся не только моей головы, но и моего сердца и тела – и это все привело к лесбиянству (Мюллинс, 1995, стр. 48–49). Отвергая чисто генетическое объяснение лесбиянства, она предполагает, что ее лесбиянство было результатом сложного процесса, который долгие годы развивался в ее сознании (стр.48). Многие из моих клиентов, приняв мужской внешний вид и маскулинизированную идентичность (они откликались на мужские клички), по ошибке их называли мальчиками, особенно когда они слышали оскорбительные комментарии про их внешность, это больше усугубляло процесс идентификации пола. Линн, моя клиентка, сказала, что хотя она всегда хотела быть мальчиком, это беспокоило ее, когда люди действительно думали, что она мальчик.

Ошибочная мужская идентификация и психосексуальная дифференциация

Так с кем же эти женщины на самом деле идентифицируют себя? История, текущая литература и исследования по гомосексуализму женщин обычно свидетельствуют о том, что многие женщины с ГС больше идентифицируют себя со своими отцами, чем с матерями.[\[94\]](#) Хотя эти женщины и смоделировали себе образ мальчиков и мужчин, я задаю вопрос, насколько они действительно эмоционально ассоциируют себя с ними. Процесс отражения идентичности основывается на фундаменте надежной привязанности, восхищения и взаимного уважения. Как упоминалось выше, даже те девочки, которые были, по общему мнению, близки к своим отцам, редко испытывали душевное участие или уважение с их стороны. Я бы также предположила, что в тех случаях, когда девочка, привязывалась к отцу, больше чем к матери, то делала она это исключительно для того чтоб почувствовать себя в безопасности, возможно она пыталась преодолеть чувство беспомощности или какого-то беспокойства.[\[95\]](#)

Эти типы идентификации по умолчанию являются защитными маневрами, отчаянной попыткой выжить и не могут быть истолкованы как подлинная идентификация. Если девушка привязывает себя к своему отцу, как к самому эффективному методу защиты ее хрупкой личности, то процесс сексуальной дифференциации будет еще более запутан. Хорошо известно, что отцы оказывают решающее влияние на развивающиеся представления мальчиков и девочек о мужских и женских ролях: надежная привязанность мальчика к папе обеспечивает поддержку его сексуальной дифференциации с мамой; надежная привязанность девушки к папой обеспечивает поддержку ее сексуальной дифференциации с мужчинами. Независимо от того, активно ли девочка отрицает свою женственность или нет, но это отсутствие сексуальной дифференциации с ее отцом может помешать ей принимать ее тело как

женское. У многих женщин с ГС, уже в возрасте 3–4 лет, было глубокое чувство неполноценности и уверенность в том, что с ними что-то не так с точки зрения их женственности. Линн говорит, что она думала, что будет симпатичной, как мальчик, но не как девочка. Иордания говорит, что в ее снах у нее был пенис и был мужчиной.[96] Хотя не все женщины с ГС борются с такой глубокой гендерной путаницей, у них обычно есть основной дискомфорт, неуверенность или искаженное восприятие женственности.[97] В нынешней культурной среде существует тенденция свести к минимуму или игнорировать реальность пола, как если бы мы были действительно двуполоыми или бесполоыми существами. Представления мужчин и женщин становятся омраченными, смешанными или кросс-гендерными образами и персонажами, это означает, что молодые женщины, кто-то может уже пытается идентифицировать себя с матерью и отойти от опеки отца, присматриваясь к этому «ассортименту» гендерных образов как к правильному и действенному варианту формирования своей собственной личности. К сожалению, эта культовая двусмысленность и половая неразбериха, скорее всего, еще больше смутит следующее поколение молодых девушек, по мере их сексуального развития.

Травмы и сексуальное насилие

Травмы и сексуальное насилие напрямую не влияют на женский ГС, вопреки общим утверждениям. Некоторые женщины с ГС испытали сексуальное насилие, такие как Аби, некоторые нет, такие как Памела.[98] Тем не менее, многие женщины, такие как Памела, по-прежнему испытывают проблемы с доверием, низкой самооценкой, стыда, частыми переменами настроения, проблемами идентичности – это все распространенные симптомы сексуального насилия. Депрессия и отчаяние могут привести к таким же симптомам[99] но многие мои клиентки не испытывали депрессии и отчаяния. Я также никогда не чувствовала себя комфортно в поисках «охоты за приведениями», если это можно так сказать, для раскрытия подавленных воспоминаний или потенциально отрицать или свести к минимуму переживания, поскольку я считаю, что есть еще одно объяснение.

Доктор Колин Росс (2000), специалист по травматологии, замечает, что человек может вырасти в хорошей семье, где отсутствует всякая халатность, физическое или сексуальное насилие и все же иметь симптомы травмы (стр.76) таких как депрессия, тревога, посттравматическое стрессовое расстройство, соматические симптомы или трудности взаимоотношений и нарушения личности (Голд и Сифер, 2002, стр. 61). В борьбе с существующим определением травмы в *Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам*, Росс (2000) объясняет что

травма может быть очень тонкой, или она может иметь более широкое значение. Суровая критика, эмоциональное отсутствие, перфекционизм, обычно двойные привязки и родительское давление не воспринимаются как «травма», но они, безусловно, могут оказывать травмирующее воздействие на развитие (стр. 212–13).

Он отмечает, что для многих пациентов с множественными клиническими диагнозами[100] наиболее фундаментальными являются упущения родителей, а не ошибки общества....Более глубокая травма — отсутствие нормальной любви, привязанности, внимания, заботы и защиты. Травма не всегда связана с мамой и папой (стр.71). Он заключает, что самым верным видом травмы является нарушение систем привязанности у ребенка.[101] В свете субъективного опыта моих клиентов в отношении небезопасных привязанностей и предполагаемых дисгармоничных семейных ролей понятно, почему многие из них могут страдать от последствий тяжелой травмы.

Конечно, многие женщины с ГС действительно помнят и сообщают о классической детской травме и сексуальном насилии. Несколько исследований показали, что статистика распространенности детского сексуального насилия [102] выше среди лесбийских популяций (30–56%) [103] по сравнению с женщинами в общей популяции (15–32%). [104] Ленчер, Вогел, Гарсия Шелтон, Линчер и Стибэл (1993), Вайс, Зирлер, Кригер и Харлоу (2001) обнаружили что женщины, которые испытали детское сексуальное насилие, с большей вероятностью имеют гомосексуальный опыт, когда они уже перешли в сознательный возраст, чем женщины не испытывавшие детского насилия. Женщины с ГС, которые становятся жертвами сексуального насилия, рассказывают о различных переживаниях [105], начиная от изнасилования, отцовского или материнского инцеста, или насилия от другого члена семьи (мужчина или женщина) заканчивая несколькими жестокими воспоминаниями. Возможно, из-за их глубокой чувствительности и ненадежной гендерной идентичности даже одно посягательство на них, они переступили через свою ненависть к себе как к девушке и убедили себя, что все мальчики (и мужчины) являются «свиньями». В условиях жестокого обращения, надо наблюдать как эти травмы обрабатываются, наличие (или отсутствия) каких-либо посреднических факторов (таких как поднимающий родитель) которые, определяют характер и интенсивность негативных последствий для моих клиентов. [106] Девушки, которые регулярно играли с мальчиками, часто становились мишенями для детских любопытств своих друзей и не очень-то невинных откровенных сексуальных экспериментов. Некоторым девушкам не разрешалось запира́ть двери в спальню или ванную комнату, они регулярно сталкивались с мужской наготой внутри дома или от них требовалось, чтоб они обнимали и делали массаж спины своим родителям, даже если они выражали сопротивление. Многие из моих клиентов открыто признались, что предпочитают женщин мужчинам, потому что они заполняют их сексуальную сексуальность. Многие женщины с ГС также страдают от прямого воздействия того, что классически определяется как травма, будь то вербальное, эмоциональное или физическое насилие. [107]

Когда моя мать умерла, мне было 5 лет, и меня немедленно отделили от моей единственной сестры. Она была немного старше меня и должна была жить где-то в другом месте. Всякий раз, когда я виделась с ней и проявляла к ней свою любовь, моя мачеха кричала: «Брось, это глупо!» Моя сестра вышла замуж в 17 лет, и моя мачеха сердито закричала: «Почему она просто не заберет тебя? Интересно, почему она тебя не забирает?»
Алайна.

Эти девушки глубоко погрузились в стыд и зло. В семьях, характеризующихся хаосом и насилием, мои клиенты часто были единственными, кто пытался остановить это безумие. Но реальность такова, что если девочка хоть один раз подвергнется сексуальному насилию, ее жизнь не будет прежней. Ее «дом», ее «защита» теперь подверглись штурмовой буре. Стены еще стоят (еле как), но крыши нет, как и окон и дверей, оставляя ее «дом» открытым и заброшенным. Типично для многих детей, которым приходится сталкиваться с насилием или травмой, эти девочки имели дело с физическими, эмоциональными и психологическими развалинами в своей жизни, приходилось бороться в одиночку, защищая свою индивидуальность. В конечном итоге, многие поставили под сомнение существование Бога, в них росло недоверие и неправильное понимание Его заботы и любви. Мои клиенты применяли все силы для того чтоб просто выжить.

Некоторые подружки детства

Маргерет в основном воспитывала бабушка, потому что ее мама постоянно работала.

Временами Маргерет жила со своей мамой. В шесть с половиной лет, ее родители развелись, и она вместе с мамой переехали в другой город. Через год они переехали в Калифорнию, а потом в Вайоминг где они жили с бабушкой, пока не нашли себе жилье. Но только через два или три месяца они нашли себе жилье и снова переехали. В 9 лет Маргерет переехала в Айдахо, живя с родственниками, пока не нашли постоянное место жительства. Это «постоянное» место жительства продлилось еще год или пока они снова не переехали.[\[108\]](#) Маргерет признается, что ее детство было очень беспокойным и у нее не было друзей. Женщины с ГС сообщают о более низких уровнях социальной вовлеченности и меньшем количестве близких друзей в течение школьных лет, чем другие женщины.[\[109\]](#)

Я помню как я увидела Сьюзи и Монику. Они были подружками. И я спросила себя: «А почему у меня нет друзей?». Вот и Дэббб с Мартой, Линда и Габриель. Но я дружила с Томом, Бэном, Риком и другими мальчиками. У меня не было девочек среди друзей, и я не понимала почему. Мне всегда хотелось иметь подружку. Конни.

Многие мои клиенты знали что они не были похожи на других девочек. Некоторые говорят, что они были не против, так как они не хотели «делать глупые девчачьи вещи». Несмотря на внешнюю защиту, они все равно ощущали предательство и боль. Они часто чувствовали себя беспомощными, потому что они не могли понять почему они не похожи на других девочек и почему они не умеют дружить.[\[110\]](#) Многие могут вспомнить как в детстве их часто предавали, подставляли и дразнили другие девочки.

Тэрри Аптер и Руфэллен Джоселсон в своей книги, про женскую дружбу, улавливают трагедию такого рода изоляции: «Когда мы думаем, что у нас нет друга, который мог бы понять наши запутанные мысли или некоторые аспекты нашего характера, мы садим себя в психологическую тюрьму или впадаем в депрессию (1998, стр.110). В целом, помимо чувства депрессии, мои клиенты чувствовали что от них нет никакой пользы, что они находятся в опасности и что они никому не нужны в плане отношений. Эти чувства привели их к негативной самооценке, особенно учитывая насколько важно это чувство и как оно влияет на позитивную самооценку у будущих женщин. Даже та низкая самооценка, которую испытывали мои клиентки в детстве, скорее всего пришла от внешних достижений и успехов, чем от взаимоотношений с родственниками и друзьями.

Я подружился с этой действительно классной девушкой. Я даже не мог поверить, что она захотела быть моим другом. Однажды она осталась у меня с ночевкой. У меня было это желание прикоснуться к ней, но мне было стыдно, и я сильно смущался. Поэтому я прекратил дружбу, без причины. Ну, на самом деле я знал причину: я был плохим человеком. Она пыталась выяснить в чем причина, но я был с ней очень груб, по типу: «Мне не интересно что ты там чувствуешь». На самом деле я был подавлен в течение двух лет. Сэм

Несмотря на то что им были вроде, как и скучны все эти девчачьи разговоры, но внутри они чувствовали себя одинокими. Чувство что тебя принимают чрезвычайно важно для способности девушки получать и интегрировать свою женскую идентичность[\[111\]](#). Точно так же в подростковом возрасте многие из них не были склонны носить макияж и туфли на высоком каблуке, да они и не хотели этого. Тем не менее у них все еще было ощущение, что

они находятся где-то в стороне[112], глядя на важный этап их гендерной социализации или узнавая, как девочки «играли» или разговаривали между собой[113]. Их постоянная потребность в друзьях или подруге, не говоря уже об их затяжной потребности в «доме маме» и «дома себя», часто приводила этих девочек к отчаянию, а это означало, что они готовы дружить с кем угодно. Позже в подростковом возрасте многие из ее друзей начали проявлять признаки собственничества и растущей зависимости от окружающих.

Однополые интересы

Если растущая девушка испытывает депрессию и тревогу, бессознательно скучая по своему первому «дому» с матерью (и отцом), если она лишена женской дружбы и не знает что делать со своей собственной женственностью (возможно, в сочетании с растущим страхом перед мужчинами) на первый взгляд может показаться, что она абсолютно нормальна, что она будет расти спокойно и постепенно, будет развивать свою интуицию.

В четвертом или пятом классе я влюбилась в свою учительницу. Я так хотела, чтобы меня просто любили и ценили. Я хотела чувствовать себя достойной кого-то, на кого бы я смотрела и брала пример. Мне хотелось, чтобы меня заметил тот, кого я считала важным в своей жизни. Меня всегда привлекали красивые и умные женщины, женщины, которыми я восхищаюсь.

Шари

Старшие женщины, школьные учителя, симпатичные и популярные девушки в школе, мамы девочек ее возраста — все становятся объектом привязанности у молодой девушки. Они кажутся ей более крупными, чем жизнь, и становятся неким божеством, который мог бы заполнить или разрешить ее внутренний и конфликт с собой. Многие женщины с ГС признают, что часто в возрасте от 4 до 5 лет они восхищались или мечтали об особой женщине или девушке. Они хотели проводить с ней больше времени и быть замеченными ей, любить и быть любимыми. Эти сфантазированные отношения были, безусловно, бессознательными попытками зеркального отражения и идентификации. Девочка может также начать полагаться на свою маскулинизированную личность, чтобы обратить на себя внимание той девушки, с которой она хочет дружить (МакДугал, 1980, стр. 137). В возрасте 11 или 12 лет Джойс представляла себя героическим человеком, когда она смотрела романтические фильмы. Она отождествляла себя с ними, потому что они всегда «добивались девушку». Лорен говорит, что когда она была в школе, она могла бы сразиться с врагами своей подруги, а подруга бы восхищалась ей; тогда она была бы героем и возможно даже была бы вознаграждена поцелуем[114]. Одна из моих клиенток-подросток и признается что знает, что многие ее подруги (или Романтические партнеры) не чувствуют себя любимыми своими папами, поэтому она становится «лучшим» папой или человеком, которого они когда-либо имели в своей жизни. Она с гордостью объявила мне: «Они не могут сопротивляться мне».

Вернуться домой

Многие исследователи отмечают, что девочка-подросток по-прежнему считает, что ее мать является самым важным человеком в ее жизни. На самом деле, желание быть еще ближе к матери часто увеличивается в течение более позднего подросткового возраста (Батгос & Лэдбитер, 1994, стр. 159). Отцовство также незаменимо на всех этапах развития девочки. Наличие доверительных отношений с отцом является значительным вкладом в чувство благополучия подростковой дочери (Попеной, 1996, стр. 149)[115]. К сожалению, многие из моих клиентов продолжают испытывать эмоциональную дистанцию и холод в отношениях со своими родителями[116]. Это не обязательно означает, что мать (или отец) не любили ее;

возможно, просто ее собственные защитные маневры и бессознательная неправильная идентификация девушки не позволяют ей открыться и принять любовь от родителей. Я говорил со многими родителями, которые в настоящее время пытаются восстановить здоровые взаимоотношения с дочерью-подростком. Однако девочки их часто не поощряют и обходятся с ними жестоко, поскольку они сталкиваются с тем, что им кажется ненасытной потребностью (бесконечными требованиями к их времени или деньгам) или крайней гиперчувствительностью к малейшей ошибке, например, неправильно подобранном слове (по словам их дочерей). Одну минуту дочь зовет маму «мамочкой» и хочет обниматься, а в следующую минуту она кричит и обвиняет мать в том, что ей все равно на свою дочь. Многие родители говорят, что они не просто «живут на пороховой бочке», они даже дома ходят на цыпочках, так как никогда не знают что может расстроить их дочь.

Переходный возраст

К тому времени, когда они достигают половой зрелости, эти девочки оказываются не готовыми к проявлению женственности. Они все еще могут дружить и играть с мальчиками, проводя аналогию с папой и совершенно не интересоваться женским обществом. Если они подсознательно боятся папы или мужчин в целом, они также могут бояться сексуальности и собственного сексуального развития. Многие из моих клиентов были шокированы, когда у них начались месячные или когда они стали замечать растущую грудь^[117]. Некоторые из их матерей пытались подготовить своих активных, бескорыстных дочерей к такому переходу; другие — нет. Я подозреваю, что эта последняя группа матерей не была правильно подготовлена и научена собственными матерями.

Я помню, когда у меня начались месячные. Я вышла из ванной, увидела свою семью в гостиной, они смотрели телевизор и спрашивала себя: «Кто мне поможет с этим справиться? Я надела пальто и пошла к магазину и украла в магазинные гигиенические салфетки. Только через несколько месяцев моя подруга, опасаясь, что меня арестуют за кражу в магазине, позвонила и сказала моей маме, что у меня начались месячные.
Диана.

Некоторые женщины сообщают о том, что в подростковом возрасте, а иногда и во взрослой жизни, они испытывали отвращение и возмущение от одной только мысли поцелуя с мальчиками или свиданиях и, как правило, были смущены сексуальными разговорами или откровенным сексуальным поведением^[118]. Многие больше интересовались спортом и учебой, чем романтикой. Их опасения и интересы отличались от большинства их сверстниц, которые начали общаться с противоположным полом и даже начали встречаться с мальчиками. Моим клиентам оставалось полагать, что «нормальные» девочки говорят только о мальчиках и как привлечь к себе внимание и поэтому пришли к выводу, что они должны быть «ненормальные». Я не верю, что эти колебания или страхи были индикаторами врожденной однополый сексуальной ориентации. Я считаю, что эти девочки просто задержались в своем сексуальном развитии. Они все еще заняты разговорами о дружбе с девочками и, возможно, «находят» себя в качестве одной из девочек. Поскольку они еще не создали прочную основу для своей идентичности и уверенности в своей женственности, они не были готовы заниматься или фокусировать свое естественное подростковое любопытство и увеличивать сексуальные пристрастия к противоположному полу. Имейте в виду, что до сих пор эти молодые женщины, возможно, видели мальчиков в качестве приятелей и друзей по бейсболу. Целоваться с мальчиками, равносильно тому, чтоб поцеловать брата.

Я встречалась с одним парнем в школе. Он подошел целовать меня, и я подставила ему свою щеку. Позже, в старших классах, другой парень попытался меня поцеловать, и он это сделал. Меня это испугало, поэтому я оттолкнул его и воскликнул: «Что ты делаешь? Это странно! Не делай этого!» Я была так наивна и напугана. На мой взгляд, если вы целуетесь, тогда вы должны заниматься сексом, а потом у вас начнут появляться дети. В этот момент меня не интересовали поцелуи и девочки. Меня никто сексуально не интересовал. Конни

Пренебрежение собой и собственным телом

Если бы эти девушки уже не чувствовали себя другими, на этом этапе они себя таковыми почувствуют[119]. Бомбардированный культовый идеальный женский образ — тонкий, грубо нагруженный, светловолосый, голубоглазый и скудно одетый — заставлял их почувствовать себя еще более ущербными и слабыми. Мало того, что многие из этих женщин не хватает женственности и женской фигуры, чтобы создать себе правильный имидж, они даже стыдятся своего тела, рассматривая такие стили одежды которые могли бы скрыть недостатки фигуры. Они могут продолжать выбирать себе мужскую одежду или одежду унисекс в подростковом возрасте, в основном выбирая себе одежду, которая может скрыть их фигуру. Кроме того, поскольку эти умные молодые женщины ценят человеческое отношение, справедливость и равенство, они понимают, что сексуальное восприятие женщины наносит ущерб не только женщинам, но и всему обществу. Они склонны рассматривать женщин, которые с презрением относятся к этим тенденциям, даже если они считают, что они делают что-то не так. Большинство женщин, которые смогли интегрировать свой женский стиль в юности, все еще не принимали себя, полагая, что они были уродливыми, что они никогда не могут выглядеть или действовать как настоящая девушка или что хороший парень никогда не заинтересуется ими. Они часто переносят эту низкую самооценку во взрослую жизнь.

Однажды в университете я увидела парня, с кем встречалась несколько раз. Он выглядел потрясающе, поэтому я отметила: «Сегодня ты выглядишь неплохо. Почему ты так одет?» Он кокетливо ответил: «Ну, я ищу девушку. У тебя есть какая-нибудь свободная знакомая?» Его комментарий прошел прямо над моей головой. Я подумала: «Никто мной не интересуется». В этот момент вся моя симпатия к нему исчезла. Линда.

Помимо того, что мои клиентки чувствовали себя уродливыми, они размещали в свои социальные сети посты с множеством скрытых убеждений, что они являлись посмешищем, изгоем, бестолковыми, никчемными или даже «дурным» примером. Гундлах и Риасс (1973) говорят о одной женщине-лесбиянке, которая чувствовала себя настолько никчемной и ненужной, что ей хотелось бы, чтобы она умерла на месте своего отца (который умер, когда она была ребенком), может быть тогда ее мать полюбила бы ее. В своем исследовании они сообщают, что

эта женщина была буквально была озабоченна неприязнью к себе и относилась к себе как к глупой, и уродливой. У нее нет чувства собственного достоинства, нет ощущения, что она может выразить свою волю. Она всегда соглашается с тем, что говорят другие, и никогда ничего не делала, самостоятельно до университета (стр.

Многие из этих женщин просто плывут по течению жизни, оканчивают школу, университет, выходят замуж не зная кто они и чего они хотят.

Негативный опыт с молодыми людьми

Большинство женщин, с которыми я работаю, в конечном итоге имеют, в подростковом возрасте, желание быть замеченными, быть в центре внимания мужчин. Но этих женщин не интересовали обычные парни. Они наблюдали как большинство девочек, бегали за парнями, которые были всегда в центре внимания и которых интересовал только секс. Но они хотели найти себе интеллигентного, заботливого, уважаемого молодого человека, с кем бы они сначала построили эмоциональные отношения, прежде чем двигаться к сексуальным. Но их часто ждало глубокое разочарование, [\[120\]](#)предательство и даже насилие.

Я была сорванцом, и никогда не был хорошей девочкой и не была красавицей. Мои подружки были симпатичными. Поэтому, когда мы шли гулять, мальчики приглашали девочек куда-нибудь, а меня всегда оставляли, сидя за столом. Поэтому я, наконец, перестала ходить в ночные клубы. У меня было много симпатий, но они никогда не превращались ни в что серьезное.

Николь

Я общалась с парнями, пока они не стали нравиться девочкам. Один из моих лучших друзей-мужчин попросил другую девушку быть вместе с ним. Это убило меня. Мне показалось странным, что он попросил бы кого-нибудь другого.

Джойс

Многие женщины с ГС были шокированы и в ужасе от их первого невинного поцелуя, возможно, из-за задержки в их сексуальном развитии. Они почувствовали такое глубокое чувство жестокости, что теперь они воспринимают этот опыт, как если бы это было насильственное нападение. Другие же просто не понимали, как правильно выстраивать отношения с мужчинами.

После пятого поцелуя в течение ночи я наконец-то отстранилась и сказала: «Билл, я не понимаю. Я едва знаю тебя, и если это то, что ты делаешь на первом свидании, я не хочу узнавать о втором!» Его поступок напугал меня до смерти!

Линда.

Многие из молодых женщин, с которыми я работаю, описывают крайне негативный опыт или пренебрежительное отношение к молодым людям. У некоторых их сердца были разбиты первой любовью. Их матери сообщают, что они были безутешны, подавлены и часто чувствовали себя безнадежными перед самой жизнью. Некоторые из моих клиентов были изнасилованы их, как они считали, лучшим другом-мужчиной. Многие из них были единственной поддержкой для друга, у которого был тайный аборт. Они прекрасно понимают, что большинство мальчиков их возраста увлекаются порнографией и у них отсутствуют те черты джентльмена, свойственные мужчинам старшего возраста. Мои подростковые клиенты часто заявляют: «Я просто не могу сейчас разбираться с парнем». Они отдаются полностью в

женскую дружбу, в учебу или внеклассные занятия. Тем не менее у них противоречивое отношение по отношению к молодым людям.

Удовлетворительные отношения с девушками.

В позднем подростковом возрасте или в раннем подростковом возрасте[121] многие мои клиентки познакомились с другой женщиной, с которой они чувствовали непосредственную связь. Как правило, обе женщины имели похожий опыт в жизни и взгляды на жизнь. Обе они были достаточно интеллектуальными или атлетически одаренными, уверенными в своих достижениях и успехах, но все же сомневались в собственной ценности; обе женщины были неуверенными в себе. Но когда они встретились, у них произошел мгновенный и шокирующий момент принятия и родства. Они увидели себя в глазах друг друга! Они буквально отражали друг друга, они чувствовали будто их знают и понимают так, как никто раньше их не понимал.[122] Почти моментально они любят и чувствуют себя любимыми и нужными. Они приняли другого человека в свой мир и чувствовали, что они тоже приняты, возможно впервые в своей жизни. Что-то внутри расслабилось и стало спокойным в каждой молодой женщине, когда она поняла, *ведь она похожа на меня, поэтому со мной все в порядке, я не одна такая*. Эти молодые женщины наконец нашли то, что они называют «домом».

Не все женские однополые отношения формируются таким непосредственным или взрывным способом, но большинство из них все еще установлено на ощутимой основе доверия (она чувствует себя в безопасности), уважения (она восхитительна) и утверждения (я чувствую себя особенной). Эта доброжелательная связь между двумя одинокими молодыми женщинами может вызвать человеческое стремление к близости, в том числе физическую близость. Двадцать лет назад две женщины, возможно бы, остановились, прежде чем они сделали следующий шаг в физическую близость, но в нашей нынешней культуре детям и молодым людям предлагается изучить все формы физической привязанности и сексуальной близости. Чувственный или сексуальный контакт между друзьями одного и того же или противоположного пола больше не несет никакой стигмы, хотя он может по-прежнему нести психологические и эмоциональные последствия.

Я была эмоционально связана со многими женщинами, но когда я стала физически связана со Сьюзи, что-то укрепилось во мне. Это было прикосновение. Оно вызвало привыкание.
Джордан.

Ласковое прикосновение, даже помимо сексуального возбуждения, служит жизненно важной средой для повышения чувства привязанности и обеспечивает уверенность в себе и собственном теле. Между двумя женщинами, которые разделяют многие из описанных выше событий и чувств, как правило это приводит к сильному (и естественному) ощущению благосостояния. Почувствовав такое наслаждение и утешение, они могут подумать, что глупо оторваться от такой близости, по которой они так голодают.

Мы долгое время были друзьями. Когда начались физические отношения, я действительно испугалась. Я подумала: «Это неправильно». Я не должна этого делать. Но это казалось удобным и естественным. Но то, что сделало это еще более мощным, было то, что мы обе изучали сексуальность в первый раз. Это было очень безопасно. Слово лесбиянка никогда даже не приходило мне в голову.
Конни

Если женщина испытывает энергетику связи между женщинами и женщинами в течение того же периода времени, что она испытывает трудности или расстройства в отношениях с мужчинами, она может начать символизировать родственные или сексуальные удовольствия с женщинами, а не с мужчинами. Но даже более широкая сила в установлении картины однополого предпочтения — или, в конечном счете, ориентации — является повторным приятным опытом однополой близости и чувственности. Исследователи Ван Вайк и Гейст (1984) объясняют:

Как только возникает возбуждение к определенному типу стимулов, оно довольно быстро формирует шаблон... В той мере, в какой повторный опыт, возбуждает, стимулирует и увлекает, он, как правило, продолжает повторяться и развиваться и, таким образом, приобретает ценность как эротический стимул. Более того, пренебрегая чем-либо другим, другие виды переживаний и фантазий вскоре начинают казаться тусклыми в сравнении, и если человек не участвует в другом типе сексуального опыта, который по какой-то причине более увлекателен, он или она имеет тенденцию продолжать фантазировать и участвовать в первом типе удовлетворительной или возбуждающей деятельности, исключая другие. (стр. 536)

Поэтому первоначальный однополый опыт женщины может рассматриваться как один из факторов, который может привести ее к однополой ориентации или оставить в подростковом возрасте.^[123] Фактически, для молодой женщины может хватить и одного сексуального опыта, чтобы полностью охватить ее личность и даже публично заявить о своей лесбийской идентичности, особенно учитывая популярность бисексуальности и принятие гомосексуализма среди молодого поколения.^[124] Кроме того, для молодой женщины, которая хочет быть другой, не похожей на других, или стать независимой от своих родителей от их нравов и старомодного взгляда на жизнь, или если она хочет стать свободной и независимой личностью, она может «стать лесбиянкой» даже бессознательно, чтобы помочь себе решить эти проблемы. Однако для многих других молодых женщин, особенно тех, которые воспитывались в религиозном обществе, этот ранний опыт не очень приветствуется; они часто чувствуют нестабильность в течение своего сексуального развития и во время становления своей личности.^[125] Они шокированы своим поведением и чувствуют себя глубоко обеспокоенными и стыдятся самих себя. Поскольку они боятся осуждения или непонимания, многие молодые женщины скрывают свой однополый опыт и возможные развивающиеся гомосексуальные чувства, чем увеличивают свою изоляцию.^[126] Тем не менее, как бы это не было шокирующим или постыдным, возможно, их первый опыт может быть настолько убедительным, что они будут делать все возможное, чтобы поддерживать эти отношения, даже если это означает, что они должны лгать, отрицать основные основополагающие потребности или компрометировать моральные ценности.

Сердце женского однополого влечения: «дом» и вдали от дома.

Женщин с ГС не привлекают сексуально абсолютно все женщины.^[127] Хотя я не могу утверждать, что однополые влечения каждой женщины основаны на подсознательном уровне, большинство женщин, с которыми я работаю, тщательно выбирают женщин, которые обладают определенными индивидуальными особенностями или отличительными чертами, которые якобы, хотя и неосознанно, помогут им разобраться в себе, уменьшить или устранить некоторый внутренний недостаток или конфликт. В основе женского ГС часто лежит бессознательный или символический поиск матери, они ищут надежную привязанность, чувство собственного достоинства, особенности, женственности, безопасности и веселия. Например, одна самоидентифицированная женщина-лесбиянка, опрошенная Надеждой

Эдельман в своей книге «Материнские дочери», признается, что она иногда хочет сказать своим близким: «О, извините. Я просто думала, что вы моя мать. Надеюсь, вы не против» (1994, стр. 169). Другая лесбиянка признается, что она избегала знакомства с женщинами, потому что она «гиперсознательно пытается воссоединиться со своей матерью»: «Когда я с женщиной, всегда происходит сдвиг» (стр. 173). Женщина с ГС часто дружит с другими женщинами, которыми она восхищается: их красотой, силой, целеустремленности или другими положительными качествами. Став близкой с этой женщиной, она начинает узнавать себя, постепенно приобретая чувство собственной уникальности и женственности. Эбби говорит, что она влюбляется в женщин, которые заставляют ее чувствовать себя в безопасности. «Они всегда были физически сильнее меня». Хотя они были сильнее, но я всегда оставалась их защитником. Я не позволю никому причинить им боль. «Если им никто не причиняет боль, то и я никому не причиню боль». Отношения между женщиной и женщиной могут также служить символическим средством для избегания предполагаемой угрозы от мужчин. Маргарет Николс (1990), психолог, которая открыто заявляет о себе что она лесбиянка пишет, что «отношения лесбиянок представляют собой, прежде всего, взаимодействие женщин друг с другом в отсутствие мужского влияния или, по крайней мере, в обстановке, где, насколько это возможно, нет мужчин» (стр. 356). Несколько раз клиентка заявляла: «Я просто хотела повеселиться». Когда она, наконец, встречала женщину, которая веселая и предприимчивая и с кем она чувствуют себя в безопасности, она больше не чувствовала себя иностранкой; она нашла «дом».

Стремление женщины стать близкой в интимном плане с другой женщиной, отбрасывая все религиозные убеждения, представляется мне невинной, но творческой и адаптивной стратегией для развития ее собственного роста и развития, для разрешения глубоких внутренних конфликтов и для удовлетворения законных неудовлетворенных потребностей. [128] К сожалению, эти законные потребности и проблемы, связанные с развитием, теперь смутно переплетаются с ее естественными романтическими и сексуальными стремлениями. Чтобы женщина существенно изменила однополые поведенческие отношения и все что связано с этим, она должна будет тщательно разобраться в своих желаниях, страхах и проблемах развития ее сексуальной страсти. Сексуальное желание по-прежнему остается прекрасной и легитимной силой в ее жизни, но оно неверно направлено, если эта потребность возникает из-за первичной необходимости в маминой опеке и ласке.

Вторая часть этой книги предлагает руководство для терапевтов, чтобы помочь женщине правильно распутать все узлы, которые ранее определяли ее существование, узлы, которые пустили корни много лет назад, возможно, даже когда она была в утробе матери. Она будет нуждаться в нашей терпеливой и сострадательной помощи и поддержке, поскольку ей придется открыть все тайники ее жизни и сердца.

Глава 5. Ищу дом. Завишу от тебя

Жить как дитя Божие — значит жить с любовью, надеждой и верой, но также тосковать, желая обрести ту полноту любви, которая никогда не находится в пределах нашего понимания.

Гералд Мэй, Зависимость и Изящество.

Эмми — молодая женщина, которая живет с хронической депрессией и постоянным чувством пустоты. Иногда она задает вопрос, стоит ли жить вообще. Хотя у нее хорошая работа и у нее есть своя квартира, но у нее мало близких друзей. Никто в ее церкви никогда не замечал то, что она чувствует себя одинокой и брошенной; большинство прихожан женаты и выглядят счастливыми. Однажды новая женщина появилась на работе у Эмми и улыбнулась ей через весь офис. Для Эмми, эта улыбка была похожа на кусочек еды в ее голодной душе. Она с

трудом могла поверить, что кто-то заметил ее, не говоря уже о том, чтобы ей улыбнуться. На следующей неделе новая женщина пригласила Эмми вместе с ней сходить на обед. Эмми колебалась, но, наконец, сказала да. Сначала Эмми почувствовала себя неловко и неуверенно, но ей удалось пережить этот обед. В тот вечер в ней зародилось что-то вроде надежды. Она чувствовала теплоту и восторг, когда она вспоминала о добросердечности этой женщины. Она не могла уснуть в ту ночь. Все, о чем она могла думать, что на следующий день она увидит свою новую подругу. В течение дня она сталкивались друг с другом и наконец согласились поужинать после работы. Эмми обнаружила, что у них много общего. Они разговаривали до самого утра. Стремление Эмми к близости, ее надежды на дружбу и ее мечты о полноценной жизни были вновь взбудоражены.

Ее отношения являются реальными.

Прежде чем обсуждать наиболее распространенную эмоциональную динамику женских однополых отношений, я хочу уточнить, что я не предполагаю, что эти отношения не имеют никакого подлинного или искреннего значения для этих женщин. Многим женщинам с ГВ был нанесен немалый вред непрофессионализмом некоторых психологов и консультантов, которые предполагают, что ничего хорошего не может выйти из гомосексуальных отношений. Хотя я не отрицаю что и в этих отношениях есть трудности, но я осмелюсь предложить, что эти женщины, в своих однополых отношениях, часто ощущают элементы настоящей дружбы, взаимной привязанности и порой присутствие настоящей семьи. Такие отношения могут быть для них именно той опорой, поддержкой, нежностью и любовью, которые они когда-то испытали в своей жизни. В этих отношениях женщины могут:

- Стать лучшими друзьями
- Быть по настоящему любимой и принятой за то какая она есть
- Позволить, кому-то позаботился о них в физическом и финансовом плане в первый раз в своей жизни
- узнать о женских вещах от своей подруги
- развиваться и познавать себя
- обрести уверенность в себе
- впервые ощутить будто она член семьи, особенно если ее «приняли» в семью ее партнера
- выстроить конструктивные отношения с детьми своего партнера или завести собственных детей
- иметь общих друзей
- привести других женщин к более глубокому познанию Бога

Чтобы эффективно поддерживать и понимать моих клиентов, я должна потратить время, чтобы понять всю глубину смысла, того что значит для нее эти отношениями и возможную стабилизирующую силу, которую однополые отношения могут играть в их жизни (даже если сама связь нестабильна). Когда я в конечном итоге вижу реальную проблему, которая может существовать в отношениях, например, чрезмерную идеализацию или привязанность, я отношусь к этой дилемме с уважением и чувствительностью. Кроме того, опыт отношений который описан выше, скорее всего, будет предполагать действительное горе или утрату, при завершении отношений.

Я помню, как Линн возвращалась домой, и мы были так рады видеть друг друга. Мы бы просто обнимали друг друга. Я хотела приготовить ужин. Я хотела почистить дом. Я хотела сделать все это только потому, что я любила ее и хотела сделать это для нее, или мы делали это вместе.

На начальном этапе терапии я не пытаюсь анализировать отношения моего клиента, сводить к минимуму суждения об их реальности или фантазии, пытаюсь обходить слабые или неблагополучные стороны этих отношений, пока мой клиент сам не начнет сам говорить об этом. Вместо этого я слушаю и сочувствую их чувствам, которыми они делятся со мной, когда они рассказывают о своих отношениях. Я верю, что мой клиент находится в пути самопознания. Я знаю, что со временем она проведет добросовестную инвентаризацию своего «я», переосмыслит свои отношения с другими людьми.

Эмоциональная зависимость

В течение нескольких недель после встречи Эмми и ее новая подруга начали однополюсные отношения, которые, хотя и были бурные, продолжались четыре года — бесконечный цикл гонки за близостью, но одновременно участвуя в дистанционном поведении, вплоть до явного вражьего и агрессивного поведения. Обе женщины понимали, что отношения должны были закончиться, но Эмми была слишком подавлена старыми чувствами изоляции и одиночества. Она рассказала то, насколько она была не собой в отношениях с партнером, думая, что это обеспечит постоянную привязанность ее партнера. У нее ничего не осталось и не было места куда бы она могла убежать, когда отношения подойдут к своему логическому завершению. Опасаясь, что она не может выжить в одиночку, она снова попыталась угодить своему партнеру. Когда ее партнер прекратил отношения, Эмми потеряла всю волю к жизни — саму жизнь, поскольку она знала, что ничего не осталось. После нескольких месяцев жизни с мучительной депрессией и печалью Эмми собрала силы, чтобы позвонить мне.

Несмотря на то что в отношениях Эмми присутствовали некоторые элементы искренности, Эмми подсознательно воспринимала свою подругу как магического персонажа: она считала, что ее подруга может удовлетворить некоторые самые глубочайшие и первостепенные ее потребности. К сожалению, когда женщина, такая как Эмми, рассчитывает на другую женщину (или ее связь с другой женщиной), чтобы выжить или адаптироваться к нерешенным детским конфликтам и травмам, она может невольно стать чрезвычайно эмоционально зависимой от своей подруги, тем самым блокировать или отрицать свой самостоятельный рост и помешать процессу исцеления.

Лори Ренцел в своем превосходном буклете под названием «Эмоциональная зависимость» заявляет, что «эмоциональная зависимость возникает, когда человек постоянно присутствует рядом, и эта непрестанная забота о другом, полагают и есть тот самый ключ к личной безопасности. Эта забота может проявляться в самых разных формах, таких как внимательность, прислушивание, восхищение, совет, защита и радость от времени проведенного вместе» (1990, стр. 7, курсив в оригинале). Д-р Кэрол Аренс делает эту дискуссию более глубокой, определяя эмоциональную зависимость как «некое отдельное государство, в котором женщина чувствует себя полностью зависимой от другой женщины за ее безопасность и ее деятельность.... Когда женщина эмоционально зависима, ей кажется, что она буквально не может существовать без объекта ее зависимости» (1991, стр.201).[\[129\]](#) Зависимость — это здоровая конструкция в отношениях, но только в том случае, когда каждая сторона может взаимно полагаться на другую, когда собственные ресурсы недостаточны для преодоления жизненных трудностей или обстоятельств. В здоровых отношениях женщина не осознанно или подсознательно поглощена собственным личностным ростом, тем не менее она уверена в себе; она также стремится к взаимным и удовлетворительным отношениям. С другой стороны, эмоциональная зависимость приобретает вкус привязанности к детству. Привязанность была определена как «состояние эмоциональной связи, когда присутствие

«объекта» становится напрямую связано с чувством благополучия, безопасности и удовлетворения всех потребностей» (Сурей, 1991б, стр. 61). Многие женщины с ГС не способны проявлять здоровую взаимопомощь и поддержку; они по-прежнему подвергаются давлению и влиянию своих нерешенных проблем во взаимоотношениях, зависимостях и процессах дифференциации. Как можно себе представить, эти две силы — зависимость от кого-либо и кажущуюся противоположную потребность отделиться и побыть в одиночестве — создают невероятную путаницу и хаос, не говоря уже о глубокой неотъемлемой реляционной нестабильности. Прежде чем рассматривать характеристики эмоциональной зависимости, я хочу еще раз подчеркнуть, что для этих женщин свойственна зависимость от наличия отношений.

Выживает сильнейший

Одной из загадок, с которыми я столкнулась в работе с моими клиентами на протяжении многих лет, является поразительный контраст между их хорошо развитой, сильной и компетентной внешней личностью и их довольно хрупкой и несамостоятельной внутренней личностью. Это, как если бы у них было два «я»: *внешнее «я»* компетентное, сосредоточенное, сильное, самодостаточное, умное, одаренное, продуктивное и ориентированное на достижение результатов. *Внутреннее «я»* незащищенное, нуждающееся, пристыженное, одинокое, слабое, зависимое и чувствующее себя неадекватно, никчемно, боязливо и зависимо от других.

Этот очевидный раскол был зафиксирован в литературе по женскому гомосексуализму.

В одном из практических исследований наблюдалось как женщина с высшим образованием, которая проходила гей терапию и которой поставили диагноз социальная фобия, ее терапевт отмечает, что «область работы ее клиента каким-то образом отличается от других социальных контактов». Клиент, Марта, «более уверенно относилась к своей трудовой деятельности, чем к своей личной или социальной идентичности. Это было похоже на то, что ей было намного легче играть роль высококвалифицированного специалиста» (Эклэбери-Хант & Дохренвенд 2005, стр. 107). Аналогичным образом, Смалли, терапевт, который работает в основном с лесбиянками, отмечает, что многие из ее клиентов, похоже, «более вовлечены в свою работу и на внешнее впечатление которые они производят на окружающих». Они могут быть их самостоятельными, что-то изучать, добиваться успеха. Напротив, в их отношениях есть нерешительность, недоумение и путаница» (1987, стр. 130). Жизнь моих клиентов настолько разносторонняя, что их коллеги по работе были бы шокированы, если бы знали, что временами эти женщины эмоционально разбиваются из-за их глубокой внутренней неуверенности и одиночества. Когда они сталкиваются с ситуацией — вне их профессиональной сферы, когда требуется сердечное или личное общение, многие могут испытывать огромную внутреннюю тревогу и неуверенность в себе. Мои клиенты подтверждают это очевидное противоречие, объясняя, что до тех пор, пока они могут избежать или уклониться от неудобных «межличностных» моментов и в первую очередь действовать со своей интеллектуальной и успешной стороны, то у них есть некоторое чувство защищенности и неприкосновенности к их личности.

Я продолжала подниматься вверх по карьерной лестнице, потому что я выкладывалась на все сто процентов, я вкалывала и вкалывала. Я знала, как нужно себя вести и знала, как угодить начальству. Все в компании знали мое имя. Так что у меня была личность, но это была не моя настоящая личность.
Абби

Беве́рли Берч дает некоторое объяснение происхождению этого явления. Она описывает самоидентифицированную лесбиянку, которая с самого детства выработала строгую позицию самодостаточности.

Для нее не было никакой альтернативы, не было другой возможности удовлетворить всем ее потребностям, потому что ее мать сама нуждалась в помощи и поддержке. Вместо того, чтобы получить независимость, она должна была стать независимой в раннем возрасте и подражать отцу в некоторых отношениях. Под этой самодостаточностью она чувствовала себя невероятно слабой и уязвимой, хотя она не знала об этом, пока она не пробыла в терапии почти два года (1987, стр. 137). Когда мои клиенты признают эту слабую, зависимую или нежную внутреннюю половину себя, они часто хотят избавиться от нее как можно скорее. Однако, чем больше женщина скрывает эту постыдную сторону, тем труднее ей будет бороться с чувством неизвестности, ненужности и потерянности.

Уязвимая маленькая девочка, которая хочет, чтоб ее нашли

Этот раскол создает серьезную уязвимость у большинства женщин. Бессознательно женский внутренний мир, который подобно маленькой, слабой, хрупкой девочке, кричит, чтобы на нее обратили внимание и любили. Часто случается, что другая женщина, которая также демонстрирует внешние сильные стороны, в то время как невидимая и внутренняя ее сторона, будет признавать и ценить невинную нежность в ней. Когда она, наконец, почувствует, что на нее обратили внимание и приняли ее в свою компанию, она может почувствовать себя совершенной счастливой и плавно погрузиться в реку чуткого восприятия окружающего мира. Ее ранее заниженная самооценка и пренебрежение к себе начнет сходить на нет. Когда она открывается другому человеку, который заботится о ней, она наполняется чувством собственной значимости. Она чувствует себя полноценной, но только если кто-то смотрит на нее с любовью.

К сожалению, она не навсегда может устранить свои прежние негативные чувства или неверную самооценку и не всегда может справиться с ранее скрытыми комплексами. Только через тесную связь с ее партнером и внимание, которое он ей уделяет, она чувствует некое облегчение и у нее могут поменяться ценности. Если бы не было этой женщины она буквально бы вернулась к своей прежней и неприятной ей личности, которой она являлась до ее появления. Когда женщина испытывает чувство облегчения и субъективное чувство целостности и самоуважения, она может забыть о прежних страхах и самообороне, которыми она пользовалась внешне. Вместо этого она начинает естественно и легко относиться к своему новому другу из своей невинной, маленькой и нежной маленькой девочки, которая все это время сидела внутри ее. В этих однополых отношениях сильная, независимая, грамотная женщина начинает исчезать. Ее хорошо развитая логика, аналитические данные и превосходная способность видеть людей насквозь становятся всего лишь частью ее, которую она пытается скрыть и подавить в себе — настолько, что иногда ей нужен взгляд со стороны и беспристрастный совет, чтобы стабилизировать эти нахлынувшие чувства и эмоции, которые она испытывает к этой женщине. Она теперь, по сути, перестала существовать как умная и взрослая личность. Потеряв свою истинную силу и самостоятельность, женщина может легко впасть в потребительские, запутанные и безнадежно тяготящие отношения со своим партнером. Именно это утраченное единство и слияние двух маленьких девочек, которых объединяет эмоциональная зависимость в этих однополых отношениях.

Каждый раз, когда я в отношениях, я всегда чувствую, что у меня раздвоение личности. Первая "Я" эта 40-летняя умная, сдержанная женщина. Все думают, что я живу своей жизнью. Второе "Я" это 18-месячный ребенок, который отчаялся. Чтобы продолжать жить в этом расколе, мне приходится становится бесчувственной. Я должна жить в самообмане, потому что умная часть меня знает, что 18-месячный ребенок не добьется всего того что он хочет в этих отношениях.

Элен.

Характеристики эмоциональной зависимости

Многие авторы и исследователи ссылаются на это обычное явление крайней близости в лесбийских отношениях как на «слияние» или «объединение» либо как на более высокий уровень обязательств и привязанностей (Рензетти, 1992) как это наблюдается в отношениях гомосексуальных мужчин или гетеросексуальных пар.[\[130\]](#) Николс (1982) сравнивает эту близость и зависимость подобно «слиянию» или «чрезмерному сравнению себя как близнецов» (стр. 60) и подчеркивает, что это свойственно двум женщинам-партнерам, утрачивающим из поля зрения границы собственного эго. Настолько распространенным является наличие слияния в лесбийских отношениях, что некоторые терапевты просто пришли к выводу, что это считается нормой, хотя и уникальным фактором (МакКандлиш, 1982)[\[131\]](#).

Ниже приведены двенадцать наиболее распространенных характеристик эмоционально-зависимых однополых отношений:

Быстрое или чрезвычайно интенсивное формирование отношений часто основано на идеализации. Доктор Бронвин Энтони, психолог по геем и лесбиянкам, видит тенденцию к тому, что женщины-лесбиянки «сближаются» почти в одночасье.[\[132\]](#) Она утверждает, что «это постоянное явление», что «две лесбиянки начинают встречаются, а на следующей неделе они уже живут вместе именно потому, это и считается стандартным явлением (1982, стр.51).[\[133\]](#) Иногда все, что требуется для начала отношений, — это взаимное одобрение. К сожалению, это взаимное признание — это не столько признание уникальной индивидуальности другой женщины, но признание крика своего собственного сердца и проблемы с идентичностью, как отражение в другой женщине.[\[134\]](#) Тем не менее, женщина испытает это когда встает на путь поиска собственного "Я".

Я знаю, что меня тянуло к ней, потому что она была полна жизни. Она жива. Затем я поняла, что я ей нравлюсь! Я! И тогда она всегда заботилась обо мне. Для меня это очень много значит. Она была веселой, и я могла полностью быть тем, кем хотела. Я могла дурачиться. Я могла быть — какой я никогда не была и кем я хотела быть.

Тереса

Это не значит дискредитировать подлинное утверждение, что женщина может получать от своего нового друга, но интенсивность, с которой она реагирует на это утверждение, раскрывает более глубокую динамику. Леан Пейн, популярный автор книг о сексуальной расколотости и исцелении, обсуждает идеализацию и ассоциированное страстное желание близости, похожее на желание образно съесть или поглотить другого. Она ссылается на эту динамику как на «людоедство» (1984, стр. 2). Миф о каннибализме состоит в том, что людоед получит все замечательные черты потребляемого человека: если вы «съедите» кого-то, вы

станете похожими на него. Пустые «личности» — это те, которые голодают, чтобы потреблять для того чтобы они могли наконец обрести себя. К сожалению, если женщина бессознательно выбирает «пожирать» другого, чтобы заполнить ее пустое «я», она по существу покрывает или сопротивляется своей собственной уникальной личности.

Взаимоотношения существуют для взаимной поддержки, а не для секса. Редко я встречаю, что эти женщины сосредотачиваются или становятся зависимыми от сексуальных отношений. Некоторые исследователи отмечают, что женщины-лесбиянки сообщают о самом низком уровне сексуального опыта и о желании любых связей с партнером (Блумстэйн и Шварц, 1983; Николс, 1982, 1988а). Что касается физического поведения, то мои клиенты выражают гораздо больше желания состояться, чем достичь оргазма. Действительно, можно было бы ожидать, что женщина, которая испытывает чувства или желания как у маленькой девочки, будет иметь низкое или даже отсутствующее сексуальное желание. Тем не менее, прикосновение является мощным связующим поведением и, когда оно появляется, не только усиливает, но и часто укрепляет привязанность или эмоциональную зависимость между двумя женщинами.

Было более важно иметь ее в моей жизни, чем физические утехи. Когда она сказала мне, что больше не хочет секса, я сказала: «Без проблем. Я готова была на все, лишь бы она была рядом.

Абби

Отношения требуют постоянной связи. Часто представляется, что самая высокая цель женщин в эмоционально зависимых отношениях — быть или находиться в постоянном контакте со своим партнером. Теоретики по привязанности подчеркивают, что, хотя «цель системы привязанности — поддерживать близость с фигурой привязанности, с точки зрения прилагаемой индивидуальности, целью является регулирование чувства ощущаемой безопасности (Барфоломев, Квонг и Харт, 2001, стр. 197). Типичный фокус в эмоционально зависимых отношениях не обязательно связан с другой женщиной, а скорее в ощущении постоянной и безопасной связи. Женщина бессознательно говорит своему партнеру: «Мое благополучие и жизнь зависит от моей связи с тобой. Если нашей связи грозит какая-либо опасность, то у меня кризис. Со мной не все в порядке». Эта одержимость качеством и непрерывностью их связи может указывать на базовую стадию абсолютной зависимости младенца от привязанности к матери.

Без своих принципов и твердой внутренней «личности» женщина может постоянно находиться в зависимости от зеркального отражения своего партнера, чтобы поддерживать любое чувство существования или ценности своего «я». Другими словами, пока ее партнер эмоционально заинтересован в ней, она чувствует что ее жизнь наполнена смыслом. Но если эта связь нарушена, она может впасть в тревогу, которая раскроет ее внутреннее ничтожество и бесполезность. Многие женщины действительно боятся исчезновения или даже смерти.[\[135\]](#)

Чтобы сохранить это чувство первичной безопасности, женщина может вести себя необычно, например, звонить своей подруге по пять раз в день, тайно проезжать мимо ее дома или работы, начать появляясь в ее церкви, преследуя ее в Интернете или не позволяя ей повесить трубку телефона, даже если они уже разговаривали в течение двух часов.[\[136\]](#)

Женщины, с которыми я была уделяли мне так много внимания. Они говорят, что они не боготворят меня, но хотят со мной разговаривать по телефону в течение трех часов. Я знаю, что это не правильно, но это так здорово, когда

кто-то заинтересован в тебе.
Ронда

В дополнение к тому, чтобы лучше понять чувства первичной безопасности, эмоционально зависимые отношения отражают интенсивность в подростковой женской дружбе. Девушки-подростки обычно проводят часы, «сплываясь» с друзьями. Девушки-подростки обычно проводят часы, «общаясь» с друзьями. Они могут сидеть за компьютером, переписываться, беседуя в чате во время разговора по телефону (с ожиданием вызова) на другой линии. Эта постоянная связь — тема как в подростковой дружбе, так и в женском ГС — обеспечивает чувство принадлежности к группе друзей или, по крайней мере, к одному значительному другу.

Отношения могут привести к отчаянию и потере самой себя. К сожалению, ироническая динамика начинает возникать внутри однополых связи. Женщина смотрит на другую, чтобы получить чувство собственного достоинства или чувство благополучия, но при этом она фактически теряет то, что она надеется получить. [137] Николс (1988а) утверждает, что близость, достигнутая в сплоченных отношениях лесбиянок, достигается только благодаря потере своей собственной индивидуальности. Индивидуальные различия, антипатии, симпатии и интересы подавляются в пользу диады; действительно, близкая связь определяется как единообразие. На самом деле сомнительно, может ли этот тип близости, оплачиваемый ценой потери собственной индивидуальности, даже быть определена как истинная близость. (стр. 398)

Размышляя о своих однополых отношениях, автор Жаннет Говард спросила себя: «Интересно, сколько я продала самой себя, чтобы почувствовать себя полностью любимой» (2005, стр. 80). Эллен сказала мне, что она осознала, что она меняет отношение к яйцам исключительно на основе предпочтения той женщины, с которой она была в то время. Если ее партнер любит яичницу, значит будет яичница. Но если ее следующий партнер любит вареные яйца, вареные яйца будут ее любимой пищей. Как рассказала другая женщина, она стала хамелеоном. [138]

Интересно, сколько лет моей жизни я отдала, чтобы прожить жизнь другой женщины.
Диана

Чем больше женщина игнорирует или предает свою собственную личность и совесть, тем более ее личность становится недоступной для нее. Одна из клиенток сказала мне, что в конце концов она почувствовала пустоту, размером с дыру. Она больше не могла «найти» себя, поэтому она стала еще более зависимой от своей подруги, чтобы дополнить ее и сказать ей, что она в порядке. [139]

Я отложила бы свою домашнюю работу, которую нужно сдать на следующий день помочь ей с ее проектами. У меня когда-то была разорванная мышца в моем плече, но я знала, что она хочет, чтобы я приготовила обед. Так я и сделала, хотя я едва могла двигаться. Что касается утраты себя, я даже не знала кто я есть. Я стала вести себя как моя мама, которая должна была постоянно смотреть в рот своему мужу, чтобы убедиться, что с ней все в порядке. И моя мама сделала бы все, чтобы не потерять моего отца. Это было похоже на то, что моя потребность определила меня. Я как личность исчезла.

Отношения требуют исключительности. Отношения не сбалансированы или здоровы, если это единственное общение которые есть у женщины. Здоровая дружба происходит в контексте более широкого круга общения. В «Четыре Любви» К. С. Льюис утверждает, что отличительной чертой настоящей дружбы является тот факт, что две «радости, к которой присоединяется третий, а на третьего и четвертый, если только новичок квалифицирован, чтобы стать настоящим другом» (1960, стр. 92) и имеет общие интересы со всеми остальными. Эксклюзивность, какой бы романтической она ни казалась, увеличивает недостаточность личности у женщины с ГС. Кауфман, Харрисон и Хайд (1984) перечисляют несколько клинических показателей переплетенных и эксклюзивных женских однополых отношений:

- делить все пополам, профессиональные услуги, жилое пространство, финансы и вещи
- быть изолированным от индивидуальных личных друзей, если они не являются общими друзьями
- работать вместе или оставаться в постоянном контакте по телефону (или электронным способом)
- ожидая, что партнер «будет читать мысли» или интуитивно узнавать потребности или желания своего партнера (адаптировано из п. 531)

Отношения — это забота. Уход за нуждающейся женщиной может быть очень сексуально обвинительным для многих женщин, которые исторически взяли на себя роль опекуна.

Я всегда была связана с женщинами, которые нуждались в заботе. Я хотела помочь им — спасти их. Если я стала для них кем-то важным, или если они действительно нуждались во мне, я чувствовала себя любимой и заботливой. Вот как я оказалась в моих первых однополых отношениях. У моей подруги было трудное время, поэтому я более или менее заботилась о ней. И тогда это переросло в нечто большее. Я даже не хотела этого или не знала о происходящем. Просто так получилось.
Николь

В работе с одной лесбийской парой Рот (1984) заметил, как общая роль «опекуна» может узурпировать пользу подлинной близости. «Любопытно, хотя один из них всегда проявлял заботу, никто из партнеров не чувствовал близости. Разногласия никогда не были откровенно обговорены, и никто не сказал, что ему конкретно нужно от отношений» (стр. 95). Рот приходит к выводу о том, что в той мере, в которой женщина упорствовала в своей позиции "опекуна", она была фактически неспособна "защищать и заботиться» о другой женщине и, следовательно, в корне демонстрировала полное отсутствие заботы.

Отношение бывают двойственными. В какой-то момент женщина может почувствовать, что качество ее отношений является угрозой для ее индивидуальности и для ее жизни. Кауфман и ост. (1984) утверждают, что, поскольку каждая женщина игнорирует «свои собственные потребности в уединении, а вместе с тем и потребность своего партнера», естественно возникает двойственность и раздражение друг к другу (стр. 530). Они далее отмечают, что многие лесбиянки описывают ощущение «чувство, удушья с отношениями друг с другом, задыхаются, а также как будто они «заперты вместе» (стр. 530), что указывает на то, что эта тенденция к слиянию в отношениях лесбиянок — это своего рода нарциссическая неудача для обеспечения обособленности или защиты от общества» (стр. 530) [\[140\]](#)

Некоторые женщины двойственны до вступления в отношения. Их стремление к близости возникает из-за страха перед одиночеством.^[141] Многие женщины не имеют внутреннего представления что такое стабильность и безопасность в отношениях, не говоря уже о стабильности и надежности во время отношений. Это не редкость для женщины, даже на ранних стадиях новых и желаемых однополых отношениях, действовать так, как если бы связь есть (или будет) неустойчивой, непредсказуемым или в скором времени распадется. Она может неосознанно полагаться на некоторые из ее старых моделей выживания: отстраненность и защита. МакКэндлиш (1982) отмечает, что одна женщина-лесбиянка, борясь с гневом и недоверием, была требовательна к своей напарнице, но поняла, что эти требования возникли из ее убеждения (направленного на ее партнера), что «вы не сможете полюбить меня потом, если сразу не полюбили» (стр. 73).

Отношения приводят к чувствам ревности и собственности: Порой тревога так увеличивается, что часто достигает «панических пропорций» (Парлман, 1989, стр. 82), женщина может настаивать на том, чтобы знать, где ее партнер всегда, доходя даже до засекания времени, в течение которого ее партнер может входить в продуктовый магазин или из него или проверять его спидометр, чтобы убедиться, что она не останавливалась нигде по пути домой. Постоянно находится в таком контроле, может быть невыносимо.

У меня было более 13 женщин, с некоторыми я была в отношениях дольше чем с другими. Я всегда боялась, когда они встречались со своими другими друзьями. Я боялась что они полюбят кого-то другого. Я чувствовала себя очень небезопасно, одержима и удушающе. Многие из них закончили наши отношения из-за моей постоянной нестабильности.

Билли

Эти женщины хотят «владеть» друг другом как своей собственностью. Возможно, это чувство собственности является нормальным аспектом, когда он находится между маленькой девочкой и ее матерью. Матери должны почаще говорить своей дочери, Ты моя. Я ценю тебя и сделаю все для тебя. Маленькие дети часто решительно восклицают: «Она моя мама», когда они пытаются защитить свою территорию, имущество или ценные им вещи. К сожалению, именно это первичное желание обладать и тяжелая ревность, которая часто приводит эмоционально зависимые отношения в их логическому заключению.

Отношения драматичны. Если женщина является объектом обладания и изучения ее партнера, она начнет применять дистанционную тактику, если она этого еще не сделала. Ей просто нужно «дышать». Но когда она дышит, ее партнер может войти в обостренное состояние паники или тревоги о разлуке. Чувство крепких отношений начинает разрушаться, даже сводит женщину, к тому чтобы, в отчаянии, искать одиночества. Неистово, что отношения ухудшаются, но также неистово, что она задыхается и теряет себя, женщина может прибегнуть к крайне отчаянным мерам то отталкивать человека, то приближать к себе. Она может активировать ряд оборонительных усилий: такие как обольщение, манипуляция, обман, принуждение, чрезмерное накручивание себя или подозрительность — чтобы победить в себе беспокойство и страх. Она может неоднократно настаивать на том, чтобы ее партнер подробно объяснял, почему она не может или не хочет ухаживать и любить ее так, как она изначально обещала. Отношения могут стать патологически контролирующими, угрожающими, оскорбляющими и физически жестокими.^[142] Женщина может сказать, что хочет быть ближе к ней, хотя еще может и злиться на свою подругу, оказаться в состоянии ужаса, или она может угрожают самоубийством, поскольку физическая смерть кажется предпочтительной над эмоциональным насилием, которое приведет к распаду отношений.^[143] С точки зрения

многих моих клиентов, есть другая сторона медали: эти отношения никогда не скучны. К сожалению, многие также признают, что они «пристрастились к драме». Они не хотят вести дружбу медленно и осторожно; это звучит слишком скучно. Смали (1987) отмечает, что когда отношения «драматичные, быстро движущиеся и привлекают внимание» (стр. 128) женщина может, тем самым бессознательно избегать требований здоровой близости к взрослым или игнорировать собственные потребности в индивидуальном росте. Эта драматическая и интенсивная динамика затем создает еще более глубокие внутренние конфликты и напряженность в отношениях.

Крепкие отношения. Даже когда обе женщины чувствуют себя оскорбленными и использованными, они все еще не могут закончить отношения, потому что они, возможно, возложили свои собственные страхи, такие как оказаться совсем одной и никому не нужной на своего партнера.[\[144\]](#) Больше не борясь со страхами внутри себя, они полностью уходят в заботу — чтобы их партнер не чувствовал себя брошенным или чтоб ему никто не сделал больно. Поэтому они возобновляют отношения, обещая заботиться о своем партнере, но на самом деле они заботиться о себе.

Отношения имеют трагический конец. Независимо от того, в каком контексте разрыв отношений преподнесен[\[145\]](#), возможно, что обе женщины могут почувствовать глубокие мучения.

Гундлах и Риасс (1968) предполагают, что они чувствуют себя «как будто они Сиамские близнецы и это мучительно» (стр. 226).

Расставание было труднее, чем я могла себе представить. Я описала этот период в своей жизни, как свой спасительный мост. У меня была пуповина, идущая к ней, и если бы она бала разорвана, я бы умерла. Кажется, она стала моим дыханием. Я не могла жить без нее.

Николь

Во время этого периода женский циклы могут быть нарушены. Некоторые из них испытают панические атаки, глубокую депрессию, мысли о самоубийстве, неконтролируемая рвота или симптомы гриппа. Потеряв то место, которое она называла домом, она должна стать бездомной.

Отношения — это часть бесконечного цикла. Каждый раз, когда ее отношения заканчиваются, женщина может воспринимать потерю как свою вину и винить во всем себя, при этом чувствуя себя никому не нужной и нелюбимой. Ее хрупкая вера, в себе и других, разрушается. Большинство женщин не могут справиться со стыдом и разочарованием. И поскольку у многих женщин мало внутренних ресурсов для восстановления после такого опустошения, они могут начать искать новые отношения с еще одной женщиной, ища любви, поддержки и безопасности, чтобы прожить очередной день. Маргарет Николс (1990) признает, что «многие гомосексуалисты тратят большую часть своей жизни в поисках очередного партнера» (стр. 360).[\[146\]](#) Это не редкость для женщины, чтобы найти другую подругу до прекращения ее текущих отношений. Вместо того, чтобы скорбеть и исцеляться, она входит в цикл непрерывных отношений. В результате ее хрупкий мир становится еще более восприимчивым к будущим эмоциональным зависимостям. Многие из моих клиентов приходят ко мне после того, как они прожили три или четыре из таких циклов и чувствуют, что они не могут пережить другой.

*Несмотря на то, что у меня есть свои плохие дни и иногда тоска, ведь я замужем за мужчиной и мне приходится быть домохозяйкой, я вспоминаю годы эмоционально зависимых однополых отношений и понимаю, что все не так уж и плохо. Быть в центре ловушек всех моих прежних навязчивых идей и эмоциональных зависимостей было ужасно. Сейчас меня и рядом там нет. , ,
Эмоциональная зависимость была сущим адом для меня.*

Шари

Есть надежда

Когда я общаюсь с женщиной, которая пытается закончить однополые отношения (см. главу 10), я должна быть чувствительна к сложности этого решения и способности женщины положить этим отношениям конец. Ей понадобится, чтобы я была терпелива и сострадательна. Ей также нужна будет уверенность что Бог присутствует в ее жизни. Редкая женщина, которая может покончить с эмоционально зависимыми отношениями в одночасье. Скорее, это будет длительный процесс в котором она будет восстанавливать, по частям, свое сердце и душу, которые она отдала без остатка своей партнерше. Она должна сохранить нитки своего истинного «я» и направить их на поиск новых восприятий, впечатлений и убеждений, которые возникают из правильного опыта любви, поддержки и признания.

Послушай, меня, маленькая девочка, дочь моя, о дочь Господа

Ты, которую я поддерживал с самого момента зачатия

И нес на руках с момента твоего рождения.

Даже до старости и седых волос буду нести тебя,

Я Бог, я тот, кто поддержит тебя.

Я сделал тебя, и я понесу тебя;

Я поддержу тебя, и я спасу тебя.

(Исаия 46: 3-4, авторский парафраз)

Часть 2. Работа по восстановлению. Направить их домой

Я сравниваю терапию с консультацией с архитектором. Клиент обращается с надеждами, мечтами, жизнью и видением, а также с деньгами для оплаты профессиональной консультации, но не может самостоятельно спроектировать и построить дом.

Архитектор вносит свое видение технического мастерства и творчества, чтобы дом мог быть построен, а не просто оставался мечтой. Но это дом клиента. Только клиент может превратить его в уютный дом.

Колин Рос, Травмы

Глава 6. Заложить фундамент. Принятие и поддержка

Те, кого никогда не любили

редко могут понять и оценить настоящие ценности,

стабильность и верность,

потому что только когда нас любят

мы можем начать относиться к себе как к человеку.

(Мортон Кэсли, Направьте ваши сердца на величайший дар)

Терапию с женщинами с ГС можно разбить на четыре этапа:

- Формирование (главы 6-8)

- Трансформация (главы 9–10)
- Интеграция (главы 11–12)
- Консолидация и зрелость (глава 13)

Эти этапы обычно следуют естественным этапам роста и развития женщины, как описано в главах 3 и 4, начиная с детского в потребности к привязанности и безопасности и заканчивая полным формированием личности девушки как самостоятельной и взрослой.

Те терапевтические соображения, которые я представляю в этой и следующих главах являются всеобъемлющими и предназначены для руководства терапевтам для самых сложных ситуаций. Не каждому клиенту требуется вмешательство, ни каждая женщина проходит по вышеуказанным этапам последовательно. Терапия женщин с ГС далеко не последовательна. Большинство женщин могут проходить несколько стадий одновременно. Поэтому этапы следует рассматривать не как жесткие указания, но как изменчивые категории, описывающие наиболее распространенные проблемы с которыми сталкиваются большинство женщин. Психологический профиль женщины, рассмотренный в восьмой главе, также будет влиять на непосредственное направление и скорость терапии, обязательно диктуя или ограничивая терапевтические цели и методы. Терапевтические цели, такие как: выздоровление от сексуального насилия или психологической травмы, укрепление самооценки, изучение методов управления гневом или улучшение коммуникативных навыков, будут естественно возникать, когда женщина будет проходить различные этапы. Я не берусь проанализировать терапевтические стратегии для этих общих процессов, поскольку информация о них легко доступна в другом месте. Я ограничиваюсь своими суждениями об уникальности терапевтических потребностей и нюансов работы с этой группой людей. Я ограничил свои суждения о специальных терапевтических потребностях и нюансов работы с этой группой людей.

Первый этап терапии: Формирование

Одним из наиболее ярких общих качеств женщин с ГС является неустойчивое, недоразвитое или отрицательное "я". Это означает, что их собственное "я", испытывает глубокую неуверенность, пустоту или стыд. Потому что положительное фундаментальное «Я» никогда не было полностью установлено и интегрировано, их развивающиеся концепции отдельной, ценной, уникальной, эмоциональной, женской самости также обычно чрезвычайно хрупки (МакДугал, 1970), неопределенная и размытая картина личности. Когда их спрашивают кто они, что они чувствуют, или даже, что им нравится, — они могут смотреть на вас с пустым лицом и воскликнуть: «Я не знаю!»^[147] Многие из моих клиентов не могут выдержать мысли о том, чтобы остаться наедине с собой, даже для пять минут для молчаливого размышления. Просто учитывая, что такое обязательство может вызвать подавляющий страх или то, что было названо аннигиляционной тревожностью (Jacobs, 1990). У них нет прочного фундамента или твердого фундамента, на котором они бы устояли. Они просто плывут по течению жизни, они ей не управляют. Эта нескладность в жизни отражается на физическом уровне, так как мои клиенты переезжают из одной квартиры в другую, иногда по несколько раз в год. Даже если женщина живет в одном месте долгое время, это не удивительно, если у нее дома нет никаких декораций. Пустой холодильник и пустые шкафы характеризуют ее жизненное пространство. У нее нет определенности в жизни, поэтому ее «дом» не является для нее особенным местом. Некоторые очень чувствуют эту пустоту, особенно когда они ощущают ту силу которая прикасается к ним, которая должна соединять их со своим внутренним человеком. Джейн Мара, гей психотерапевт, говорит об однополых опыте одной женщины. Женщина сообщила, что, когда она прикасалась к телу другой женщины, это было так, как будто «я касалась своего тела, и я стала настоящей для себя впервые в моей жизни» (1983, стр. 147). Женщины с ГС жаждут, чтобы прикоснуться или горячо обнять другую женщину, эта жажда, что может

отражать их основную потребность в приобретении чувства собственного достоинства или в самоутверждении. Возможно, из-за этой основной пустоты, в начале терапии я часто чувствую, что мой клиент закрывается от меня. Ее личность, или идентичность, кажется, меняется, это не зависит от полученного ей опыта. Моя ясность часто ослабевает, когда я изо всех сил пытаюсь установить четкое направление лечения. Я пришла к выводу, что эта общая реакция коренится в предполагаемом женские убеждении, что свою внутреннюю "личность" не надо показывать другим. И пока она придерживается этой веры, она будет в основном оставаться не опытной. Это может привести к дополнительному убеждению что никто не понимает ее. Ее внутреннее «я» подобно сломанной цветочной ваза, изначально предназначенной для поддержания красоты и сохранения в ней живой воды. Это теперь является только каналом, через который вода течет. Я должна решить свой внутренний контрперенос утраты, чтобы я могла метафорически держать ее вазу в том состоянии, которое позволит ей сформироваться и в конечном итоге грамотно содержать свою внутреннюю красоту.

Основная цель

Женщина с ГС часто сталкивается с этой дилеммой: без стабильной и определенной идентичности, она не может общаться с другими, как мы это ожидаем от здоровой взрослой женщины. Без надежной привязанности или здоровых отношений у нее не может быть устойчивая идентичность. Если не решить эту дилемму, она просто не выживет в пустом мире и в пустом «я»; или стремясь найти себе убежище в другом человеке, она может попасть в отношения, которые могут — почти вне ее воли или власти — стать эмоционально зависимыми. Поэтому ее самая главная потребность — иметь здоровые отношения

и одновременно развиваться, принимать и утверждать себя в этих отношениях. Поэтому *основная цель терапии* состоит для меня в том, чтобы предложить ей *опыт* эмоционального созвучия, безусловного принятия, подлинной заботы и упорядочивающего сдерживания, все в границах устойчивой надежной связи, с той целью, чтобы она могла начать расти, исцеляться и завершить работу внутреннего формирования. Благодаря нашим сердечным отношениям, она начинает испытывать, возможно, впервые в жизни, фундаментальное чувство доверия, заботы о себе и уникальности ее личности. Такие крепкие восстанавливающие отношения предоставляют ей также возможность узнать об ином образе жизни и иных способах общения, позволяя ей объединять здоровые внутренние структуры, убеждения, эмоциональные модели и стиль отношений.

Как в детстве, она нуждается во внешнем доме, в котором она чувствовала бы себя в безопасности.

Благодаря энергии и времени, потраченным в течение этого первого этапа, часто удается проделать самую значительную и продолжительную работу в продолжение терапии. Эта терапевтическая связь становится основанием, на котором мы с ней строим процесс изменений или роста в соответствии с ее назначенными целями и текущими потребностями. Наши искренние отношения — это та среда, в которой она находит надежду и поддержку.

Мои отношения с моим терапевтом были самыми близкими и самыми важными из всех, в каких я когда-либо состояла. По правде говоря, они по-прежнему остаются такими. Я удивляюсь, как я не боялась быть с нею откровенной. Было ощущение, будто она все время оставалась со мной. Я ей вечно благодарна.
Алаина

Основные терапевтические задачи

Чтобы установить такие крепкие и преобразующие жизнь сердечные отношения, я должна заверить свою клиентку, что со мной она в полной безопасности и что мне можно доверять.

Поэтому, первый этап терапии может быть разделен на три отдельные терапевтические задачи:

Первая задача терапевта: Создать безопасность — *само сердце оказываемой помощи*.

Основные терапевтические процессы: Принятие и настроенность.

Задача клиентки: Быть спокойной

Вторая задача терапевта: Установить доверие, *сердце помощника*.

Основные терапевтические процессы: Забота, постоянство и обязанность.

Задача клиента: Получать помощь

Третья задача терапевта: Установить надежную связь, *сердце отношений*.

Основные терапевтические процессы: Сочувствие и упреждение.

Задача клиента: найти себя.

Все вышеупомянутые терапевтические процессы относятся не только к начальному этапу; их необходимо поддерживать и возвращаться к ним на все протяжении терапии.

Поскольку успех начального этапа крайне важен для последующей эффективности терапевта и конечного роста и исцеления женщины, я использую остаток этой и всю следующую главу для того, чтобы раскрыть процессы создания безопасности, построения доверия и установления надежной связи. Как было сказано во второй главе, течение этих процессов у женщин с ГС совершенно отличается от работы с другими клиентами.

Первая задача терапевта: создать безопасность

В продолжение всех этих лет мои клиентки помогали мне понять, что им нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности. Им нужна обстановка, в которой они чувствовали бы уважение к себе, искренность, принятие и защиту. Они хотят постоянства, тепла и ощущения полноты; и им не нужны неожиданности. Мое заверение в том, что я неопасна, не поможет им почувствовать себя в безопасности. Они проникательны и умны, и, к сожалению, успели познать, что слова бывают пустыми. Они смотрят, не опасна ли я, присматриваясь к основным качествам моего характера, поступкам и поведению.

В самом начале терапии я не стремлюсь прорабатывать проблемы, связанные с насилием, бросать вызов убеждениям женщины или напрямую противодействовать ее защитным механизмам. Я осознала, что должна заслужить право помогать им, поэтому я с чрезвычайной осторожностью предлагаю трактовку или анализ. Это не означает, что на вводных сессиях мы никогда не обращаемся к проблемам насилия или внутренним убеждениям, но это означает, что я не инициирую эти обсуждения и не углубляюсь в них. Я провожу полную психологическую оценку в процессе изучения обстоятельств ее недавнего прошлого, цели терапии, текущих проблем, природы существующих отношений и системы поддержки или история — если она желает говорить об этом. Но, прежде всего, я выражаю желание больше узнать о ее жизни и познать ее как уникальную личность.

Мне было очень трудно говорить о чем-либо. Я постоянно смущалась и стеснялась. Мне было очень неловко — однако я чувствовала себя в безопасности. Обстановка в кабинете была безопасной, успокаивающей. Мой консультант, в конце концов, была безопасной. Она никогда не давила на меня. Казалось, она знала, что мне под силу перенести.
Карен

На этом этапе я должна быть чувствительной к тому, насколько отрицательно может женщина воспринимать мои действия или советы. Моя подруга Кэтлин, состоявшая много лет в лесбийских отношениях, рассказывала мне, что, когда она была еще на вводном этапе терапии, ее терапевт предложил, чтобы она посещала дневную программу из-за ее постоянной борьбы с депрессией. Кэтлин почувствовала себя отвергнутой, решив, что ее терапевт хочет задвинуть ее в эту программу, потому что ее проблема слишком сложна для него. Она заключила, что ее терапевт на самом деле не хочет иметь с ней никаких отношений. Кэтлин осталась в терапии, но позже призналась своему терапевту, что с тех пор она не чувствовала себя в безопасности.

Поскольку мои клиентки могут допускать и действительно допускают подобные неверные истолкования, я стараюсь разъяснять многие мои мысли или советы. Например, в вышеупомянутой ситуации я, возможно, сказала бы: “Кэтлин, я хочу предложить тебе нечто, что поможет тебе справиться с депрессией, но я хочу, чтобы ты знала, что, предлагая это, я не стремлюсь ограничить или сократить время, проводимое нами вместе. Я здесь для того, чтобы пройти вместе с тобой долгий путь. Но я так же считаю, что есть некоторые дополнительные услуги, которые могут быть полезными для тебя прямо сейчас.”

Мои клиентки чувствуют себя в безопасности, когда они уверены в том, что я свободно отдаю им свое время, эмоциональную энергию и внимание. Им хочется знать, что я отдаю им себя полностью, почти что жертвую собой ради них. В этом никакой попытки манипулировать мною или контролировать меня; это их законная потребность в том, чтобы о них заботились безусловно.

Интуитивно они понимают, что эта неподдельная забота крайне важна для их последующего роста и исцеления. Поскольку многие женщины с ВСП провели свою жизнь в умалении собственной индивидуализации и исследовании того, чего хотят или любят другие люди, я училась замечать те ситуации, в которых я подсознательно стремилась к тому, чтобы клиентки считались с моим расписанием ради моего удобства или чувства безопасности. Безопасность нарушается тогда, когда я использую своих клиентов ради моей выгоды. Когда женщина принимает на себя роль опекуна или человекоугодника — неважно, по какой причине, — она (бессознательно) отказывается от возможностей для личного роста и формирования. Если я каким-то образом предлагаю или поощряю эту роль, я утверждаю ее отказ от себя.

Безопасность в безусловном принятии

Как было сказано во второй главе, женщина с ВСП не будет чувствовать себя в безопасности, пока не будет уверена в том, что она может быть абсолютно честной в рассказах о своей жизни без страха перед морализированием или осуждением. Чтобы положить основание безопасности для моей клиентки, я поняла, что должна *безусловно принять*

- ее гомосексуальные чувства и поведение
- ее сексуальную идентичность
- ее гомосексуальную партнершу
- ее определенные (или неопределенные) цели в терапии

- ее отношения к *мужчинам и женщинам*
- ее родители и ее текущие отношения с ними
- ее духовные убеждения
- ее грех

Я позволяю ей *быть* там, где она *есть*. Я признаю ее текущие обстоятельства и внутренние факторы и не начинаю беседу, которая может интерпретироваться как навязчивая или призывающая к несвоевременному приложению усилий. Повторюсь, моя задача состоит в том, чтобы обеспечить такую обстановку, в которой моя клиентка смогла бы найти, принять и утвердить свое "я", и чтобы *она* обрела силу решить, хочет ли *она* принять или изменить любой из этих аспектов. Прежде, чем женщина сможет наметить свой следующий шаг вперед, ей необходимо сначала признать, понять и принять свою отправную точку. Мое безусловное принятие помогает ей сделать это.

Когда женщина не в состоянии полностью принять всю реальность своего положения, процессу ее исцеления могут воспрепятствовать скрытность и отсутствие развития. Об этом говорит Жанет Говард в своей недавней книге "*В Землю Обетованную*":

Большую часть своей христианской жизни я провела в презрении к своим гомосексуальным наклонностям и видела их как реальную проблему. Предприняв все, что могла, чтобы самостоятельно избавиться от них, я подсознательно скрывала от Бога все свои желания, жажду и искушения и больше не "докучала" Ему этим аспектом моей жизни. Стыдясь своей неудачи подняться на следующий уровень исцеления (развить романтическое влечение к мужчинам), я в конце концов решила махнуть рукой на собственную сексуальность. В результате, я закрылась, мое восприятие стало асексуальным; я отреклась от неизменившихся и частично изменившихся сторон моей жизни и сосредоточилась на своих положительных качествах, которые, на мой взгляд, стали бы полезны для Царства Божьего. Я предложила Богу на служение свои силы и дары. Не удивительно, что подавление такой большой части своего "я" погрузило мою жизнь во мрак депрессии. (2005, р. 69)

Безусловное принятие помогает большинству моих клиенток учиться принимать себя.

Я поняла также, что я должна принимать внешность женщины и ее стиль одежды, карьеру или вид работы, и даже автомобиль, на котором она ездит. Как было сказано в главе 4, многие женщины с ГС стремятся к тому, что стереотипно считается "мужским" в терминах внешности и профессиональных предпочтений. Однако и то, и другое может действительно корениться в ее истинной идентичности как склонной к спорту или механике женщине. С другой стороны, ее очевидная маскулинизация может указывать на серьезное отделение от ее женственности или служить средством самозащиты от потенциальной боли или обесценивания как женщины. Однако, независимо от происхождения ее предпочтений, на этом раннем этапе терапии еще не время обращаться к данному социальному аспекту.

Мои клиентки говорили мне, насколько они благодарны мне за то, что я желаю принимать их мир *таким, какой он есть*. Для них было честью то, что я старалась "влезть в их шкуру" ради их понимания и установления с ними связи. Они поняли, что такое мое дружеское расположение к ним — вовсе не одобрение всех аспектов их жизни, но готовность знать их, любить их и идти вместе с ними такими, какие они есть.

Принятие уничтожает стыд

Однажды я спросила терапевта, работавшую с женщинами, пережившими сексуальное насилие, существует ли какое-нибудь различие между таковыми с ГС и без него. Она задумалась на мгновение и ответила: "Стыд." Женщины с ГС часто живут с самыми крайними проявлениями всех видов стыда.

Стыд они переживают как *эмоцию* (чувство вины или глубокого смущения), как *идентичность* (внутреннее убеждение и страх *быть* плохой, неполноценной или достойной осуждения), как продолжительный *динамический процесс* (осмеяние или унижение себя) и как *защиту* (регулирование степени личной открытости и согласия на контакт).

Стыд необходимо прорабатывать на всех этапах терапии, несмотря на большие затруднения на первоначальном этапе.

Вид стыда, особенно возникающий из опустошенного или неразвитого "я", это всеобъемлющая *идентификация* своей души как уродливой, потерянной или несуществующей.

Ощущение постыдного небытия заполняет вакуум, созданный отсутствием положительного ощущения своего "я". Женщина с ГС часто полагает, что она не *заслуживает* того, чтобы существовать или занимать место или чье-либо время. Она может также усвоить глубокое чувство стыда из убеждения в том, что она сама стала причиной потери отношений, и если она верующая, стыд усиливается чувством, что она — извращенка, недостойная Божьей благодати и любви. Поэтому я поняла, что основная часть терапии женщин с ГС должна быть направлена на избегание переживаний, связанных со стыдом, и обеспечение поддерживающих и познавательных методов лечения для того, чтобы помочь им справляться с всепоглощающим и гнетущим присутствием стыда.

На первоначальном этапе терапии я придерживаюсь того терапевтического отношения, что моя клиентка *всегда* прилагает все усилия ради продвижения в терапии и хождении с Богом. Я стараюсь избегать любых комментариев, которые могут быть истолкованы как осуждение или неодобрение. Как только женщина увидит мое искреннее старание помочь ей ослабить чувство стыда вместо того, чтобы бесчувственно вызывать его, она начинает чувствовать себя в безопасности в моем присутствии.

И опять, для продвижения вперед важно, чтобы клиентка собрала себя целиком, и приятные свои стороны, и неприятные. Фрагментирование или отрицание любых событий своей жизни из боязни стыда пагубно для ее становления и исцеления, не говоря уже об истинной близости с другими.

Принятие через воссоздание

Мне особенно нравится противостоять стыду не напрямую, а *через воссоздание* борьбы женщины с ГС или другими проблемами. Существуют логические объяснения, почему женщина отчаянно стремится к гомосексуальной близости. Мне не нужно бояться упорядочивания ее борьбы в контексте того, в чем она нуждалась и не получала, будучи маленькой девочкой.

Я могу, например, сказать: "Конечно, вы жаждете объятий и прикосновений. Ваша мама даже и не знала, как нужно обнимать. Ее и саму никогда не обнимали в детстве. Вы и должны чувствовать эту жажду!" или "Конечно, вам хочется особенного и постоянного внимания вашей подруги. Я помню, что вы ощущали, когда ваши родители были слишком заняты, чтобы поиграть с вами. Вы даже не помните, проводили ли они особое время вместе с вами. Ваша

внутренняя маленькая девочка все еще ищет это особое время и внимание.”

Когда я рассказала своему консультанту историю своей жизни и о том, чего я желала от других женщин, она помогла мне понять, откуда и почему возникли во мне гомосексуальные чувства. Она их обосновала. Я поняла, что со мной как человеком все было нормально. Неправильной была не я, но мои обстоятельства, неудачи и мои реакции на них.

Маргарет

Симптомы отсутствия "дома"

Из-за трудностей и нарушений в основных связях с матерью и отцом, как об этом в общих чертах сказано в первой части, женщине с ГС, возможно, в младенческом или детском возрасте *недоставало участливого созвучия*. Дэниел Сигель, подчеркивая фундаментальное значение эмоционального созвучия и контакта, замечает: "взаимоотношения связи — это когда мы разделяем и усиливаем положительные эмоциональные состояния (радость и восторг) и разделяем и ослабляем отрицательные состояния (страх или печаль). Такие эмоциональные операции позволяют ребенку "чувствовать, что его чувствуют"" (1999b, p. 49). И благодаря тому, что ребенок "чувствует, что его чувствуют," он начинает приобретать первичное ощущение собственного "я". Однако, если мать (или отец), неспособны дать ребенку постоянной эмоциональной поддержки (возможно, из-за депрессии, отвлечения внимания или ее собственной отреченности этой основной человеческой связи), или если она не в состоянии восстановить созвучие и регулирующую поддержку, ее дочка может испытывать:

- беспомощность и бессилие в смысле привлечения чьего-либо *участливого* внимания (развитие глубинного ощущения неумения создавать отношения)
- необоримые негативные эмоциональные состояния, такие как одиночество, стыд или опустошение
- неспособность управлять этими потенциально опасными необоримыми негативными эмоциональными состояниями (развитие глубинного ощущения эмоциональной несостоятельности)
- негативные внутренние представления (базисные убеждения) о себе и о тех, кто заботится о ней

Все вместе, эти негативные эмоциональные переживания могут создать неустойчивое, негативное или опустошенное "я" *внутри девочки* (Orcutt, 1995; Walant, 1995), не говоря уже об ощущении отсутствия безопасности в отношениях с теми, кто заботится о ней. В дополнение ко всему, повторяемые переживания нарушенного созвучия могут создать у ребенка такое всеобъемлющее чувство стыда, что все его существо будет пропитано им. Я думаю, что многие мои клиентки были лишены такого окружения, в котором у них могла бы развиваться здоровая способность к общению, где они могли бы находиться в положительном эмоциональном состоянии, справляться с негативными эмоциями или формировать положительное отношение к своему "я". Эти маленькие девочки, теперь уже взрослые женщины, по-прежнему остаются неутвержденными как личности и все еще нуждаются в зеркале материнских лиц, которые говорили бы им, что они *есть* и что они *хорошие*. К счастью, специалисты по связи отмечают, что, по мере продолжения взаимодействия женщины со своим окружением она действительно может изменить свои "эмоциональные, поведенческие и социальные качества" (p. 20). Далее они продолжают: "*Терапевтическое вмешательство* [курсив добавлен] может способствовать значительному ослаблению трудностей, возникающих на ранних этапах" (Levy & Orlans, 1998, p. 20).

Безопасность в эмоциональном созвучии

Я поняла, что обретать ощущение безопасности и возможность для роста моим клиенткам помогает создание обстановки устойчивой эмоциональной связи. Для ее обеспечения я должна быть открытой и позволить им влиять на меня (Siegel, 1999a, p. 69). Моя задача состоит в том, чтобы чувствовать то, что чувствуют они, или, насколько это возможно, согласовывать мое внутреннее состояние с тем, что переживает моя клиентка в своем субъективном, или внутреннем, мире в каждый данный момент. Поскольку многие женщины с ГС могут подсознательно преуменьшать или отрицать доброжелательные послы окружающих и их сочувствие, терапевт должен приложить все свое старание для создания созвучия. Таким образом, когда я выражаю свое сочувствие через жесты, например, киваю головой в знак согласия, то я действительно киваю головой. Я наклоняюсь вперед, чтобы продемонстрировать свое активное участие и вовлеченность, когда они выражают сложные эмоции. Я широко улыбаюсь и сочувственно нахмуриваю брови, когда моя клиентка подает мне сигналы посредством своих чувств или слов.

Когда я и моя клиентка созвучны, мы пребываем в гармонии, переживая нечто вместе. Моя надежда в том, что она увидит, что я с нею, ради нее самой, и скажет себе:

"Наконец-то есть кто-то, кто понимает меня и кто всегда со мной. Я не одинока. Меня потряс мой первый визит к терапевту. Она оказалась такой заботливой и сострадательной. Когда она слушала меня, на ее глазах были слезы. Я чувствовала, что она со мной. Я поняла, что у меня появился кто-то, кто хочет заботиться обо мне. Для меня это было чем-то великим! Я не могу словами выразить вам то исцеление, которое я пережила. Мне был так нужен кто-нибудь, кто выслушал бы меня и позаботился бы обо мне. Это была тихая гавань.
Джойс

Терапевтическое созвучие — это исцеляющая техника для женщин с ГС. Созвучие посылает значимые невербальные сигналы утверждения, а именно, что моя клиентка существует и имеет значение. Через созвучие я могу видеть ее; она становится реальной. Я испытываю ее эмоции; ее эмоции становятся реальными. Я уделяю ей время, чтобы быть с нею; она важна для меня. Она обретает утверждение и ценность в самом главном и глубочайшем смысле. Интернализация ею этих моментов связи и реальности начнет укреплять ее внутреннее ощущение своего "я". Она существует и поэтому может изменяться.

Настроенность на рождающееся "Я"

Джеймс Мастерсон (1985) подчеркивает, что в раннем детстве самое важное в развитии "я" ребенка — это способность родителей чувствовать уникальные особенности рождающегося "я" ребенка. Как терапевты, мы должны настроить себя на это "рождающееся" "я" — эту внутреннюю музыку женщины. Бреннан Маннинг напоминает нам в своей книге *"Беспощадное доверие"* о том, что "без активного слушания вы не услышите ничего; если вы проявляете лишь поверхностное внимание к чему-либо, вы не услышите музыку того, что происходит" (2000, p. 159). Я не хочу пропускать музыку, звучащую в сердце и жизни моей клиентки, хотя бы и очень тихо. Иногда я — первая, кто слышит ее. Женщина с ГС обычно не осознает того, что внутри ее звучит мелодия или что-то столь же прекрасное, как песня. Моя задача — изучить ее песню (ее истинное "я"), чтобы, напевая ее, привлечь к ней ее внимание и помочь ей услышать ее как свою собственную.

Начиная работать с новой клиенткой, я настраиваюсь на нее и начинаю слушать с намерением обнаружить хотя бы один аспект ее истинного "я", который я могла бы искренне утвердить и полюбить, например, ее твердое намерение пройти до конца или ее честность и прямоту. Придет время, когда она будет пытаться убедить меня, что в ней нет ничего особенного или привлекательного, поэтому я должна цепко держать мелодию, которую в ней уловила.

*Я бы рассмеялась и возразила своему терапевту: "Но ведь я плачу, чтобы Вы слушали!" Однако я знала, что в этом есть нечто большее. Между нами была искренняя и неподдельная связь. Я знаю, что Бог слышит, но мне хотелось сказать: "А Ты не мог бы послать кого-нибудь с кожей? В то время у меня не было друзей, вообще никого. Но мой терапевт дал мне именно то: Бога с кожей."
Джойс*

Я также настраиваюсь и слушаю те части истинного "я" моей клиентки, которые она отделила от себя, стараясь скрыться от своих болезненных и подавляющих чувств.

Если в развитии детского опыта отсутствует соучастие, как это происходит с большинством женщин с ГС, то для ребенка становится привычным отрицать свои чувства (Александр, 1992, р. 188). Но если отрицание становится регулярным в жизни ребенка, тогда, став взрослой, женщина может не только отключиться от всех эмоций, что является общей чертой у многих женщин с ГС, но также и отделиться от той части себя, которая ассоциируется с отрицаемым чувством. Например, женщина может отделиться от своего пола или женственности, думая, что именно они стали причиной сексуального насилия над ней и ее глубокого внутреннего стыда и боль.

Эти отключения и отделения еще больше усугубляют ее чувство пустоты и потерянности. Соучастие и вдумчивое слушание могут стать действенными методами, помогающими женщине заново соединиться со своими подавленными эмоциями и объединиться с отделенными частями ее подлинного "я".

Постоянная настроенность во всем

Терапия на этом начальном этапе должна быть полностью сосредоточена на клиенте. Ирвин Ялом (2002) раскрывает суть такой терапии следующими словами: "Прежде всего, терапевт должен быть с клиентом во всех обстоятельствах [курсив добавлен] и делать все необходимое для того, чтобы продолжать выстраивать доверительные и безопасные отношения" (стр. 34–35). Если я чувствую безразличное или двойственное отношение клиентки к определенному ходу наших бесед, я могу остановиться и спросить: "Что вы хотите прямо сейчас, в данный момент?" Образно говоря, я поднимаюсь из своего удобного кресла (предпочитаемое мною направление и стиль терапии) и следую за моей клиенткой. Женщина с ГС хочет знать, что ее вполне ценят и считают достаточно важной, чтобы уважать ее и идти за ней. Она стремится к такой связи, которая не требует от нее делать всю работу.

Я старалась из всех сил, чтобы только заинтересовать вас. Я делала домашнюю работу. Я старательно прорабатывала свои проблемы. Я хотела угодить вам. И я была убеждена, что если перестану трудиться на пределе сил, вы прервете наши отношения. Но я понимаю теперь, что вы всегда были со мной, и это не зависело от моих дел или усердия. Вы всегда дарили мне свою посвященность и постоянство. Когда я наконец поняла, что вы посвятили себя мне, а не только моему процессу исцеления или стараниям, я стала испытывать нечто

совершенно новое. Это было самое главное! Я могу теперь сказать, что я впервые в своей жизни перешла из состояния дел и усердия в состояние сердечной и прочной близости.

Из разговора клиентки со своим терапевтом

Если на начальных этапах терапии женщина предпочитает поговорить о происшествии на работе вместо того, чтобы рассказывать о своем детстве, я с полным интересом последую за ней. Я хочу, чтобы она в конечном счете чувствовала себя в безопасности.

Дело в том, что во время ее рассказа я сосредотачиваюсь более на ее чувствах, чем на содержании истории. Я полностью соучаствую с ней в ее рассказах, потому что в это время раскрываются разные стороны ее личности. На самом деле ей не так интересно прорабатывать проблемы детства, по крайней мере, в данный момент. Ее гораздо больше интересует эмоциональная связь со мной и моя способность оставаться с ней всегда и во всех обстоятельствах.

Настроенность и наши реакции

Правило "быть с клиентом во всех обстоятельствах" подверглось испытанию на одной встрече с Даниэль, 45-летней женщиной, в течение 11 лет идентифицировавшей себя как лесбиянку. Это произошло на второй или третьей встрече Даниэль с ее предыдущим терапевтом, во время которой она в определенный момент настолько взволновалась, что вскочила со стула и начала ходить по комнате, продолжая разговаривать с терапевтом. В конце концов терапевт попросил ее сесть на место, потому что ее ходьба отвлекала. Очевидно, терапевт не смог оставаться эмоционально соучастным с волнением Даниэль, проявившемся в том, что она встала и начала ходить. После этого Даниэль перестала приходить к нему.

Доктор Дэниэл Хьюс, ведущий эксперт по терапии детских связей, утверждает, что, если "беспорядочное" поведение клиента (или ребенка) раздражает родителей и терапевтов, то оно будет сопротивляться попыткам изменить его. Однако, "если мы по-настоящему примем это поведение, оно, с большой долей вероятности, изменится" (2004, р. 10). Терапевт Даниэль упустил великолепную возможность войти в ее "беспорядочный" мир и просто быть с нею в ее взволнованности и беспокойстве.

Я поняла, насколько важно позволять моей клиентке испытывать и выражать свои чувства таким способом, какой ей наиболее доступен, даже если он немного детский или неудобный для меня. Если ее поправлять, сдерживать или совестить в то время, когда она пытается поступать так, как ей кажется правильным в данный момент, она утратит чувство безопасности и процесс ее внутреннего формирования прервется. Я должна быть терпеливой и оставаться спокойной, пока она разбирается со своим положением, осмысливает его и некоторым образом проявляет свое внутреннее неустройство.

Ниже я привожу пример своего взаимодействия с клиенткой после того, как она начала ходить по кабинету. Когда она вскочила и начала ходить, я продолжала следить за ее лицом и наша беседа не прекратилась. Наконец, я спросила ее теплым, заботливым тоном:

"Чувствуете ли вы себя лучше, немного походив?"

"Да."

"Знаете ли вы, что вы чувствовали, когда вы решили начать ходить?"

"Нет, я не знаю."

"Помните ли вы, о чем мы говорили?"

"Нет."

"Хорошо. Мне кажется, я помню. Вы коротко упомянули о том, что ваша мать умерла, когда вам было четыре года. Должно быть, вам было тяжело говорить об этом."

Я наклоняюсь вперед, сохраняя зрительный контакт, она продолжает ходить.

"Я не думала, что мне будет *так* трудно говорить об этом."

"Что вы чувствуете сейчас?"

"Мне кажется, все нормально, только меня немного беспокоит, что вы задаете мне все эти вопросы."

Увидев, что мои вопросы усилили ее беспокойство, я решила смягчить нашу беседу и спросила: "Будет ли вам легче, если вы походите еще немного?"

Она ответила: "Да, я такая суета. Просто не могу сидеть на месте."

"Все в порядке," — сказала я. — "Ходите столько, сколько вам нужно." Я откинулась на спинку кресла и расслабилась. Через некоторое время я как ни в чем не бывало продолжила нашу беседу.

"Итак, вы рассказывали о своей жизни. По-моему, мы остановились на том возрасте, когда вам было 5. Можете ли вы рассказать, что было потом?"

В подобных ситуациях я позволяю моей клиентке просто быть самой собой. Я хочу, чтобы она чувствовала себя в безопасности, но при этом я слегка подталкиваю ее к тому, чтобы она осознала тот внутренний импульс или эмоцию, которая побудила ее начать ходить. Чтобы несколько ослабить ее беспокойство, я обхожу тему смерти ее матери. Мне еще предоставится множество возможностей для того, чтобы исследовать этот материал.

Я также отпускаю непрямую связь нашего соучастного единства, давая моей клиентке немного перевести дыхание.

Опыт соучастного единства предоставляет женщине ту модель и поддержку, с которой ей необходимо начать соединяться, чтобы понимать свои собственные эмоции, реакции и поведение и управлять ими вместо того, чтобы оставаться их жертвой. Это также помогает ей признавать и принимать отрицаемые или игнорируемые ранее стороны ее "я" (Hughes, 1997), например, гнев или обиду. "Труд психотерапии состоит не в том, чтобы ослаблять, смягчать или разряжать такие моменты соучастия, но, напротив, поощрять, усиливать и ценить их. Только тогда мы сможем помогать пациентам восстанавливать единство со своим отделенным, отчужденным "я" (Walant, 1995, p. 122).

Защита от подавляющих эмоций

Писательница Жанет Ховард рассказывала, как в одной из своих поездок ей было очень трудно посещать одну церковь. Обстановка была давящей: слишком громкой, слишком людной, слишком полной жизни. Она обычно садилась в конце зала, поближе к двери, чтобы можно

было уйти, когда чувство дискомфорта станет невыносимым. Боясь Божьего неодобрения и отвержения из-за своей неверности, она впала в депрессию, и ею овладело чувство стыда. Но однажды она увидела Бога, и ее понимание Его изменилось навсегда. Она увидела, как Бога Сам соучаствует с ней в ее хрупком состоянии. Сначала она увидела, что ее сердце было настолько обессиленным, что было почти безжизненным. И это несколько не удивило ее. Но потом она увидела, что Бог протянул к ней руку, прикоснулся к ее сердцу и оживил его. Она каким-то образом знала, что Божья рука для ее сердца могла бы быть слишком большой и слишком тяжелой. Но ее поразила чувствительность Бога. Она почувствовала, что ее силы обновились — даже если бы их хватило только для того, чтобы просто оставаться в церкви до конца служений (2005, р. 54).

Соучастие особенно полезно, чтобы помочь женщине справляться с отрицательными или подавляющими эмоциями. Многие мои клиентки живут между двумя крайностями: они либо не чувствуют ничего, неспособны соединиться ни с одним шевелением чувств, либо становятся полностью поглощенными эмоциями, такими как отчаяние и безнадежность, срываются в субъективное состояние ума, лишаящее их способности объективно осмыслить или здраво рассудить, что первоначально вызвало эти чувства.

Жанет Ховард боролась с этой подавляющей субъективностью. Ей казалось, что ее единственное спасение от беспокойства и ощущения удушья в том, чтобы покинуть помещение. Таким женщинам часто бывает трудно найти средство для здорового отношения к постоянно изменяющимся эмоциональным состояниям. Я стараюсь привязать себя эмоционально к своим клиенткам, чтобы затем привести их к такому умению.

Например, клиентка, только начинающая терапию, чувствует беспокойство и неуверенность. Я пробую войти в ее состояние прежде, чем она начнет словесно выражать свой дискомфорт или желание остановиться. Я могу мягко остановить беседу и сказать: "Вы только что рассказали о вашей семье. Я знаю, это было трудно для вас. Я ценю ваши усилия. Но я хотела бы, чтобы мы отдохнули". После паузы я медленно говорю: "Расслабьтесь, откиньтесь назад, глубоко вдохните, и затем медленно выдохните". Заметьте, что в этот момент я *не говорю* ей о ее беспокойстве, потому что она начнет беспокоиться о своем беспокойстве.

"Пусть любая скованность или напряженность, которую вы, возможно, удерживаете, просто вытекает вместе с вашим медленным выдохом". Я делаю это упражнение вместе с нею, усиливая свое дыхание. Она может подражать мне. Мы продолжаем отыскивать точки напряженности в ее теле, выдыхаем эту напряженность, и так до тех пор, пока она полностью не расслабится.

"Хорошо," — говорю я, улыбаясь и наклоняясь вперед. "Вы делаете большую работу. Мы продолжим вашу историю на следующей неделе. А пока, я хотела бы, чтобы вы расслабились и попытались соединиться с тем, что вы чувствуете в своем теле". Я также побуждаю ее к тому, чтобы она делилась со мной тем, что она чувствовала, когда рассказывала свою историю, затем — когда я прервала ее и попросила сделать дыхательное упражнение. Все это поможет ей усвоить все эти новые переживания.

Когда мы "скучаем " по ней

Даже несмотря на мои наилучшие намерения, мне не всегда удается быть соучастной с моими клиентками, и они сразу же подмечают мне это:

"Вы все еще со мной?"

Я честно отвечаю: "Нет, не совсем. Простите меня. Я немного задумалась."

Спасибо, что вернули меня. Это не ваша вина, что я замечталась. Невежливо с моей стороны оставлять вас. Но я уже вернулась. Спасибо за то, чтобы были терпеливы со мной".

К счастью, и позитивное, и негативное влияние моей личности и поведения на клиенток — это важная часть "реальности", которую они должны воспринять и усвоить себе для развития здорового самовосприятия и отношений с окружающими.

И именно благодаря "накоплению и повторению успеха и исправлению" ошибок в соучастии "ребенок устанавливает позитивное эмоциональное ядро, с более ясными границами между собой и другими (Emde, 1983)" (Tronick, 1989, p.116). Моя задача как терапевта состоит не в том, чтобы быть совершенной, но чтобы быть "достаточно хорошей" в смысле обеспечения продолжительной эмоциональной связи, которая вызовет у моей клиентки доверие.

Иногда я просто пропускаю сигнал моей клиентки. Однажды, во время очень трудного момента, я попыталась убедить клиентку в том, что была "с ней", пододвинув мое кресло поближе к ней и наклонившись вперед. Она продолжала говорить, но я заметила усиление ее беспокойства. Я предположила, что оно связано с темой нашей беседы. Думая, что настроена на нее, я отметила напряженное выражение ее лица и, выражая сочувствие, сказала: "Вам, должно быть, очень трудно говорить об этом. Я могу сказать, вы по-настоящему боретесь".

В ответ она выпрямилась и вновь откинулась на спинку кушетки. Ее глаза расширились и засверкали, когда она заявила: "*Вы раздражаете меня. Мне не тяжело говорить об этом, но вы пододвинулись слишком близко!*" К счастью, ее способность оставаться честной в этой ситуации позволила нам быстро поправить нашу связь и помогла мне восстановить безопасность, просто отставив мое кресло назад.

Как только я вижу, что настройка сбилась, я стараюсь заново перенастроиться на эмоциональное состояние клиентки. Но ради восстановления настройки на любом из уровней она должна желать быть достаточно открытой для того, чтобы восстановить связь. Если она не может или не желает этого, я все равно утверждаю и уважаю ее. Я понимаю, что ее безопасность нарушена и возникло недоверие. И я надеюсь, что мое терпение и сострадание в конечном счете восстановят атмосферу безопасности и взаимного согласия.

Ее нужда в том, чтобы по ней «скучали»

Чем ближе ко мне чувствует себя клиентка вследствие нашего настроенного единства, тем больше ею может овладевать беспокойство по поводу сексуализации наших отношений, неверного поведения или, наконец, получения ею душевной раны. Она может неосознанно стараться отдалиться от меня, инстинктивно пытаясь создать между нами расстояние, или вынуждать меня выражать разочарование или недовольство ею. Если бы я оттолкнула ее в этот момент, то это стало бы для нее желанным облегчением.

Я стараюсь осмыслить ее отдаление, задавая мягкие вопросы. Можно спросить: "Я чувствую, что вам необходимо немного отстраниться от нашей близости. Чувствуете ли вы это?"

"Да, чувствую".

"Как вам чувствуется на вашем новом месте — на некотором отдалении от меня?"

"Мне кажется, нормально. Мне только необходим глоток воздуха. Мне кажется, я не дышала".

"Все хорошо. Сделайте глубокий вдох и затем медленно выдохните".

После короткой паузы я говорю энергичным и позитивным тоном: "Прекрасно!"

Затем более серьезным, сосредоточенным тоном я спрашиваю: "Какими были для вас те моменты теплоты и связи со мной?"

И опять, эта возможность подумать позволяет ей вместить эти теплые моменты в ее больший опыт и эмоциональную часть своего "я". После этого мы можем обсудить, что могло вызвать ее отдаление или потребность в разрыве нашей настроенности, к примеру, страх или тревога. Обычно я направляю такие размышления очень мягким, нежным, заботливым голосом, призывая ее оставаться в глубоких и более красочных областях собственного ее естества, пока она остается со мной.

Иногда, после нескольких секунд ощущения теплой связи, клиентка может попытаться отъединить себя с помощью неприязненной самозащиты, например, насмехаясь над моим последним искренним замечанием, резко меняя тему или охлаждая свои эмоции, говоря что-нибудь вроде: "О, на самом деле это было не так уж плохо. Вы знаете, жизнь — дерьмо. Но я выше этого!"

Много раз я расслаблялась во время таких теплых моментов и вдруг бывала поражена сарказмом клиентки или ее комментарием в адрес этого момента: "А вы знаете, что морщит лоб, когда задумываетесь?"

За многие годы я научилась никогда не принимать эти защитные действия за личные оскорбления или давать резкий отпор. Иногда мне даже приходится скрывать улыбку. Ведь самозащита моей клиентки дает мне прекрасную возможность перенастроить свое сочувствие на ее страх, сомнения или неуверенность.

Я напоминаю себе положительные качества ее характера, которые я знаю и

люблю, например, ее упорство, после чего снова иду с ней, куда идет она. Я даю ей свободу реагировать, выражать себя и защититься тем способом, какой ей лучше знаком. Когда женщина признает, что ей было бы легче встречаться со мной, если бы я "не была так мила", я знаю, что она освобождается от страха и стыда и приобретает ощущение безопасности. Это не обязательно означает, что мы полностью готовы начать работу по проработке печали или непосредственно заняться ее убеждениями или чувством неуверенности. Мы должны сначала закрепить ее доверие и установить настоящую связь.

Уравновешивание всех ее нужд

Начальный этап терапии может восприниматься как уравновешивание. Многие женщины начинают терапию, находясь в очень серьезных обстоятельствах или во время эмоционального кризиса, например, во время обрыва длительных однополых отношений или неприятностей в браке. И эти ситуации требуют неотложного внимания. Однако нельзя вместо фундаментальных процессов принятия и настроенности приниматься за решение чрезвычайных ситуаций и трудностей жизни. Как только женщина делает, наконец, выбор, в пользу того, чтобы позволить себе, возможно, впервые в жизни, *чувствовать* себя уверенной и начать позволять другим войти в ее внутренний мир, она встает на верный путь. И когда это произойдет, я, со своей стороны, хочу быть полностью подготовленной, чтобы идти с ней, куда пойдет она.

Глава 7. Восстановление через Корректирующие Отношения. Доверие и сочувствие

Когда-то я знала лишь мрак и неподвижность.... Моя жизнь была без прошлого или будущего....

Но с чьих-то пальцев короткое слово опустилось в мою руку, державшую пустоту, и мое сердце ухватилось за восторг жизни.

Хелен Келлер, *Оптимизм*

Перриэнн Паркс Бейерс, профессиональный социальный работник, частнопрактикующий терапевт и руководитель консультационных центров в штате Юта, до того, как начала работать с женщинами с ВСП, работала с женщинами, пережившими сексуальное насилие.

Она надеялась, что ее предыдущий опыт будет полезен в работе с этим новым контингентом, но она была недостаточно подготовлена к тому, чтобы столкнуться с различиями. Она сразу же обнаружила, что ее подход к работе с женщинами с ВСП (с историей сексуального насилия или без таковой) должен стать другим с точки зрения построения доверия. Во время личного разговора со мной она объяснила, что у многих из этих женщин были определенные проблемы с установлением контакта и налаживанием эмоциональной связи. В работе с ними ей пришлось быть намного более открытой и упорной, чем с другими клиентами. Бейерс поняла, что им хочется без всякой тени сомнения знать, что она может и будет продолжать строить искреннюю связь с ними, даже если они сами не могут полностью доверять ей или даже *чувствовать* связь с нею. Она признает, что построение подлинной связи потребовало с ее стороны огромного труда, но она стремилась делать все возможное, только бы заслужить доверие своих клиентов.

Вторая задача терапевта: установить доверие

Установление доверия с женщинами с ВСП — это не то же самое, что установление терапевтического раппорта с другими клиентками. Эта задача столь трудна, что в начале своей практики я испытывала искушение полагать, будто мои клиентки проявляли намеренное и упрямое сопротивление моим усиленным стараниям установить доверие. Для новых клиенток весьма обычно открыто подвергать сомнению мою искренность и мои намерения. Например, даже хотя они никогда не пропускают назначенную встречу, являются на нее вовремя и своевременно оплачивают счета, на начальном этапе терапии их легко вывести из себя вопросами о том, как прошла неделя. Они встают в позу и саркастически спрашивают: "А вам-то что за дело?" или говорят: "Вы всего лишь *притворяетесь*, будто это вам интересно". Кажется, будто они сопротивляются моему вниманию, доброте и сочувствию, но когда я спрашиваю об их готовности продолжать терапию, они обижаются на то, будто я ставлю под сомнение серьезность их отношения к нашей работе.

Со временем я поняла, что многие из моих клиенток буквально не знают, что такое доверие. У них отсутствует фундаментальное внутреннее *ощущение доверия*. А отсутствие доверительных отношений отняло у них возможность развивать в себе *способность доверять* и, как следствие, строить отношения. А те, в ком было основание для развития основополагающего доверия, к началу взрослой жизни пережили много разрушительных для доверия событий или встретились с враждебным религиозным и социальным отношением к гомосексуализму. Многие считают, что им никогда не обрести уверенность. Я полагаю, это не правда, что мои клиентки *не хотят* доверять. Они *не могут* доверять.

Недоверие и защита

Как было сказано в предыдущей главе, девочку, которую не обеспечили прочной эмоциональной настроенностью или связью с другими, что является обычным для женщин с ВСП, могут переполнять ее собственные отрицательные эмоции.

Чтобы выжить, ребенок примет любые меры, необходимые, чтобы справиться с этими чувствами, например:

- отрицание селективных чувств,
- отрицание всех чувств,
- уход от "ожидаемого опыта отрицательного аффекта, даже в ситуациях, где отрицательный аффект не может случиться" (Tronick, 1989, p. 117),
- неразборчивое высвобождение от людей и вещей,
- уклонение от возможностей для привязанности (защитное отделение).

Возможно, что бессознательное отрицание и высвобождение в детском возрасте воспрепятствовали моим клиенткам установлению в дальнейшем настроенной связи с родителями и развитию положительного восприятия себя

(Orcutt, 1995). Возможно также, что неокрепшее осознание себя у моих клиенток привело к развитию не только пустоты, но также и *самозащиты* - антиподов спокойной цельности и открытости, обычно характеризующими жизнь ребенка, которого любят. Второе, что поразительным образом делает схожими женщин с ВСП, — это их преувеличенно - защитная манера поведения.

Макдугол (1980) приводит пример того, как эта самозащита проявляется в кабинете терапевта. Ее клиентка Оливия жаловалась на то, что женщины критикуют ее внешность. Во время одного сеанса Оливия сказала:

"Я неопрятна, я похожа на неряшливого мальчишку. Я уверена, что вам нет до меня никакого дела, и я не думаю, что вы хотите продолжать работать со мной!" Затем она спросила Макдугол, много ли хорошо одетых женщин приходят к ней на консультирование, но тут же расплакалась, говоря, что она "грязная, неуклюжая и отвратительная", и убеждая, что она просто не может быть другой (p. 99). Она, по сути, защищала себя от того, чтобы Макдугол не переубедила ее. Она не могла довериться сердечному принятию со стороны Макдугол. Невозможно без боли наблюдать такое презрение и двойственное отношение к себе у моих клиенток. Как и Оливия, многие женщины с ВСП тайно желают, чтобы их приняли и считали привлекательными, однако остаются пребывать в отчаянии и закрытыми в своем самозащитном убеждении в том, что они непривлекательны и что все только и видят, какие они отвратительные.

Таким образом, задача построения доверия является, прежде всего, *моей*. Я должна показать (или, во многих случаях, доказать), что мне — а не консультантам вообще — можно доверять. Мои усилия должны простираться дальше установления доверия ко мне, и я должна дать понять моей клиентке, что, хотя в данный момент я и кажусь заслуживающей доверия, но, как и все другие ее душепопечители, я могу в чем-то подвести ее. Ее недоверие вынуждает меня доказывать ей снова и снова, что мне можно доверять.

На первом этапе терапии стараться находить общий язык приходится мне одной. Кто-то может сказать: "Хроническое переживание неудачи, отсутствие результата, отрицательные эмоции и усилия по установлению связи". Это не означает, будто моя клиентка не прилагает усилий, но ее энергия направлена на то, чтобы просто пережить этот час консультации и научиться вступать в настроенную связь.

В идеале, она должна стать получателем результатов *моего* труда.

Принятие вместо преодоления самозащиты

Поскольку защитное поведение и стиль общения многих женщин с ВСП привычны для них, они со смущением и безнадежностью приходят к выводу, что эта их самозащита — это "просто такая уж я". То, что женщина с ВСП действительно *может* огорчать или выводить из себя тех, кто пытаются стать ей ближе, только подтверждает ее убеждение в том, что она не умеет вступать в отношения или что она никогда не сможет быть хорошей подругой. К сожалению, другие профессионалы часто называли ее упрямой, воинственной, заносчивой или неподдающейся, тем самым еще сильнее подтверждая ее ложные убеждения и негативную идентичность. Терапевты должны учесть следующий совет, который дала женщина с ВСП, ведущая группы поддержки для других женщин: "Не имеет значения, как недоброжелательно они смотрят на вас или говорят с вами, они того только и ждут, чтобы вы стали следующим человеком в их длинном списке людей, которые разочаровались в них. Вы должны быть другим".

Я нашла, что один из самых верных способов быть другим и показать заботу, — это уважать самозащиту моей клиентки. Росс (2000) советует: "Самозащита — это часть личности. Терапевт работает с самозащитой. Она — такая же часть человека, как и надежды, мечты, чувство юмора или биография" (стр. 233).

Поэтому я решила воспринимать ее самозащиту так же, как я воспринимаю ее надежды и мечты. Я хочу узнать их, понять их и выявить их происхождение и связанные с ними потребности и желания. Неважно, насколько оборонительно или упрямо она ведет себя, я верю, что глубоко в ее сердце сокрыта данная Богом жажда любви и отношений.

Когда я принимаю и прорабатываю ее способы выживания (что для клиентки зачастую то же, что принятие *ее самой*) вместо того, чтобы бороться с ними, многие из моих клиенток сообщают, что они начинают чувствовать, часто в первые в своей жизни, что их приняли и их знают. Но так как выживание моих клиенток зависит от избегания ими доверия и близости, я не жду, чтобы они тотчас начали ценить мои попытки дать им принятие и безопасность. Они могут по-прежнему оставаться сердитыми и замкнутыми.

Неделю за неделей я пыталась "войти" в мир Линдси. Я с надеждой интересовалась, что она думает о нашей последней встрече.

Она холодно отвечала: "Я и не думала об этом".

Во время обсуждения ее прошедшей недели и углубленного изучения ее биографии она с такой легкостью рассказывала о том, как ее изнасиловали соседские ребята, как будто это было обычным делом. Когда она рассказала о том, как ее бросила ее первая любовница, я мягко заметила: "Должно быть, это разбило ваше сердце?"

Отмахнувшись от меня, она с сарказмом ответила: "О, с этим давно покончено!"

Когда я спросила ее о ее нынешнем одиночестве, она воскликнула: "Я не одинока! Бросьте прикидываться, будто знаете меня!"

Когда я спросила ее, что она хотела бы вынести из нашей встречи, она сказала: "Да как, черт возьми, мне знать? Вы — душепопечитель".

Так продолжалось снова и снова, пока однажды во время нашего разговора о ее собаке,

страдавшей от тяжелого заболевания, я заметила, как она вдруг покраснела. Я мягко сказала:

"Должно быть, это так страшно для вас — думать о потере собаки?"

Она кивнула. Она впустила меня.

Я очень благодарна, что в начале моего обучения один из моих преподавателей убедил меня, что, если клиент продолжает приходить на терапию, это означает, что он все еще ожидает чего-то. Другими словами, у меня был выбор, поверить ли тому, что она начала доверять мне, или тому, что она все еще защищается. К сожалению, первое понять труднее.

Мы тратим всю свою жизнь на то, чтобы строить стены и защитить свою уязвимость.

А потом наши терапевты просят, чтобы мы позволили нашим стенам рухнуть и решились быть уязвимыми. Отлично! Я так и сделаю завтра! Без проблем!

Сара

Ошибки терапевта

Иногда после встречи со мной мои клиентки остаются с ощущением обиды или с вопросом, можно ли мне доверять. Поскольку многие женщины с ВСП крайне чувствительны и держатся негативного представления о самих себе, мне не всегда удается избежать этих просчетов. Поэтому я должна прорабатывать свои ошибки.

Я по-прежнему очень живо вспоминаю об одном таком случае. Я работала с Рэнди в течение нескольких месяцев. Тридцати четырех лет отроду, она была чрезвычайно умна, начитана и сведуща в науке, политике и философии. За несколько минут до завершения встречи мы вступили в довольно интеллектуальное обсуждение некоторых животрепещущих проблем в политике. Рэнди питала к политике профессиональный интерес, и мне нравилось познавать эту сторону ее личности. Под конец нашей дискуссии, однако, она настолько распалилась, что стала смеяться над одним из моих замечаний и сделала несколько безапелляционных заявлений. К моему большому сожалению, защищаясь, я вовлекла ее в спор. Наша встреча закончилась напряжением и раздражением.

Побеседовав с моим консультантом, я решила, что ради восстановления чувства безопасности и доверия Рэнди я должна обсудить с ней мою вину в нарушении ее интересов. В самом начале нашей следующей встречи я попросила у нее прощения, взяв на себя ответственность за любую негативную реакцию, которая могла оставаться у нее с нашей предыдущей встречи. Она сидела молча. Она приехала на встречу, думая, что в прошлый раз сделала что-то не так, и была готова просить прощения у меня. Позже она написала мне письмо, в котором объясняла, как мое извинение подействовало на нее:

"Я помню, что, попросив прощения, Вы сказали, что во время нашего спора Вы в определенный момент почувствовали обиду. Вы не стали обвинять меня в том, что я причинила Вам боль; Вы просто попытались объяснить, почему Вы отреагировали так, как отреагировали. Но сам факт, что Вы были честны со мной о своей обиде, произвел на меня неизгладимое впечатление, потому что Вы сделали себя уязвимой. Это привело меня к самому важному выводу: стремясь вывести меня из моих страхов, Вы поставили себя в такое положение, в котором Вам самой можно было причинить боль. Я думала, что это очень трудно — быть уязвимой... но Вы

сделали это! Я поняла, что больше не могу не впускать Вас. Кроме того, я поняла важность просьбы о прощении, потому что не Вы одна несете ответственность за тот наш спор, но Вы повели себя честно. Я так привыкла к тому, что я единственная, кто ведет себя честно. И я отказалась от самозащиты, когда поняла, что и Вы желаете этого".

Границы вместо барьеров

Когда женщина с ВСП начинает доверять и сближаться, возможно, впервые в ее жизни, она становится особенно уязвимой для злоупотребления терапевтом властью, удовлетворением потребностей и нерешенными личными проблемами. И если отношение терапевта основано на крепкой и истинной связи, как я и рекомендую, терапевт также будет находиться в некоторой степени уязвимости. Терапевт обязательно должен обладать силой и личной целостностью, чтобы устанавливать и четко выражать суть и назначение профессиональных границ. Профессиональные границы существуют не для того, чтобы защитить профессионалов от их клиентов или пациентов. Они существуют для того, чтобы защитить клиентов от их терапевтов.

Я консультировала нескольких женщин, которые напрямую спрашивали меня, обладаю ли я достаточной личной поддержкой в моей жизни. Они искренне обеспокоены тем, что мои неудовлетворенные потребности могут побудить меня вступить с ними в нежелательную эмоциональную или сексуальную связь. На более поздних этапах терапии те же самые клиентки признаются, что я их самый близкий друг, и огорчаются из-за того, что у нас не может быть отношений вне терапии. Это нормально, когда в процессе терапии клиентки смущаются или сомневаются в своих границах. Поэтому, как терапевт я должна ради нее взять на себя всю ответственность за сохранение границ. Я уверена в том, что терапевты, которые нарушают или подвергают опасности профессиональные границы, не должны работать с женщинами с ВСП.

Для меня, как клиентки, границы — это очень важно. Именно поэтому границы между мной и моим консультантом были полезны для меня с точки зрения доверия и безопасности. Я знаю, что произойдет. Я знаю, кем и чем она все время будет. Нет никакой двусмысленности и никакого непорядка. Жизнь полна двусмысленности и непорядка, именно поэтому это действительно важно.
Эллен

Следующие терапевтические границы чрезвычайно важны в работе с женщинами с ВСП. Наряду с тем, что они должны быть прочными и их необходимо постоянно укреплять, я допускаю наличие у них некоторых подлежащих обсуждению и изменчивых особенностей.

Граница первая: двойные взаимоотношения

Я держусь твердого убеждения никогда не вступать в двойные отношения с клиентом. Поскольку мы с многими из моих клиенток посещаем одни и те же церкви, для них очень важно знать, чего ожидать, если наши пути пересекутся на публике.

В самом начале наших занятий, говоря клиентке об установлении границ в наших отношениях (что всегда преподносится с точки зрения моей обязанности соблюдать ее безопасность), я спрашиваю ее, какой реакции она хотела бы ожидать, случись нам столкнуться за пределами моего кабинета. Мы открыто обсуждаем за и против того, чтобы помахать друг другу или сказать: "Привет!" Например, если мы поприветствуемся, ее может поставить в неловкое

положение вопрос ее спутников о том, кто я такая. Если ее друзья знают меня, это может раскрыть ее, когда мою работу с женщинами с ВСП они свяжут с ее отношениями со мной. Далее, теплое приветствие рождает желание близости.

Услышав обычное приветствие, она может почувствовать себя обманутой, но если не поздороваться вовсе, она может подумать, что ею пренебрегают или игнорируют ее. Подобные рассуждения могут показаться перегибом, однако моя предусмотрительность в данном вопросе помогает женщине доверять моей чувствительности в отношении всех ее потребностей и ожиданий.

В терапии, которая основывается на отношениях, личная открытость терапевта имеет жизненно важное значение для установления крепкой связи. Однако, чтобы остаться преданной профессиональной этике, я должна иметь в виду следующие два соображения. Во-первых, я должна быть уверена в том, что моя открытость послужит на пользу клиентке и не помешает терапевтическим процессам, таким как обоюдность и зеркалирование, ролевое моделирование, упорядочивание или проверка в реальных условиях. Во-вторых, я тоже подвергаюсь риску, и прежде всего потому, что моя открытость может смутить клиента. Например, она может уйти, спрашивая себя:

"Теперь, когда я знаю об этих вещах из жизни моего терапевта, какой становится моя роль в наших отношениях? Должна ли я теперь заботиться о моем терапевте так, как я обычно забочусь о важных для меня людях? Могу ли я и дальше спрашивать моего терапевта о ее жизни? Какова моя ответственность за моего терапевта?" Когда клиентка высказывает подобные вопросы, я выслушиваю ее и показываю ей, что мне понятна ее озабоченность, а затем заверяю ее в том, что она не несет никакой ответственности в том, чтобы заботиться обо мне. Она должна научиться тому, что в наших терапевтических отношениях ее роль заключается в том, чтобы оставаться в покое и получать.

Я также заверяю ее, что буду открытой и искренней в продолжение наших занятий, но я также буду строго соблюдать свои профессиональные границы.

Граница вторая: прикосновения

Необходимо избегать частых прикосновений, проявления привязанности или применения терапии объятий (без привлечения группы опытных терапевтов, специализирующихся на методах целительных контактов). Даже легкое объятие в конце встречи или держание руки клиента во время молитвы может смутить женщину. Прикосновение — сильное средство, которое может вызвать у клиентки ощущение потребности в нем или смутить ее предположением о намерениях терапевта. Даже малейшую нежность необходимо проявлять осторожно, в полной уверенности в том, что это служит интересам клиентки и что она способна правильно это проявление истолковать, и что оно происходит с ее разрешения.

Я работала или беседовала с несколькими женщинами, которые вступили сексуальные отношения со своими терапевтами во время или сразу по завершении терапии. Поэтому я научилась никогда не преуменьшать значение тех теплых чувств, которые я испытываю в связи с привязанностью клиентки и ее доверием мне.

Как терапевту справляться с этими эмоциями, положительными или отрицательными, будет рассказано в главе одиннадцать.

Граница третья: своевременность

Что касается назначенных встреч, я поняла, что должна быть пунктуальной и доступной.

Мое опоздание в офис может вызвать у клиентки беспокойство, потому что она решит, будто я не хочу общаться с нею. Важно, чтобы я признала свое опоздание и дала ей время прийти в себя. Если текущая встреча затягивается (что *не* является частой практикой), я связываюсь со своей следующей клиенткой и сообщаю ей, что я задержусь.

Я использую любую возможность, чтобы заверить моих клиенток, что я помню о них и об их проблемах.

Я заранее ставлю их в известность о своем предстоящем отпуске или поездке, из-за которых наши встречи могут прерваться.

Женщина должна подготовиться к моему отсутствию: найти помощь другого специалиста и справиться с чувством отверженности или искушением принять за причину моего отсутствия свою вину. Я очень добросовестно исполняю обещания, которые даю своим клиенткам, такие как: "Я принесу вам эту книгу на следующее занятие". Если я не уверена, что смогу сдержать обещание, я не даю его. А если я не исполняю обещанного, тогда я прошу прощения и стараюсь исправить положение.

Быть постоянной до конца

Построение и укрепление доверия длится всю жизнь. В процессе наших занятий мои клиентки могут колебаться, постоянно спрашивая себя: *"Не прикидывается ли она? Могу ли я, должна ли я доверять ей? Что, если она разочарует меня, как и все остальные? Она моя последняя надежда. Если она обманет мои ожидания, я останусь ни с чем. Стоит ли ей доверять?"* Но эти сомнения можно преодолеть, если я пребуду терпеливой и постоянной в своей заботе о них.

Третья задача терапевта: установить надежную связь

Не иметь связи означает остаться в одиночестве в холодном и опасном мире. В своей книге *"Родилась такой?"* Эрин Элдридж рассказывает, что ее "жизнь стала порочным кругом выхода в холод, неспособности пережить бурю и бегства назад, в единственное тепло и уют" (1994, р. 13), которое она знала, - объятия другой женщины. Пока мои клиентки действительно не *переживут* отношений, основанных на доверии, мои слова о близости или связи останутся просто теорией.

При обсуждении здоровой близости клиентка может вздохнуть: "Да, наверное" или сказать неохотно: "Что ж, если это именно то, чего хочет Бог, это, должно быть, хорошо". У нее нет никакого опыта или внутреннего представления о "здоровой близости".

"Мой первый терапевт ничем мне не помогла. Она лишь говорила мне, как себя вести, например, не обнимай женщину слишком долго, не носи складной нож. Вот и все, "не делай этого", "не делай этого". Никакой действительной связи. Я была более чем готова. Меня прямо распирало, и я была по-настоящему готова к тому, чтобы погрузиться во все это, но казалось, она была не готова или не стремилась к контакту".
Лорен

Здоровое желание женщины близких отношений и связи растет по мере роста доверия. Это желание, хотя и не всегда осознанное, есть признак роста и саморазвития; ее я направлено на потребность и желание связи. И чем продолжительнее и надежнее связь, тем больше она

познает и развивает себя. Так сказать, если нет *другого*, то нет *меня*. Для женщин связь — это основание для ощущения себя, жизни и любви.

В терапии коррекции связей "смысл не в стратегии, технике или исцелении симптомов. Главный исцеляющий фактор терапии - это отношения, а не техника, и ее успех зависит от качества этих отношений" (Рэнд, 1996, р. 24). Ливай и Орланс (1998) подчеркивают, что существенными для этого терапевтического процесса являются следующие элементы отношений:

- настроенность (установление безопасности),
- положительные эмоции и поддержка (ослабление самозащиты),
- устроение (границы),
- сочувствие (основание связи),
- взаимность (подлинность и реальность в данный момент),
- любовь (см. стр. 112-14).

Мы уже разобрали первые три и теперь обратим наше внимание на сочувствие и взаимность, или переживание реальности здесь и сейчас.

Я чувствую вас, я вижу вас, я слышу вас

Терапевтическая настроенность — это когда я постоянно опытным путем постигаю психологическое и эмоциональное состояние моей клиентки и пытаюсь войти в него и невербально сообщаю ей о моей настроенности.

Сочувствие — это настроенность плюс выраженная словами забота и поддержка. Теоретики развития женщины Джордан и Сюррей (1989) определяют сочувствие как "процесс, через который приобретается живое ощущение связи и сходства с другими людьми... Без сочувствия нет близости" (стр. 85). Женщина, к которой проявляют сочувствие, испытывает теплое чувство, что ее понимают и знают.

Она ощущает легкость и цельность, как будто *Я соединена с тем, кто понимает*.

Сочувствие — это и трубопровод, через который течет забота и сострадание, и фундамент надежной связи; сочувствие уважает индивидуальность другого человека.

В своем рассуждении о значении сочувствия Джордан и Сюррей (1989) отмечают,

либо мы имеем дело с чувствами, которые неизбежно присутствуют в наших взаимодействиях, и поворачиваемся друг к другу, либо мы отворачиваемся друг от друга. Если мы отворачиваемся от других, выражая непризнание существования их чувств, мы в известной мере неизбежно умаляем значение другого человека. (стр. 91)

В приведенном ниже диалоге с одной из моих клиенток показано, что создание атмосферы сочувствия включает в себя:

- основное внимание на внутренние потребности и эмоциональные переживания клиентки и отождествление с ними (настроенность),
- сосредоточение внимания на *содержании* текущей беседы,
- правильное отражение и ясное утверждение,

- неподдельная забота и внимание с уточнением,
- ободрение и поддержка.

"Приветствую, Ким, как дела?" — спросила я.

"О, я сыта по горло всем", — сказала она упавшим голосом.

- "Я устала от занятий, устала от своей депрессии и устала от консультаций. Ничего не помогает. Это бесполезно".

"Похоже, вы чувствуете себя уставшей и беспомощной. Я права?"

Я сосредоточилась на ее эмоциональных переживаниях вместо *причины* ее усталости.

Она кивнула.

"Эти чувства действительно тяжелые. Они вас тяготят?" Я подтвердила ее усталость, уточнив для верности.

"О да! Такое ощущение, будто меня похоронили".

"Итак, вы чувствуете, будто вас похоронили или что-то вроде этого". Я сделала паузу, ожидая ее подтверждения.

"И вам хочется сдаться?" Здесь я, проявляя заботу и интерес, постаралась раскрыть ее эмоциональные переживания.

"Да, это так", — ответила она, более медленно проговаривая слова.

Догадавшись, что здесь скрыта более острая эмоция, я спросила Ким: "Если бы вы сдались сейчас, чем бы это обернулось для вас?"

"Что ж, можете быть уверены, что я бросила бы эти консультации. Какая *трата* времени! И, можно добавить, денег". Она мгновенно загорелась! И пошла дальше.

"Итак, вы чувствуете себя измотанной и беспомощной?" Я снова сделала паузу, чтобы услышать подтверждение.

"Думаю, я также слышу и гнев", — в этом точном отражении и утверждении я по-прежнему не касалась сути или причины ее гнева. — "Это так?"

Я хотела проверить, правильно ли мое утверждение.

"Да, наверное", — ответила она еще медленнее, возможно, испытывая страх или стыд.

"Ким, все хорошо. Вы, конечно, имеете право испытывать гнев, если это то, что вы действительно чувствуете", — я хотела ободрить и поддержать ее. -"Мне показалось, я почувствовала некоторый гнев, когда вы сказали, что устали от всего. Итак, *гнев* — это самое лучшее слово, чтобы описать ваше чувство, или есть какое-то другое?"

"О, я не знаю. Я не в себе".

"Я знаю, когда я гневаюсь, чувствую себя измотанной и беспомощной, мне в то же время кажется, будто меня похоронили", — поделилась я, отождествляя свой опыт с ее. — "Вам,

должно быть, действительно приходится сражаться, Ким". Я хотела вновь ободрить и поддержать ее. "Я вам очень благодарна за то, что вы пожелали разделить все эти нелегкие чувства со мной".

"Честно говоря, на самом деле это я с *вами* сражаюсь", - ответила она. Теперь, когда она почувствовала себя услышанной и ощутила безопасность атмосферы сочувствия, *она* взяла на себя огромный риск и направила беседу на суть своего гнева.

"Расскажите больше, Ким. Я хочу понять вашу борьбу".

"Хорошо. Вы разозлили меня на прошлой неделе".

"Ким, то, как я разозлила вас на прошлой неделе, действительно важно, и я хочу услышать об этом все. Но сначала я хочу признать, как это, должно быть, было трудно для вас носить этот гнев в себе всю неделю и войти сегодня и увидеть меня". Это высказывание переориентировало беседу на ее эмоциональные переживания.

"Это *было* трудно. Я не хотела приезжать".

"Да, это действительно было тяжело. Вы думали об отмене консультаций?" Я отождествила себя с ее переживаниями, сообщив, что, если бы я испытывала гнев по отношению к своему терапевту, я подумала бы об отмене консультаций.

"Да — но я решила, черт возьми. Если я не могу сказать *вам*, когда я злюсь, то что хорошего для меня в том, чтобы продолжать приходить?"

Выражая ободрение и поддержку, я сказала: "Вы абсолютно правы,

Ким. Я так рада, что вы доверяете мне достаточно, чтобы поделиться вашими настоящими чувствами". Затем я добавила, проявляя искреннюю заботу о ней: "Я бы *очень* расстроилась, если бы вы отказались от консультаций", — и сделала паузу, чтобы видеть, не хочет ли она сказать больше о своем продвижении вперед.

Для того, чтобы проявление сочувствия имело положительный, лечебный эффект, я должна отложить в сторону свою реакцию на отношение и обвинения клиентки, даже если они направлены на меня лично. Нельзя полностью игнорировать суть или причину ее гнева, однако обратиться к ним следует не раньше, чем она почувствует теплоту и безопасность моей заботы о ней. Наверное, Ким могла рассказать кому-либо о том, *как* и *почему* я рассердила ее, и она, вероятно, уже так и сделала. Я продолжала проявлять сочувствие даже тогда, когда мы исследовали причины ее гнева.

"Итак, Ким, удобно ли вам рассказать мне больше о том, что вас так рассердило на прошлой неделе?"

"Думаю, да. Это случилось тогда, когда мы говорили о моих отношениях со Сьюзен.

В какой-то момент вы напомнили мне, что я знала еще до начала наших отношений, что она, скорее всего, не останется со мной надолго. Но все дело было не в том, *что* вы сказали, но в том, *как* вы сказали. Вы указали на меня пальцем. От этого я почувствовала себя как будто ребенком, как будто меня ругали. Я не заслужила такого от вас".

"Вы правы. Вы не заслуживаете этого от меня. Теперь я понимаю, что вас огорчило".

"Вы напомнили мне моего отца. У него была привычка постоянно грозить мне пальцем".

"О, Ким, мне так жаль слышать это. Итак, на прошлой неделе я вела себя, как ваш отец? Будучи маленькой девочкой, что вы чувствовали, когда он грозил вам пальцем?"

"Ничего не значащей, маленькой, пристыженной. Он всегда относился ко мне как к тупице".

"И вы почувствовали себя глупой и пристыженной, когда я указала на вас пальцем?"

"Да, именно так, и к тому же я была шокирована. Я не ожидала, что вы будете относиться ко мне, как мой отец. Чем больше я думала об этом, тем злее становилась".

"Ким, я хочу попросить прощения за свой необдуманный жест. Мне плохо от того, что вы почувствовали себя ничего не значащей и пристыженной. Я шокировала вас своим поведением. Меня огорчает, что вы подумали, будто я ругаю вас. Как же тяжело вам было! Я бы просто разъярилась, если бы кто-нибудь попробовал обращаться со мной, как с ребенком или тупицей. Ноя очень благодарна вам за то, что вы смогли высказать мне, как я обидела вас. Вы поступили очень смело, и я знаю, что вы рисковали, говоря мне все это".

Для меня намного важнее утверждать и проявлять сочувствие боли и гневу моей клиентки, чем объясняться или защититься. Именно благодаря сочувствию она поймет, что я с нею и для нее, или, другими словами, что я связана с ней.

"Ким, не хотели ли бы вы сказать что-нибудь еще о прошлой неделе?"

Может быть, ей есть, что еще сказать, и я снова проявила бы сочувствие по мере раскрытия ею новых подробностей о своих чувствах в настоящем и прошлом.

"Нет, не думаю. Но не могли бы вы никогда больше не делать этого — грозить мне пальцем?"

Ее не столько интересовало то, почему я сделала это, сколько то, что она не хотела, чтобы это повторилось снова.

Улыбаясь, я сказала: "Можете быть уверены, что я буду стараться изо всех сил никогда не делать этого впредь. Но если я случайно забуду об этом, я разрешаю вам напомнить мне об этом. Я не желаю для вас еще одну неделю страданий".

Благодарю вас за предоставленный мне второй шанс. Кто-то, может быть, и ушел бы, так и не сказав мне причину. Для меня это честь — ваше доверие и уважение".

"Благодарю за понимание".

Если я хочу добраться до сути потребности женщины, я должна уметь утверждать ее и, проявляя сочувствие, открывать вместе с нею новые слои боли и эмоций.

И по мере открытия следующего слоя и проявления подлинной заботы и принятия, стыд ее пустоты и нужды начнет исчезать, и она сможет познавать и понимать себя на самом глубоком уровне.

Сочувствовать означает предложить себя как особое и непрерывное присутствие. Большая часть опытных профессиональных консультантов, у которых я брала интервью для этой книги, соглашались в том, что для того, чтобы быть наиболее эффективным в работе с женщинами с ВСП, личное развитие консультанта должно превалировать над его профессиональным

развитием.

Конечно, я продолжаю самообразование, чтобы оттачивать свои профессиональные способности и приемы, но я также продолжаю — благодаря личной терапии и консультациям — устранять препятствия, мешающие укреплению моей внутренней сути и развитию более глубоких отношений. Я хочу расширять и углублять свой внутренний мир с тем, чтобы я могла *соединяться* с богатыми внутренними мирами своих клиентов.

Использование данного момента вместо интерпретаций

Сочувствие проявляется в некоторый данный момент встречи. Как уже было показано, при этом происходит "*снижение значения (не отрицая важности)* прошлого пациента или событий его внешней стороны жизни", в то же время усиливается целебная сила сердечной связи с ним (Yalom, 2002, р. 46). "В данный момент" — это то, что *происходит* в моих отношениях с клиенткой — это не цели или результаты *моей* работы или планирования лечебного процесса - и именно это является самым существенным и важным.

Я поняла, что, по крайней мере на первом этапе терапии, я должна отложить свои знания и просто начать процесс или путешествие построения настоящих взаимоотношений с реальной и интересной личностью. Кроме того, пока у женщины не возникнет ощущение единения и близости со мной, ей будет трудно полностью оценить мою "глубокую мудрость" или способность проникновения в суть вещей. Не факт, что интеллектуальное понимание ее жизни позволит разрешить ее глубокие потребности, и может оказаться бесполезным, если ей по-прежнему придется сталкиваться с одиночеством в жизни.

Быть или не быть

Анализ и интерпретация требуют, чтобы клиентка работала, думала, искала и сопоставляла. Она должна находиться в режиме интеллектуального *делания*. Нет ничего ошибочного в аналитической стороне терапии или в интеллектуальном "делании".

Но для женщины с ВСП, которая потратила большую часть жизни на "делание" выживания и защиты от боли посредством интеллектуальных усилий, анализ, как основной метод терапии, не рекомендуется, по крайней мере, на данном этапе.

Я проиллюстрирую это двумя гипотетическими диалогами.

Диалог 1: Использование анализа и интерпретации. Лорен осторожно произносит в начале нашей встречи: "Я написала вам стихи. Я принесла их с собой и хотела бы прочитать".

"Лорен, я хочу услышать их", — говорю я серьезным, но заботливым тоном и наклоняюсь вперед.

- "Но прежде, чем вы начнете, я предлагаю кое-что прояснить".

Лорен с доверием отвечает: "Конечно".

"Скажите, боитесь ли вы чего-либо в нашей с вами работе?" - начинаю я, — "За прошедшие несколько недель вы приносили несколько книг и прочитывали мне из них разные цитаты. На этой неделе вы принесли стихотворение. У меня ощущение, будто вы хотите поставить что-то между нами, какую-то стену безопасности или защитный покров. Что вы думаете об этом?"

Смущаясь и глядя в сторону, Лорен наконец отвечает: "Нет, я не думаю ни о чем таком. Я

хотела прочитать вам это, потому что подумала, что вам будет интересно.

Я думала, вам это понравится". Она произносит эти слова почти вопросительным тоном.

"Вы уверены?" — спрашиваю я, — "Мне кажется, здесь есть еще что-то".

"Нет, ничего другого в этом нет", — отвечает Лорен.

Мягко, но настойчиво я продолжаю: "Хорошо, мы говорили о вашем муже. Может быть, вы подсознательно желаете избежать всяких разговоров о вашем браке".

Еще более робко Лорен отвечает: "Не думаю, что это так. Только вчера вечером мы с ним говорили о наших отношениях".

Отступившись, я говорю: "Ну, что ж, хорошо, я всего лишь хотела прояснить его. А теперь мне хотелось бы послушать ваши стихи".

Лорен неуверенно бормочет: "Хорошо, я не буду, если вы думаете, что это нехорошо".

Пытаясь *проанализировать* действия Лорен, что не было абсолютно неверным, учитывая характер ее поведения, я своей аналитической прямоотой без необходимости ввела Лорен в оборонительное состояние. Выбор этого направления привел нас в наши головы, а не в сердца.

Диалог 2: Пребывание в момент и углубление близости. Лорен осторожно произносит в начале нашей встречи: "Я написала вам стихи. Я принесла их с собой и хотела бы прочитать".

"Лорен, я хочу услышать их", — говорю я. — "Но прежде, чем мы начнем, скажите мне, что вы чувствуете?"

"Я немного волнуюсь. Я работала над этими стихами несколько месяцев.

В них мое сердце. Но я боюсь. Боюсь, что вы неправильно поймете меня. Боюсь, что вас отпугнет то, чем я хочу поделиться".

"Лорен, я вижу, как сильно вы боитесь. Должно быть, вам было трудно даже попросить прочитать их".

"Да, это так. Я боюсь".

"Закройте на минуту глаза и сделайте два или три глубоких вдоха". Я помогаю ей сделать это короткое упражнение, чтобы ввести ее в "безопасное место".

"Как долго вы думали о том, чтобы поделиться этим со мной?"

"По меньшей мере в течение прошлого месяца".

"Таким образом, Вы не боялись *в течение* этого периода?"

"Да, только я не могла набраться храбрости".

"Да, я знала, что что-то происходит. У меня было ощущение, будто вы чего-то избегаете. Я очень переживала".

Довольно улыбаясь, Лорен отвечает: "Это не имеет отношения к вам. Это все мои страхи. Меня и

радовли, и пугали мысли о том, чтобы поделиться с ими вами. Это была моя работа над собой".

"Именно об этом были те книги?"

"Да".

"Лорен, боитесь ли вы теперь?"

"Сейчас не так сильно, как когда я вошла".

"Чувствуете ли вы себя достаточно спокойно, чтобы продолжить?"

"Да, думаю, что так".

"Могу ли я задать вам еще несколько вопросов, прежде чем вы прочтете свои стихи?"

"Конечно".

"Что вы представляете или надеетесь, что я буду делать, пока вы читаете стихи?"

"О, я представляю, что вы сидите близко ко мне и просто слушаете".

"Представляете ли вы, что я буду делать нечто определенное, когда вы окончите чтение?"

"Нет. Я думаю, это ваше дело!" — отвечает она, смеясь.

"Но это именно то, что пугало вас! Верно?" — спрашиваю я, улыбаясь и подвигая свое кресло чуть ближе к ней. Затем шутливо продолжаю: "Вы не уверены, *что* я собираюсь сделать, не так ли?" Улыбаясь, я устраиваюсь в своем кресле и спрашиваю: "Лорен, вы бы не хотели, чтобы я помолилась, прежде чем вы начнете читать?"

"Да, это действительно было бы неплохо".

Я произношу короткую молитву, прося Бога помочь ей во время чтения пребывать в контакте со своим сердцем и эмоциями. Также я прошу Его о защите. Потом я говорю ей, что она может начинать, когда будет готова.

Лорен настроена искренне и готова открыть свое сердце. Ей удалось преодолеть некоторую неуверенность и небольшую задержку в терапии и приобрести ощущение, что ее знают и понимают.

Как обнаружилось, стихи Лорен были такими нежными и исполненными смысла, что к концу чтения мы обе заливались слезами. Я стояла перед выбором: я могла проглотить свои эмоции и снова стать объективным, анализирующим терапевтом (стихи предоставляли обилие материала) или я могла оставаться в данном моменте, зеркалировать ее уязвимость, показывая то, как мое сердце реагирует на ее боль.

Я выбрала остаться с Лорен. Мы обменялись одобряющими улыбками, слезами и словами. Я поблагодарила ее за стихи и полученные переживания. Однако даже при том, что это был один из самых теплых моментов, которые я пережила во время встречи с клиенткой, я *не* прикоснулась к

Лорен. Но я *по-настоящему* обнимала ее своей заботой, зрительным контактом, взаимностью и сочувствием.

Эта встреча изменила нас обоих.

Объяснение, интерпретация и обратная связь

По мере продвижения терапии значение интерпретации и объяснения становится все более важным. Однако я постоянно спрашиваю себя: *Что важнее для моей клиентки — проанализировать ли источник ее непонимания сути близких отношений, или просто быть открытой и незащищенной в момент близости со мной?* Когда я решаю, что объяснение было бы более полезным - как, например, в следующем диалоге — я открываю двери подсознания медленно и мягко, всегда полагаясь на сочувствие. "Кэтлин, я очень ценю то, что вы рассказываете о своем брате". Кэтлин приводит в ярость то, как ее брат относился к ней. "Я узнаю о вас много нового. Сможете ли вы выслушать некоторые из моих наблюдений?"

Если она отклонит мое предложение, я с уважением отнесусь к ее решению, утвержу его и предложу ей сделать это в другой день. Если она готова слушать, я продолжу. "Я вижу здесь две стороны. Мне кажется, что вы сильно заботитесь о вашем брате, стараетесь всегда быть рядом с ним. Вы выразили сострадание и понимание относительно его положения, и вы, кажется, готовы предложить ему любую посильную для вас помощь. Я уверена, что вы можете сделать для него все". Я делаю паузу и жду ее подтверждения.

"Но я чувствую, что ваш брат не в состоянии вернуть вашу благосклонность, и ему кажется трудным благодарить вас так, как вы этого заслуживаете", — продолжаю я. "Когда я ставлю себя на ваше место, я тоже чувствую гнев и боль. И я думаю о том, что ваш отец никогда не утверждал вас и не говорил вам, как вы для него дороги. И я задаюсь вопросом, не направлена ли большая часть вашего гнева и разочарования на отца? По вашему мнению, так ли это, или я совершенно права?"

Пребывание в единении

Единение — это не разовый случай; это — продолжающийся процесс, который требует внимания и поддерживания. Если я действительно первый человек, к которому моя клиентка почувствовала привязанность, ее страх утраты или отвержения будет огромным.

Я знаю, что жажду связи, но все еще испытываю двойственное отношение к связи с моим консультантом. Трудно позволить себе единение и заботу и чтобы заботились о тебе, когда знаешь, что вы не можете быть друзьями, и что это не будет продолжаться всегда. Я не знаю, смогу ли я справиться с ощущением отвержения, поэтому иногда я чувствую себя двойственно и понимаю, что закрываюсь.

Алайна

Я не ожидаю, чтобы мои клиентки доверяли мне или стремились к единению таким образом, чтобы это исключало нормальную двойственность и беспокойство, свойственные человеческим отношениям. Я иду с ними рука об руку в такие времена. Тем не менее, если явная двойственность и беспокойство женщины начинают вмешиваться в наш терапевтический процесс, я обращаюсь к сочувствию, чтобы услышать ее и понять ее глубоко лежащие страхи. Это всегда выше любой программы.

Когда я принимаю клиентку такой, какая она есть, и сонастраиваюсь с ней, она начинают чувствовать, что ее знают и уважают и что она в безопасности. Я показываю ей, что мне можно доверять, предлагая ей свою защиту, что я надежна и по-настоящему забочусь о ней, и она начинает доверять мне. И только тогда она может позволить себе успокоиться в безопасном единении со мной. В пределах этих отношений, основанных на сонастроенности, сочувствии и

реальности, у нее будет дом, в котором она сможет укреплять свое уникальное "я" и неотъемлемое достоинство.

Глава 8. Четыре основных типа. Понимание различных типов

Мир начинает создавать из нас то, чем он хотел бы, чтобы мы были. И потому, что мы в конечном счете хотим выжить, мы стараемся сделать из себя нечто, что, как мы надеемся, понравится миру больше, чем то, чем мы первоначально были.

Фредерик Бучнер, "Делясь секретами"

Я открываю дверь в свою приемную, не уверенная, кто мой следующий клиент, мужчина или женщина. Имя, которое назвали по телефону, было неопределенного рода, голос был мужским, но я приготовилась встретить женщину. Мои предположения оказались правильными. Она одета в простенькую трикотажную рубашку, на ногах цветные кроссовки и толстые спортивные носки под светло-голубыми слаксами, не сочетающимися со всем ансамблем. Ей тяжело смотреть на меня, поэтому, входя, она смотрит в пол.

Беседа продвигается с трудом, но в конце концов она признается, что нуждается в помощи. У нее нет друзей.

Следующая моя клиентка неторопливо входит в мой кабинет, одетая в белую мужскую футболку с закатанными рукавами, кожаная куртка переброшена через плечо, на ногах чересчур длинные темно-синие джинсы и тяжелые черные ботинки. Я приглашаю ее присесть на любой диван. Она выбирает один, поворачивается ко мне лицом и буквально плюхается на него.

Раздвинув ноги, она наклоняется вперед и, ухмыляясь, заявляет: "Я здесь. Можете чинить меня".

Я приветствую следующую клиентку. У нее длинные красивые светлые волосы, глаза подведены, на губах чувственная темная помада. Ее улыбка восхитительна. Она одета в женский повседневный костюм. Она дружелюбна, открыта и привлекательна.

Мы болтаем о том, о сем. Я спрашиваю, что она чувствует в отношении того, чтобы начать заниматься с новым терапевтом. Улыбаясь и с большим оживлением она отвечает:

"О, я не чувствую. Я ничего не чувствую. И это было настоящим разочарованием для моего последнего терапевта, который работал со мной три года!"

И вот конец дня, я готова к встрече с моей последней клиенткой. Я открываю дверь в приемную и вижу привлекательную женщину с отличным вкусом. Она одета в дорогую женскую спортивную одежду и модные кроссовки.

У нее элегантная короткая стрижка. Входя в кабинет, она улыбается, но говорит коротко, передавая мне бумаги, которые я оставила для нее в приемной: "Я не буду подписывать это по личным этическим причинам", — говорит она. — "И чтобы вы знали: если вы попросите меня порвать с моими лесбийскими отношениями, я уйду".

Понимание типов раскрывает принципы лечения

Несмотря на то, что каждая женщина, которую я встречаю, уникальна и особенна, многие годы наблюдений женщин с ВСП помогли мне раскрыть определенные диагностические и поведенческие или личностные модели.

Это позволило разработать понятие о четырех различных типах, описанных выше, с целью понимания и установления соответствующих принципов лечения и конечных целей. Четыре общих типа, на которых мы сосредоточим наше внимание до конца этой главы, объединяют в себе общие диагностические категории, манеру единения, оборонительное поведение и другие личностные характеристики моей клиентуры в целом.

Они в основном описательны по сути и их не следует истолковывать слишком строго.

Действительно, многих женщин *можно* соотнести с каким-то одним типом, однако наиболее правильным будет рассматривать их также и в свете других типов.

Эти типы пересекаются между собой и могут быть поняты лучше как различные личности в каждой отдельной женщине в контексте ее насущных потребностей и опыта, приобретенного на разных этапах работы над собой. Вообще говоря, терапевтические предписания для каждого из четырех типов будут полезны для всех женщин в свое время.

Кроме того, слова, используемые для идентификации каждого типа, описывают особенности или черты, которые вероятнее всего появились вследствие оборонительной или компенсирующей манеры поведения, или ложного восприятия себя. Они *не* описывают истинное, полное и Богом данное "я" женщины, хотя и могут выражать некоторые ее действительные достоинства и объяснять ее настоящий внутренний конфликт. Поэтому я не склонна говорить с моими клиентками об этих типах, по крайней мере явно. Если клиентка натывается на них в моих работах или записанных лекциях, я помогаю ей справиться с любыми могущими возникнуть ощущениями осуждения или смущения. Обращаясь к этим типам или психологическим паттернам, я делаю это с *предельным уважением* к моим клиенткам, признавая то, что они — *уникальные женщины*, которых нельзя заключить в какую бы то ни было диагностическую категорию.

Тип 1: Опустошение, подавленность, замкнутость и изоляция

У этих женщин часто существуют глубокие дефициты, связанные с развитием и проистекающие из воспринятого или фактического *эмоционального* отсутствия или пренебрежения. Их основные физические потребности удовлетворялись, но тем не менее они усвоили идею, что их существование причиняет неудобство и беспокойство. Их жизнь мучительно пуста и одинока. Они могут иметь нескольких друзей, но дружбе недостает взаимности. Они чувствуют себя более привязанными к вещам или животным, чем к людям. Им неудобно в собственной коже и они знают, что они "ненормальные", по крайней мере в социальном смысле. Они могут являть поразительную неспособность соответствовать социальным стандартам или понять, или даже озвучить, внутреннюю эмоциональную или психологическую динамику. Они часто склонны к избыточному весу и имеют неопределенную внешность.

Эти женщины живут механически, часто без смысла, ощущения цели или любой сердечной привязанности. Их можно назвать оцепенелыми. Иные справляются с жизнью лучше, чем другие, но основа всего их существования — это безразличное исполнение, следование правилам, принятие мер. В то же время они зачастую прекрасные писатели, поэты и художники. У них хорошо развитое воображение и они живут в тайных мирах своей фантазии.

Терапевт может стать первым человеком, который увидит их истинное "я" и необычайную одаренность.

Терапевт может также стать первым человеком, который введет их в реальные, осязаемые

человеческие отношения.

Психологический портрет. Софи — единственный ребенок пожилых родителей. Она не помнит, чтобы кто-то из родителей проводил с ней много времени. Отец отсутствовал, мать была вечно чем-то озабочена. Отец кричал на мать, называя ее глупой и бесполезной.

Во время ссор родителей Софи старалась быть невидимой. У нее было несколько друзей, но ей редко разрешали ходить к ним домой.

В школе она играла одна. У Софи есть мимолетные воспоминания о сексуальном насилии. Ее часто принимали за мальчика. Она не старалась специально быть похожей на мальчика, но мать из экономии покупала ей поношенную мальчишескую одежду. Софи всегда была близка с учительницами.

Иногда ей хотелось, чтобы они не были ее *настоящими* матерями. Взрослея, она часто воображала, будто она лучшая подруга одной из самых симпатичных девочек в школе.

Она не принадлежала ни к какой компании сверстников. Она была одиночкой. Будучи христианкой, Софи никогда не имела сексуальных связей с другой женщиной. По окончании колледжа у нее были эмоционально зависимые отношения с женщиной, но недолго. Она хочет иметь близкую подругу, но боится близости с женщинами, потому что боится, что эта близость может стать сексуальной. Она обратилась за помощью, так как не хочет стать лесбиянкой.

В нижеследующей таблице представлена моя клиническая оценка и принципы работы для типа 1.1

Таблица 1. Тип 1

Проблемы, связанные с развитием

Разрешенные негативно (часто до трех стандартных отклонений) в следующих этапах развития:

- доверие против *недоверия*,
- близость против *изоляции*,
- достоинство против *неполноценности*,
- продуктивность против *застоя*,
- идентичность против *спутанности идентичности*,
- целостность эго против *отчаяния*.

Клинические симптомы

- общая депрессия,
- возможные пищевые нарушения (избыточный вес),
- упадок духа,
- нарушение мышления,
- общее беспокойство.

Психологические паттерны

- замкнутый (с шизоидными признаками), депрессивный, зависимый человек с мазохистскими (саморазрушительными и пограничными) расстройствами и особенностями,
- высокая коморбидность Оси I и Оси II.

Паттерны отношений

- замкнутый / испуганный человек (вследствие недоверия себе и другим и избегания близости),
- двойственный/невосприимчивый (вследствие сочетания повышенного беспокойства и потребности в эмоциональной поддержке с невосприимчивостью и защитным поведением в близких отношениях).

Уникальные терапевтические приемы и рекомендуемые методы

- психотропное вмешательство,
- использование символов и сравнений (история),
- рисование или поэзия (рисунки против слов),
- игровая терапия или игровая терапевтическая установка; чтение детских книг,
- психообразование для улучшения навыков общения, социальные навыки и уход за собой; тренинг самоутверждения,
- тренировка тела (доступ к эмоциям и высвобождение эмоций, импульсов, заблокированной энергии или реакций через отслеживание телесных ощущений),
- личное раскрытие терапевта, используемое для проверки на соответствие действительности, и ролевое моделирование.

Противопоказанные приемы и методы (по крайней мере на первом этапе терапии)

- прямой обмен мнениями с использованием психологических терминов и понятий,
- споры,
- интеллектуальный анализ и интерпретация,
- любая техника, которая вызывает страх или дискомфорт (по крайней мере, пока не установлены доверительные отношения).

Некоторые соображения

- зависимость от терапевта может быть сильной, но скрытной,
- может сохраняться саморазрушительный и депрессивный тон.

Цель терапии

“Приведение ее к жизни”.

Поиск принятия себя. Я работала с одной женщиной, которая в течение нескольких месяцев пыталась идентифицировать свое истинное “я”. Наконец она нашла, что похожа на кусочек оргстекла. Такое негативное самовосприятие возникло после исследования ею причины, по которой она не замечала своего очевидного одиночества. Она выбрала сравнение с оргстеклом, а не, например, со льдом, потому что лед *чувствует* холод. Несколько других негативных убеждений и адаптивных характеристик были также связаны с этим образом: если она оргстекло, значит, она не человек. Если она не человек, то не имеет значения, не чувствует, и поэтому ей нельзя сделать больно. Если она — оргстекло, значит, она просто вещь для использования; она не может иметь отношений и быть ответственной за отношения.

Некоторое время спустя, когда я попросила, чтобы она нарисовала себя, и изобразила бы свою истинную идентичность, она нарисовала фигуру, напоминающую чудовище или животное. Мы пошли от неодушевленного к одушевленному, хотя оно все еще не имело той природы, которую я ожидала.

Негативные изображения себя, особенно являющиеся частью стратегии выживания, зачастую бывают для многих моих клиентов началом проработки проблем, связанных с формированием “я”. Нельзя торопить события и ожидать от женщины, что она начнет стараться принимать себя или интегрировать новые стороны своего “я”, пока она видит это “я” оргстеклом или чудовищем. Я должна быть терпеливой и позволить нашей близкой связи начать производить положительный формирующий эффект. В процессе общения я стараюсь передать ей мое убеждение в ее абсолютной человечности и уникальности.

В своей работе с женщинами я наблюдаю следующую прогрессию в создании себя:

1. идентифицировать и понять исходное негативное представление о себе и связанные с ним негативные убеждения о себе
2. начать видеть и принимать себя как плоть и кровь (уязвимость) и как человека
3. принять себя как нечто имеющее значение

4. принять и интегрировать свои уникальные и особенные характеристики
5. принять свои недостатки и слабости
6. интегрировать недостатки и потребности (особенно те, что относятся к общению) с достоинствами
7. принять биологический пол
8. принять внутреннюю женственность
9. укрепить взрослую женскую идентичность

Пока женщина не достигнет 3 шага, она непременно будет являть собой чрезвычайно хрупкое эго. Женщина с хрупким эго не в состоянии интегрировать утверждающие ее индивидуальность высказывания. Несколько женщин недвусмысленно заявляли мне, что, пока они не убедятся, что я "знаю" и принимаю их на шаге 1, они будут считать мои утверждения неуместными или невежественными.

Что такое отношения? Эти женщины, в отличие от некоторых других женщин с ВСП, не спрашивают себя: *"Как мне строить здоровые, а не эмоционально зависимые отношения?"* Они задают самый главный вопрос: *"Как мне строить хоть какие-нибудь отношения?"*

Я должна ответить на этот вопрос посредством *самых* отношений. И по мере развития наших отношений, соединения и совместного продвижения вперед я начинаю размышлять над нашим взаимодействием, чтобы объяснять происходящее или то, что означают те или иные вещи. Я даю наставления и советы в контексте активных отношений.

Например, мы с Лайзой только что закончили разговор о моей недавней поездке.

Она первой начала эту беседу. Закончив рассказ, я сказала: "Благодарю вас, Лайза, за то, что спросили об этой поездке. Для меня это много значит".

Заметьте, что я не стала делиться с Лайзой своими чувствами для того, чтобы она проявила обо мне заботу. Я делюсь своими чувствами с тем, чтобы смоделировать близкие отношения реальной жизни.

"О, да!", — сказала она. "Просто мне было интересно".

"Лайза, то, что вы только сделали — спросили о моей поездке — это то, что сделал бы хороший друг.

Я почувствовала вашу искренность и подлинный интерес. От этого я почувствовала свою важность. Искренность и интерес очень важны во взаимоотношениях. Итак, не хотите ли попрактиковаться в этих двух вещах? Я хочу, чтобы вы пришли на нашу следующую встречу с еще одним вопросом, который вы хотели бы искренне задать мне".

Лайза улыбается и чуть волнуется. "Любой?"

"Да, любой. Но есть кое-что еще. Я заметила, что когда я рассказывала, вы как-будто отстранились и вам нечего было сказать в ответ. Вам было неловко?"

"В общем, да, я всегда не знаю, что сказать. Я не хочу перебить вас или сказать какую-нибудь глупость".

"О, об этом я меньше всего переживаю", — сказала я с искренним теплом и симпатией. — "Вам далеко до того, когда вы перебьете кого-нибудь.

Вам нужно с чего-нибудь начать, как-то проявлять себя, сказать *что-нибудь*, что угодно". Мы обменялись улыбками. "Ваша реакция поможет мне понять, что вы слушаете меня и понимаете".

Я продолжила: "Другое, от чего чувствуешь себя действительно хорошо, когда говоришь с людьми, это зрительный контакт с ними. Когда люди смотрят на меня, я знаю, что они в контакте с тем, что я говорю, и им интересно. Вот как сейчас, когда вы смотрите на меня и улыбаетесь. Чувства непередаваемые! Итак, на следующей неделе, когда я буду отвечать на ваш вопрос, я хочу, чтобы вы старались смотреть на меня и сказали бы несколько слов в ответ. Хорошо?"

"Хорошо, я попробую".

Обращение процесса в игру. В жизни есть не только боль, но, к сожалению, многие женщины с ВСП упустили в детстве и юности возможность развлекаться.

Поэтому большую часть своего времени и работы с клиентками я обращаю в игру. На встрече с одной клиенткой я вынула пачку бумаги и сказала, что мы будем играть в одну игру: составлять список ее положительных качеств. За каждое перечисленное ею качество она получает очко.

За каждое, перечисленное мною, я получаю *два*. Выигрывает тот, у кого в конце игры больше очков.

Печально, но ей было очень трудно придумать даже одно свое положительное качество, но я вела встречу непринужденно и оживленно, с улыбками и преувеличенно утверждающим тоном. Это помогло ей раскрепоститься и избавиться от тяжести, которая могла бы омрачить такую интересную встречу.

Прогресс для большинства женщин 1 типа труден и медлен, но все же не безнадежен. Терапевтическая атмосфера должна быть насыщена непрерывной поддержкой, воодушевлением, утверждением и сохраняться в постоянстве и долготерпении.

Тип 2: Жесткость, озлобленность, язвительность и неприступность

Истории этих женщин полны травм и насилия, физического или эмоционального отвержения, хотя их проблема не всегда в этом. Не все из них выросли в агрессивной обстановке, но тем не менее находились под негативным влиянием дисфункциональных отношений в семье.

Обе группы женщин глубоко убеждены, что мир небезопасен. Для того, чтобы защитить свои нежные сердца, они прибегают к жесткости (вместо апатии у женщин 1-го типа). Часто они глубоко разочарованы тем, что их метод выживания - оборонительное поведение — на самом деле лишает их близости. В отличие от женщин 1-го типа, они *чувствуют* происходящее у них внутри, поэтому с настойчивым постоянством "отсекают" всякую уязвимость. Они трудолюбивы и требовательны; нетерпеливы, но и преданны. Если они решат, что вы безопасны, они сделают для вас все. Они обладают способностью заботиться о других, даже ценой удовлетворения собственных потребностей.

Они видят мир черно-белым. Люди для них либо хорошие, либо плохие. Они сверхбдительны. Они знают, получают ли что-то у человека, или нет, и если не получается, то относятся к нему с огромным презрением.

Они честны, резки и прямы.

Они умны и настроены на выживание, нередко вспыльчивы, раздражительны, порой совершенно невыносимы, как часто явствует из их бурных и даже яростных однополых отношений. В глубине своего сердца они ощущают амбивалентность к взаимоотношениям.

В их одежде и внешности часто заметны мужские черты, также им свойственны мужские жесты и позы.

Я была суровой, жесткой, мужеподобной женщиной, всегда готовой дать отпор всякому, кто посмел бы сказать мне, что я не могу сделать чего-то, потому что я девушка (хотя во мне не было ничего "девичьего"). Под моей агрессивной внешностью пряталась мое истинное лицо: одиночество, страх и безысходность.
Мэри

Психологический портрет. Религиозные взгляды не позволяли Кэти на протяжении более чем трех лет искать однополые отношения. Будучи старшей из четырех детей, она была всеобщей защитницей. Папа, успешный адвокат, был тайным алкоголиком. Когда он пил, он становился буйным. В конечном счете Кэти осталась последней, кто еще сопротивлялся ему, даже несмотря на то, что ей было всего лишь пять лет. Она часто брала на себя удары, которые предназначались для ее братьев и сестер. Ей казалось, что она достаточно сильна, чтобы сдерживать его гнев, и что ее сестры не способны на это. Ее мать целыми днями лежала в депрессии на диване.

На протяжении всего ее детства родной дядя во время своих приездов к ним в гости пробирался ночью в ее спальню и принуждал Кэти ласкать его.

Все мужчины в семье использовали сексуальные приставания и обидные замечания, чтобы показать мужество и власть. Кэти ненавидела быть женщиной. Свой первый гомосексуальный опыт она приобрела в школе в отношениях со старшеклассницей. Кэти чувствовала себя с нею в безопасности. К сожалению, Кэти в конечном счете стала подозрительной и обвинила свою подругу в неверности. Кэти к тому же сильно пила и страдала непостоянством характера. После разрыва отношений с другой женщиной Кэти стала выступать на сцене бара гомосексуалистов и вступать в одноразовые и краткосрочные отношения. Несмотря на то, что она была умна и талантлива, у нее были проблемы с работой и жильем. Она пришла на терапию, чтобы исцелиться от насилия в прошлом и найти предназначенные для нее Богом задачи в жизни.

В следующей таблице представлена моя клиническая оценка и советы по лечению типа 2.

Таблица 2. Тип 2

Проблемы, связанные с развитием

Разрешенные негативно (часто до трех стандартных отклонений) в следующих этапах развития:

- доверие против недоверия,
- целостность эго против отчаяния,
- идентичность против спутанности идентичности.

Разрешенные позитивно (до двух стандартных отклонений или выше всех других уровней), возможно, компенсирующие за лежащий в основе страх и опустошение.

- инициатива против вины,
- продуктивность против застоя.

Клинические симптомы

- общее беспокойство,
- посттравматическое стрессовое расстройство,
- депрессия,
- диссоциативные расстройства,
- биполярность.

Психологические паттерны

- депрессивный, зависимый человек с мазохистскими (саморазрушительными и пограничными) расстройствами и особенностями,
- высокая коморбидность Оси I и Оси II.

Паттерны связи

- двойственный/невосприимчивый (вследствие сочетания повышенного беспокойства и потребности в эмоциональной поддержке с невосприимчивостью и защитным поведением в близких отношениях),
- замкнутый/испуганный (вследствие недоверия себе и другим и избегания близости),
- беспокойный/озабоченный (вследствие повышенной озабоченности и беспокойства по удовлетворению потребности в связи, приводящих к сверхпривязанности или чрезмерной зависимости в близких отношениях).

Уникальные терапевтические приемы и рекомендуемые методы

- психотропное вмешательство,
- укрытие (работа в надежном месте) и поддерживающие методы терапии,
- конкретный, сухой, деловой язык, используемый с большой чуткостью (эти женщины не в состоянии управлять тем, что говорят),
- честность,
- терапия диалектического поведения,
- развитие навыков управления, особенно гневом,
- когнитивная терапия, используемая с большой осторожностью и заботой (чрезмерное беспокойство может возникнуть из-за выявления или опровержения слишком большого количества негативных или ложных убеждений).

Противопоказанные приемы и методы (по крайней мере на первом этапе терапии)

- любая техника, которая выглядит "странной" или слишком давящей (угрожающей или смущающей), например, метод пустого стула, игровая или ролевая терапия, по крайней мере до установления доверия,
- групповая терапия на начальных этапах терапии (клиентка может быть настроенной недружелюбно и неспособной сотрудничать вследствие нерешенных проблем с доверием.)

Замечания по лечению

- зависимость от врача может быть сильной, хотя и маскируемой амбивалентностью и сопротивлением,
- возможна сексуализация терапевтических отношений,
- может сохраняться враждебность к себе и депрессивность

Цель терапии

“Смягчить жесткое сердце”.

Быть кроткой, но непоколебимой. Когда мы впервые встретились с Джен, она была недоверчива и подозрительна. Она дерзко заявила, что обладает некоей силой, чтобы обольстить меня. Я вежливо не согласилась, объяснив, что она, возможно, и сильна, но при этом недооценивает мою силу. Она спросила, что бы я сделала, если бы она заявила в моем доме. Я ответила, что попросила бы ее покинуть мой дом, но пообещала бы встретиться в моем офисе. Она спросила, что бы я стала делать, если бы она не ушла. Я сказала, что позвонила бы в полицию. Она улыбнулась. Моя резкость ее не обидела. От этого она почувствовала себя в безопасности. На протяжении первых двух лет нашей работы, она боролась с желанием обольстить меня (лучше сказать, подчинить и подавить меня и тем самым избежать контакта

со мной) и желанием, чтобы я заботилась о ней без сексуальной связи (чего, к сожалению, она не может даже вообразить). Я никогда не покупаюсь на ту крутизну, которую напускают на себя эти женщины. Миллер (1981) замечает, что чем более весомым пытается показать себя ложное "я" женщины, тем сильнее ее внутреннее ощущение неполноценности и непрочности. Это как раз об этих женщинах. Я обнаружила, что самый простой способ разглядеть их истинную сущность — это буквально всмотреться в их глаза. Глаза — это зачастую самая мягкая часть их лиц и воли, они выдают спрятавшуюся нежную и уязвимую девочку.

Перетягивание каната доверия. Работа с этими женщинами иногда напоминает игру в перетягивание каната. Я тяну решительно, приглашая клиентку ступить на почву безопасности и доверия. Она в свою очередь дергает назад, как будто желая, чтобы я отпустила или сдалась, втайне же надеясь, что я достаточно сильна, чтобы удержать.

Я постоянно наблюдаю одну особенность: на одной сессии клиентка смягчается вследствие моей заботы, а на следующую приходит рассерженная тем, как я попрощалась с ней на прошлой неделе. От моей доброжелательности она может закрываться сарказмом, вызывающим поведением или открытым презрением.

Я поняла, что вопрос: "Почему вы мне не доверяете?" — не лучший шаг.

Он показывает, что я в действительности не знаю ее. С ее точки зрения, если бы я *на самом деле* знала ее, то понимала бы, *почему* для нее так трудно доверять. Вместо этого на ее недоверие я отвечаю сочувствием и поддержкой. После того, как Джоди сделала замечание в свою защиту, я спокойно сказала: "Должно быть, это так опустошает -неумение доверять мне". "Вы правы. Но я действительно не могу", — ответила она. С удрученным видом она добавила: "Иногда я даже не уверена, хочу ли".

"Понимаю. Иногда вы чувствуете себя открытой, в другой раз закрываетесь.

Но я понимаю. Доверию нужно время. А пока", — продолжила я, -

"Я знаю: мы обе будем стараться. Только обещайте сказать мне, если я буду слишком давить или злоупотреблять вашим доверием".

Временами эти клиентки могут разочаровываться в себе, извиняться за то, как медленно они меняются. Многие женщины спрашивали меня: "Как вам это удастся? Я не верю, что вы хотите продолжать работать со мной. Почему бы вам не прогнать меня и не найти лучшего клиента?" В продолжение всей этой длинной фазы построения доверия и отношений я непрерывно поддерживаю их и заверяю, что у меня нет намерений расстаться и что я буду продолжать надеяться даже тогда, когда они потеряют надежду.

Заботливое противостояние. Уважение самозащитной реакции женщины не исключает того, чтобы противостоять ей с любовью и называть вещи своими именами. Эти женщины потеряют ко мне уважение, если я стану скрывать от них *какую бы то ни было* правду, даже если они не смогут принять ее по-зрелому. Поэтому я научилась подготавливать клиентку к мягкому удару, прежде чем нанесу его. Я спрашиваю ее, могу ли я поделиться с нею тем, как я чувствую себя во время нашего разговора. В ответ она может ухмыльнуться снисходительно, и когда я рассказываю ей, что я чувствую в ответ на ее самозащиту, она расслабляется от тепла моей искренности. Например, во время беседы с одной клиенткой о наших с ней любимых кинофильмах, я поделилась с ней тем, как глубоко тронула меня сцена в одном фильме. Я говорила очень эмоционально. Моя собеседница быстро отреагировала: "О, это так глупо, Жанель! Этот фильм такой банальный!" Взяв себя в руки и попросив разрешения, я сказала ей,

что ее комментарий заставил меня почувствовать опустошение. Я почувствовала, будто получила под дых. Меня опечалило то, что разрушилась наша теплая связь, которую мы установили, беседуя о фильмах. Моя клиентка смогла обдумать свои чувства, предшествовавшие тому моменту, когда она высказала свое мнение. Она поняла, что ей стало неловко от нашей близости и что ее беспокойство стало слишком невыносимым. И "ударив" меня, она почувствовала облегчение. Сочувствуя искренним чувствам клиентки в таких ситуациях, я стараюсь двигаться вперед, редко возвращаясь к оборонительному поведению. Я не хочу пристыдить или унижить ее; Я просто хочу взаимодействовать с реальным человеком, который прячется за стеной. Когда она выйдет из-за стены, мы сможем двигаться дальше.

Профиль 3: Энергетическая, заботливая, драматичная и которая редко бывает дома

Несмотря на то, что у этих женщин меньше шансов иметь традиционную травму или пренебрежение от своего происхождения по сравнению с женщинами, описанных в профиле 1 и 2, они все еще страдают от серьезных, тонких и отрицательных родственных отношениях, таких как семейное отчаяние или жесткие гендерные роли в семьях их происхождения. Благодаря их восприимчивости и, возможно, их более глубоким родственным потребностям, они чувствовали, что их не принимали и не поддерживали как подобает, особенно как девушку. Хотя они чувствовали себя родными и любимыми, они также чувствовали на себе обязанность поддерживать или заботиться о других членах семьи, включая маму и папу. Тем не менее, их базовые потребности, как правило, были удовлетворены, и они испытывали наибольший уровень стабильности среди остальных четырех профилей. Они активны, занимаются спортом и как правило, относятся к гиперактивным женщинам. Их выдающимися особенностями являются их занятость и кажущаяся зависимость от драмы в отношениях. Они редко бывают «дома», в буквальном и переносном смысле. Они редко располагают спокойным временем и редко размышляют о том, как они себя чувствуют при помощи ведения дневников. На самом деле, они не думают о том, что они чувствуют. Фактически, они могут проигнорировать всяческие физические или эмоциональные сигналы, связанные с истощением, болезнью, грустью или началом депрессии. Если они переутомляются из-за этих невидимых факторов, их жизнь превращается в целое событие, вместо тихого места восстановления и отдыха. У них жизнь никогда не бывает скучной. Они более признательны и убедительны (особенно с точки зрения тепла и привязанности), чем женщины в других профилях. Тем не менее, им по-прежнему необходимо постоянно оспаривать свою тенденцию игнорировать собственное сердце. Они носят спортивную, а иногда и самую простую женскую одежду.

Когда я училась в средней школе, я занималась дайвингом и была в женской команде по софтболу и волейболу. Я была в клубе журналистики, я была старостой своего класса, я работала неполный рабочий день, и иногда нянчила своих племянниц по выходным. Я обычно хорошо училась, так что пользовалась уважением и присоединилась к группе, говорящей по-испански. Я подумала, что это будет выглядеть хорошо на мое резюме. Итак, да, я думаю, я была очень занята.

Конни

Тематическое исследование. У Сэнди было почти идеальное детство. Ее добрые родители дали ей много возможностей, и она обрела богатый опыт. Она чувствовала себя любимой и знала, что она выросла в хорошей семье. Взрослея, она была очень активна, любила приключения и спорт. Фактически, она была любимицей папы. Он был ее тренером, болельщиком и самым преданным поклонником, хотя он часто критиковал ее и давил на нее, чтобы раскрыть в ней ее потенциал и поднять ее на самый верх. У нее было два младших брата,

которых она любила и о которых она заботилась. Она вспоминает, как взрослый соседский мальчик неправильно прикасался к ней, когда ей было 10, и она избегала его после этого случая. К выпускному у нее было много друзей и у нее было много общения, но у нее никогда не было лучшего друга. Она замечает свое одиночество, ночью в тишине своей комнаты. Она всегда надеялась, что следующий год будет лучше, но этого никогда не происходило. Ее сердце желало более глубокой и тесной связи. Колледж был таким тяжелым, на что она и рассчитывала. Однако в порыве дружбы и тесных отношений с подругой, ее границы расширились. Физическая близость, которое они разделяли, казалась нормальной и естественной. После череды случайных отношений Сэнди обратилась к терапевту не из-за сексуальной связи с женщинами (это была незначительная часть ее отношений), но из-за непрерывной практики эмоциональной зависимости. Она поделилась, что она чувствует себя разбитой. Нормальная, умная, здоровая женщина, она становится неуверенной, требовательной и собственницей в отношениях с друзьями. «Как будто это даже не я. Я не могу поверить в некоторые вещи, которые я говорю и делаю». Я ненавижу быть в этом месте. Я хочу выяснить, как быть в отношениях, чтобы не стать зависимой от них», — сказала она мне. Она также призналась, что однажды она хотела бы выйти замуж за мужчину. Следующая таблица описывает мою клиническую оценку и лечение

Руководство по профилю 3.

Таблица 3. Профиль 3

Проблемы развития

Нормативные диапазоны для многих индустрий, но с резкой положительной резолюцией (возможно, указывающим на сверх компенсацию в мире производительности против мира бытия) в следующих этапах:

- инициатива против вины.
- производительность против неполноценности.

Клинические симптомы

- продолжительная депрессия,
- беспокойство.

Характерные черты

- исторические черты с зависимыми, навязчивыми и нарциссическими элементами.

Добавление тенденций

- беспокойство / озабоченность (определяется как чрезмерная озабоченность и беспокойство по поводу привязанности потребности, что приводит к цеплянию или чрезмерной зависимости в близких отношениях),
- пренебрежительный (в первую очередь определяется как позиция самостоятельности и независимости как средства избежать боли, связанными с отношениями)[\[148\]](#).

Уникальные терапевтические подходы и рекомендуемые методы

- сосредоточенность и чувство работы,
- здесь и сейчас обработка и основанная на опыте терапия в сочетании с интерпретативными и когнитивными терапиями (эти женщины могут извлечь выгоду из широкого спектра терапевтических методов как только основа доверия была надежно установлена),
- прямое противостояние (с сочувствием и чувствительностью),
- обучение и инструктаж по структуре ГС,
- переработка методов лечения, таких как: движение глаз, потеря чувствительности как только женщина внутренне соединена,
- терапевтические группы и внешняя группа поддержки.

Противопоказанные методы

- чисто интерпретативная, поведенческая или когнитивная терапия (эти женщины могут настаивать на том, что это все, им нужно только терапевтически).

Цель лечения

«Остановить гоночную лошадь».

Не позволяйте себя обмануть. Первое впечатление, которое производят эти женщины, это теплота, общительный человек, который с оптимизмом смотрит на изменение некоторых нездоровых структур в отношениях. Однако с течением времени я испытываю трудности в наших сеансах терапии. Она более чем готова «делать» работу, но часто так отсоединена от своего искреннего желания или внутреннего побуждения, что она теряет след куда она направляется или над чем она работает. Хотя большинству из этих женщин не хватает театральных, анимированных, привлекающих внимание стилей отношений связанные с историческими чертами, они проявляют другие подобные черты неглубоких эмоций, отсутствие глубины интроспективного мышления и говоря импрессионистскими фразами. Трудно удержать их внимание и направить в нужное русло. Как будто между сессиями они теряют себя в ежедневных обязанностях и стрессах. Для них требуется дополнительная консультация, так сказать, чтоб проснуться и восстановить связь со своим внутренним я. Если эта схема отключения продолжается, они могут в конечном итоге расстроиться из-за их медленного прогресса, даже заключая, что консультирование является пустой тратой времени и денег. Женщина, идентифицированная с профилем 3, все еще не уверена, является ли ее истинное я достаточно ценным, чтобы выявить приверженность и постоянное присутствие другого. Где-то очень глубоко она не уверена в себе и всего боится. Хотя она может признать, что она боится отказа, она, как правило, не в контакте с чувствами, связанными со страхом, такие как беспокойство, недоверие или незащищенность. Она действительно хочет серьезности в своих отношениях. Она хочет чувствовать себя особенной. Эти сильные желания часто превращаются в глубокую и отчаянную привязанность, которая превращает случайную дружбу в сексуально напряженную эмоциональную зависимость.

Подключение: путешествие внутрь. После советов это не сложно для такой женщины, чтобы определить или сформулировать ее более сильные эмоции (а также мысли, мечты и надежды); ей трудно выполнять это регулярно. Она нуждается в постоянной поддержке, консультировании и напоминаниях внутри и снаружи, чтобы выразить словами, описать и распаковать ее чувства или внутренние мысли. В начале каждого сеанса, когда я спрашиваю ее, что она чувствует, она улыбнется и скажет: «Вы же знаете, я не знаю».^[149] Наш разговор может продолжаться так: «Ну, это что-то новенькое!» — шучу я. «Сильвия, я знаю, ты можешь взглянуть внутрь себя и выяснить, что ты чувствуешь. Итак, давай просто подождем минуту. Почему бы тебе не закрыть глаза и посмотреть, что происходит внутри тебя».

«О, я знаю!» — заявляет она взволнованно.

«Ну, поделись!» Я настаиваю.

«Я чувствую себя взволнованной. Я думаю, что что-то меняется внутри меня. Я испытываю надежду и страх».

Пауза. «Есть что-то?» — спрашиваю я.

«Да. Мне грустно, потому что я не уверена, что мой муж на том же пути что и я. Я не уверена, что он знает, как обратиться к моему сердцу. Я боюсь что, по мере того как я буду развиваться, мы действительно станем все дальше и дальше друг от друга».

«Сильвия, — говорю я, — это звучит как очень большая нагрузка. Я хотела бы подробнее поговорить об этом. Но сначала я должна сказать, что ты просто проделала фантастическую работу с воссоединением со своими эмоциями. Ты чувствуешь волнение, надежду, грусть и

некий страх — все это одновременно! У тебя невероятная способность чувствовать и удерживать много вещей. Ты проделала хорошую работу!».

«Спасибо».

«Хорошо, снова закрой глаза и возвращайся в это печальное и напуганное место». Я делаю паузу и даю ей время возвратиться внутрь себя. «Расскажи мне больше о суматохе внутри, связанной с твоей заботой о вашем браке».

Расслабление: нужда в помощи. Женщина с таким профилем имеет очень насыщенную жизнь. Она может делать много вещей одновременно, у нее никогда не бывает недостатка активности и возможностей. Тем не менее, в ней присутствует некая гиперактивность, она прыгает от одного занятия к другому, чем женщина, которая любит тишину и одиночество, которая занята поиском себя. Ей кажется страшным входить в тихие места в одиночестве. Однако, она обнаружила что она может взглянуть внутрь себя, когда она находится в руках своей подруги. Поэтому я хочу помочь ей углубиться в ее внутренний мир, успокоить ее внешний мир и поддерживать ее рост к здоровому самовоспитанию и самостоятельности. Марсия пришла на назначенную встречу. Было много обстоятельств в жизни Марсии, которые цепляли ее внимание, поэтому я знала, что она непременно хотела бы поделиться со мной. Но когда она начала рассказывать, я начала чувствовать себя истощенной. В ее жизни происходило так много событий, что моя голова начала кружиться. Я заметила, что Марсии тоже было трудно сосредоточиться. Она прыгала с одного дела на другое. А потом, как будто это обычное явление, она сказала: «О, и я чувствую себя уязвимой с одной из моих подруг». Возможно, мы стали очень близки. Она даже не остановилась. Она перешла на другую тему. Я пыталась несколько раз притормозить ее, чтобы мы могли сфокусироваться на одной теме, но она слишком быстро отвлекается. Пока она болтала, я подумала, что можно ли как-то противостоять ее обороне по поводу близких отношений, показать насколько это все мелко, поскольку для нее это стало проблемой или начать борьбу на бессознательном уровне. Я выбрала последнее. «Марсия», — осторожно перебила я. «Я хочу, чтобы ты что-то сделала. Я хочу, чтобы ты поудобнее села в кресло и расслабилась». «Устройся по-настоящему удобно». Я встала и принесла ей стул. «Вот, я хочу, чтобы ты подняла ноги на этот стул. Теперь твоя работа до конца сессии — попытаться расслабиться. У тебя такое невероятное количество энергии; Я не уверена, как кто-нибудь, не говоря уже о теле, может угнаться за тобой. Я уверена, что ты чувствуешь себя чрезвычайно измотанной время от времени. И со всем что происходит в твоей жизни, я подозреваю, что тебе просто нужно сделать перерыв. Итак, я хочу, чтобы ты откинулась назад, закрыла глаза и сделала несколько глубоких вдохов. Давай просто посидим спокойно минутку». Двадцать секунд прошло. Она спокойна, но не полностью расслаблена. Я говорила тихо и медленно. «Марсия, держи глаза закрытыми. Я просто хочу, чтобы ты послушала. Я знаю, что ты знаешь, что нет быстрых или простых решений ни для одной из ситуаций, которые ты упомянула сегодня. Так что я решила, что вместо того, чтобы продолжать говорить о них мы бы сделали что-нибудь другое. Но я хочу, чтобы ты знала, как я сопереживаю тебе. На тебя много навалилось». «Но сейчас», — продолжала я, — «я хочу, чтобы ты прислушалась к своему сердцу и душе. Они должно быть очень истощены, не говоря уже о том, чтоб они сломаны и разбиты. Я уверена, что временами ты можешь чувствовать тяжесть и боль. Я собираюсь включить музыку и почитать тебе. Ты можешь держать глаза закрытыми или открытыми, что тебе угодно. Я просто хочу, чтобы ты продолжала дышать, медленно и глубоко». Я включила на CD медленную инструментальную музыку (музыка в стиле New Age), которая отлично подходит для успокоения клиента или наполняет комнату ощущением простоты или красоты. Я схватила свою Библию и присоединилась к Марсии, подвинув свой стул немного ближе. Я пролиставла псалмы, пока не наткнулась на тот, который говорил о Боге как о нашем единственном пристанище и надежде. Я читаю медленно и тихо.

Примечательно что, Марсия была в состоянии воодушевления и покоя. Она держала глаза закрытыми, но я увидела слезу и легкую улыбку на ее лице. Затем я медленно помолилась за нее. Я молилась, как вел Бог: чтобы Он наполнил ее мир, помог ей войти в глубокий покой и спокойствие, и помог ей ощутить Его присутствие в ее жизни. Когда я понимала, что у нас заканчивается время, я спросила Марсию: «Как ты себя сейчас чувствуешь?» Она очень медленно ответила: «Так спокойно. О, мне это нужно было. Спасибо». Повзрослев, Марсия старалась быть самодостаточной. Не смотря на то что она выросла в хорошей семье, она редко испытывала ласку. Она не могла вспомнить случай, когда кто-то бы обнял ее и сказал: «все будет хорошо». Все думали, что она в порядке. Она признается, что чувствовала себя незамеченной и никому не нужной. Она всегда была на их стороне и защищала их, потому что они не были (действительно не были) злыми, но она сейчас встретила с реальностью, с ее неудовлетворенными потребностями, кроме того она до сих пор игнорирует правду что она не такая сильная, как думает. Она жаждала чтоб кто-нибудь заботился о ней. Так как Марсия была на грани развития нецелесообразных отношений, я решила направить ее к самостоятельной заботе о себе, против эмоциональной зависимости от другого.

Профиль 4: Прагматичная, перфекционистка, закрытая самодовольная и уверенная в себе

Женщины с таким профилем имеют различное происхождение, но обычно они компенсируют свои потери и защищают себя от боли, избегая всех уязвимостей и пытаются определить себя по их способности стремиться к совершенству и успеху. Они часто деятельные и влиятельные люди в своей области знаний и находят свой авторитет через различные достижения. Они очень умные и чрезвычайно одаренные. Но потому что их так часто хвалят, они также высокомерны и презрительны к другим (особенно к мужчинам). Они могут неосознанно использовать других, чтобы осуществить свои собственные цели или удовлетворить свои собственные потребности. Они являются отличными коммуникаторами и верны своим убеждениям. Они наслаждаются хорошим спором; однако, их поверхностное знание часто выдает в них отсутствие жизненного опыта и любви. Им трудно признать, что им нужна помощь, что они не справляются. Они делают вид что у них под контролем их социальная и личная жизнь. Как и многие клиенты, они часто упрямы, молча размышляют, я не куплю это и не буду я этого делать! И они не делают! Вместо того чтобы использовать жестокость, как защитную реакцию для прикрытия своей незащищенности и неуверенности, как в профиле 2, эти женщины надевают маску высокомерия и доминирования. У них серьезное несоответствие между маленькой девочкой и успешной взрослой женщиной. В общественной сфере они компетентны, уверены в себе и сильны. Тем не менее, они чувствуют себя опустошенными и одинокими. В своих эмоционально зависимых отношениях, они подсознательно живут потребностями и нуждами своей маленькой девочкой, часто демонстрируя суровые принципы как характер. Они редко чувствуют, что они нужны, что они что-то значат вне этих отношений.

Тематическое исследование. Кристина выросла в семье из среднего класса с работающими родителями, которые считали себя столпами в обществе и возлагали большие надежды на Кристину и ее двух младших сестер. Ее родители контролировали, были требовательными и эмоционально нестабильными. Пили оба родителя, иногда больше чем нужно. Постоянные движения в их доме граничат с хаосом. Родители Кристины развелись, когда ей было 12 лет, но ей хотелось, чтобы они разошлись намного раньше. Теперь она знает, что у ее отца был роман, когда ее родители развелись. Кристина может вспомнить несколько случаев, когда ее отец ходил дома в нижнем белье и хотел, чтобы Кристина и ее сестры сидели у него на коленях. Кристина всегда чувствовала, что ей нужно все делать все хорошо. К счастью, она имела много талантов и хорошо училась как в школьной, так и не в школьных программах. Во время учебы в школе, у нее было пару отношений, но она больше интересовалась учебой, чем романтикой.

Только в старших классах, она испытала первые близкие отношения с женщиной. Она не хотела признавать, что это может быть лесбийские отношения, но тем не менее они стали сексуально вовлеченными. Что-то внутри нее перевернулось, потому что первый раз в ее жизни, она не чувствовала себя пустой или одинокой. Ее партнер также находился в учебном процессе, защищала диссертацию по биологии. Кристина двойственно относилась к терапии, говорила, что не уверена хочет ли она отказаться от однополых отношений. Она считала, что она не сможет жить без партнера.

В таблице на стр. 178 изложена моя клиническая оценка и рекомендации по лечению профиля 4.

Я думала, что я в «порядке». Салли была напряжена и расстроена во время нашей первой сессии. Она была совершенно недовольна тем, что происходило в ее жизни. С момента ее последних однополых отношений прошло семь лет. Она работала над собой эти семь лет, чтобы быть послушной Богу и жить по его принципам о сексуальности. Она делала все правильно: посещала группы поддержки, ходила к терапевту, читала книги, посещала церковь и домашние группы и пыталась установить границы дозволенного. За месяц прежде чем прийти ко мне, она встретила женщину в церкви, с которой у нее оказалось много общих интересов. По мере того как их история разворачивалась, Салли обнаружила, что у ее партнера было несколько однополых отношений до нее. Она чувствовала влечение к этой женщиной и желание проводить с ней больше времени. Она не чувствовала этих чувств уже много лет. Она была в панике от собственной уязвимости. Она знала, что не выдержит, если женщина предпримет какие-либо попытки сблизиться с ней физически. Она также находилась в разочаровании и унынии. Она так сильно старалась. Почему эта часть ее не изменилась? Почему она все еще не может без внимания этой женщины? Часто, когда женщина с ГС идет на поправку, ее однополые чувства становятся бездействующими или по крайней мере незначительными, до тех пор, пока она фокусируется на более широких аспектах своей жизни. Это может быть довольно неожиданным, когда эти чувства возвращаются. Но обычно это не конец истории. Я наблюдаю две общих темы здесь, особенно в рассказах женщин, связанных с профилем 4.

Таблица 4. Профиль 4

Проблемы развития

Нет установленного паттерна, кроме положительного урегулирования многих стадий развития, особенно

- инициатива против вины,
- производства против неполноценности.

Клинические Симптомы

- депрессия и тревога во время и после разрыва отношений.

Характерные паттерны

- нарциссические черты с театральными чертами.

Добавление структур

- пренебрежительность (в первую очередь определяется как позиция самостоятельности и независимости как средства избежать боли, связанной с близостью) [150] амбивалентный - устойчивый (определяется как сочетание чрезмерной тревоги и ощущаемой потребности) с устойчивым и оборонительным поведением в близких отношениях),
- беспокойство / озабоченность (определяется как чрезмерная озабоченность и беспокойство по поводу привязанности что приводит к цеплянию или чрезмерной зависимости в близких отношениях).

Уникальные терапевтические подходы и рекомендуемые методы

- конкретный, по сути, бессмысленный язык всегда стремится к языку эмоций, чувств, интуитивных чувств и философии жизни,
- рефлексивное слушание (начните с повторения, а не перефразирования того, что говорит клиент),
- работа с маленькой девочкой,
- интерпретационная и аналитическая работа только для целей сдерживания (клиент будет чувствовать себя более комфортно занимаясь этим видом работы, но она не допустит вас в свою уязвимую сторону),
- терапевтическая группа и внешняя группа поддержки.

Противопоказанные методы

- все, что выглядит «глупо» или потенциально унижительно,
- повторная обработка, такая как EMDR (клиент может быть слишком несобранный на начальных этапах терапии).

Цели лечения

«гуманизация женщины, относясь трепетно к маленькой девочке».

Во-первых, когда я работаю с женщиной с профилем 4, она часто признает, что за эти годы терапии у нее было мало близких друзей. Она может объяснить это своими командировками или графиком работы, который не позволяет ей регулярно посещать мероприятия, где она может познакомиться с новыми людьми. Она может выразить разочарование в ее дружба с замужними женщинами, потому что они слишком заняты, чтобы встретиться и просто поболтать, из-за семейных обязательств. Возможно, из-за ее превосходных навыков и профессионального опыта, женщина может признаться, что она редко находит женщин, которых она любит и которые отвечают ее стандартам; к сожалению, за ее вежливостью, скрывается признание к другим, которое действует как защита от внешнего мира. Даже если дружба возникает, эта женщина часто неохотно рассказывает о своих самых глубоких чувствах или потребностях, не говоря уже о ее борьбе с ГА. Она боится публичного разоблачения или унижения. Она также опасается, что если она станет слишком тесно общаться с этой женщиной, отношения могут стать сексуализированным или эмоционально зависимым. Излишне говорить, что она часто живет в некой замкнутости, сама того не понимая, скрывая все возрастающую эмоциональную зависимость. Во-вторых, то время что мы провели вместе, она до сих пор не знает и не любит себя. Она часто живет с чувством самоуничижения и внутреннего деления. Она ненавидит слабые, мягкие, нежные моменты в которых ее душа так нуждается (ее «Маленькая девочка») и поэтому остается в состоянии постоянного самоотречения, развивает только навыки и таланты, которые поддерживают ее ориентацию, стимулируют на высокие достижения.

Я только что провела длинные выходные с моим партнером. Я помню, как волновалась по дороге домой, чтобы ее не потерять. Я рыдала всю дорогу домой. Я едва могла контролировать боль, чувствуя, что я потеряю эту любовь и взаимоуважение. Но как только я зашла в свой офис, у меня была назначена встреча. Я резко стала другим человеком. Я действовала так, как будто ничего не случилось. Я всегда разделяла работу от отношений.

Эллен

Эти женщины никогда не должны были подвергаться такой скрытности, отделению и ущемлению в отношениях. Их отчаяние, возникающее из-за отсутствия интеграции и неудовлетворенная потребность в отношениях — в конечном итоге будет выявлена, оставляя даже самых сильных женщин чувствовать себя как воск под любящим взглядом или объятием

другой женщины, которая заботится и желает близости. Естественно, такая нежность показалась бы как глоток прохладной воды для ее жаждущей души. Было бы сумасшествием отказаться от этого. Представление таких глубин которая соответствует этому профилю, должно быть сделано тщательно. Методы, определенные в главе одиннадцатой для работы маленькой девочки важны, хотя их часто воспринимают с подозрением. Профиль 4 женщина гордится своим интеллектом и способностью управлять своей жизнью, а также ее способность контролировать других. Предполагая, что она может что-то упустить ...что она может потерять связь со своей уязвимой маленькой девочкой или что она подсознательно проживает свою жизнь в постоянном страхе, не допуская мысли что она не права или где-то допустила ошибку. Часто из-за своего эго, она не может справиться с таким дисбалансом. Ей нужна поддержка и сочувствие. Ее также нужно развернуть лицом к ее защитной реакции и к ее страху близости, как обсуждалось в девятой главе.

Рассмотрите женщину за профилем: для нее есть надежда

Во время обеденного перерыва на недавней конференции несколько женщин подошли ко мне, чтобы сказать, что они смотрели видео моей лекции по различным профилям. Каждый описывал радостно, номера профилей, который они чувствовали, подходит им. Они хихикали и смеялись над тем, насколько они соответствуют их (самостоятельно назначенным) категориям, и хотели поговорить со мной об этих моделях. Пока я благодарна, что эти профили оказались полезными, я до сих пор вздрагиваю при мысли о женщине, сведенной к профилю вместо того, чтобы видеть уникального человека, которым она действительно является. Женщина может расти и изменяться; профиль не может.

Глава 10. Обнаруживая свой собственный дом. Открывая дверей для здоровых отношений

*Вы ощущаете прилив сил, когда находитесь дома, потому что именно там вас любят, лелеют и принимают вместе со всеми вашими слабостями, страхами и недостатками. Призыв от Бога, чтобы вернуться домой, чтобы воспринять самую малость и самое величие и вернуться домой.
(Madrina Wiederkehr, Дерево с ангелами)*

Первым этапом терапии, включающим первичную работу по внутреннему образованию, является гораздо менее сознательным со стороны клиента, происходит в основном в лечебной среде, основанной на позиции и индивидуальности психотерапевта, и требует огромного вложения эмоций и энергии со стороны терапевта. Второй этап терапии ориентирован на рост и трансформацию, и требует осознанное желание и мотивацию со стороны клиента. Хотя это включает в себя разнообразные терапевтические вмешательства, требующие техники и навыков, это не требует предыдущего уровня эмоциональных вложений от терапевта. Я говорю это как предостережение. Если я устаю или близка к эмоциональному выгоранию, для меня это легче, чем играть роль аналитика. В это время я склонна бросить вызов моему клиенту, чтобы выйти на более взвешенную рабочую стадию, прежде чем она будет готова к переходу. Я поняла, что когда я сталкиваюсь с сопротивлением клиента, я должна модифицировать свои мотивы и проверить ее готовность, особенно если я направляю ее на следующий этап терапии. Многим женщинам требуется постоянное подкрепление их эго, когда они пытаются включиться в работу.

Второй этап терапии: трансформация

Главная цель второго этапа — помочь женщине начать трансформацию и поменять ее пренебрежительное и самозащитное позерство на новые возможности и навыки, связанные со

здоровой и серьезной близостью. Это означает, во-первых, что она изучает, пытается понять свою истинную сущность, а во-вторых, что она готовит себя к искренней и взаимной связи с другими.

«Я не знаю, кто я есть!»

Многие женщины с ГС имеют опят самоконтроля, они самоутверждаются когда приоткрываются другим в той или иной ситуации. Они неосознанно контролируют что или как они чувствуют, полагаясь на многочисленные защитные механизмы, чтобы избежать неприятных или подавляющих чувств, особенно беспокойства и стыда. Они могут контролировать или смягчать свои ощущения привязанности, желаний и ощущений, защищая себя от большего разочарования или позора. Они также неосознанно контролируют свой собственный идентификационный процесс, устраняя потенциальные примеры для подражания (например, мать) и других личностей, с кем их могут идентифицировать. Эти модели самоконтроля или репрессии мешают женщине познать кто она есть на самом деле и заглянуть внутрь себя.

Чтобы женщина познала себя, психотерапевт должен помочь ей в этом открытии (например, открыть глаза) ее скрытые черты и жесты, чтобы сосчитать их (принять и дорожить ими) как сокровищами и, наконец, предложить их в качестве подарка другим. Я не могу не подчеркнуть, насколько сложно это путешествие для большинства женщин с ГС. У многих имеются препятствия в процессе переопределения личности. Они должны противостоять своим основным убеждениям, привычным защитным паттернам и стратегиям выживания. Когда ее защитные барьеры будут разрушены, женщина будет чувствовать себя ненадежно и слабо. И потому что ее внутреннее богатство было «безопасно» спрятано от нее и от других, одна только мысль что ей придется расстаться с ними вызывает у нее ужас и стыд. Часто это становится неприятным шоком для клиента, которого я вижу без всяких масок и барьеров, проблески того, кто она на самом деле есть. Моя улыбки и мимика, которые демонстрируют, что она приятная, милая, веселая или умная, может изначально нервировать ее. Потому что она может думать, что я отношусь к ней с вероятным унижением или призранием, я веду себя уверенно и конструктивно. В первой стадии терапии, я хочу показать ей, что она имеет положительные качества, чтобы не потерять ее и вызвать у нее доверие. Я буду вовлекать ее во многие практические упражнения, где она словесно и письменно будет обсуждать их.

Укажите на ее черты и характер во время других дискуссий. Как возникает возможность, я одобряю ее черты характера комментариями, подобными этим: «Это было очень проникательно с вашей стороны. Вы очень проникательны. — Вы смелы, чтобы признать, что вы все еще склонны злоупотреблять алкоголем». «Кажется, вы часто заботитесь о людях, которые подвергаются притеснениям или плохому обращению. Вы имеете прекрасное сердце».

Когда наше обсуждение заканчивается, я могу попросить ее подумать о моем комментарии: она заметила это? Какова была ее внутренняя реакция? Она думала мой комментарий был точным или неточным?

Обратите внимание на ее комплименты и утверждения. Многие из моих клиентов откровенно признательны за мои действия и мою личность. Я пришла к выводу, что они чаще всего ценят те черты, которые они склонны отрицать в себе. Я уделяю пристальное внимание их комплиментам, чувствам, что они могут утверждать во мне то, что они не могут найти в себе. Многие женщины также очень чувствительны и реагируют на мои потребности, особенно те, которые соответствуют их собственным в настоящее время. *Позвольте им идентифицировать себя со мной и стать им примером для подражания моими*

положительными отношениями, характеристиками и поведением. Независимо от того, признано ли это когда-либо, мои клиенты скорее всего, начнут отождествлять себя со мной, когда они начнут доверять и восхищаться мной. Этот процесс идентификации не обязательно прививает новые качества и черты в моих клиентах; скорее, он подтверждает и подтверждает их существовавшие ранее неразвитые характеристики и черты как хорошие и нормальные. Одна из моих клиентов, женщина, которая любила рисовать картины как часть ее журналистского процесса, неосознанно впуталась в процесс идентификации себя со мной, представляя себя мной, когда я была еще маленькой девочкой, будто мы вместе катаемся на деревянных лошадях. Затем она представила меня своей взрослой подругой, как няню, которая позволила бы ей сидеть у себя на коленях, пока мы читаем ее любимую книгу или смотрим ее любимое кино. Она почувствовала, что я ее поняла, когда она создала и неосознанно придумала эти образы. Вскоре после того, как она нарисовала меня, держащего ее на руках, как маленькую девочку, я с удивлением увидела, что мы обе взрослые женщины: мы смотрели друг на друга, а я держала ее за руку. В этой картине мы были ровесниками, а ей была приятна сама мысль и картина. На протяжении всего этого процесса она воспринимала себя как привлекательную и верила, что она духовно созрела, чтобы быть как я, женственной и дружелюбной.

Предлагайте только честную обратную связь. Мои клиенты хотят правду. Потому что они, поверьте мне, часто рискуют, спрашивая мое мнение или точку зрения как я отношусь к их поведению или личностным качествам. Я никогда не выдумываю комплименты и говорю так как есть, даже если им это не нравится. Но я смягчаю все трудные слова сочувствием и смирением, обрабатывая любую рану с открытостью и милосердием. Назначьте упражнения по ведению журнала. Ниже приведены некоторые из заданий по ведению журнала, которые я назначаю для поощрения личности клиента. Первоначально, некоторые клиенты возможно не смогут выполнить эти задания в одиночку (или они не могут долго оставаться в одиночестве чтобы завершить их), но нужно работать над ними с моей помощью и поддержкой. Я также не удивляюсь, если домашнее задание выполнено клиентом на клочке бумаги или содержит всего пару фраз. Я знаю, что ее мужество растет, поскольку ее самоанализ будет принят и поддержан. По факту, для выполнения многих из этих заданий потребуются месяцы, даже годы. Я трачу много времени на рассмотрение и обсуждение каждого задания, всегда осознавая присутствие стыда и постоянную нужду в поддержке, доверии и поощрении. Я обычно назначаю два задания из этого списка в неделю.

- Каковы мои положительные качества?
- Каковы мои негативные качества?
- Какие вещи мне нравятся?
- Какие вещи мне не нравятся?
- Что у меня получается?
- Что у меня не получается?
- Какие мои любимые фильмы?
- Какая моя любимая музыка?
- Какая моя любимая еда?
- Какие мои любимые места для путешествий?
- Как я веду себя с другими?
- Что я хочу скрыть от других людей?
- Какова была моя семейная роль в детстве?
- Какую роль я обычно играю в моих нынешних отношениях?
- Какими были мои мама, папа и братья, когда я росла?
- Как я отношусь к маме, папе и братьям, и сестрам?
- Чем я отличаюсь от моей мамы, папы и братьев и сестер?

- Кто мой герой?
- Чем я восхищаюсь в других?
- Что мне больше всего не нравится в других?
- Каковы мои особые таланты?
- Каковы мои желания?
- Каковы мои увлечения?
- Какова моя цель?
- Какие у меня мечты или надежды на будущее?
- Каковы мои принципы в жизни?

Когда клиент закончил список, очень важно попросить его прочитать все вслух. Обычно она предпочитает, чтобы я про себя прочитала ее список, а я все же настойчиво но деликатно уверяю ее, что это важно, чтобы я слышала ее голос и эмоции, когда она читает. Это может напугать клиента и у нее может начаться паническая тревога и страх, что она замолчит или ее накажут если она будет утверждать свое или выразит свою истинную сущность. Кроме того, она может чувствовать смущение и даже стыд при мысли что ей придется говорить о себе. Поддерживающая обстановка и сочувствие помогут помочь ей преодолеть ее беспокойство и укрепить веру в себя.

Второе упражнение — разработка жизненной хронологии о всех значимых личных и семейных происшествиях. Эта хронология лучше всего делается на компьютере, чтобы клиент мог добавлять новую информацию по мере ее появления. Я прошу ее создать две колонки: первая будет включать даты или возрасты, а вторая будет включать краткие описания жизненных событий, таких как: рождение, смерть, переезды, школа, разводы, случаи жестокого обращения, награды, романтические или сексуальные переживания, друзья и так далее. Многие женщины никогда не делали шаг в сторону, чтобы увидеть или понять свою жизнь со стороны, в свете своей более широкой семейной истории. Это дает им чувство укорененности, даже если многие из этих воспоминаний печальны, так как это дает возможность понять над чем надо работать. Третье упражнение — построение генограммы или семейного древа с максимально возможным количеством членов ее семьи и разных поколений. Я поручаю своему клиенту нарисовать родословное дерево на большом листе бумаги, а себя включить в самый низ дерева. Женский пол обведен кругами, а мужской квадратами. Имя каждого члена семьи написано рядом с соответствующим символом. Мой клиент рисует линию (дерево), разветвляющуюся вверх и наружу к ее матери и отцу, а затем к их матерям и отцам. Разные цвета и маркировка добавлены к символам для обозначения определенных характеристик в зависимости от обстоятельств:

- зависимость: сплошная красная заливка в нижней половине
- оправление от зависимости: красные черты в нижней половине
- частые оскорбления: сплошной красный цвет в верхней половине
- иногда оскорбляют: красные черты в верхней половине
- умерший: черный X из угла в угол
- критические: черные черты в верхней половине
- эмоционально недоступный: черные черты в нижней половине
- эмоционально нестабильный: синие косые черты
- разведенный: черный D между соседними символами
- безопасный: сплошной зеленый контур

Рассматривая диаграмму такого рода, женщина может увидеть всеобъемлющую эмоциональную и реляционную модель, которая способствует ее развитию и формированию личности. Например, все три поколения кругов (женщин) могут быть отмечены как критические, тогда как единственным (безопасным) цветом может быть отмечен только брат.

Это может объясняться, например, некоторыми из ее трудностей, связанных с большинством женщин и ее неосознанной идентификацией с мужчинами. Использование таких диаграмм чрезвычайно эффективно в групповой настройке. Я инструктирую каждую женщину поделиться 20-минутным рассказом об истории ее семьи, пока она раскрывает свою гемограмму. Члены группы часто имеют невероятную проницательность и, увидев родословную женщины, обычно вынуждены подтвердить и выделить ее сильные стороны и качества. В четвертом упражнении клиент берет интервью у друзей и просит их рассказать, какие они видят в ней свои сильные и слабые стороны. Для того, чтобы это назначение было эффективным, друзья должны иметь быть знакомы с клиентом много лет и должны зарекомендовать себя сострадательным и заслуживающими доверия.

Она, то во что она верит

В общем, я обнаружила, что мои клиенты цепляются за сложные и самосохраняющиеся когнитивные рамки, которые составляют основу их внутренней саморепрезентации или идентичности. Вот некоторые из наиболее распространенных негативных основных убеждений:

- Я не настоящая. Я ничто.
- Я не права. Меня никто не понимает
- Я одна, и я не могу выжить
- Я отвратительна. Я никогда не буду любима.
- Я не в безопасности. Людям нельзя доверять.
- Искренность — это плохо. Я единственный, кто может защитить себя.
- Я могу с этим справиться. Мне никто не нужен.

Для того, чтобы женщина пересмотрела свою личность, она должна признать эти основные убеждения. Тем не менее, потому что многие из моих клиенток жили в своих мыслях, анализируя, выводя и репетируя свои убеждения и теории с раннего возраста познания их, и берегли их. Они были негибкими в своих убеждениях. Ее убеждения позволили понять и объяснить, почему вещи такие, какие они есть (и почему она такая, какая она есть) и поэтому переплетены с ее основными стратегиями выживания. Например, когда мужчина ведет себя по-хамски с женщиной, она может найти немедленное облегчение от своего унижения, говоря себе: «О да, мужчины придурки. Это «правда» приносит облегчение и укрепляет ее опыт.

Хотя когнитивные методы реструктуризации очень эффективны, они должны использоваться в сочетании с моральной поддержкой и сопереживанием, циклический переход между двумя терапевтическими стилями. Многим женщинам, особенно умным женщинам, трудно быть открытыми или усваивать новую информацию или перерабатывать новую информацию, особенно если они гордятся своей сформированной личностью и своими когнитивными навыками. Это не является необычным для клиента, чтобы прервать сеанс, сосредоточенный на неправильных истинах, а затем обдумывать наш следующий сеанс, разрабатывая способы самозащиты.

Как только женщина начинает узнавать, как и почему сформировались ее убеждения, и испытывает мое безоговорочное понимание и сочувствие, несмотря на ее постоянное искаженное мышление, она сможет более полно и внимательно участвовать в познавательном процессе. Все же, даже когда клиент начнет что-то понимать, изменения будут медленными я считаю, что мы обходим ее негативные убеждения: ослабеваем ее одно убеждение, только в одном контексте, чтобы увидеть, как оно взаимосвязано с другим похожим контекстом.^[151] Со временем система негативных убеждений станет менее укоренившейся и заменена правильными убеждениями, которые позволяют расти, надеяться и быть в отношениях.

«Кем бы я не была, или такая как я, я сама себе не нравлюсь!»

Ребенку легче винить себя в сложных жизненных обстоятельствах и жестоких обращениях («Я проблема»), чем увидеть несовершенство своих родителей. Она беспомощна, чтобы управлять или изменить халатность своей матери или ее эмоциональную отрешенность от отца. Но если она является проблемой в семье, она может по крайней мере, управлять или изменять себя.

Для многих женщин с ГС основное убеждение «я проблема», как правило, переводится как «я плохая». Так что избавиться от «проблемы» она бессознательно подавляет свои эмоции и чувства. Когда она не может физически умереть или отделиться от всех, в лучшем случае она займет позицию ненависти к себе: «Если я не смогу убить себя, я буду ненавидеть себя».[\[152\]](#) Чтобы вернуть ее к своему истинному я или ее внутреннему дому, она должна разоблачить и бросить вызов своим укоренившимся образцам самоуничтожения и ненависти к себе.

Многие из этих женщин также могут оказаться в ловушку своих вредных привычки, например, самоанализу (Payne, 1991), отдаляя себя от других и судя себя очень критично. Как бы она ни старалась, внутренний голос ей говорит: «ты рядом с целью, но это недостаточно хорошо, или ты можешь лучше, или с тобой что-то не так, ты не нормальная». Я считаю полезным объективизировать эти голоса, разговариваю с моей клиенткой так, словно она слышат голос вне ее головы. Например, клиент может сказать: «Я просто такая глупая. Я ничего не могу сделать как надо».

«Снова этот осуждающий голос, Максин. Этот голос, слишком строг к тебе. Когда он заговорил с вами таким образом?»

«О, я не знаю. Давно уже..»

Я спрашиваю: «Кого этот голос напоминает тебе? Кто-нибудь в вашей жизни имел этот голос?»

"Да, черт возьми! Это звучит так же, как мой папа — вечно критикует меня. Он сказал бы мне: «Я могла бы быть лучшей», но потом разрушить все, что я делаю на баскетбольной площадке. Вы могли бы подумать, что я была худшим игроком там». (На самом деле, она получала отдельную стипендию за игру в баскетбол).

Женщине также может быть полезно составить список всех ее противоречивых и критичных суждениях, а затем создать список положительных утверждений и умозаключений. Самоуничтожение или саботажное поведения — например, пренебрежение гигиеной, пьянство или чревоугодие, или не покупать продукты на регулярной основе — следует также отметить и начинать работать над этим. Если ненависть к себе самой, воспринимается как норма и она не начнет работать над этим, то и процесс формирования личности в конечном итоге будет сорван.

Проработав со мной более двух лет, одна клиентка наконец-то смогла понять, как сильно она презирает себя: она оценила красную розу, которую подруга подарила ей на день рождения. Однажды утром она проснулась, и обнаружила что роза поникла и завяла. Ее сердце упало. Она задавалась вопросом, грустил ли Бог о увядшей розе. Затем ее осенило, что Бог смотрит на нее как она смотрит на эту розу. Она написала об этом в своем дневнике:

О, Боже, я признаюсь в своем грехе, когда не желала или не верила, что я являюсь чем-то прекрасным в Твоих глазах. Я прекращаю борьбу, и больше не держусь за ложную, уродливую личность. Если Тебе небезразлична увядшая роза в моей

гостиной, то сколько больше ты должен заботиться обо мне, красивой человеческой розе, которая еще не цвела?

Она также поняла, как она неосознанно боролась с моими утверждениями и убеждениями. Позже она обнаружила, что она постоянно боролась чтобы не стать похожей на меня, постоянно повторяя себе, что она отличалась и никак не могла быть похожей на меня. Я обнаружила, что для многих женщин очень важно, чтобы они исповедовались и отказаться от чуждой привычки ненависти к себе, стыда и самоосуждения. Например, клиент может сказать что-то вроде этого:

Я признаю, что ненавижу себя. Я признаю, что я верила, что я не заслуживаю того, чтобы жить, что я не заслуживаю ничего хорошего. Я признаю, что я верю, что я уродлива и бесполезна. Но я больше не согласна с этими убеждениями. Я больше не хочу ненавидеть и осуждать себя. Я хочу жить. Я хочу процветать. Я бы хотела наслаждаться хорошими вещами в моей жизни. Я хочу, чтобы моя жизнь имела ценность. Я хочу любить и дарить себя. Я выбираю, чтобы получить и принять добро и жизнь. Я хочу получить любовь от Бога и Его истину.

Повторение таких слов может показаться бессмысленным, но когда женщина произносит их вслух, глубокие эмоции и боль ее самоотречения и самоуничтожения часто всплывают, что позволяет ей по-настоящему отречься от своей ненависти к себе. Эмоциональный сдвиг может также произойти, когда она говорит слова, подтверждающие ее желание жить. Она может эмоционально соединиться с тем глубоким местом внутри нее, которое боролось так сильно, чтобы выжить. Ее произнесенные слова начинают резонировать с ее истинным сердцем, дающее ей возможность начать бороться против всего ложного или всего того что мешает ей жить.

Что? Вы хотите, чтобы я чувствовала?

Знать себя — значит знать и контролировать свои мысли и чувства. К сожалению, как обсуждалось в предыдущих главах, женщины, с ГС, как правило, включают самозащиту от своих эмоций и внутренних проблем. Дело не в том, что они просто отказываются говорить о своих чувствах; они действительно не могут чувствовать^[153]или по крайней мере им не хватает чувств самопознания.

Я говорила о своем насилии, как будто читала статью в газете, но мой консультант начинал плакать. Это полностью испугало меня. Дважды я встала и вышла, потому что я не знала, как реагировать на её эмоции. Они напугали меня. Так повторялось много раз, прежде чем я начала что-то чувствовать. Я была так заморожена.

Мэри

Как показано с женщинами, описанными в профиле 3, когда их спрашивают, что они чувствуют, то многие такие женщины ответят пустым взглядом и воскликнут: «Я не знаю!». На вопрос: «Как вы себя чувствовали, когда ваша мама забыла вас в продуктовом магазине?» они отвечали: «Я не знаю. Должна ли я что-то чувствовать?». На вопрос: «Как вы думаете, как отсутствие вашего отца повлияло на вас в те ранние годы?» они говорят: «Я не знаю. Что-то изменилось с момента его ухода? Честно говоря, я была рада. На вопрос: «Как вы думаете, как на вас повлиял постоянный контроль вашего отца, когда Вы были подростком?», они говорят: «Я не знаю. Это единственное то, что я знаю. Такова жизнь. Вы пытаетесь сказать мне, что это не хорошо и что это ненормально?». Несмотря на то, что эти женщины развили превосходные

аналитические и когнитивные навыки обработки информации, им не хватает размышлений, связанных с эмоциональной обработкой их жизни и чувств. Никогда не чувствовать ничего, значит быть плоским, однообразным или, что еще хуже, лишенным внутреннего цвета и изюминки. Быть не чувствующим и не чопорным — значит быть замороженным или пустым. Терапевт может помочь женщине оттаять и восстановить связь и тем самым вновь ввести глубину, богатство и тепло в ее существование. Я использую много разных техник, чтобы помочь моим клиентам начать общаться, определить и сформулировать свои чувства и размышления. Например, я могу дать ей *обширный и категоризованный список чувствительных слов*. Когда клиент изо всех сил пытается понять, что она чувствует, я даю подсказки.^[154] Это дает ей возможность испытать те глубины, так сказать, и хотя бы определить, что она не чувствует, таким образом сужая центр к тому, что она чувствует. *Прервите дискуссии и спросите, как она себя чувствует в настоящий момент*. Часто повторяющийся вопрос «Как вы себя чувствуете?» может вызвать раздражение или мои клиенты начнут подшучивать надо мной. Я регулярно поддерживаю и мягко напоминаю им, что я искренне хочу знать, как они себя чувствуют и радостно объявляю: «практика доводит до совершенства», потом я приглядываюсь вдруг в меня прилетит подушка.

Решать её «Я не знаю». Когда она говорит: «Я не знаю», я могу предложить некую поддержку: например, «Пока мы разговаривали, я начинала чувствовать беспокойство. Я чувствовал стеснение в груди. Ты тоже это чувствуешь? Спросите ее, каково это не знать, как она себя чувствует. Этот вопрос часто вызывает сильное чувство разочарования и безнадежности. Это часто удивляет женщин, которые на самом деле умеют чувствовать.

Помоги ей найти чувство в ее теле. Если клиент не может сформулировать чувственное слово, я могу спросить, что он чувствует в своем теле. Может ли она чувствовать стеснение, давление или дискомфорт? Как только она почувствует что-то, я прошу ее описать это, придавая этому форму, цвет, уровень интенсивности. Я могла бы попросить ее послушать, что это ощущение или связанная с ним часть тела «говорит ей». Я могу спросить, может ли она вспомнить чувствовала ли она нечто подобное раньше. Все время я пытаюсь выявить у нее дополнительные внутренние ощущения или реальные эмоции.

Помоги ей отличить мысль или суждение от чувства. Я могу сказать: «Как ты чувствуешь, как мы говорим о твоей сестре?

«Ну, я думаю, что она поступила подло».

«Как мысль о ее подлости заставляет тебя чувствовать?»

«О, я не знаю. Она была такой эгоистичной».

«А как мысль о ее эгоизме заставляет тебя чувствовать?»

"Злость я думаю."

"Прекрасная работа! Значит, ты злилась, когда твоя сестра вела себя плохо?"

Используйте технику фокусировки. Цель сосредоточения состоит в том, чтобы ощутить чувство, которое фактически вызывает эмоции в настоящий момент^[155].

Я спрашиваю: «Как ты себя чувствуешь, когда злишься?»

«Разбитой», — отвечает мой клиент.

«А на что это похоже? Как ты себя чувствуешь, когда ты разбита?»

«Разочарованной».

«Когда ты разочарованна — как ты себя чувствуешь?»

«Беспомощной».

«А как ты себя чувствуешь, когда ты беспомощна?»

«В полном одиночестве», говорит она со слезами.

Затем я поддерживаю клиента, пока она распаковывает грустные чувства до тех пор, пока возможно, связывая это с прошлым опытом или инцидентом, обсуждаемым в настоящее время. Искренне поделитесь своими чувствами, касающимися ее истории. У многих из моих клиенток никогда не было людей, показывающих здоровые чувства, не говоря уже о том, чтобы искренне поделиться своими чувствами по отношению к ней.

Предложите клиенту присоединиться к группе поддержки или терапии, которая сосредотачивается на влиянии и поддержке.

В группе используйте ролевую игру. Когда женщине трудно определить, как она чувствует себя в какой-либо ситуации, я приглашаю других женщин отыгрывать эту ситуацию. Пока клиентка наблюдает за ролевой игрой, я спрашиваю ее, что она думает, ведь другая женщина играет ее роль. Члены группы могли также поделиться тем, что они чувствовали пока они наблюдали или участвовали. *Назначьте домашние задания, которые могут помочь женщине справиться со своими чувствами.* Пусть она ведет дневник «чувств», в котором она будет записывать различные чувства, которые она испытывает в течение дня, и различные ощущения или боли, которые она испытывает в своем теле. Предложите ей написать стихи и затем перечитайте это, чтобы изучить эмоциональное содержание. Или побудить ее посмотреть детские фильмы про животных или персонажах маленьких девочек, которые вызывают сильные

эмоции. Всегда важно, чтобы я отслеживала и сдерживала потенциальную тревогу женщины, когда она выполняет эти упражнения. Будучи всегда сдержанной и закрытой личностью в течение многих лет она может испытывать беспокойство, осознавая, что у нее действительно есть много чувств, что они часто бесконтрольно пронзают ее тело, и что у нее мало способностей идентифицировать, описать или управлять ими. Учитывая, что у нее отсутствует опыт выражения или саморегуляции своих эмоций, она может начать чувствовать себя глупой, неуправляемой или напуганной. Женщины, которые присоединяются к широкому спектру эмоций, возможно, впервые, также могут демонстрировать детское поведение и отношение. Многим на самом деле нужно научить разделять свои чувства (которые могут быть спонтанными) от их действий и реакций (которые способны вовлечь намерение и волю). В конечном счете, я хочу, чтобы они развивали здоровые навыки саморегуляции и преодоления трудностей.

«Вы уверены, что я должна чувствовать?»

Для женщины, чтобы полностью принять ее эмоциональную жизнь, а затем в конечном итоге иметь здоровые отношения, ей придется серьезно поработать над своими привычными защитными механизмами. Защитные механизмы используются, чтобы блокировать истинные чувства, не обязательно отношения, хотя со стороны это выглядит как флирт. Учитывая возможность того, что многие женщины с ГС имеют очень высокие IQ, очень чувствительны и

у них богатое воображение и творческий потенциал, я полагаю, что, когда они были молодыми девочками, они были в состоянии разработать сложную и очень креативную оборонительную инфраструктуру — для самовыживания. И тем больше им удалось возвести оборонительные стены вокруг своих внутренних сущностей, тем больше они неосознанно препятствуют собственному эмоциональному росту и дружбе (Миллер, 1981, стр. 54). Так же, как ее отрицательные основные убеждения могут потенциально сорвать процесс встречи с ее истинным я, основные убеждения, такие как эти могут блокировать ее настоящие чувства:

- Я ничего не чувствую.
- Это то, какая я родилась. Меня не переделать.
- Чувства — это слабости. Они плохие.
- Это не нормально чувствовать.
- Я буду ошеломлена, если буду чувствовать слишком много. Я потеряю контроль.
- Чувства не имеют значения. Они ни на что не годны.
- Никого не волнует, как я себя чувствую.

На начальных этапах терапии я просто принимаю к сведению наиболее распространенные защитные реакции женщины и основные эмоции, которые они функционально охватывают. Например, я могу заметить, что она шутит каждый раз, когда начинает чувствовать печаль. На этом втором этапе я начинаю напрямую доводить этот факт до ее сведения. Это ключ, который помогает ей узнать и даже подружиться с ее защитой (требуя к себе понимание и сострадание), пока она начинает оспаривать свои подрывные убеждения, такие как: "если ты грустишь - ты слаб". Чтобы помочь своим клиентам, у меня разработан довольно полный список защитных механизмов. Я делюсь с ними этим списком и прошу их указать на любую защиту, которую, по их мнению, они используют на регулярной основе. В индивидуальной или групповой обстановке каждая женщина определяет свою защиту и делится примерами того, когда и почему она использует тот или иной метод. Я также прошу ее подумать о том, что она узнала от своей семьи о чувствах и как справиться с ними. Ниже приведены пять наиболее распространенных защитных механизмов, используемых женщинами с ГС.

Интеллектуализации. Чтобы избежать чувства, эти женщины анализируют, рационализируют, минимизируют, теоретизируют, оценивают, рассчитывают, придумывают отличные объяснения и дебаты.

Сарказм и презрение. Когда женщина полагается на циничный, насмешливый, снисходительный стиль отношений, я считаю, что она жестоко насмехается и унижает собственную личность — особенно ее нежные, теплые и мягкие (возможно, женские) черты характера и эмоции.⁶ На самом деле, она ощущает страх, когда проявляются ее нежные стороны, она придерживается своей жесткой и сердитой сущности.

Юмор. Я одобряю женский дар юмора, но я осторожно подчеркиваю, что его неправильное использование в качестве защиты контрпродуктивно для более здоровой эмоциональной жизни.

Забота. Сосредоточить все внимание проявляя заботу о других, вероятно будет проявляет сострадание к женщинам которыми пренебрегают. Вполне вероятно, что, будучи маленькой девочкой, ее никогда не спрашивали,

«Что тебе нравится? или что тебе нужно? или как ты себя чувствуешь?». Часто мои клиенты ошеломлены, когда я задаю эти простые вопросы, но спрашиваю их до тех пор, пока их ответы не станут спонтанными и свободными.

«Что вы чувствовали тогда, когда предложили Сьюзи ваш совет?» — спрашиваю я на групповом занятии.

«О, я не знаю».

«Вам казалось очень важным, чтобы Сьюзи получила помощь, в которой вы считаете она нуждается. Что вы чувствовали, когда она рассказывала о своих страхах?»

«Я просто думаю, что ей было бы лучше, если бы она больше говорила со своей церковной группой о своих нуждах, а не прятала их».

— А что ты чувствовала, когда Сьюзи говорила?

«Разочарование и злость».

После паузы я осторожно спрашиваю: «На кого?»

«На себя, я думаю. Я только что поняла, что тоже не говорю с людьми о своих проблемах».

Занятость и ориентация на результат. Когда я назначала домашнее чтение одному клиенту, она не только прочитала книгу в течение одной недели, но и изложила подробно каждую главу. Тем не менее, когда я дала такое же задание другому клиенту, она приходила на наши сессии в течении нескольких недель, жалуясь на то, как занята она была. Обе женщины имеют укоренившуюся модель обработки тихих размышлений и эмоций — одна через индустрию, а другая через неистовое чувство занятости. Каждый борется с глубоким чувством пустоты и изоляции. Тихие и спокойные моменты важны не только для того чтоб она поняла какое у нее сердце, но и какие ее настоящие эмоции, это основополагающие для ее процесса выздоровления. Вот несколько практических способов, которыми я могу помочь женщине увидеть свою амбициозность:

- документировать ее недельный график.
- оценить все внеклассные обстоятельства.
- расставить приоритеты своего увлечения, основываясь на том, двигают ли они ее к большей внутренней связи с собой или к интиму.[\[156\]](#)
- просмотрите ее модель переездов с места на место и, если она переезжает каждые 9-12 месяцев, попросите ее принять решение остаться в ее нынешнем или следующем месте жительства, хотя бы на два года.
- побудить ее создать «особое место» в своем доме, чтобы иметь тихое время (начиная с 5 минут тихого времени через день) для размышлений, ведение журнала, чтение стихов и т. д.
- исследовать ее беспокойство и чувство скуки, как только она что-то исключит из своего графика.

Как только женщина узнает о своих защитных схемах, я указываю ей на них прямо на сессиях по мере того, как они возникают. Я всегда делаю это с добрым сердцем, сострадательным тоном, убедившись, что она не "сгорит со стыда".

Я не могу позволить себе чтоб кто-то видел, как я плачу

Женщина с ГС обычно всегда против слез. Она может сказать, что слезы являются признаком слабости. Она может плакать одна или со своим партнером, но она в ужасе от мысли что она может плакать перед другими. Может быть, она вообще не может плакать, и это так расстраивает ее, что она пытается заставлять себя создавать слезы искусственно и удивляться,

тому насколько она испорчена. В этом случае, как и в других, я создаю постоянное сочувствие и поддержку вокруг ее чувства чопорности и ее неспособности пролить слезы. Я также указываю и сопереживаю ее внутренним чувствам, связанными со слезами, такими как комок в горле или неспособностью говорить, или с тем что она чувствует себя глупости, воспоминания детства и боязнь, что она никогда не сможет перестать плакать, как только начнет. Я ценю то мужество, которое требуется, чтобы быть такой уязвимой, особенно перед другими. Я позволяю ей знать, что я наблюдаю, как она выражает свои эмоции по ее выражению лица, я не вижу ее слабой, но очень сильной. Я также предполагаю, что она на самом деле чувствует себя намного глубже и осмысленнее, чем многие другие люди, так что может потребоваться огромная сила и смелость с ее стороны, чтобы шагнуть во все глубины ее сердца.

«И я ненавижу, просить о помощи»

Когда женщина соединяется со своим внутренним миром, она в конце концов столкнется со своими немощами. Само слово настолько отвратительно, что многие из моих клиентов называют его «N-слово.» Они ненавидят нужду и ненавидят чувствовать нужду. Они реагируют на это, как будто это аморально или является признаком полной слабости. Женщины которые испытывают недостаток в доверии и надежных, доверительных отношениях к другим сами не легко справляются с реальностью, что им нужна помощь. Нужда делает их уязвимыми. Так что, как они стараются уничтожить эти эмоции, они стирают свои нужды или любой намек на слабость, или уязвимость. Жанетт Говард (2005) отмечает, что выбор «жить в постоянной зависимости способствует развитию личных отношений с Богом» (с. 68). Я полностью согласна, но эта зависимость или доверие именно то, что многие женщины не хотят или не могут сделать, по крайней мере, не в начале терапии. Это потребует серьезного изменения модели мышления и опыта женщины прежде чем она сможет полностью охватить и интегрировать нуждающуюся, зависимую, слабую сторону ее замечательной личности; и ради ее целостности и здоровья эта перемена именно то, что она должна сделать. Это будет объяснено далее в главе одиннадцать.

Снимая ложные маски

Ложные Я не только обманывают этих женщин в отношении их внутренней идентичности, но и мешают им установить реальные взаимоотношения. Ложное я не имеет реальной субстанции. Это иллюзия. Это сфабрикованная персона, которая часто развивается из богатого воображения маленького ребенка. Они не могут построить отношения с реальным человеком. К сожалению, такая защита моих клиентов и их ложный образ жизни, непреднамеренно заполняют их одиночество и пустоту.

Я помогаю женщине противостоять ее ложному я, одновременно помогаю ей разбирать свои защитные схемы. (Часто они одно и то же. Например, ее модель интеллектуализации может в конечном итоге объединиться в аналитическую ложную личность или персону). Она должна сначала признать, описать и, возможно назвать ту раздробленную часть себя. Важно, чтобы она признала это в себе. Затем она должна стремиться понять свои потребности, эмоции и подлинные стремления, связанные с каждой ложной персоной. Например, за жестокостью может быть обоснованная потребность в безопасности или скрытой тоски. Эта персона может также замаскировать разбитое сердце, наполненное грустью и болью. По мере того, как женщина объединяет эти основные потребности (и моменты горя) — вместо того, чтобы разбить их на мелкие фрагменты ее личности — начнется глубокое восстановление ее истинного существа.[\[157\]](#)

Я часто использую технику голосового диалога, чтобы помочь женщине лучше познакомиться и, в конечном счете, интегрировать свою «крутую девочку», например. Объективируя эту

личность, я даю ей голос вне женщины, предлагаю ей уважение и отношусь к ней как к законной части ее личности. Я сначала прошу клиента нарисовать картину, представляющая ее "жесткую" часть. После тщательного обсуждения идей, полученных при создании рисунка, я прошу ее принять участие в «сильной девушке», сидя в другом кресле и держа ее фотографию. Я кратко знакомлю ее с процессом голосового диалога, объясняю, что мы с ней будем вести диалог, но она будет говорить как «крутая девушка». Когда мой клиент готов, я начинаю благодарить её («крутую девочку») за согласие прийти и поговорить со мной. Я могу спросить ее, как долго она помогает моему клиенту, как она помогает, что она хочет, что она чувствует, во что она верит (искаженное мышление может быть проявлено в этот момент) или сколько ей лет. Я спрашиваю ее, как она конкретно относится к моему клиенту и что, по ее мнению, нужно моему клиенту. По сути, мы ведем длительный диалог. Если она молодая, я говорю с ней, как будто я говорю с маленьким ребенком. На протяжении всего этого упражнения мои клиенты, действуя из «трудной» части, часто получают доступ к своим глубоким эмоциям и даже подавленным воспоминаниям. Для некоторых это первый раз, когда эта часть их опыта подвергается воздействию другого.

Когда я уверена, что «жесткая и грубая» часть была услышана, я благодарю ее за помощь мне лучше понять моего клиента и аккуратно завершаю нашу дискуссию. Затем я прошу моего клиента занять удобную позу в кресле, сделав несколько глубоких вдохов, чтобы повторить и продолжать интегрировать свои эмоции. Затем я клиенту даю указание говорить непосредственно с ее «сложной и трудной» частью. Представляем картинку «жесткая девушка» в пустом кресле. Клиент может захотеть поблагодарить эту "сложную" часть ее характера, которая помогла ей выжить все эти годы. Многие клиенты мягко вам скажут, что они готовы и хотят прочувствовать боль и им больше не нужно вести себя "жестко", чтобы защищаться. Они могут попросить трудную часть себя, сотрудничать, чтобы позволить ей продолжить работу по исцелению. Посредством этого диалога мой клиент по существу восстанавливает контроль над своей жизнью и судьбой, интегрируя эту поврежденную часть. Я призываю ее продолжить диалог с этой "трудной" частью, если эта часть когда-то снова пытается восстановить контроль и не дать моей клиентке почувствовать тяжесть и боль.

Говард утверждает, что «храбрость необходима, чтобы откинуть все фиговые листья лжи и позволить проявиться истинному я» (2005, с. 56). Поэтому я делаю на это акцент, чтобы проявить большое сострадание и поддержку, одарить похвалой и поощрением, так как мой клиент осмеливается понять и отказаться от ложной личности, которая была ее единственным источником утешения.

«Но эти отношения не для меня»

Вот образ оборонительных мыслей и отказа от отношений и близости:

- Я не вписываюсь.
- Я не такой, как они. Я другой. Я не хочу быть похожим на них.
- Я не знаю, как подружиться. Я не могу так много попросту болтать.
- Я не уверена, что я могу предложить какую-то тему.
- Кроме того, кого это волнует? Они не поймут меня.
- И если бы мы стали друзьями, я бы, вероятно, стала эмоционально зависима или стать сексуально вовлечена. Так зачем пытаться?

Это происходит от недоверия, неуважения и дезидентификации (как описанные в главе 3), разделяя, обороняясь, дифференцируя [\[158\]](#) и изолируя себя они стали бессознательными образцами для многих женщин с ГС. Я наблюдаю прогресс в развитии у женщины (девочки) защитной обороны или амбивалентности отношений (пренебрежительного отношения):

1. Будучи младенцем или ребенком, она избегает «ожидаемого опыта негативного аффекта, даже в ситуациях, когда негативного аффекта не может быть» (Троник, 1989, с. 117).
2. Она развивает модель неаккуратной отрешенности от людей и вещей.
3. Она отказывается присоединяться или идентифицировать себя с матерью (Moberly, 1983).
4. Внешне она отстраняется от всего женского.
5. Она отстраняется и отрицает естественную тягу к интимной близости из-за риска разочарования.
6. Она избегает от или не знает, как присоединиться к ее однополым сверстникам
7. Она развивает стандартную «привязанность» или «идентификацию» с агрессором, ее папа, ее братья или мальчики и одновременно отрывается от эмоциональной или сексуальной близости
8. Она отделяется или не принимает саму себя
9. Она отрывается от животворящих сил или энергий, связанных со стихийностью, творчеством и Богом.

Если женщина испытала этот тип глобальной отрешенности, ее отношения и внутренняя фрагментация будут серьезными. Тем не менее, если она сможет подключиться к ее стремлениям и потребностям — что я должна побудить ее сделать — она также приобретает страх перед разочарованием. Она будет расти амбивалентно и будет втянута, а два направления. До тех пор, пока женщина не сможет полностью распознать и противостоять чертам своей долгосрочной амбивалентности, ее потребности в отношениях часто бессознательно выражаются через такие требования, как желание быть «особенной» по сравнению со своими друзьями или желание интенсивных чувств, связанных с романтической встречей напротив тех, которые связаны обычной дружбой. Мышление «все или ничего» часто лежит в основе ее противоречивого характера в отношениях.

Теперь я знаю, что нужно внимательно слушать, когда женщина начинает жаловаться на отсутствие дружбы или общения. Пока хочу сопереживать тому что она чувствует, я также знаю, что она может отчаиваться из-за своей бессознательной привычки защищаться от всех, отстранять себя от всех или контролировать отношения.

Независимо от содержания, защитная отрешенность женщины и вытекающая из этого неуверенность женщины должны быть осторожно раскрыты, поскольку она стремится к более высокому уровню зрелости и целостности. Я согласна с Элизабет Моберли (1983): «Исцеление для гомосексуалистов — это не только вопрос удовлетворения неудовлетворенных потребностей, но и вопрос с барьерами, которые блокируют их личностный рост» (стр. 48). Но для некоторых женщин это не только их защитные позиции препятствовали эмоциональной связи, для которой они были созданы, но также и отсутствие возможности изучить самые основные навыки отношений.

«Но я действительно не знаю, как это сделать!»

Многие женщины с ГС, в зависимости от степени незащищенности и травм в детстве, не могут сопереживать, распознавать социальные связи или взаимодействовать друг с другом. Однажды вечером, во время группового сеанса, Лаура со слезами на глазах поделилась о плохих отношениях со своей матерью. Большинство членов группы должны были установить зрительный контакт и внимательно следить за жестами. Тем не менее, несколько женщин небрежно оглядывали комнату. Как только Лора пришла к выводу, одна из этих женщин Джоди, прервала ее и спросила, можем ли мы поговорить о том, как иметь здоровые отношения. Я воспользовалась этим моментом и спросила Джоди, что она чувствовала (самосознание — отправная точка для связи с другим), пока Лора рассказывала свою историю.

Джоди ответила: «Я не знаю».

«Джоди, — сказал я, — попробуй представить себя на месте Лоры. Что бы ты почувствовала если бы твоя мать сказала тебе эти злые слова?

Джоди прямо ответила: «Моя мама умерла. Я не разговариваю с ней. Теперь мы можем поговорить о том, как иметь здоровые отношения? »

Хотя мне было грустно от ее ответа, мне было трудно не улыбнуться. Я чувствовала такую любовь в Джоди. У Джоди было много недостатков в развитии, не хватало уверенности в себе, большую часть своей жизни она прожила в изоляции и поэтому обладала малой силой, чтобы справиться даже с малейшим уровнем эмоциональной напряженности в ее собственной душе, не говоря уже о другой. Она не была научена адекватной социальной реплике или более высоким процессам, таким как сочувствие. У Джоди не было понятия о том, как она повлияла на других, отрицательно или положительно. Она не верила, что может на кого-то повлиять. Моя цель состоит в том, чтобы воспитать и подтвердить истинно возникающее «я» своего клиента и в конечном итоге поощрять естественное ее развитие такое как ориентация или личностный стержень в ее жизни, вместо того, чтобы увековечить незрелую эгоцентричность или самопоглощение. Как женщина становится укоренившейся и утвердившейся в моей любви, она начинает любить себя. Поскольку она испытывает мое сочувствие, она может научиться использовать эмпатию или «установить эмпатический контакт с каким-либо аспектом себя как объекта» (Jordan & Surrey, 1989, стр. 100). И поскольку она любит и сопереживает себе, она начнет любить и сопереживать другим. По мере того, как женщина созревает в своей самореализации — открыто участвует в чем-то большем вне ее — ее чувство достоинства и ценности также возрастет. Многим женщинам с ГС нужна практическая помощь: зрительный контакт, указания что нужно делать и получать обратную связь от других. Зрительный контакт. Когда Тоби присутствовала на нашей групповой встрече, я заметила, что она занималась ее типичным делом, смотрела в пол. Я вмешалась и спросила ее знала ли она, что она редко смотрела в глаза, когда говорила. Она объяснила, что стала тревожной и застенчивой, когда смотрела на нас. Поскольку она была новичком в группе, я заверила ее, что она может продолжить смотреть на пол, если ей нужно, но что она упускает возможность видеть наши улыбки. Она посмотрела на меня и спросила: «Что ты имеешь в виду?» Затем я спросила группу, заметили ли они, как другие участники проявляют заботу через язык тела и выражение лица. Все они решительно воскликнули: «Да!», а затем по очереди рассказывали Тоби, что они видели в других женщинах, которые продемонстрировали заботу отзывчивость. Тоби была шокирована, обнаружив не только то, что другие проявляют заботу о ней, но и то, что она пропустила все это. Одно из моих любимых групповых упражнений — научить одну женщину смотреть прямо в глаза остальных членов группы и удерживать каждый взгляд в течение не менее трех-пяти секунд. Это часто доводит женщин до слёз. Вне романтических отношений многие из них никогда не сталкивались с тем утверждением и любовью, которые могут передаваться через взгляд и выражение лица другого человека.

Наделение смыслом. Многие женщины также не улавливают смысл, скрытый за чьей-то мимолётной добротой или жестом заботы. А если и замечают его, то словно не могут удержать этот смысл внутри себя — не позволяют ему стать для них благословением, не дают ему питать их. Иногда я прерываю клиентку, когда чувствую, что она только что пропустила что-то значимое, и говорю, например: «Джоани, остановись на минутку. Ты правда услышала то, что я только что сказал? Ты никак не отреагировала, и мне важно убедиться, что ты это услышала».

— «Да, я услышала».

— «Я рад, что услышала, но что ты сделала с этими словами? Они имели для тебя какое-то значение?»

— «Ну да, это было приятно».

— «Джоани, я только что сказал, что ты удивительно смелая и очень добрая. Что ты чувствуешь, когда слышишь от меня такие слова?» И я думаю: остановили ли её эти слова? Была ли она благодарна? Почувствовала ли себя благословлённой, принятой, почтённой? Что мешает ей *впустить это в себя*?

Принятие от других. Многие мои клиентки просто не умеют принимать добро. Они легко усваивают негативный опыт, послания и эмоции, но почти не способны принимать то, что могло бы напитать их жизнь. Подобно ребёнку, у которого желудок «сжался» от долгого недоедания, этих женщин приходится кормить добротой по ложечке — пока их душа не расширится и не научится вмещать больше питания. Им также нужно убедиться, что это «питание» не прекратится. Они боятся позволить себе радоваться ему или опираться на него, если оно окажется недолговечным. Им легче голодать, чем снова испытать боль от того, что их дёрнули и оставили.

С другой стороны, многие женщины с SSA (однополом влечением) приучены ожидать, что любовь должна быть страстной, отчаянной, захватывающей и драматичной — как мощная струя из пожарного шланга, — а не обычной и умеренной. В романтизированных однополых отношениях женщина часто снижает свои границы и буквально теряет себя в бурном потоке любви и привязанности партнёрши. Такая форма эмоционального самоотречения становится для неё эталоном того, как «принимают» любовь.

Когда же ей предлагается дружба с здоровыми границами или простой жест доброты, она может не распознать в этом то, чем это является на самом деле: нормальную порцию здорового «питания» для души. Обычная дружба или тёплый жест могут казаться ей пресными или скучными. Ей нужна помощь, чтобы начать по-новому определять, что такое любовь, привязанность и забота, а также учиться распознавать, принимать и удерживать в себе маленькие «порции» тёплой связи в пространстве консультирования. Я регулярно предлагаю своим клиенткам вспоминать и осмысливать наши тёплые моменты общения или значимые переживания, которые у них были с другими людьми. Постепенно женщина учится тому, что может продолжать питать себя, возвращаясь в памяти к этим добрым воспоминаниям.

Чтобы развивать способность принимать и удерживать добро, я поощряю клиенток практиковаться в том, чтобы проговаривать признание или простое «спасибо» в ответ на чью-то доброту. Для некоторых женщин это звучит гораздо легче, чем оказывается на деле. Произнесение искреннего «спасибо» требует от них сначала признать, что они имеют ценность и достойны хорошего. Это может по-прежнему нарушать их внутреннее равновесие, сформированное негативными представлениями о себе и убеждениями. Даже после практики этих простых слов им может понадобиться ещё много месяцев, чтобы начать чувствовать себя в этом уверенно и свободно.

Освоение здоровых дружеских отношений

Безусловно, эти женщины хотят быть в связи с другими, быть принятыми и любимыми. Они не хотят быть одни. Им хочется возвращаться домой к кому-то. Они хотят, чтобы о них заботились, и сами хотят заботиться о другом. Это не «лесбийские желания», а естественные человеческие стремления к отношениям, отражающие их неповреждённую человечность и подлинное ядро личности. Именно эти стремления я и хочу утверждать и поддерживать, чтобы их страхи и защитные компульсивные реакции начали меркнуть на фоне глубинной жажды близости и потребности в отношениях.

«Много лет я посвящала всё своё время одной-единственной “особой” дружбе. У

меня почти не было никакого более широкого круга общения. Как много жизни я из-за этого потеряла. Но за последние годы консультирования и участия в программе Living Waters (христианская организация, помогающая людям в поиске исцеления от реляционной и сексуальной сломанности) я наконец начала осознавать, что я — человек, с которым приятно иметь дело. Теперь я верю, что людям в целом — не только той женщине, с которой я близка, но и другим — я действительно нравлюсь, и они хотят проводить со мной время!»

— Джойс

Помимо того что терапия даёт клиентке пространство для практики уязвимости, я поощряю её искать и другие возможности для отношений, где она сможет начать замечать свои защитные позиции, учиться ослаблять внутреннюю «оборону» и исследовать, что такое здоровая дружба. Участие в небольшой группе — например, в клубе по интересам или в церковном библейском кружке — позволяет практиковать навыки общения на более безопасной дистанции, поскольку внимание не будет постоянно сосредоточено только на ней.

Однако со временем для неё станет важно выделить несколько конкретных женщин, с которыми можно выстраивать дружеские или наставнические отношения. Многие женщины с SSA имеют длинную череду разрушенных связей. Отношения прекращались из-за страха сексуального вовлечения или, наоборот, из-за того, что сексуальное вовлечение уже произошло. Связи рвались потому, что одна из сторон становилась эмоционально зависимой и решала, что расстаться «раньше» легче, чем «позже». Некоторые женщины живут в состоянии постоянной реляционной двойственности по отношению к своим ближайшим подругам или сами становятся объектом такой амбивалентности со стороны других. Мысль о том, чтобы «попробовать снова», часто поднимает в них глубокое разочарование и отчаяние в сфере отношений.

Поэтому, когда новые дружбы начинают развиваться, у моих клиенток возникает много тем для осмысления вместе со мной — особенно в том, что касается того, что является «нормальным». Я обучаю и сопровождаю их в понимании здоровых стадий близости, ожиданий на разных этапах отношений и того, что обычно характерно для большинства женских дружеских связей, в частности:

- сколько времени обычно проводят вместе по мере формирования и укрепления дружбы;
- сколько времени уделяют общению (по телефону, электронной почте, в сообщениях и мессенджерах);
- взаимность в инициировании контакта;
- уровень самораскрытия; характер физической привязанности или утешительного прикосновения;
- осознание сходств и различий; страхи, сомнения и неуверенность;
- чувства подлинной симпатии, интереса или воодушевления;
- взаимозависимость в противоположность созависимости.

Иногда бывает полезно, чтобы женщина расспросила некоторых из своих нынешних подруг или наставниц об их дружеских отношениях — например, о том, что для них значит каждая дружба, почему им нравится их подруга, как они познакомились, чем обычно занимаются вместе, как часто прикасаются друг к другу или как часто общаются.

Порой клиентка может заметить у себя сексуальное возбуждение, когда она расслабляется в тёплой дружбе с другой женщиной. Это не является поводом прекращать дружбу, однако важно понять, что подобное возбуждение может быть защитным механизмом, призванным воспрепятствовать подлинной близости и неэротической интимности. Ей необходимо учиться

различать сексуальные чувства и эмоциональную близость (как будет рассмотрено в следующей главе), а также заново открывать красоту и невинность тёплой человеческой связи. В конечном итоге задача состоит не просто в том, чтобы «погасить» нездоровые паттерны отстранённости, но в том, чтобы заменить их здоровыми паттернами привязанности.

Глава 10. Покидая «дом» другого, Работа с однополым влечением

«Душа моя не знает покоя, доколе не успокоится в Тебе, о Боже».
Св. Августин

В какой-то момент почти каждая женщина, с которой я работаю, приходит в своём пути к желанию разорвать привычные паттерны однополых отношений и эмоциональной зависимости.^[159] Пройдя через разочарование личных компромиссов, на которые ей приходилось идти, пытаясь «вписаться» в дом или жизнь другой женщины, она теперь готова приложить усилия, чтобы выстроить собственный «дом» и обрести самостоятельное чувство безопасности и устойчивости. Лишь в своём собственном доме она может по-настоящему «выйти наружу» — стать собой и полностью раскрыть свою уникальную личность. Это означает, что она просит моей помощи, чтобы выйти из уже существующих однополых отношений или научиться противостоять будущим однополым влечениям, дабы не вступать в романтическую связь с новой подругой. В свою очередь, это предполагает, что ей придётся столкнуться с собственными однополыми желаниями, понять их и сознательно выбрать иной путь реакции на них.

Подготовка к «съезду» и «движению дальше»

Вопреки распространённому мнению, эти женщины способны выбирать для своей жизни путь, идущий вразрез с их чувствами, желаниями или влечениями. Многие из нас делают это каждый день. Мы встаём с постели, когда звенит будильник, хотя чувствуем усталость и мечтаем быть сказочно богатыми, чтобы не ходить на работу. У нас есть свобода — позволить подобным чувствам стать определяющим голосом нашей жизни (и тогда остаться в постели) или дать чему-то другому определить исход.

Много лет мне говорили, что этим «чем-то другим» должна быть моя воля. Но мне всегда было трудно понять, как пользоваться этой штукой под названием «воля» или «волеизъявление». Казалось, ничего не происходит, когда я, например, «хочу» быть хорошей.

Со временем я обнаружила, что, используя волю, мне просто нужно выбирать, какому из своих желаний или стремлений я хочу следовать. Например, когда я встаю с постели, во мне есть часть — более глубокая и, возможно, гораздо менее доступная, — которая с надеждой смотрит на новый день и желает во всём, что я делаю и говорю, угождать Богу. Ключом для меня стало умение находить и соединять в себе эти более глубокие и, вероятно, более истинные стороны, чтобы у меня появлялись альтернативы, а не ощущение, будто мной управляют или меня делают жертвой мои более поверхностные желания — такие, как желание остаться в постели. Если я связана только с одним доминирующим чувством или аспектом своей жизни, например с жаждой сна, у меня по сути нет выбора, кроме как решать, как удовлетворить эту жажду. Это не свобода.

Моим клиенткам необходимо открыть для себя эту же истину и затем определить, из какой части себя они хотят жить. Является ли лесбийское влечение женщины самым фундаментальным и определяющим движущим мотивом её жизни — или в ней есть более глубокие желания? Взаимоисключают ли эти желания друг друга

или могут сосуществовать? Каждой женщине предстоит прийти к собственному ответу.

«Я пыталась рационализировать или оправдать свои лесбийские отношения перед Богом и Библией. Я придумывала такие аргументы: другие люди постоянно живут во грехе и всё равно остаются христианами. Это на самом деле не неправильно — ведь это кажется таким естественным. Я не воздеваю к женщинам — я просто хочу быть с некоторыми из них близка. Я ведь не по-настоящему гей. Мы не делаем всего того, что делают геи в сексуальном плане. Но как-то я всё равно не могла во всём этом разобраться. У меня не было мира в душе. Бывали периоды того, что казалось миром, но они не длились долго. А без устойчивого мира я знала, что не смогу так жить. Я понимала, что хочу мира больше, чем лесбийских отношений».

— из рассказа клиентки

Конфликт желаний

Когда верующая женщина оказывается в состоянии однополого влечения, которое, как ей кажется, обладает силой увлечь её в отношения вопреки её воле, внутреннее разделение в её сердце часто становится особенно явным — как я уже показывала на приведённых здесь примерах:



Схема 10.1.

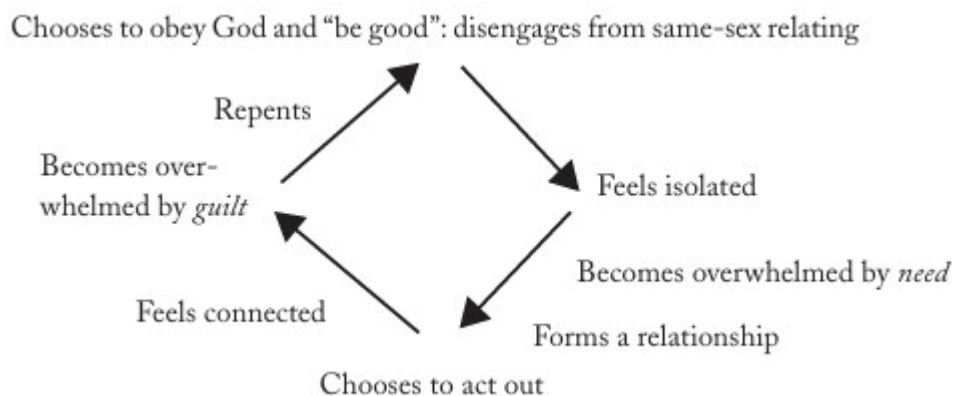
В каждой женщине есть часть, которая хочет повиноваться Богу и приближаться к Нему, но при этом она нередко переживает свою близость с Богом как недостаточно наполняющую в смысле глубокого опыта «быть любимой». Эта обращённая к Богу сторона её сердца обычно определяет значительную часть её внешней жизни и религиозной идентичности, но не обязательно оказывается действенной в содействии внутреннему росту или в удовлетворении её самых глубоких потребностей в близости. Это печальная, но весьма распространённая реальность для многих моих клиенток. Они понимают, что одного «послушания» оказалось недостаточно, чтобы быть по-настоящему наполненными, но не могут точно сформулировать, в чём именно заключается проблема.

В каждой женщине есть и другая часть — также подлинная и реальная, но чаще всего отвергнутая или вытесненная: её стремление к отношениям и присущая ей уязвимость. Эти потребности и тоска могут впервые войти в её сознание при самом первом намёке на взаимное

узнавание или восхищённый взгляд со стороны другой женщины. Она чувствует себя беспомощно обнажённой и бессильной справиться с собственной захлёстывающей жаждой близости. Печально, но для неё однополые эротические или эмоционально зависимые отношения могут оказаться единственным опытом, который хотя бы отчасти приближался к удовлетворению этих желаний. Поэтому она может определять своё глубинное стремление к близости как «лесбийское желание».[160]

Теперь перед ней встаёт мучительная, разрывающая сердце дилемма: она верит, что не сможет выжить без удовлетворения своих потребностей в лесбийских отношениях, и одновременно — что не сможет выжить, если будет разочаровывать Бога. Выбирая следовать за Богом, она будет томиться в неудовлетворённой потребности в близости. Выбирая быть с женщиной, она будет томиться в чувстве вины и, возможно, утратит собственный голос или личную свободу из-за слияния и запутанности в отношениях. Мне трудно передать, насколько тяжело для неё делать выбор между этими путями и насколько трудно мне как терапевту подлинно сопереживать ей в те моменты, когда она почти рушится под тяжестью безнадёжности и отчаяния.

Этот внутренний конфликт нередко формирует у женщины замкнутый, повторяющийся цикл однополых отношений:



Выбирает повиноваться Богу и «быть хорошей»: отстраняется от однополых отношений → Чувствует себя одинокой / изолированно → Её переполняет неудовлетворённая потребность (жажда близости) → Вступает в отношения → Выбирает «действовать по влечению» (поддаться импульсу) Чувствует связь / ощущает близость → Её переполняет чувство вины → Кается → **Выбирает повиноваться Богу и «быть хорошей»: отстраняется от однополых отношений** → ...

Женщина, которая выбирает воздерживаться от однополых отношений, потенциально может оказаться в состоянии изоляции, если ей не удаётся выстроить подлинную близость с Богом, с самой собой или с другими людьми. Её потребности в отношениях естественным образом начинают переживаться как подавляющие. Она отчаянно стремится облегчить своё одиночество и внутреннюю пустоту. Эта отчаянность может подтолкнуть её к вступлению в новые однополые отношения или к поиску облегчения через фантазии и мастурбацию. В любом из этих случаев она переживает некоторое чувство облегчения и связи.

Однако затем страх слияния, утраты себя или чувства вины становится невыносимым — и в этот момент она отрекается от своего поведения или разрывает отношения. Это может временно облегчить её чувство вины, но она снова остаётся лицом к лицу с внутренней и внешней опустошённостью. Она вновь одна. Естественным образом её потребность в близости снова нарастает. И цикл продолжается, укрепляя её убеждение в том, что перемены невозможны.

Но перемены возможны. Как и в любом цикле зависимости, точки вмешательства могут и действительно разрывают подобные паттерны. Например, по мере того как женщина приходит к переживательному, личному знанию безусловной Божьей любви и Его пребывающего присутствия или исцеляет воспоминания, связанные с оставленностью и покинутостью, она может перестать переживать подавляющее чувство отчаянного одиночества или экзистенциальной нужды. Когда женщина признаёт свою ценность и окружает себя здоровым сообществом, её ощущение изоляции может ослабевать, тем самым изменяя уязвимости, поддерживающие этот цикл. Женщина также может напрямую влиять на этот цикл, изменяя своё поведение в сфере однополых влечений или выбранный ею способ «срыва».

Противостояние сексуализированному влечению: больше, чем просто коррекция поведения

Работа с сексуализированным влечением женщины или помощь в преобразовании эмоционально зависимых отношений в незротическую, независимую дружбу — задача сложная. Она требует намеренности и откровенности с обеих сторон. Женщине необходимо пространство свободы, чтобы открыто и прямо говорить о своих однополых стремлениях, конкретных влечениях и формах поведения. Ей также важно иметь возможность честно говорить о своей борьбе с Богом, а также о своей общей амбивалентности и растерянности в отношении будущего и предстоящих выборов.

Я хочу, чтобы она могла свободно говорить о своей подруге, их разговорах и их поведении — ради саморефлексии и личного роста. Я не проявляю неуважения или предвзятости, которые могли бы создать впечатление, будто я считаю её подругу «плохой» или непременно «нездоровой». Мне не хочется, чтобы моя клиентка чувствовала необходимость защищать свою подругу или оправдывать своё влечение к ней и радость от общения с ней. Это лишь отвлекло бы её от основной задачи.

«Мой терапевт долго сидела и слушала. А потом мягко предложила иной путь. Я никогда не чувствовала, будто она говорит: “Ты должна сделать это”. У меня не было ощущения, что какое-то действие с моей стороны обязательно. Её работа со мной не была обусловлена моим конечным решением. Я чувствовала себя полностью любимой и принятой».

— Джойс

На этом этапе терапии моей клиентке может понадобиться свобода интегрировать и открыто признать свою лесбийскую идентичность — даже тогда, когда она принимает решения о завершении текущих отношений или об отказе от вступления в новые. Это меня не смущает, и я не считаю это шагом назад в её процессе или проявлением дерзости по отношению к Богу. Такое признание приносит ей чувство облегчения и свободы. Порой это звучит так, словно она говорит: «Ну вот, теперь это прояснилось — можно двигаться дальше и разбираться со всем остальным».

«В целом я принимаю себя — даже со своими лесбийскими чувствами. Несколько лет назад я не могла бы сказать этого вовсе. Мне не всегда нравится сама борьба, связанная с лесбийскими переживаниями, но я верю, что Бог пребывает со мной, пока я прохожу свой путь. Поэтому я принимаю себя и принимаю своё лесбийство как часть себя — как то место, где мне особенно нужно опираться на Божью силу. Живя в Божьем свете,

я остаюсь верной себе. Я не становлюсь меньшей личностью из-за того, что у меня есть лесбийские чувства. Я выбираю открыто признавать своё лесбийство, не вступая при этом в лесбийские отношения и не практикуя соответствующее поведение. Я стараюсь верно следовать за Христом и служить Богу не потому, что Он меня изменит, а потому, что Он меня любит. Я знаю, что Бог принимает меня — не вопреки моей борьбе, а именно через неё».
— Терри

Как ориентироваться в новом сексуализированном влечении

Ниже приведены рекомендации, которые я могу предложить клиентке, когда она сталкивается с новым однополым влечением. Далее следует раздел, посвящённый типичным шагам выхода из уже существующих эмоционально зависимых однополых отношений.

Не убегать.

Многие мои клиентки испытывают непрошенные сексуальные чувства, когда пытаются выстраивать с женщинами неэротические дружеские отношения. Когда такие чувства возникают, у женщины может появиться искушение резко оборвать или избегать этой новой дружбы.[\[161\]](#) Однако уход от потенциально ценной дружбы (особенно если другая женщина не испытывает однополого влечения) из страха обычно не приносит пользы, потому что это укрепляет как её защитный паттерн отстранения или обесценивания близости, так и её глубинные негативные убеждения о себе — например: «я опасна» или «я всё всегда порчу». У неё есть подлинная потребность в здоровых дружеских отношениях, поэтому ей придётся противостоять импульсу к отстранению, идти на риск в построении новых связей и принимать реальность того, что жизнь бывает непростой и запутанной.

Не делиться (романтическими признаниями).

Я советую клиентке воздерживаться от того, чтобы сообщать другой женщине о своих романтических чувствах — даже если она намерена сделать это в духе исповеди. Если другая женщина также переживает однополое влечение и испытывает притяжение к моей клиентке, подобное признание может мгновенно усилить невыносимую тягу к близости, сексуальные фантазии или даже привести к сексуальным отношениям. Одна лишь мысль о том, что тебя желают, способна ослабить решимость большинства женщин. Даже если другая женщина не переживает SSA, у неё может не быть достаточной информации или поддержки, чтобы понять, как реагировать и как продолжать дружбу с моей клиенткой. Когда отношения станут более устойчивыми и доверительными, клиентка может вернуться к вопросу возможного откровения — но лишь в форме сообщения о самой борьбе с однополым влечением, а не как признания личного притяжения.[\[162\]](#)

Вместо этого я поощряю клиентку говорить со мной о своих желаниях и фантазиях — ради более глубокого понимания себя. Разумеется, для неё это не так приятно, как делиться этим с подругой. Разговор с подругой дал бы ей облегчение от давления двух потребностей: быть узнанной и понять, чувствует ли подруга то же самое. Хотя такое признание может казаться удовлетворяющим или облегчающим эти потребности, на самом деле это происходит лишь на поверхностном уровне. Эти две женщины — гораздо больше, чем их сексуальные чувства или влечения. Они заслуживают (и нуждаются) в том, чтобы быть увиденными и узванными во всей полноте своей личности, а не только через призму мимолётного сексуального желания.

Встретиться со стыдом лицом к лицу.

Неназидательная позиция терапевта в сочетании с спокойным, деловым стилем обсуждения помогает многим женщинам справляться со стыдом и чувством вины, которые часто

сопровождает сексуальное влечение. Некоторые женщины настолько разочарованы в себе, что им едва удаётся вообще вступать в разговор. Другим естественно неловко обсуждать столь личные темы, как сексуальные фантазии или формы поведения.

Например, однажды на групповой встрече Сюжетта корчилась на диване, пытаясь рассказать о своей новой дружбе и нарастающем желании физической близости: «Ох, так стыдно говорить об этом!» Сначала я объяснила, что её «стыдные» желания, вероятно, указывают на какую-то невинную тоску или потребность. Для неё было важно это узнать и понять. Затем я заверила её, что, слушая её, буду слышать не только сексуальное содержание, но и символические выражения этих глубоких стремлений и нужд. После этого я мягко подтолкнула разговор, открыто обозначив то, что, как мне казалось, было одной из её надежд в этих фантазиях: «Допустим, секс с этой женщиной был бы хорош», — сказала я. Она и другие участницы группы с облегчением выдохнули, когда я озвучила то, о чём она действительно задумывалась, но не решалась признаться из-за «греховного» содержания этих мыслей. По моему опыту, жёсткая, честная откровенность гораздо полезнее, чем стыдливое обходное молчание.

«Как ты думаешь, какие потребности удовлетворились бы благодаря хорошему сексу?» — спросила я её.

Сюжетта была ошеломлена такой прямоотой вопроса, но всё же смогла выдавить улыбку. После того как она запинаясь произнесла ещё несколько слов и после того, как я сказала ей, что она отлично справляется, я обратила этот вопрос ко всей группе. Были и другие, кому было неловко обсуждать столь личные мысли, но некоторые оказались более чем готовы и способны поделиться. Они признались, что секс даёт им ощущение связи и глубокой привязанности. Они чувствуют себя желанными и любимыми, им приятно, когда к ним прикасаются, обнимают и держат. Они также признали, что, будучи взрослыми женщинами, они просто хотят и получают удовольствие от секса.

Когда Сюжетта услышала их слова, она наконец смогла признать, что и ей нужна эта связь. Она поделилась большей частью своей истории о лишённости здорового, тёплого прикосновения в семье. Она также пришла к выводу, что часть стыда, окружающего её сексуальность, связана с её опытом сексуальной эксплуатации и насилия. Чтобы женщина могла в полной мере получить пользу от понимания своих глубинных стремлений и желаний — таких, как потребность в связи и близости, — ей необходимо встретиться со своим стыдом лицом к лицу.

Понять влюблённость и идеализацию.

Женщины с SSA — не единственные, кто склонен романтизировать жизнь. Многие из нас верят — или по крайней мере надеются, — что где-то есть «тот самый» человек, который своей постоянной любовью и неугасающей преданностью избавит нас от боли нашего падшего существования. Если мы встретим этого человека, мы станем «целостными», жизнь будет прекрасной, секс будет прекрасным, и мы будем жить долго и счастливо — больше никогда не испытывая одиночества. Западная культура активно пропагандирует этот миф, включая представление о том, что такое идеалистическое блаженство не только достижимо, но и что каждый из нас «заслуживает» его. Большинство людей, когда наконец спускаются с небес на землю, соглашаются, что строить отношения на основании этого мифа — наивно и даже опасно.

Помимо идеализации близости, многие мои клиентки имеют и склонность сексуализировать близость. Как уже упоминалось, как только в отношениях появляются тёплые чувства, сразу же возникают и сексуальные фантазии. Эти фантазии начинают поглощать мысли женщины. Она нередко объективирует другую женщину, желая её за то, что та может дать, а не за то, кем она является. У некоторых женщин перенос привязанности в сексуальную сферу происходит настолько быстро, что отношения едва успевают развиться хотя бы до уровня простой дружбы.

Именно поэтому у некоторых женщин с SSA никогда не было платонических подруг: каждая потенциальная дружба быстро приобретает эротический характер.[\[163\]](#)

И всё же каждой женщине нужны подруги. Мы можем жить без сексуальных партнёров, но не можем жить без друзей. Поэтому я побуждаю своих клиенток сделать шаг назад от формирующегося влечения и по мере продвижения исследовать своё сердце, свои эмоции и убеждения, задавая себе вопросы примерно такого рода: что здесь на самом деле происходит? Действительно ли эта новая подруга — «та самая» любовь моей жизни, или же она напоминает мне о матери, которой у меня никогда не было? Моё сердце жаждет дружеского внимания и привязанности — или же секса? Верю ли я, что только она одна когда-либо сможет меня полюбить?

Я предлагаю клиентке «объективировать» своё увлечение, собирая как можно больше бессознательного материала — независимо от того, насколько он спутан или сексуализирован по своему характеру. Я заверяю её, что не буду осуждать её мысли или чувства. Я отношусь к этому процессу как к мозговому штурму: на первом этапе я не предлагаю своих интерпретаций или анализов. Сейчас мне важно, чтобы она практиковалась задавать себе значимые вопросы и устанавливать те связи, которые она в состоянии увидеть сама. Следующие вопросы можно обсуждать напрямую или давать в качестве задания для ведения дневника:

- Что вы чувствовали до встречи с этой женщиной?
- На что вы смотрели или над чем работали в терапии до встречи с этой женщиной?
- Какие три главные потребности вы тогда наиболее остро ощущали?
- Что вам нравится в этой женщине?
- Что первое привлекло вас в ней?
- Какие у неё особые черты и качества?
- Чем она живёт, чем увлекается, во что верит?
- Напоминает ли она вам кого-то из вашего прошлого?
- Чем вы похожи?
- Чем вы различаетесь?
- Что вы чувствуете, когда вы с ней?
- Что вам нравится делать вместе?
- Есть ли в ней что-то, что вас пугает?
- Есть ли в ней что-то, что вам не нравится?
- Чего вы хотите от ваших отношений с ней?
- Каковы ваши надежды и ожидания от этих отношений?
- Какие реляционные стремления пробудились в вас после знакомства с ней?
- На что вы надеетесь, если ваша сексуальная фантазия осуществится?
- Чего вы боитесь, если вступите с ней в отношения?
- Чего вы боитесь, если не вступите с ней в отношения?

Когда женщина отвечает на эти вопросы последовательно и честно, обычно проявляется богатый символический материал.[\[164\]](#) Кэти, одна из моих клиенток, заметила интересную женщину на деловом мероприятии. Ей сразу стало любопытно, и она почувствовала сильное эмоциональное притяжение. Когда им наконец удалось поговорить, Кэти была потрясена и разочарована, услышав, что та женщина собирается переехать в другой штат. Кэти подумала: «Она уезжает!» Как только Кэти вернулась на своё место, она снова посмотрела в сторону этой женщины — и тут же у неё возникла сексуальная фантазия. Со временем Кэти поняла, что эта фантазия служила способом отгородиться от нежеланных чувств оставленности и покинутости.[\[165\]](#)

Глубина инсайтов, к которым приходит женщина, будет зависеть от её мотивации и

способности объективно разбирать этот материал. В любом случае сам процесс задавания и обдумывания подобных вопросов помогает стабилизировать её сильные эмоции. Обычно она колеблется между более центрированным состоянием объективного анализа и бессильным состоянием субъективной нужды и захлёстывающих чувств.

«Я сейчас знакомлюсь с женой одного из друзей моего мужа. Мы пару раз вместе обедали, и это было очень приятно — особенно потому, что она сама позвонила и снова пригласила меня. Во-первых, мне было важно признаться себе, что меня к ней тянет. Но во-вторых — и это ещё важнее — я ясно вижу, почему именно. Она находится там, где я хочу оказаться в своей жизни. Осознание этого и честность с собой помогают мне оставаться верной своему собственному пути, а не бессознательно “входить” в её жизнь. Это помогает помнить об этом, чтобы не потеряться в фантазиях о ней».

— Тереза

Если новые отношения продолжают развиваться со временем, я не удивляюсь, если ощущаемая потребность и влечение к новой подруге усиливаются. Нередко по мере пика этих позитивных чувств женщина подходит к грани глубокого отчаяния или страха быть оставленной — ей кажется, что она «умрёт», если не сможет быть рядом с подругой. Разумеется, в этот момент ей может быть трудно самостоятельно регулировать и перерабатывать всё внутреннее давление и смятение. Она может начать чаще выходить на связь с подругой, желая удостовериться, что с той всё в порядке и что та по-прежнему хочет дружить. Контакт может быть очень кратким — например, короткое письмо, — или же более вовлекающим, вплоть до сексуального взаимодействия. Любое — подчёркиваю, любое — ощущение связи будет переживаться как облегчение. На этом этапе ей может потребоваться дополнительная поддержка для стабилизации.

Создание пути к подлинной незротической дружбе. Из-за возможной эмоциональной интенсивности при формировании новой дружбы моим клиенткам обычно требуется познакомиться с понятием границ или быть заново о нём напомнимыми. Для некоторых установление границ оказывается совсем не простым делом. Попытка провести границу может поднимать на поверхность глубокий страх быть оставленной или изолированной, а также убеждение, что сказать «нет» — значит быть жестокой. Обсуждая необходимость границ, я опираюсь на следующий перечень ключевых процессуальных вопросов. После каждого вопроса приводится соответствующая «проверка реальностью» — то, как я объясняю, что считается нормативным в отношении степени личной вовлечённости и пределов в дружеских отношениях.

- **Сколько времени вы проводите, разговаривая по телефону? Как часто вы общаетесь в течение дня (по телефону, электронной почте, в мессенджерах и т. п.)? Сколько времени вы проводите вместе за один день? За неделю?**

Друзья обычно не разговаривают друг с другом каждый день, а если и разговаривают, то, как правило, не по три-четыре раза в день. Некоторые друзья общаются раз в неделю или даже раз в месяц. Кроме того, у здоровой, взрослой женщины есть насыщенная собственная жизнь, поэтому она не бывает доступна каждый раз, когда ей звонят. Она не сидит дома в ожидании, что подруги позвонят.

- **Кто инициирует контакт?**

Дружба предполагает взаимность. Подруги по очереди звонят друг другу. Если сегодня вы позвонили подруге, уместно подождать, чтобы в следующий раз инициативу проявила она. Ожиданием вы позволяете ей задавать тот темп, который для неё наиболее комфортен. Однако если она инициирует несколько контактов в день, возможно, стоит установить границу.

- **Чем вы занимаетесь вместе? В частном или публичном пространстве? В какое**

время суток?

Подругам комфортно встречаться за ужином в ресторане или посещать вместе социальные мероприятия. Им не требуется проводить большую часть времени наедине или допоздна ночью.

- **О чём вы ей рассказываете? Чем она делится с вами?**

Дружба развивается постепенно. Обычно в начале новые подруги говорят о фактах своей жизни. Со временем они могут всё больше открываться и делиться более личным. Но крайне редко люди делятся своими самыми сокровенными тайнами уже в первую неделю знакомства.

- **Что вы чувствуете, когда думаете о подруге или предвкушаете встречу с ней?**

Нормально испытывать радость и воодушевление от встречи с человеком, который вам действительно нравится. Приятно обнаруживать взаимный интерес к знакомству и общению. Формирование дружбы должно быть радостным, вознаграждающим и приятным — иначе мало кто оставался бы друзьями. Однако дружба обычно не определяется постоянным драматизмом и накалом страстей.

- **Не развивается ли эта связь слишком быстро? Или, наоборот, слишком медленно? Почему?**

Если новая подруга уже в первый месяц занимает место «лучшей подруги на всю жизнь», отношения, вероятно, развиваются слишком быстро. Как отмечают Кокс и Дэнт (1999): «Подлинная дружба формируется и углубляется со временем через совместное разделение интересов и опыта. Чем больше мы разделяем с другом, тем более вознаграждающими становятся отношения. Построение дружбы требует терпения и готовности вкладываться» (с. 2).

- **Вы регулярно оцениваете и обсуждаете ваши отношения?**

В книге «Четыре любви» К. С. Льюис (1960) противопоставляет два вида любви: эрос (романтическую) и филию (дружбу). Он пишет: «Влюблённые постоянно говорят друг с другом о своей любви; друзья почти никогда — о своей дружбе» (с. 91). Подруги не чувствуют необходимости постоянно обсуждать свои отношения — они позволяют им просто разворачиваться и становиться тем, чем им естественно быть. Не существует единственного определения дружбы: у одной женщины может быть подруга, с которой она видится в фитнес-клубе, другая — из библейской группы, коллега по работе и подруга, с которой она делится самым сокровенным.

- **С какими ещё друзьями вы сейчас общаетесь? Поддерживаете ли вы свои обычные социальные обязательства?**

Если дружба не оставляет каждой из женщин пространства для других друзей и времени с семьёй, мужем или детьми, значит отношения стали эксклюзивными. Как было сказано в цитате Льюиса в пятой главе, подлинная дружба «открывает двери» для других.

- **Дарите ли вы друг другу небольшие подарки, открытки или оказываете услуги на регулярной основе?**

Подруги могут иногда подарить небольшой подарок не только на день рождения или Рождество, но это происходит редко. Открытки обычно отправляют по праздникам или в особых случаях, а некоторые подруги вообще не обмениваются открытками или подарками. Женщина, конечно, помогает подруге, когда та попадает в затруднительную ситуацию, но обычно она не вовлечена в каждую проблему или трудность, с которой сталкивается подруга. У обеих, как правило, есть и другие люди, на которых можно опереться.

- **Успеваете ли вы выполнять свои повседневные обязанности?**

Обычно новые дружбы не прерывают и не подменяют собой регулярный распорядок жизни и ответственность человека. Дружба подстраивается под эти важные аспекты жизни женщины. Близкие подруги могут наслаждаться большим количеством близости, но они также умеют расходиться по домам и возвращаться к своей личной жизни.

- **Как вы сейчас заботитесь о себе?**

Ни одна дружба не может заменить пользу самозаботы и самоподдержки. Только сама женщина знает, что ей необходимо.

- **Проявляете ли вы физическую привязанность? Если да, то как именно?**

Подруги могут держаться за руки или обнимать друг друга, когда кому-то требуется утешение или поддержка в трудный период. Подруги могут обниматься при встрече и прощании. Лёгкие прикосновения к руке или плечу — обычны. Подруги могут делать друг другу короткий массаж шеи или терапевтический массаж стоп. Как правило, подруги не задерживаются долго в объятиях друг друга.

Столкнуться с сексуальным вовлечением и разобраться с ним.

Когда клиентка вступает в сексуальные отношения с женщиной, к которой испытывает влечение, она может чувствовать себя полностью побеждённой. В этот момент я действую особенно целенаправленно. Я предлагаю безусловное принятие, настраиваясь и сопереживая ей. У неё будет много противоречивых чувств. Я не морализирую (если только она сама не вовлекает меня в обсуждение библейской морали) и не демонстрирую разочарования. Я продолжаю побуждать её размышлять о своей ситуации и заверяю, что она по-прежнему может учиться и расти. Мне не хочется, чтобы она утонула в типичном саботирующем убеждении, будто «всё потеряно» или что она «никогда не сможет измениться».

Если на этом этапе или на любом другом этапе своего пути женщина решает остаться в однополых отношениях или интегрировать и утвердить лесбийскую идентичность как, по её убеждению, лучший для неё путь перед Богом, я заверяю её в своей готовности идти рядом с ней столько, сколько она захочет. Хотя я не утверждаю ни того, что её гомосексуальность является врождённой чертой, ни того, что она благословлена Богом, я уважаю её решение. Моя цель — всегда чтить автономию женщины и укреплять её эго-силу, чтобы она могла принимать решения и менять их по мере появления новых желаний, обстоятельств или прозрений. Если мы продолжаем терапию, я оказываю тот же уровень эмоциональной поддержки, что и прежде, параллельно продолжая работу с глубинными вопросами, которые уже были в фокусе нашего совместного процесса. Терапия с такой женщиной никогда не прекращается просто из-за изменения её заявленных целей. Она завершается тогда, когда достигнуты её терапевтические цели или когда она убеждается, что в её наилучших интересах завершить процесс. Пока мы вовлечены в терапевтический путь, моя приверженность остаётся неизменной.

«Как ни странно, Бог милостиво использовал мои однополые отношения с моей подругой. Они подняли во мне столько триггеров, и затем я смогла проработать их со своим терапевтом. Я получила так много понимания о себе. Я смогла пробовать новое и не просто повторять паттерны своего прошлого».

— Джойс

Решение завершить однополые отношения: «А можем ли мы остаться друзьями?»

Большинство моих клиенток больше заинтересованы в том, чтобы преобразовать однополые отношения в неэротическую, независимую дружбу, чем в том, чтобы разорвать отношения раз и навсегда. Некоторые мирянские служители и специалисты, помогающие женщинам, находящимся в конфликте с SSA, сомневаются в том, что отношения, носившие эмоционально зависимый характер, вообще могут быть преобразованы в здоровую дружбу. Но даже если это действительно так, к клиентке необходимо относиться с уважением и дать ей время прийти к этому выводу самостоятельно.

«Когда я впервые пришла к консультанту, она спросила меня, чего я хочу от терапии. Я сказала: “Я хочу выйти из своих лесбийских отношений, но при этом хочу, чтобы мы остались подругами и соседками по жилью”. Моя консультант ответила: “Хорошо. Давайте попробуем”. Если бы она сказала: “Нет, это невозможно”, я бы развернулась и больше никогда не вернулась».

— Николь

Поскольку значительная часть женского чувства собственной ценности и идентичности формируется через успешное выстраивание отношений, риск или разрыв отношений напрямую угрожает её базовому ощущению себя. Поэтому важно напоминать женщине, что не существует требования, будто мы, как женщины, обязаны быть в здоровых отношениях со всеми. С некоторыми людьми у нас это получается, с другими — нет. У нас есть пределы. И когда мы не можем поддерживать здоровую связь, наша ответственность — устанавливать границы, необходимые для максимального здоровья и целостности всех вовлечённых.

С другой стороны, некоторые клиентки чрезвычайно стремятся как можно скорее разорвать однополые отношения и сделать всё возможное, чтобы измениться. Я работала с достаточным количеством женщин, чтобы понимать: значимые и устойчивые изменения требуют огромного количества времени, энергии и долгосрочного подкрепления; глубокие проблемы редко решаются простым прекращением однополых отношений. Мне не хочется подпитывать стремление женщины к «быстрому решению», поощряя её немедленно разрывать отношения или лишая себя единственной подруги или системы поддержки. Разумеется, некоторые женщины бывают более готовы, чем другие, к трансформации или завершению нездоровых отношений, но для большинства это происходит со временем — через саморефлексию и постепенную интеграцию новых убеждений, форм поведения и дружеских связей на протяжении всего процесса.

Оставшаяся часть этой главы описывает те подготовки, границы и реляционные изменения, которые большинству женщин придётся осуществлять, стремясь выйти из однополых отношений или переопределить их. Этот процесс не будет линейным, но он будет продвигаться по мере того, как она вновь и вновь, параллельно, будет возвращаться к большинству вопросов, перечисленных ниже.

Укрепление ресурсов поддержки. Если текущие однополые отношения действительно являются для женщины единственной близкой связью в её жизни, постепенное дистанцирование возможно лишь после того, как она обретёт некоторую эмоциональную устойчивость, и только одновременно с работой над внутренним формированием и подлинными отношениями с другими людьми.^[166] Даже если женщина эмоционально зависима от своей партнёрши или сексуально вовлечена с ней, эти отношения всё равно могут содержать элементы подлинной дружбы, товарищества и «чувства семьи», которые действительно значимы и ценны (как обсуждалось в пятой главе). Решение перестроить эмоционально зависимые отношения может быть столь же трудным, как переживание внезапного разрыва, и столь же болезненным, как развод.

Найти хорошую систему поддержки для женщины с SSA обычно совсем не просто. Это требует времени и значительных целенаправленных усилий. Её терапевту необходимо оценить, есть ли у неё устойчивые источники сострадательной поддержки — понимающая подруга, наставница, член семьи, группа поддержки, пастор или супруг (возможно, поддержка потребуется по всем этим направлениям); готова ли она при необходимости опираться на психотропные препараты, если врач сочтёт это целесообразным; и привержена ли она регулярному посещению собраний АА, если одновременно борется с алкогольной или наркотической зависимостью.

Сказать подруге. Когда моя клиентка говорит подруге: «Думаю, нам нужно изменить наши отношения» или «Я хочу проводить с тобой меньше времени», подруга может отреагировать на эти болезненные слова одним или несколькими из следующих способов: проявить ярость, сопротивление или агрессию; сразу принять новость с чувством облегчения; испытать глубокий стыд и ощущение собственной никчёмности; или пережить дестабилизирующее чувство оставленности и небезопасности. Несмотря на то что именно моя клиентка принимает решение и приносит «плохую новость», у неё самой могут возникать сходные внутренние реакции на собственные слова. Поэтому мы заранее обсуждаем все эти возможные сценарии, чтобы подготовить её к любой развязке.

После того как такое заявление сделано, обе женщины могут испытывать страх перед предстоящими потерями и разлукой, и отношения, вероятно, станут более слитыми, цепляющимися и сексуализированными. Однако для того, чтобы реализовать постепенный процесс, описанный ниже, каждая из женщин в конечном итоге должна быть способна заново подтвердить цель — выстроить неэротическую, независимую дружбу. Если подруга моей клиентки не желает переопределять или завершать отношения, процесс придётся корректировать. Моей клиентке, возможно, придётся мужественно и в одиночку устанавливать и поддерживать все новые границы.

Постепенно разделяться. Некоторые женщины могут принять решение немедленно прекратить любую сексуальную активность или в течение нескольких недель переехать в отдельное жильё. Однако при этом по-прежнему важно поощрять их оставаться в контакте с тем, что они чувствуют и переживают. Изменение поведения или места проживания не обязательно свидетельствует о глубоких или устойчивых личных и реляционных изменениях. Большинству женщин необходимо подходить к мысли о разделении постепенно и методично.

«Я никогда не смогла бы сделать это “резко, с обрыва”. Это заняло время. Когда ты живёшь с кем-то столько лет и привыкла разговаривать каждый день, это должен быть процесс».

— Сара

Женщины проходят процесс разделения на разных этапах и в разном темпе. Редко этот процесс бывает прямолинейным; но в целом двум женщинам предстоит начать разделять:

1. физическое и эмоциональное время, проводимое вместе;[\[167\]](#)
2. кровати и спальни;
3. одежду и шкафы;
4. финансы и совместную собственность;
5. квартиры или общее жизненное пространство;
6. вопросы опеки (если обе женщины брали на себя родительскую ответственность и права в отношении ребёнка);
7. работу (если они работают вместе) или церковную общину;
8. социальное окружение (если, как это часто бывает, у них общий круг друзей).

В конечном итоге каждой женщине необходимо выстроить личное пространство и идентичность отдельно от партнёрши. Это огромное усилие. Никогда не следует предполагать, что это легко или вообще возможно для каждой женщины. Большинство женщин будут испытывать сильную тревогу разлуки (Kaufman, Harrison & Hyde, 1984) и даже страх «аннигиляции» — исчезновения себя. Кроме того, многим из них придётся научиться справляться с продолжающейся потребностью в прикосновении и привязанности после того,

как в отношениях будут установлены физические границы. Но, проходя через эти болезненные разделения и сталкиваясь с лежащими в основе базовыми убеждениями и страхами, о которых будет сказано ниже, женщина не только отдаляется от паттернов слияния, но и исцеляется от прошлых ран, обретает ощущение своей уникальной личности и перестраивает весь фундамент своих будущих отношений и интимности.[\[168\]](#) Этот путь будет болезненным, но преобразующим жизнь.

Противостоять паттернам соблазнения и сексуализации. Когда клиентка уже целенаправленно стремится понять смысл своих увлечений и эмоциональных зависимостей, ей также необходимо начать разбираться в значении любого реального сексуального или соблазняющего поведения — особенно если она пытается установить границы в уже существующих отношениях. Например, одна женщина призналась, что сексуализировала наставнические отношения, в которых она выступала наставницей. Она осознала несколько скрытых динамик: если она будет «разыгрывать» сексуальность, то сможет наконец избавиться от давления необходимости всегда быть «идеальной». Но если ей удастся соблазнить подругу и стать «идеальной любовницей», то она станет «лучшей» или «звездой». Через соблазнение она бессознательно полагала, что сможет одновременно удовлетворить свою потребность в подтверждении собственной ценности и найти облегчение от постоянного давления быть хорошей.

Всякий раз, когда женщина ищет немедленного облегчения от болезненных чувств через сексуальное поведение, она делает глубокое исцеление и изменения невозможными. Именно поэтому для некоторых женщин становится необходимым взять на себя обязательство периодов воздержания. Им нужно прекратить «анестезировать» себя через физический или эмоциональный контакт и найти в себе мужество встретиться лицом к лицу со своими утратами или внутренними конфликтами. Мне печально думать о том, скольких женщин поощряют или утверждают в том, чтобы жить, следуя импульсам своих однополых сексуальных желаний, не побуждая их при этом исследовать более глубокие лежащие в основе потребности и внутренние динамики.

Сексуальные фантазии или поведение также могут быть формой защитного отстранения — избегания платонической или материнской близости в её чистом виде (Moberly, 1983). Женщина может верить, что подлинная близость или эмоциональная сопричастность неизбежно принесут боль, а значит, их следует избегать. Вместо того чтобы стремиться к чистой или невинной дружбе, она сексуализирует её, тем самым, вероятно, разрушая возможность «просто дружбы».

Многим женщинам также необходимо переосмыслить свою компульсивную тягу к сексуализированным прикосновениям и понять её такой, какова она есть на самом деле: законную потребность в успокаивающем, утешительном прикосновении.

Мои клиентки обычно — не всегда, но чаще всего — со временем обнаруживают, что прекратить явный сексуальный контакт в однополых отношениях относительно нетрудно. Но прекратить любые объятия, прижимания и физическую близость оказывается чрезвычайно сложно.

Потребность в прикосновении

Разумеется, само прикосновение является для моих клиенток жизненно важной и законной потребностью.[\[169\]](#) Первичные привязанности формируются на основе прикосновения. Оно одновременно утверждает, успокаивает, регулирует и «содержит» (контейнирует). Прикосновение жизненно необходимо для человеческого существования, и в то же время его

формирующая и стабилизирующая роль часто недооценивается или упускается из виду. Мои клиентки испытывают неизмеримый голод по утешительному и любящему прикосновению. Однажды пережив его силу утешать или утверждать в рамках однополюсных отношений,^[170] отказаться от возможности получать его снова кажется почти нелепым. Исследование плюсов и минусов физической привязанности, проявляемой в её отношениях, станет одним из самых трудных шагов для женщины на пути переопределения дружбы.

«Бывали моменты, когда моё тело кричало о нежном прикосновении — не о сексуальном, а просто о мягком контакте... Иногда мне удавалось на несколько дней прекратить сексуальные “срывы”, но каждый раз я возвращалась к этому снова. Когда я пыталась отстраниться, бывали дни без какого-либо человеческого контакта — даже без рукопожатия. Моё тело продолжало кричать, требуя, чтобы к нему прикасались».

— Лидия (цит. по Eldridge, 1994, с. 175)

По мере того как женщина ограничивает некоторые формы физической близости с подругой, ей также может понадобиться научиться замечать разнообразие доступных ей форм прикосновения, а не сосредотачиваться на том прикосновении, которое ей «нельзя». Она может исследовать возможность работы с массажистом, завести домашнее животное, пойти на танцы или наладить тёплые контакты с детьми или пожилыми людьми. Она может объяснить свою потребность наставнице, попросив включить терапевтическое прикосновение в их совместное время (в допустимых границах). Подруги и наставницы могут сыграть значительную роль в этой сфере — при условии, что женщина пригласила или дала согласие на прикосновение.

Длительное рукопожатие, дружеское похлопывание по спине, объятия при встрече и прощании, утешительные жесты — прикосновение к руке или плечу во время разговора, поцелуй в щёку, массаж стоп, расчёсывание волос, вытирание слёз, объятие во время плача, возложение рук во время молитвы, массаж шеи — всё это примеры здорового, опосредованного прикосновения, которые действительно могут многое дать, если женщина открыта к их принятию. Тем не менее большинство этих форм будет меркнуть на фоне «электризирующего» прикосновения, пережитого в прошлых однополюсных отношениях. Женщине потребуется время, чтобы перестроить свои потребности в прикосновении и переосмыслить то, как она его интерпретирует.

Распутывание эмоционального слияния

Когда две женщины успешно прекращают любое сексуальное поведение, у них может возникнуть вялое ощущение, что «в целом всё нормально» и отношения как будто бы уже в порядке. Однако чаще всего это лишь первые несколько шагов на длинном пути.

Бросить вызов базовым убеждениям

Следующие ложные базовые убеждения поддерживают эмоциональную зависимость и мешают женщине обнаружить и «обжить» собственный внутренний дом:

Я — ничто без неё. Она — единственная, кто меня знает и принимает. Я «дома»; рядом с ней мне безопасно. Я умру, если потеряю нашу связь. Я навсегда останусь одна и не выдержу одиночества.

Нередко именно эти убеждения становятся центральной организующей осью женской идентичности и стиля отношений. Когда она начинает им противостоять — создавая дистанцию или разлуку в отношениях, — её страхи и тревоги закономерно усиливаются. Когда

на фоне нарастающей тревоги разлуки у неё возникает импульс связаться с подругой, я приглашаю её распознать и признать пугающие внутренние голоса, а затем напрямую бросить им вызов, формулируя объективную правду в контексте её текущей ситуации:

Да, мне действительно её не хватает, но нет — она не может удовлетворить все мои потребности. Звонок ей прямо сейчас не решит всех моих проблем. Я чувствую одиночество и подавленность из-за сложностей с начальником — мне нужно вникнуть в эти вопросы и разобраться с ними. Позвонить ей сейчас — значит сбежать и избежать того, что важно и что будет для меня наилучшим. Для меня нездорово возвращаться к паттерну зависимости от неё, чтобы «мне стало нормально», и это не поможет мне в достижении моих целей — строить собственную жизнь и учиться нравиться себе и заботиться о себе. Выбрать возвращение к зависимым отношениям с ней — значит выбрать не заботиться о себе.

Понимать, кто и что чувствует

Когда у женщины нет устойчивого ощущения собственного «я» и, следовательно, нет прочных эго-границ, её эмоции могут бессознательно сливаться с эмоциями другой женщины — например, она начинает верить, что боль подруги — это её собственная боль. К сожалению, при таком слиянии ни одна из женщин не бывает по-настоящему понята или узнана; скорее каждая оказывается «захваченной» или «вмещённой» другим эго или личностью (Jordan, Surrey & Kaplan, 1991, с. 29). Это не подлинная близость — хотя для женщины, жившей с глубинной пустотой, это может ощущаться как нечто хорошее.

Женщине необходимо постоянно работать над тем, чтобы объективно отделять своё эмоциональное состояние от состояния подруги. Полезно возвращаться к упражнениям из девятой главы, помогающим сначала распознавать собственные чувства. Она может также предполагать, что чувствует подруга в той или иной ситуации, сравнивая и сопоставляя это со своими реакциями и чувствами. Но в конечном итоге ей предстоит развивать подлинную эмпатию: свободно чувствовать и знать, что она чувствует чувства подруги, и одновременно осознавать, что она может чувствовать иначе.

Дифференцироваться друг от друга

Если раньше целью было помочь женщине очертить свои уникальные вкусы, интересы и черты, то на этом этапе фокус смещается на подчёркивание различий между ней и подругой — вместо привычного паттерна сосредоточения на их «сходстве» и одинаковости. Однако, как отмечает Николс (1988а), стремление к индивидуальности и дифференциации внутри эмоционально зависимых отношений может запускать страх быть оставленной и реальную угрозу утраты личной идентичности, если женщина искала безопасность и подтверждение собственной ценности через другую (с. 399). Как и в большинстве подобных процессов, женщине необходима постоянная поддержка по мере того, как она проживает эти более глубокие реакции и продолжает работу по внутренней стабилизации и автономии.

Когда женщина начинает осознавать свою отличность, ей нужно переходить к действиям, отражающим эту уникальность: например, пойти волонтером в приют для женщин — самостоятельно. Задача здесь — помочь ей оставаться в контакте со своими чувствами, желаниями, личными обязанностями и занятиями — в отличие от чувств, желаний и обязанностей другой женщины.

Сокращать постоянную связь и бесконечные обсуждения «нашего процесса»

Многие женщины бывают настолько вовлечены в процесс изменений в отношениях, что он становится главным содержанием самой связи. Они и их партнёрши могут тратить много времени на обсуждение сдвигов и желаемых целей в отношениях или делиться всеми новыми инсайтами и мельчайшими деталями индивидуальных терапевтических сессий. Это — продолжение паттерна эмоционального слияния. Раньше они, вероятно, подолгу обсуждали свои отношения в терминах ревности, неуверенности или неудовлетворённых потребностей (и, возможно, продолжают делать это); теперь — обсуждают свои воодушевления, «победы» или новые инсайты. Смолли (1987) отмечает, что у людей с созависимыми паттернами часто наблюдаются «долгие разговоры», главным образом посвящённые «объяснению и оправданию своих позиций», чтобы другой «полностью понял» (с. 134). Быть полностью понятым и признанным — действительно сильная потребность для многих моих клиенток, но по мере того как они начинают сами понимать, кто они, эта потребность постепенно меняется. Сокращение подобных разговоров поначалу кажется многим женщинам неправильным — как будто они предают дружбу и подругу. Им нужно мягко напоминать, что подруги обычно не тратят время на анализ и «проработку» своих отношений — они просто есть и, как правило, вместе чем-то занимаются или разделяют интерес.

Прекратить «спасательство» (caretaking)

Компульсивная забота о другой — один из самых коварных паттернов, которые труднее всего разрушить в эмоционально зависимых отношениях. Я считаю, что за ролью «опекуна» стоит собственный страх женщины быть оставленной. У неё самой есть глубокая потребность, чтобы о ней заботились и были к ней постоянно внимательны, но, вероятно, она отдалилась от этой потребности или отвергла её, проецируя на партнёршу. Затем она убеждает себя, что партнёрша не выживет без неё. Так она становится «героиней», встающей на защиту и «спасающей» партнёршу от исчезновения. Заботясь о другой, она бессознательно и заместительно заботится о той нуждающейся и одинокой части самой себя. Именно этот паттерн проективной идентификации мешает многим женщинам, искренне стремящимся к здоровой дружбе, осуществить желаемое разделение. Подобный диалог помогает выявить корни этой тенденции:

— «Мы провели эти границы, чтобы не заходить слишком далеко», — объясняет моя клиентка.

— «Но вы продолжали их нарушать?» — спрашиваю я.

— «Да. Мы говорили: “Мы не можем так делать”. А потом — “Ладно, сегодня можно, но не завтра”».

— «Понимаю».

— «Но ей было больно, она плакала, — оправдывается она. — Как я могу не обнять её и не утешить? Я что, должна стать холодной, бесчувственной?»

Я отражаю её логику: — «То есть ты говоришь, что не можешь сказать ей “нет”?»

— «Наверное, я не могу сказать “нет” не ей, а её нужде. Ей — возможно, смогла бы, а её нужде — нет».

— «Почему ты не можешь сказать “нет” её нужде?»

— «Потому что если я не удовлетворю её нужды, она рассердится на меня, оттолкнёт меня — и я останусь одна».

— «А что происходит, когда ты остаёшься одна?»

— «Мне больно», — признаётся она.

— «А что происходит, если тебе больно?» — углубляюсь я.

— «Это очень плохо. Я хочу умереть — или чувствую, что сейчас умру».

Когда мы выходим на этот более глубокий уровень чувств, наша работа снова фокусируется на её страхе оставленности. Поначалу не обязательно, чтобы клиентка осознавала связь между своим страхом или глубинной потребностью и паттерном «спасательства», но такая

осознанность становится всё более важной по мере того, как она продолжает пытаться разорвать этот паттерн. В одиннадцатой главе приводятся дополнительные рекомендации по работе с подобными проекциями и переносами.

Распознавать и прекращать противоречивые сигналы

Рассмотрим смешанные сигналы, которые посылали Ронда и её подруга, на основании следующего рассказа:

«Мы с подругой (Ронда) наконец пришли к выводу, что нам нужно прекратить общение. Мы познакомились онлайн и ни разу не встречались лично, но при этом были очень эмоционально вовлечены. В тот вечер, после того как мы попрощались в последний раз, она прислала мне ещё одно письмо. Она написала, что заиклена на идее встретиться со мной и влюблена в меня. Я ответила, что мы не можем общаться (снова). Позже той же ночью она написала и попросила, чтобы я зашла в чат и поговорила с ней. Я ответила “нет”. Она написала: “Пожалуйста”. Я снова ответила “нет”. Она позвонила... Я отказалась обсуждать наши отношения. Утром она снова позвонила, сказав, что не может поверить, какой была глупой, и попросила дать ей ещё один шанс».

В этом эпизоде подруга Ронды не столько намеренно манипулировала ею, сколько косвенно выражала свою глубокую панику и страх утраты отношений. Однако её непрерывные попытки восстановить связь были манипулятивными, и она действительно стремилась втянуть Ронду обратно. Хотя Ронда внешне выглядела невредимой, она полностью участвовала в «перетягивании каната», начатом подругой. Если Ронда действительно имела в виду то, что сказала при их «последнем прощании», ей не следовало отвечать на последующее письмо. Отвечая, Ронда по сути аннулировала своё обещание больше не общаться. Она дала подруге тонкий сигнал, что «связь всё ещё существует». Бесконечные обсуждения или уклонение от чётких «да» и «нет» размывают границы женщины и её ощущение собственной эффективности — не говоря уже о том, что подпитывают драматизм, который часто отвлекает её от собственного процесса изменений.

Прекратить предаваться воспоминаниям и романтизации.

Не имея реальных, «из плоти и крови», объектов любви, к которым можно привязаться и через которые формируется чувство собственной идентичности, некоторые женщины ещё в очень раннем возрасте развивают богатую фантазийную жизнь, чтобы облегчить одиночество и чувство потерянности. Например, они могут фантазировать о том, что станут лучшими подругами с самой популярной девочкой в школе.^[171] Однако когда растущая девочка продолжает испытывать реляционную депривацию или её собственная способность к саморегуляции и самоутешению истощена, эти невинные фантазии могут перерасти в романтические одержимости. И пока она фантазирует (и идеализирует партнёршу или объект влечения), она может также мастурбировать,^[172] тем самым одновременно усиливая чувство привязанности и укрепляя путаницу между близостью и сексом. Она может вновь и вновь пересматривать лесбийские фильмы или читать соответствующую литературу, представляя себя одной из героинь, или постоянно переживать в памяти «старые добрые времена» с нынешней партнёршей, от которой она пытается отдалиться. В процессе романтизации и идеализации она может невольно укреплять негативные базовые убеждения вроде: *она — единственный человек, который когда-либо меня любил*. Эти фантазии, мыслительные паттерны (и формы поведения) со временем должны быть вынесены «на свет» и исследованы так же, как исследуется компульсивное сексуальное поведение.

Мужественно встретиться с одиночеством

Я регулярно слышу вопрос: «Зачем мне работать со своим SSA, если в итоге это приведёт лишь к тому, что я буду одна до конца жизни?» Этот страх остаться одной на всю жизнь не является полностью иррациональным. Да, у неё будут отношения с подругами, религиозным сообществом, коллегами по работе и, возможно, семьёй, но нет никакой гарантии, что у неё появится спутник жизни, муж или собственная семья, если она откажется от однополых отношений. Поэтому, бросая вызов ложным базовым убеждениям, связанным с этим вопросом, я одновременно стараюсь сопереживать её чувствам, когда она сталкивается с возможностью одиночества на всю жизнь.

Женщине часто требуется заново «переориентироваться» в своём отношении к одиночеству. Чувствовать одиночество — значит чувствовать подлинную тоску своего сердца по отношениям. Чувствовать одиночество — значит признавать, что она не всемогуща, а хрупка и нуждающа в несовершенном мире. Чувствовать одиночество — значит осознавать своё родство со всем человеческим родом. Именно в своём одиночестве — наедине со своим сердцем и Богом — она может вновь сосредоточиться и вспомнить, кто она есть как особая Божья дочь. Подобным образом Анри Нувен в книге *«Протянуть руку: три движения духовной жизни»* (1975) пишет:

«Как трудно поверить, что сухая, пустынная пустыня может породить бесконечное разнообразие цветов, так же трудно представить, что в нашем одиночестве скрыта неизвестная красота. Однако движение от одиночества к уединению является началом всякой духовной жизни, потому что это движение от беспокойных чувств к умиротворённому духу, от устремлённых вовне жажд — к поиску, направленному внутрь, от испуганной цепкости — к бесстрашной игре» (с. 34).

Даже по мере того как женщина взрослеет в своих отношениях с Богом, в наших сессиях она всё равно будет естественным образом соприкасаться со своим одиночеством. Я продолжу настраиваться на неё и сопереживать её боли. И по мере того как она сосредотачивается на своих глубоких уколах одиночества, могут всплывать прошлые воспоминания и разочарования, которые теперь можно переработать — что ведёт к более целостному, исцелённому ощущению себя и, в конечном итоге, к большей способности к подлинной близости.

Проживание своего одиночества и исследование всего того, чего жаждет её уникальное и особое сердце, позволяет ей уточнять или перенаправлять свои шаги и цели в отношении будущего. Многим женщинам может понадобиться поддержка в том, чтобы следовать за самыми смелыми мечтами — например, поработать в лагере для беженцев или задуматься об усыновлении. Именно сердечные стремления и желания могут направить их к глубоко наполненной жизни и большим возможностям для роста и близости.

Отпустить

Чтобы успешно пройти через все перечисленные выше шаги и процессы, большинству женщин потребуется инициировать формальный «тайм-аут» в отношениях. Это период продолжительностью не менее трёх-шести месяцев, в течение которого обе женщины соглашаются не поддерживать контакт ради работы над эмоциональным разделением. Конечная надежда состоит в том, что за время разлуки старая основа слияния, нуждаемости и спутанных ролей полностью растворится, позволяя выстроить новый фундамент. Личностный рост и изменения каждой женщины в период раздельной жизни определяют, возможны ли в дальнейшем какие-либо «обновлённые» отношения — и желательны ли они вообще. Возможно, потребуются дополнительные договорённости или новые периоды тайм-аута. Для некоторых же отношения должны завершиться окончательно.

«Мне пришлось закончить эти отношения. Мне пришлось отпустить их и позволить им умереть. Было ли это трудно? Чёрт возьми, да! Но этому нужно было закончиться. Я не знала себя отдельно от неё. Прекратить секс было легко — мы сделали это много лет назад. Но когда нужно прекратить эмоциональную связь — вот тогда начинается паника. Но я выжила, и это действительно хорошо — уметь стоять самой за себя, как собой, перед Богом, друзьями и семьёй».

— Джордан

Рост и изменения

Отношения женщины могли выдержать ветры перемен — а могли и тихо, постепенно угаснуть. В любом случае ей предстоит вновь и вновь возвращаться ко многим из описанных выше процессов и шагов, бдительно хранить своё сердце и следить за тем, чтобы её самые глубокие желания и жизненные цели действительно были в приоритете — чтобы она вкладывала в них своё время, внимание и энергию. Она этого достойна.

«Годами я работала со всем этим, но ощущение было таким, будто я делаю два шага вперёд и один назад. Раньше я “вываливала” всё подруге, которая просто слушала. Я жаловалась, что мне кажется, будто я вообще не меняюсь и ни в чём не становлюсь лучше. А она говорила: “Ну да, раньше ты говорила об этом каждый день. Потом — раз в три дня, а теперь — примерно раз в неделю”. Значит, что-то всё-таки меняется!»

— Шэри

Жить осознанно — стремиться к здоровью и целостности — это путь длиною в жизнь. К сожалению, немногие по-настоящему оценят всё то, чего этим женщинам удалось достичь. Их награда будет прежде всего в их собственном внутреннем мире — в покое сердца и разума, — а, по надежде веры, и в вечности тоже.

Глава 11. Забытые комнаты. Перенос и контрперенос

«Не всё, с чем мы сталкиваемся, можно изменить; но ничего нельзя изменить, пока с этим не столкнёшься».

Джеймс Болдуин

Третий этап терапии: интеграция

По мере того как женщина проходит этапы терапии, описанные в этой книге, она неизбежно начинает соприкасаться с более глубоким и во многом бессознательным материалом. Для многих женщин эта работа становится утомительной и даже пугающей. Но чтобы в конечном итоге преодолеть отчаяние, которое нередко подпитывает её эмоционально зависимые отношения, женщине необходимо признать, присвоить и интегрировать свои внутренние реальности и порой парадоксальные стороны своего подлинного «я». Та женщина, которая отваживается «раскапывать» свои тёмные или неизвестные части, переживёт самые глубокие и по-настоящему удовлетворяющие изменения.

Бегство от «плохого»

Годами эти женщины выживали среди боли и путаницы своей жизни, отсекая собственные потребности, игнорируя неразрешённые вопросы и отношения прошлого и избегая внутренней боли и пустоты. В результате у них накопилось целое «хранилище» бессознательного

материала. Помимо общих защитных механизмов, рассмотренных в девятой главе, три дополнительных механизма помогали им справляться с этим материалом, но теперь разрушают их возможности к самопониманию и росту: проекция, перенос и регрессия.

Проекция

Проекция предполагает вынесение наружу — «перекладывание» — собственных отвергнутых или некомфортных чувств, мыслей, установок, черт или защит на другого человека. Это больше, чем вытеснение или «отрезание» (психологическое и эмоциональное) эмоции, и больше, чем простое отрицание установки. Проекция всегда включает другого человека; она позволяет женщине дистанцироваться от переживания через бессознательный процесс «лишения владения» и переназначения. Женщина, бессознательно проецирующая, как бы говорит себе: *у меня нет этого чувства. Это не моё. Это её. Это принадлежит ей.* Проекция указывает на недостаток психологических границ (McWilliams, 1994) и может крайне разрушительно сказываться на отношениях. Например, женщина может проецировать свою ревность на подругу: она начинает видеть в подруге «вечно ревнивую» и даже обвинять её в этом. Подруга чувствует себя несправедливо обвинённой или растерянной, пытаясь защищаться от необоснованных обвинений. Тогда женщина может обвинить подругу в отрицании — тем самым проецируя на неё собственное отрицание (своей ревности). Это легко приводит к бесконечным и запутанным спорам.

Перенос

Близкий «спутник» проекции, перенос заключается в перенесении нерешённых трудностей или разрушительных динамик прошлых отношений (со всеми сопутствующими эмоциями, реакциями и искажёнными когнициями) на текущие отношения. Иными словами, женщина может воспринимать настоящую ситуацию так, будто это та же самая болезненная ситуация из прошлого, которая когда-то её ранила; или же видеть в подруге «ту самую» старшую сестру, которая её отвергала.

Женщины, опирающиеся на проекцию и перенос как на способы защиты от психической боли или угрожающих переживаний, обычно усиливают именно то, чего пытаются избежать. Они создают эмоциональную нестабильность внутри себя, «обнаруживая» грязные и угрожающие чувства или установки в самых близких людях, и часто воссоздают те самые реляционные трудности, которые многократно переживали в прошлом. Это, разумеется, одна из причин, по которой многие женщины с SSA хронически живут в состоянии повышенной реляционной и эмоциональной драмы.

Проекции и переносы могут включать и позитивный материал, часто приобретая черты детского желательного или магического мышления. Человек (или ситуация) становится «чудесно больше жизни» и бессознательно идеализируется или на него возлагаются ожидания дать больше, чем любой взрослый способен уместно дать другому взрослому. Например, женщина может перенести свои неудовлетворённые потребности в материнской заботе, в ощущении защищённости или в тепле на одну-единственную женщину — и затем почувствовать к ней непреодолимое притяжение. Ей может казаться, что именно эта женщина способна избавить её от всех мучительных эмоций и потребностей.

Регрессия

Находясь в переживании однополюсного влечения, многие женщины фактически регрессируют в первичное состояние зависимости (см. главу 5). Регрессия — это бессознательный «откат» к привычкам, эмоциональному или психологическому состоянию более раннего этапа развития (McWilliams, 1994). Это означает, что женщина не только бессознательно ожидает от другой женщины удовлетворения своих потребностей (перенос), но и проживает всю субъективную уязвимость, слабость и «малость», свойственные младенцу или ребёнку, зависящему от

родителей в самом факте своего выживания. По сути, она бессознательно заново проживает и «разыгрывает» свои первичные потребности в привязанности, связанные с полной зависимостью. Именно поэтому эмоционально зависимые отношения бывают значительно более интенсивными в эмоциональном плане, а их участницы — гораздо более психологически хрупкими, чем в нормативных созависимых отношениях.

Распространённые проекции и переносы

Поэтому я всегда внимательно отслеживаю у своих клиенток и в их отношениях эти потенциально дестабилизирующие бессознательные процессы. Я регулярно оцениваю, не происходит ли у моей клиентки следующее:

- она проецирует на другую женщину свои собственные отвергнутые положительные качества и черты, тем самым бессознательно пытаюсь утвердить себя через идентификацию с другой;
- она проецирует на другую женщину свою специфическую потребность быть любимой, желанной, восхищаемой или «особенной», заместительно пытаюсь удовлетворить собственную потребность через любовь и заботу о другой; [\[173\]](#)
- она переносит на мужчин и женщин в настоящем (включая партнёршу) чувства недоверия, неуважения или презрения, сформированные в прошлых отношениях;
- она проецирует на другую женщину свой страх быть оставленной, создавая бессознательную надежду, что сможет уменьшить собственный страх и неуверенность, «держась» за другую или никогда не уходя от неё (что фактически блокирует выход из эмоционально зависимых отношений).

Неудивительно, что многие мои клиентки нередко чувствуют себя настолько выбитыми из колеи и «сходящими с ума», что начинают хотеть для себя и своей жизни чего-то иного. К счастью, эти паттерны поддаются изменениям.

Чтобы помочь клиентке распознать возможную негативную или позитивную проекцию либо перенос, я предлагаю ей обращать внимание на ситуации, в которых её эмоциональная реакция несоразмерна обстоятельствам или где прослеживается повторяющийся паттерн — например, одно и то же ссора или поведение. Я пришла к личному убеждению, что многие формы поведения или эмоциональные реакции, кажущиеся устойчивыми к изменениям, нередко основаны именно на одном из этих бессознательных динамик. Когда клиентка осознаёт возможную проекцию или перенос, она может начать исследовать связи с прошлым или с отвергнутыми эмоциями и мыслями, а также возвращать себе более объективный взгляд на настоящее.

Ниже приведён пример того, как мы с одной из моих клиенток обнаружили лежащий в основе перенос в одних из её отношений.

Я долгое время была в тупике, работая с моей клиенткой Джейми. Она была привлекательной и умной женщиной, открытой почти ко всем терапевтическим подходам и техникам, но снова и снова возвращалась к травматичному эмоциональному «танцу» с одной из своих подруг. Этот «танец» начинался с того, что Джейми чувствовала себя исключённой или оставленной вне какого-то социального события её подругой. Она обвиняла подругу в нечуткости или безразличии. Подруга пыталась объясниться и заверить Джейми, что та по-прежнему её лучшая подруга. Джейми успокаивалась — но лишь на неделю или около того. Затем «танец» повторялся.

Джейми понимала, что этот паттерн нездоров, но, казалось, не могла его остановить. Однажды

на сессии я попросила её помочь мне составить список характеристик её матери — внешних и внутренних, хороших и плохих. К тому моменту она уже проделала достаточно работы, чтобы смотреть на мать более объективно и с состраданием. Несколько сессий спустя я попросила её описать свою подругу так, как если бы я никогда не встречала её и ничего о ней не слышала. По мере её рассказа я составляла список характеристик подруги. Затем я прочитала этот список Джейми. Примерно на середине она посмотрела на меня и воскликнула: «Боже мой, да это же моя мать!» Я быстро достала список характеристик её матери и начала сравнивать оба. Мы обе были поражены поразительным сходством — списки оказались почти идентичными.

Восприятие и чувства Джейми по отношению к подруге и к матери были одинаковыми. По сути, она переносила свои первичные чувства быть игнорируемой и непонятой в отношении с подругой. И в той мере, в какой Джейми жила из этого бессознательного переноса, она была «ослеплена» к полной реальности своей подруги и их дружбы — в данном случае во вред обеим.

Чтобы разорвать этот перенос, Джейми необходимо было встретиться лицом к лицу с утратами и разочарованиями как прошлого, так и настоящего — в той мере, в какой они были связаны с её матерью, — прожить их и переработать. Ей также нужно было, образно говоря, «оживить» и интегрировать свои невинные стремления и желания к нежной, заботливой, внимательной матери — или к более сильному отцу, или к более доброму брату. Эти стремления, включая желание быть увиденной как достойная любви, пусть и болезненные, больше не могут переноситься на текущие отношения, обещающие иллюзию полного удовлетворения. По мере того как эти естественные и законные стремления, реляционные желания и связанная с ними скорбь интегрируются такими, какие они есть на самом деле, может начаться здоровое разделение между прошлым и настоящим.

В конечном итоге я поняла, что не так уж важно, смогут ли мои клиентки чётко различать проекцию и перенос как таковые; гораздо важнее, чтобы они научились перенаправлять своё внимание с текущей реляционной драмы на лежащий в основе исторический или подсознательный материал, питающий эти весьма мощные защитные механизмы.

Процессы, которые я считаю наиболее полезными в помощи клиенткам в работе с прошлым и интеграции детских утрат во взрослое «я», включают:

- корректирующий опыт привязанности в индивидуальной или групповой терапии (как описано в главах 6 и 7);
- терапевтическое использование контрпереноса консультанта;
- эффективную работу с проекциями и переносами клиентки, возникающими в терапевтических отношениях;
- «работу с маленькой девочкой» (диалог с голосами/частями личности);
- техники переработки, такие как десенсибилизация и переработка с помощью движений глаз (EMDR);
- работу с горем.

Когда бессознательное входит в кабинет консультирования

Независимо от этапа терапии или уровня доверия, установленного с клиентками, проекции и переносы неизбежно становятся частью наших терапевтических отношений. Клиентка может видеть во мне и относиться ко мне как к своей «плохой» матери, отвергающей подруге или требовательному отцу (Quinodoz, 1989). Для меня естественно испытывать реакции или эмоциональные отклики на бессознательные проекции клиенток и связанные с ними внешне выраженные формы поведения или установки. Однако я обнаружила, что мои эмоциональные

реакции, обычно называемые контрпереносами, [174] нередко бывают более интенсивными в работе с женщинами с SSA, чем в работе с другими женщинами. Элейн Сигел (1988) справедливо подчёркивает, что терапевт, работающий с женщинами с SSA, должен быть «готов выдерживать превратности становления для пациентки самообъектом (Kohut, 1971) и принимать на себя тяжесть сопутствующих контрпереносов» (с. 203) и, подобно матери, «быть готовым принимать порой бурные эмоциональные состояния» (с. 204) внутри себя.

Ниже я перечисляю некоторые из наиболее распространённых эмоциональных состояний или форм контрпереноса терапевта, возникающих в работе с женщинами с SSA. Многие из этих реакций могут быть прямым указанием на то, что на самом деле чувствует клиентка (проекция), или реакцией на её типичные способы защищаться от близости или трудных эмоций. Иными словами, я могу переживать то, что обычно переживают другие люди, находясь рядом с моей клиенткой.

Сильная тревога

Тревога консультанта может проявляться как страх перед доминирующим присутствием клиентки или её чрезвычайно тяжёлыми жизненными обстоятельствами; дискомфорт в ответ на сексуализированные слова привязанности со стороны клиентки; страх потерять контроль над сессией, сделать что-то неправильно (и быть за это атакованной разъярённой клиенткой) или утратить объективность.

Глубокое чувство беспомощности и неадекватности

Признаюсь, мне стыдно, но бывали моменты, когда, сидя с клиенткой, я всерьёз думала: *этой женщине нужна такая большая помощь, что, возможно, мне стоит помочь ей найти «настоящего» специалиста*. Я часто чувствую смесь паники и беспомощности, работая с женщиной, находящейся, как кажется, в неразрешимом жизненном тупике. У меня может возникать искушение судорожно искать решения и «быстрые fixes».

Оборонительность и гнев

Когда клиентка переносит или проецирует негативные мысли и чувства, обвиняя меня в наличии определённых установок или убеждений, я могу испытывать сильную оборонительную реакцию и злость. Я также могу чувствовать себя обесценённой и фрустрированной, когда клиентка отвергает мои попытки заботы или старается «учить меня, как делать мою работу».

Закрытость или ощущение нарушения границ

Когда клиентка пытается «нащупать» мою личную информацию или добиться от меня определённой эмоциональной реакции, я могу реагировать, становясь более закрытой или испытывая чувство нарушения границ.

Страх поглощения или истощения

Иногда я сталкиваюсь с чувством истощения и страхом «быть поглощённой», когда клиентка опирается на меня как на главный источник поддержания своей приверженности терапии или даже своей воли к жизни. Подобно перегруженной или истощённой молодой матери, мне может хотеться всё бросить, отстраниться и эмоционально «закрыться».

Чтобы использовать мой контрперенос во благо, для меня крайне важно достаточно хорошо знать себя, чтобы различать: возникает ли моя реакция из моих собственных неразрешённых вопросов, вызывается ли она клиенткой — или имеет место и то и другое. В любом случае я должна уметь «проверять себя», возвращать объективность и на время дистанцироваться от собственных чувств, чтобы сформулировать ответ, который будет наилучшим образом служить терапевтическим интересам клиентки. Моя терапевтическая цель — реагировать иначе, чем она привыкла ожидать. Это будет очень трудно, если у меня самой есть незавершённые

внутренние процессы, связанные с теми типами поведения или установок, которые она сейчас проявляет. Поэтому для меня важно оставаться приверженной собственному пути исцеления и следить за тем, чтобы у меня были инструменты сохранять внутреннюю устойчивость, когда бессознательный материал клиентки «хлынет на поверхность» во время сессии.

Когда я ощущаю присутствие бессознательного материала со стороны клиентки (обычно через осознание своего контрпереноса), я сразу же стараюсь замедлить свои внутренние процессы. Некоторые мои контрпереносные реакции бывают настолько сильными, что порой мне приходится незаметно сделать несколько глубоких вдохов и применить медитативные техники, чтобы вернуть себе центр. Зафиксировав свои реакции, я затем направляю всю свою энергию на настройку на аффективное состояние клиентки и лежащую в основе бессознательную динамику. Я напоминаю себе, что она делает всё, на что способна в данный момент, и что я здесь для того, чтобы поддерживать её процесс, а не свой собственный.

Иногда я приглашаю клиентку тоже сделать паузу и «отступить на шаг назад», наблюдая и объективно описывая все свои слова, установки или формы поведения, проявленные за последние пять минут. Мы фиксируем все детали в нейтральной, фактологической манере. Это помогает ей «объективировать» — посмотреть на своё поведение и установки с неосуждающей позиции.

В конечном итоге я стремлюсь сместить фокус внимания с внешних проявлений на внутреннее исследование между клиенткой и её более глубоким «я». Что она чувствовала? Кого я ей напомнила? Чего она хотела или в чём нуждалась? Постепенно мы переходим к процессу «здесь-и-сейчас», сосредотачиваясь на качестве и природе наших отношений. Чувствовала ли она связь? Ощущала ли дистанцию? Была ли она со мной полностью честна — или что-то удерживала? В зависимости от силы её «я» (эго-ресурсов) я могу поделиться своими чувствами или контрпереносом, чтобы помочь ей понять возможное бессознательное назначение её слов или установок. (Я никогда не делюсь контрпереносом с целью пристыдить клиентку или манипулировать ею, побуждая изменить своё поведение в моём присутствии.) Если она способна, я также могу направить её к сопутствующим историческим воспоминаниям, которые могли вызвать схожие формы поведения или лежащие в основе чувства.

Чрезвычайно важно подкреплять подобные обсуждения безусловным принятием и подлинной заинтересованностью и заботой. Не менее важно продолжать доверять и следовать своим собственным чувствам — но не «теряться» в них. Если я становлюсь чрезмерно аналитичной, я утрачиваю креативность и спонтанность, необходимые для того, чтобы вместе с клиенткой двигаться в её постоянно меняющихся эмоциональных состояниях и бессознательных процессах.

Работа с положительным переносом

По мере того как бессознательный материал стремится быть увиденным и признанным, многие мои клиентки — особенно после установления доверия и переживания моей заботы — испытывают интенсивный положительный перенос привязанности и потребности.[\[175\]](#) Некоторые клиентки открыто признаются в нарастающих чувствах любви и привязанности; другие — нет. Клиентка может говорить, что я — лучший терапевт, который у неё когда-либо был, что я понимаю её как никто другой или что она не представляет, где была бы без меня. Она может приносить мне особые подарки, вести себя флиртующе, с трудом завершать сессию вовремя или предлагать помощь в чём угодно, где я, по её мнению, могу нуждаться. Она может захотеть завершить терапию, чтобы «стать моей подружкой», или щедро предложить свои профессиональные навыки и услуги. Она может пройти через эти сильные тёплые чувства довольно быстро или задержаться в них, углубляясь в привязанности и, возможно, регрессируя

в первичное состояние зависимости.

Помимо нарастающей потребности видеть меня или быть со мной, клиентки могут одновременно испытывать смущение, стыд или страх.

«Есть какое-то переполняющее чувство — как будто я так благодарна, что вы есть в моей жизни, и так благодарна, что могу с вами говорить. И меня это пугает. Кажется, я стала тревожнее, потому что чувствую к вам по-другому спустя два года. Я думаю, я чувствую себя “обнажённой”. Это некомфортно, и я думаю, как вернуться к тому, что было раньше. Может быть, мне нужен перерыв в терапии. Я знаю, что хочу, чтобы вы были в моей жизни, хочу, чтобы вы помогали, хочу быть открытой, чтобы вы помогли мне разобраться в каких-то вещах, но я не хочу этого “привязанного” чувства. Я не хочу его. Вот мой вопрос: как мне из этого выбраться?»

— клиентка

Некоторые клиентки могут начать отстраняться или вести себя защитно без видимой причины, отражая страх, что я прекращу терапию или оставлю её. Мои клиентки могут стыдиться того, что не способны контролировать свои чувства, стыдиться собственной нуждаемости и чувствовать себя глупо, словно ребёнок. Она может злиться на себя и тайно запускать самоповреждающее или саботирующее поведение.

Понятно, что большинству женщин нелегко прямо говорить о подобных чувствах привязанности. Разговор может разворачиваться, например, так:

— «Мне кажется, всё это консультирование — полная глупость. Я не вижу, как это вообще может меня куда-то привести», — заявила Бобби в начале сессии.

После проявления эмпатии я спрашиваю:

— «Если бы я могла исполнить одно твоё желание, куда ты хотела бы, чтобы привела тебя терапия — или что ты хотела бы от неё получить?» Я следую внутреннему предположению.

— «Да это всё глупо. Я не уверена, что хочу сейчас об этом говорить».

— «Нет, правда, Бобби, мне важно знать. Что сделало бы терапию для тебя стоящей?»

— «Ну, дело не совсем в терапии».

— «Не в терапии?» — говорю я с удивлением, хотя не совсем удивлена. — «А в чём тогда?»

— «Мне просто очень неловко».

— «Бобби, я почти уверена, что не сочту твой ответ глупым; а если вдруг сочту — обещаю тебе сказать», — отвечаю я, стараясь привнести немного юмора и лёгкости. (Это нужно делать очень осторожно — подобный приём может «не сработать».)

— «Не надо так», — Бобби тяжело вздыхает. — «Просто я не уверена, что смогу это выдержать».

— «Что ты имеешь в виду под “это”?»

— «Я имею в виду... мне вы нравитесь. Вы мне правда нравитесь. И я не уверена, что смогу вот так сблизиться и довериться вам, если в какой-то момент вы всё равно уйдёте».

— «Ты боишься, что я уйду?»

— «Нет, не сейчас. Я боюсь за потом. Когда нам придётся закончить. Да, я знала, что это глупо».[\[176\]](#)

— «Бобби, посмотри, пожалуйста, на моё лицо, когда я это скажу», — я делаю паузу и говорю медленно и осознанно, наклоняясь вперёд. — «Твой страх того, что я могу уйти — в любой момент твоей жизни, — не глупый. У нас здесь настоящие отношения. Ты мне нравишься, и ты мне небезразлична. Так и должно быть. Совершенно естественно, что тебя волнует будущее. Более того, для меня честь, что тебе важно. Это значит, что наши отношения имеют значение. Они действительно важны для тебя — и я очень рада этому, потому что для меня они тоже имеют значение. И именно потому, что наши отношения важны, я хочу, чтобы ты продолжала

чувствовать себя в безопасности и свободе, проживая со мной все свои чувства и мысли. Мы делаем здесь хорошую работу, и мне радостно видеть ещё немного твоего сердца. Спасибо тебе за честность».

Если клиентка эротизирует свои чувства привязанности и тепла, она может быть глубоко потрясена и шокирована тем, что в наши отношения «вошли» сексуальные чувства и мысли. Её может охватить страх, что она «опасна» и способна меня соблазнить; что у меня есть к ней сексуальные чувства; что наши отношения могут стать сексуальными; что у меня нет к ней сексуальных чувств; или что она отвратительна и заслуживает смерти.

Если я чувствую, что по мере того как наши отношения становятся более значимыми и тёплыми, клиентке становится некомфортно, я могу сказать:

«Иногда мои клиентки чувствуют тепло и радость, находясь со мной, но их пугают эти чувства. Бывали ли у тебя похожие ощущения?»

Но я не настаиваю, если она не готова распознать или присвоить такие чувства, и никогда напрямую не спрашиваю, есть ли у неё эротические или сексуализированные мысли или чувства. Я также никогда не подталкиваю клиентку к озвучиванию чего-либо раньше, чем она будет готова или способна выдержать дополнительные эмоции, которые неизбежно сопровождают такое раскрытие.

Благодатный ответ

Когда женщина с SSA переживает в терапевтическом контексте положительный, тёплый перенос привязанности — даже если она не в состоянии прямо это признать, — у меня появляется одна из величайших возможностей предоставить ей корректирующие, жизненно важные отношения: не слитые, не нарушающие её личных границ; не сексуализированные, не нарушающие её телесных границ; и не «идеальные», но достаточно хорошие.

Поэтому крайне важно, чтобы я действовала так же, как и при любой другой проекции или переносе: с чуткостью, укоренённостью и состраданием. Положительные переносы привязанности и привязанности (с сексуализацией или без неё) — это «окно» в одни из самых уязвимых и драгоценных мест сердца моей клиентки.

Я не проявляю шока или удивления. Я не показываю удивления, когда она использует слова или жесты привязанности. Я благодарю её за риск быть откровенной и утверждаю её решение поделиться своими чувствами. Я говорю ей, что её чувства не делают меня некомфортной и что я не боюсь ни её самой, ни её эмоций.

Я подтверждаю и принимаю её чувства. Я не морализирую и не пытаюсь сразу анализировать символический смысл её переживаний. Вначале моя задача — настроиться на неё, сопереживать, подтверждать и принимать её чувства и внутренний процесс, говоря, например: «Я слышу, насколько тревожными для тебя являются эти чувства. Должно быть, тебе было очень трудно поделиться ими со мной». Я стараюсь понять, как эти чувства влияют на её повседневную жизнь и на её способность продолжать взаимодействовать со мной. Я знаю, что со временем она начнёт понимать их смысл, если я смогу и дальше обеспечивать безопасную, поддерживающую среду.

Я заверяю её, что не уйду и не прекращу наши отношения. Я говорю ей, что её чувства — не плохой знак и не причина для завершения наших профессиональных отношений. Я утверждаю её готовность доверять и сотрудничать с тем непростым процессом, в котором она сейчас находится. «Здорово, что ты смогла дойти до этого места», — могу сказать я в ободряющем тоне.

Я заверяю её, что буду сохранять надлежащие границы. Я говорю ей, что я сильна и знаю, кто я есть; что я не «утону» в океане её эмоций и не позволю ей «заползти внутрь меня» в поисках убежища. Я мягко предупреждаю её, что временами она может испытывать злость, потому что я не предлагаю всей той степени привязанности или открытости, которой ей хотелось бы. Я напоминаю ей, что мои границы прочны и устойчивы и что я не буду пересекать физические границы. Если она призналась в сексуальных чувствах, я заверяю её, что наши отношения не станут сексуальными и что беру на себя полную ответственность за то, чтобы они оставались здоровыми и безопасными. Я хочу, чтобы она могла расслабиться и проживать любые всплывающие эмоции или мысли, не опасаясь «разрушить» наши отношения.

Терапевт, будь осторожен

Контрперенос терапевта в форме взаимной привязанности или даже сексуализации не следует считать лишь гипотетической возможностью в работе с женщинами с SSA — и тем более не следует минимизировать его значение, если он возникает. Я работала с несколькими женщинами, которым потребовалось проходить восстановление после сексуальной вовлечённости с предыдущими женщинами-терапевтами. Коллетт было около двадцати лет, когда у неё начались первые однополые отношения. Она была напугана и растеряна и чувствовала себя бессильной выйти из этих отношений, несмотря на сильный внутренний конфликт. Она решила обратиться к консультанту. Её терапевтом была женщина, не имевшая ранее однополых чувств или опыта. Однако со временем между ней и Коллетт возникла эмоциональная и сексуальная связь. Коллетт вспоминает:

«Я знала, как воздействовать на эмоции женщины. Я знала, как завладеть её вниманием и захватить её сердце. Если она реагировала не так, как мне хотелось, я могла сказать: “Да пошла ты...”, — и уйти. Я знала, что вызов втянет её ещё сильнее. Она будет за меня переживать. Потом я извинялась и делилась очень личными вещами о себе. Все мои взаимодействия были тщательно спланированы. Я знала, чем делиться, когда и как. Так я обычно соблазняла женщин — эмоционально и сексуально. И именно это я сделала со своей терапевткой».

Хотя Коллетт теперь осознаёт свой паттерн соблазнения, я ни в коем случае не возлагаю ответственность за нарушение границ с предыдущей терапевткой на неё. Я привожу слова и взгляд Коллетт, чтобы подчеркнуть намеренность и силу притяжения, которое некоторые женщины могут оказывать на эмоции и сердце терапевта. Коллетт просто разыгрывала свой укоренившийся паттерн выживания и удовлетворения потребностей. Ответственность за сохранение достаточной объективности и, так сказать, защиту Коллетт от неё самой лежала на её консультанте.

Само собой разумеется, насколько разрушительными являются инверсия ролей — а тем более нарушение эмоциональных, духовных и телесных границ клиентки — для женщины, которая уязвимо рискнула обратиться за профессиональной поддержкой и руководством. К сожалению, многие женщины с SSA в ситуации подобной путаницы и «захваченности» со стороны специалиста по психическому здоровью оказываются без каких-либо путей для обращения за помощью. Если женщина всё же решается «собирать себя по кусочкам» и продолжать путь роста и исцеления, ей могут понадобиться годы, чтобы вновь обрести хотя бы базовый уровень доверия к терапии — не говоря уже о таком уязвимом доверии, которое позволило бы работать с её глубинными зависимыми паттернами. К чести Коллетт, ей удалось пройти этот путь.

Типичные предупреждающие признаки опасного контрпереноса терапевта включают:

Неуправляемая тревога и чувство запугивания.

Эти чувства могут возникать особенно тогда, когда у клиентки доминирующий стиль, она предъявляет требования к большому времени или к тому, как это время должно быть проведено, и активно сексуализирует отношения. Терапевту может быть полезно честно сказать: «Сейчас мне непросто понять, как лучше вам помочь, но, пожалуйста, знайте: я рядом и я не уйду. Мы найдём путь через это вместе». Рекомендуются немедленно обратиться за супервизией и проработать любые чувства запугивания или лежащего в основе страха. Если терапевт не способен восстановить объективную позицию по отношению к клиентке, может потребоваться профессиональное перенаправление — но только после того, как клиентке будет ясно объяснено, что перевод осуществляется не из-за того, что она что-то сделала или сказала, а потому, что терапевт не обладает достаточной оснащённостью или квалификацией для работы с её случаем. Тем не менее клиентка всё равно может воспринять этот шаг как прямое отвержение её личности.

Ощущение «всемогущества»

В рамках переноса клиентка может наделять терапевта иллюзорной властью матери, отца, Бога, любовника — и даже собственного «я». Ощущение этой иллюзорной силы может быть одновременно пугающим и опьяняющим. Важно, чтобы терапевт помнил: он не тот человек, за кого его принимает клиентка, и у него нет власти «произвести» изменения в ней. Он лишь инструмент — и притом несовершенный. Терапевт может предоставлять поддержку и руководство, пока клиентка продолжает свой путь роста и изменений.

Ожидание или возбуждение при встрече с конкретной клиенткой, чувство «особенности» или собственной нужности

Уровень привязанности и восхищения со стороны женщины в рамках положительного переноса может становиться опьяняющим для уязвимого или нуждающегося в таком внимании терапевта.

Импульс дать личный номер телефона, делиться личными проблемами с клиенткой или увеличивать частоту и продолжительность контактов

Многие клиентки испытывают сильную фрустрацию от того, что терапевтические отношения не являются полностью взаимными в плане обмена личной информацией. Поэтому терапевту необходимо тщательно оценивать любое личное самораскрытие и обсуждения — служат ли они на самом деле интересам клиентки или же собственным потребностям терапевта.

Желание обнять клиентку или утешить её через физический контакт

Потребность в прикосновении у многих женщин столь сильна, что они могут просить, уговаривать и даже умолять терапевта о какой-то мере физического утешения. Многие терапевты «ломаются» под этим давлением, теряя объективность и контроль над терапевтическим процессом. Предлагать прикосновение в такой момент — значит вступать в сговор с бессознательным паттерном женщины, отчаянно зависящей от другого в поиске утешения, вместо того чтобы развивать собственные внутренние ресурсы саморегуляции и чувства безопасности.

Терапевтам следует предпринимать любые необходимые меры (включая супервизию и личную терапию), чтобы быть уверенными, что они — сознательно или бессознательно — не используют привязанность клиентки для собственного удовольствия или подпитки эго. Если терапевт не способен поддерживать устойчивую объективность и внутреннюю центрированность, возможно, ему или ей не стоит продолжать работу с данной конкретной клиенткой или с данной популяцией в целом. Я твёрдо убеждена, что консультанты с неудовлетворёнными зависимыми потребностями, проблемами привязанности, неразрешённым опытом насилия или травмы, слабыми границами или уязвимостью, связанной с личной борьбой с SSA, должны пройти собственную терапию или получать регулярную

профессиональную супервизию прежде, чем брать на себя работу с женщинами с SSA.

Регрессия в состояние зависимости

По мере того как женщина продолжает возрастать в ощущении безопасности и привязанности ко мне, она может регрессировать в состояние детской зависимости, подобное тому, в которое она впадает в эмоционально зависимых отношениях (Socarides, 2002). Чтобы помочь ей разорвать этот повторяющийся цикл, мне необходимо предложить нечто исцеляющее в тот момент, когда она переживает эти мощные бессознательные силы.[\[177\]](#) Хотя это регрессивное состояние привносит в терапию уникальную и сложную динамику, в конечном итоге оно предоставляет возможность проделать одну из самых глубоких и значимых работ.[\[178\]](#)

Когда клиентка входит в регрессированное состояние беспомощной зависимости, она может испытывать сильнейший страх. Она оказывается не в состоянии остановить или контролировать свою глубокую уязвимость и сильную нуждаемость — своё желание быть со мной или быть со мной в связи. Её стремления и эмоции прорываются сквозь прежние защиты, страхи и пожизненные паттерны отстранённости, изоляции и самозащиты. Она понимает, что если бы я нарушила границы, она не смогла бы сопротивляться. Мои эмоциональные, психологические и физические границы должны быть жёстко выстроены, чтобы обеспечить её безопасность. Именно на этом этапе между нашими ролями должна существовать значительная асимметрия. Это не время для взаимности или поощрения эмпатического обмена; я должна активно взять на себя роль защищающего и заботливого родителя.

«Мне было очень стыдно говорить своему консультанту, что я хочу, чтобы она заботилась обо мне — как мать заботится о своей дочери. Меня расстроило, что у меня вообще возникла такая мысль, и я боялась, что испортила наши терапевтические отношения. Но мой консультант сказала, что для неё честь, что я доверяю ей как матери».

— Линда

Это новое чувство привязанности и зависимости может сопровождаться всепоглощающим первичным ужасом. Моя клиентка боится, что я могу её оставить или что она потеряет меня из-за моей смерти, переезда или трагедии в моей жизни. Она также может бояться моего отвержения, недоступности или эмоционального отстранения. Я становлюсь для неё «спасательной шлюпкой», которая удерживает её на плаву. От меня, как ей кажется, зависит её жизнь. Пути назад нет.

В этом глубоком страхе разлуки клиентка может начать отчаиваться в самой жизни. Она думает: «Если мой терапевт уйдёт, я умру». В глубинном смысле эта предпосылка истинна: если младенца или маленького ребёнка разлучить с теми, кто о нём заботится, он в конечном итоге погибнет. Но моя клиентка — не младенец, хотя возможно, что какая-то «младенческая» часть её личности так и не смогла выйти за пределы первичного переживания покинутости и ужаса.[\[179\]](#)

Проходя через тень смерти

На этом этапе женщина не будет способна к глубокой интерпретации или аналитической работе — её внимание будет сосредоточено на ежедневном выживании. Уже хорошо, если ей удастся просто приходить ко мне в кабинет или каждое утро вставать с постели. Она может настойчиво задавать мне вопросы о степени моей приверженности и о моих личных реакциях на её отчаянное состояние. Мы будем работать преимущественно в режиме «здесь-и-сейчас», фокусируясь на наших отношениях и на её способности доверять или регулировать свои чувства в данный момент. Мы будем развивать новые навыки совладания, выявлять

саморазрушительные способы мышления и, например, определять триггеры или признаки надвигающейся панической атаки. Квинодоз (1989) предупреждает, что терапевтический процесс на этом этапе «требуется бесконечной осторожности и терпения, однако медленный темп прогресса следует рассматривать в свете интенсивности тревог, с которыми этим пациентам приходится сталкиваться» (с. 62).

Он делает ещё одно, не менее важное наблюдение: многие клиенты начинают сомневаться в целесообразности продолжения этого процесса. «Они боятся, что, вновь переживая эти ранние тревоги в переносе, они могут всё потерять и ничего не приобрести» (с. 62). Они задаются вопросом, стоит ли это того, если в конце концов (когда профессиональные отношения завершатся) они снова останутся одни. Поэтому возможное нарастание депрессии у клиентки или её импульс прекратить терапию должны находиться под наблюдением. Нередко мои клиентки на этом этапе также обращаются за поддержкой к врачу, если они ещё не сделали этого.

В этот момент мне нужно быть ещё более чуткой, стараясь настроиться на самые хрупкие и невинные первичные места нужды и тоски в душе моей клиентки. Джанин Пулс, лицензированный клинический социальный работник, в своей работе с женщинами с SSA опирается на богатую метафору матери и младенца. Она объясняет, что пока женщину поглощает осязаемая тревога разлуки, она не может достаточно расслабиться, чтобы «принять» то питание и утешение, которые предлагаются в терапевтическом пространстве. Она отмечает, насколько часто терапевт или помощник испытывает разочарование, предлагая самое прекрасное, насыщенное, чистое «молоко» — и обнаруживая, что клиентка не может его «удержать». С каждым эмоциональным «кормлением» её крошечный «желудок» сжимается, когда через тело прокатывается очередная волна ужаса и страха. Одним из самых исцеляющих аспектов нашей работы будет моя способность оставаться терпеливой. Я хочу, чтобы она пережила неизменную любовь и поддержку даже тогда, когда она «срыгивает» или возвращается к своим пожизненным защитным стратегиям и установкам.

Практические поддерживающие меры

Помимо необходимости обучаться навыкам расслабления и контейнирования, [\[180\]](#) многим моим клиенткам требуется развить чувство постоянства объекта. Под влиянием нарастающей тревоги разлуки и возможного страха «исчезновения» я часто ощущаю почти непреодолимое побуждение видеть их как можно чаще. Но мне необходимо помнить, что постоянство объекта формируется не через непрерывное присутствие матери, а через её устойчивое и предсказуемое возвращение в разумные сроки — в соответствии со способностью ребёнка справляться с разлукой и отсутствием. Постоянство объекта приобретается через доверие. Ребёнок способен сказать себе: «Хотя я сейчас не вижу маму, я знаю, что мама не исчезла навсегда, потому что она всегда возвращается — как раз вовремя».

Поэтому я утверждаю себя как постоянный и надёжный объект через своё предсказуемое возвращение к нашим регулярно назначенным сессиям (и, при необходимости, к телефонным звонкам в середине недели). [\[181\]](#) Со временем моя последовательность будет «нести» и успокаивать её даже тогда, когда она находится вне моего кабинета. По мере того как она усваивает мою устойчивую надёжность или постоянное психологическое присутствие, она может начать внутренне формировать чувство стабильности и, в конечном итоге, доверия.

Поскольку в этот период пороги внутренней боли и тревоги у женщины могут достигать предела, я регулярно:

- оцениваю её стабильность и отслеживаю наличие суицидальных мыслей;

- при необходимости разрабатываю план экстренной помощи и «контракт безопасности», вовлекая нескольких людей из её круга поддержки и местные кризисные ресурсы; [182]
- возвращаю её телефонные звонки как можно быстрее, особенно если она звонила в разгар тяжёлой панической атаки или выраженного депрессивного эпизода. Я прорабатываю любые реакции, которые у неё могли возникнуть из-за моей недоступности или задержки ответа. Хотя она знает, что я не доступна круглосуточно, она всё равно может чувствовать фрустрацию или полную покинутость. Моя настроенность и эмпатия в этот момент помогают ей оставаться открытой к моей заботе, одновременно интегрируя понимание того, что моя забота имеет границы.
- отслеживаю её сны и возможные флэшбэки травмы и покинутости;
- оцениваю, насколько хорошо и последовательно она заботится о себе.

Когда это уместно, я также могу:

- увеличить количество или продолжительность еженедельных сессий в целях стабилизации, если это для неё финансово возможно. Это решение основано на моей клинической оценке необходимости, а не на субъективной потребности клиентки;
- выстраивать темп каждой сессии с учётом её потребности в контейнировании перед завершением. В этот период ей может быть очень трудно прощаться;
- проявлять ещё большую осторожность в любом физическом контакте «терапевт—клиент». Прикосновение на этом этапе усиливает привязанность, что может привести к ещё большему внутреннему смятению. Однако прикосновение может быть и мощно регулирующим — например, если я подвигаю стул ближе или беру её за руку, чтобы успокоить и поддержать;
- избегать отмены или изменения регулярно назначенных сессий и прилагать все усилия, чтобы начинать встречи вовремя;
- заранее, за несколько недель, информировать её, если мне предстоит пропустить сессию. Это даст нам время прожить её чувства и подготовить её к моему отсутствию;
- лично перезванивать, если она выражает желание отменить встречу. Отмены на этом этапе часто являются защитной попыткой снизить тревогу. Если у неё нет объективных причин, я настоятельно рекомендую сохранить регулярную встречу, обещая, что мы обсудим её тревожащие чувства;
- периодически выходить на связь вне расписания — например, сделать неожиданный звонок или отправить короткое письмо, давая ей понять, что я о ней думаю;
- записать для неё ободряющее голосовое сообщение, чтобы она могла прослушивать его снова и снова;
- поощрять её звонить на мою голосовую почту, чтобы просто услышать мой голос (и убедиться, что я всё ещё «есть») или сообщить, как у неё дела. Я заверяю клиенток, что мне важно получать от них сообщения и что я их прослушиваю. Многие женщины не решаются звонить, потому что боятся «побеспокоить» меня;
- дать ей небольшой «переходный объект» — знак напоминания о том, что она любима, например маленькую мягкую игрушку. Зрение активизирует привязанность. Одна из моих клиенток рассказывала, как много лет носила в кошельке фотографию подруги подросткового возраста: каждый раз, глядя на неё, она чувствовала тепло, вспоминая, что была кому-то симпатична. Фотография или переходный объект могут помочь женщине успокаивать себя, когда ей тревожно или одиноко;
- принимать её символический подарок, если он выражает благодарность или символизирует тёплую привязанность либо важный этап в её процессе (Schaffner, 2003; Zur, 2007). Если же паттерн дарения или ценность подарка становятся неуместными, я обсуждаю с ней смысл этого жеста и, вежливо отказываясь от подарка, подтверждаю её заботливое намерение;

- сохранять профессиональные границы, ожидая соблюдения правил оплаты и отмены сессий;
- регулярно оценивать общую нагрузку моего приёма и риск профессионального выгорания.

В первые годы практики я переживала, что мои клиентки могут «застрять» в регрессивном состоянии зависимости. Однако я наблюдала, что при использовании перечисленных вмешательств клиентки стабилизируются и получают поддержку для прохождения через регрессивную зависимую фазу. Зигель (1988) затрагивает эту обеспокоенность, рекомендуя в определённый момент прямо обсуждать с клиенткой, например, то, что она посещает три сессии в неделю и при этом всё ещё нуждается в телефонном контакте в середине недели. Это делается не в обвиняющем ключе, а таким образом, чтобы помочь клиентке перевести в осознанность в основном бессознательные процессы (возникающую зависимость, тревогу разлуки и привычную опору на другого). Я могу спросить её, как она сама относится к нашим текущим договорённостям и как, по её мнению, мы могли бы начать их менять — например, постепенно сокращая количество встреч.

Чтобы пройти через зависимое состояние, ей важно не только бессознательно «впитывать» моё принятие, терпение и настроенную устойчивость, но и осознанно интегрировать это в свой опыт и понимание. Поэтому мы прямо обсуждаем и осмысливаем наши тёплые моменты вместе. Делая это, она интернализирует мою заботу, накапливая воспоминания о том, как её утешали и любили. Со временем становится так, как будто я — «достаточно хорошая мать» — живу внутри неё. Тогда женщина может переживать себя как постоянно любимую (как будто «я всегда с ней») и как обладающую внутренним объектом привязанности, на который она может направлять свою любовь. В моё отсутствие она начинает успокаивать себя сама, практикуя это внутреннее заботливое отношение к себе. Это позволяет ей со временем отслеживать свою тревогу разлуки и даже «поддерживать» или «воспитывать» себя, выходя из того, что иначе стало бы рефлексивной зависимостью.

Я не рассматриваю регрессию женщины как возможность «перевоспитать» её в буквальном смысле. Я никогда не смогу восполнить все её неудовлетворённые потребности. На протяжении этого хрупкого этапа я продолжаю уважать и поддерживать её взрослую часть, призывая её наблюдать, присваивать и реализовывать собственное удовлетворение потребностей. Это означает, что я помогаю ей признавать и интегрировать детские части её личности, которые могут влиять на её регрессивные или зависимые состояния.

Принять и благословить её «маленькую»

Чтобы ещё больше укрепить у клиентки позитивное чувство себя и целостность личности, ряд терапевтов, в том числе и я, обнаружили, что работа с «внутренним ребёнком»^[183] крайне мощна и полезна для женщин с SSA. «Внутренний ребёнок» — это практическая психологическая конструкция, которая эффективно используется для помощи людям в преодолении последствий трудного детства, например лишённого заботы и тепла.^[184] Женщина, живущая в отрыве от этой невинной и жизненно важной части себя (как это часто бывает у женщин с SSA), нередко находит свою идентичность и способы самовыражения в ложном или раненом «я», таком как «крутая девчонка», описанная в девятой главе. Чтобы произошёл рост и восстановление, женщине необходимо вновь соприкоснуться со своим подлинным, центральным «я» со всеми его естественными стремлениями, переживаниями, ранами и потребностями.^[185] Помощь женщине в установлении контакта с голосом её «внутреннего ребёнка» позволяет ей соприкоснуться с бессознательными чувствами и потребностями, которые могли подпитывать её продолжающиеся проекции и переносы.

Вводя клиентку в понятие её «маленькой» внутри, я могу предложить ей одно или несколько из следующих упражнений:

- принести фотографии себя в младенчестве и раннем детстве. Рассматривая каждый снимок, я задаю вопросы вроде: «Что чувствовала эта девочка в тот момент? Что её радовало? Что огорчало?» Я могу начать обращаться к её маленькой девочке, используя одно из детских прозвищ;
- нарисовать рисунок себя-девочки и своей семьи в детстве;
- нарисовать сердце своей маленькой девочки;
- нарисовать свою маленькую девочку и «внутренний дом», в котором она сейчас живёт.

Эти упражнения поначалу могут вызывать у клиенток недоверие или защитную реакцию — особенно если они дистанцировались от своей женственности или практиковали активное самоотвержение всего нежного и уязвимого внутри себя. Она может реагировать на моё предположение о наличии «маленькой девочки» фразами вроде: «Какая ещё маленькая девочка? У меня нет никакой маленькой девочки» или «Зачем нам вообще о ней говорить? Я давно заперла её». Эти возражения следует проживать очень бережно. Некоторым клиенткам могут потребоваться месяцы, прежде чем они смогут открыться такого рода работе.

Если клиентка демонстрирует сильное сопротивление самой идее своей «маленькой девочки», я могу попросить её подумать о знакомой ей девочке (например, племяннице или соседке) и рассказать о ней.[\[186\]](#) Мы сосредоточимся на характеристиках ребёнка как маленького человека — нуждающегося в помощи, любви, ободрении и защите. Я спрошу клиентку, что она чувствует при мысли о том, что эта девочка нуждается и зависит от заботы другого. Обычно клиентка реагирует сострадательно и тепло. Я апеллирую к её чувствам к этому ребёнку, говоря, что именно так я отношусь к ней и к её внутренней маленькой девочке. Я подчёркиваю, насколько важна эта маленькая для её процесса исцеления. В её маленькой по-прежнему хранятся многие мысли, воспоминания и чувства, пережитые в детстве.

Когда клиентка готова, я могу предложить дополнительные упражнения:

- составить таблицу характеристик маленькой девочки (например, маленькая, слабая, беспомощная, но также живая, игривая и свободная) и взрослой женщины (большая, сильная, обладающая силой). Это поможет женщине распознавать моменты, когда она регрессирует в состояние маленькой девочки или проживает её чувства;
- играть в игру, раскрашивать картинки или читать детскую книгу во время сессии или дома;[\[187\]](#)
- посмотреть дома фильм о маленькой девочке;[\[188\]](#)
- приобрести куклу или плюшевого мишку как символ своей маленькой. Когда клиентке страшно или одиноко, я предлагаю ей взять куклу или мишку, покачать их, произнося утешительные слова, чтобы снизить тревогу;
- включать колыбельные или глубоко питающую духовную или классическую музыку.

По мере продолжения работы я начинаю говорить о её маленькой прямо в ходе сессии, всегда мягким, тёплым, материнским голосом. Я могу сказать: «Мне интересно, в чём сейчас нуждается или чего хочет твоя маленькая. Я хочу убедиться, что понимаю её. Ты можешь сказать мне, что ей сейчас нужно?»

Затем, когда клиентка готова, я обращаюсь прямо к её маленькой (к её маленькому и хрупкому эго-состоянию), возможно, используя детское прозвище: «Элизабет, мне так жаль, что тебе было одиноко в детстве. Это, должно быть, было очень больно». Наклоняясь вперёд и смягчая голос, я спрашиваю: «Элизабет, можно я обращусь прямо к маленькой Элизабет?» Если она

соглашается, я помогаю ей расслабиться, предлагая закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов, представляя себя в возрасте четырёх или пяти лет. Я переключаюсь на живой, подходящий для ребёнка тон: «Лиззи, я так рада говорить с тобой. Ты такая особенная девочка, и я хочу узнать тебя лучше. Мне важно услышать о твоей жизни, твоих мыслях и всех твоих чувствах». Сделав паузу, я спрашиваю: «Лиззи, расскажешь мне, как тебе было, когда ты была маленькой? Мне так хочется услышать твою историю».

Когда женщина говорит, её поза или тон голоса могут заметно «сдвигаться» в более детское состояние. Многие женщины на этом этапе легко и естественно начинают делиться детскими переживаниями или получают доступ к глубоким эмоциям. Однако нередко, едва клиентка начинает представлять свою маленькую, включается защита — она снова выражает неприязнь и презрение. Одна клиентка сказала: «Моя маленькая растрёпанная. Она похожа на бедную девочку из Аппалачей. Она какая-то безжизненная, как будто мёртвая. Она заперта в комнате, и там же живёт до сих пор. Думаю, сейчас она не может говорить». Другие говорили: «Никто не должен её видеть. Почти никто не знает, что она вообще существует». «Я её ненавижу. Она такая жалкая и нуждающаяся». «Быть ею небезопасно. Мне не нравится думать о ней. Нам правда нужно продолжать это делать?»

Помимо проявления самоненависти и самоотречения, работа с маленькой девочкой естественным образом может привести женщину к переживанию утрат и горя, а также вскрыть пережитое насилие и травму. Все эти реакции дают богатый материал для дальнейшей терапевтической работы.

В ходе процесса я могу попросить её написать письмо своей маленькой от имени взрослой себя (обычной рукой), а затем — письмо от маленькой к взрослой себе (неведущей рукой). По мере того как женщина осваивает эти техники, я могу ввести упражнение с «пустым стулом», где она поочерёдно говорит как взрослая и как маленькая, обращаясь напрямую к соответствующей части себя.

В конечном итоге моя цель — сформировать осознанный, любящий и уважительный союз между взрослой частью женщины и её хрупкой маленькой девочкой. Важно, чтобы ни одна из её «частей» не оставалась изолированной. Когда части фрагментированы или отвергнуты (как, например, её маленькая), они часто формируют несбалансированную ложную персону или остаются бессознательно реактивными и контролирующими. Для роста и зрелости взрослой женщине необходимо признать, принять, понять и в конечном итоге проявить доброту и заботу к своей маленькой.

Когда женщина начинает принимать присутствие своей ценной и достойной маленькой девочки, я ежедневно побуждаю её:

- с уважением прислушиваться к своей маленькой, к внутреннему «я»;
- спрашивать себя, чего она жаждет или в чём нуждается;
- быть к себе нежной и заботливой;
- дарить себе благодать, сострадание и прощение;
- говорить себе обнадеживающие и поддерживающие слова;[\[189\]](#)
- останавливать себя, когда она называет какую-то часть себя «уродливой» или «глупой»;
- позволять себе плакать, когда больно или тяжело.

Я обнаружила, что женщины, которые не проделали эту особую интегративную работу — не вошли в контакт с внутренним миром своей маленькой и не приняли его, — часто продолжают отчаянно нуждаться в том, чтобы другие женщины видели их «особенными». Многие признаются, что способны распознать невинную и прекрасную маленькую девочку в другой

женщине, но не в себе. Вкладывая свою любовь в другую женщину, сама женщина остаётся фрагментированной, остаётся жертвой страхов, тревог и глубокой нужды своей маленькой. Сотрудничество с собственной маленькой и мужество увидеть собственную особенность требуют величайшего смирения и уязвимости, но этот дискомфорт и затраченное время полностью оправдываются.

«Вчера вечером я применила то, чему меня научил терапевт, когда я начинаю “проваливаться” в тёмное состояние, оставаясь одна. Я почувствовала, что это начинается, встала с дивана и сказала себе (на самом деле — своей маленькой): “Тебе придётся подождать до следующей встречи с терапевтом, чтобы разбираться с твоей болью и одиночеством. Я тебя не забываю, но хочу, чтобы ты и я были в безопасности, пока мы вместе проживаем всё то, что ты чувствуешь”».

Техники перепроживания и переработки

Надеюсь, к этому моменту стало ясно, что женская SSA — это не просто явление, обусловленное травмой. Работа с травмой, следовательно, является лишь частью общего плана лечения. Работа с памятью и техниками переработки должна предлагаться в контексте переживательного и интегративного измерений долгосрочной межличностной терапии.[\[190\]](#)

Многие женщины с SSA не готовы обращаться к своему опыту насилия или травмы до тех пор, пока не пройдёт несколько лет терапевтического процесса.[\[191\]](#) Одна моя хорошая подруга начала посещать группу поддержки в 1988 году; затем она работала с несколькими терапевтами и продолжала искать подотчётность и поддержку на своём пути исцеления. Лишь в 2000 году, в рамках профессионального консультирования, она начала работать с травмами своего прошлого. Она не могла по-настоящему столкнуться со своими утратами и прожить горе, пока не была уверена, что рядом есть человек, которому достаточно не всё равно, чтобы горевать вместе с ней. Таким человеком для неё стал её терапевт.

Когда я только осваивала такие техники, как десенсибилизация и переработка с помощью движений глаз (EMDR)[\[192\]](#) и теофостическая молитвенная практика,[\[193\]](#) пытаясь внедрить их в уже существующую практику, некоторым моим клиенткам было трудно понять происходящее, когда я переходила от более свободной, поддерживающей и эмпатической роли к роли «техника», следующего на вид механическим терапевтическим протоколам. В то время, испытывая определённую неуверенность в пользу EMDR, я нередко предпочитала отказаться от использования техник переработки в пользу более медленного, продолжающегося процесса разговорной терапии или направляла клиентку к другому специалисту, обученному и опытному в работе с травмой. Однако теперь, имея большой опыт, я вижу, что могу сохранять эмпатический союз, одновременно проводя клиентку через процесс переработки. EMDR оказалась чрезвычайно мощной в помощи моим клиенткам в работе с тревогой, базовыми страхами и расслаблением, а также в изменении негативных базовых убеждений по мере переработки воспоминаний.

Тем не менее, прежде чем применять любую из этих техник, я всегда тщательно оцениваю готовность клиентки — особенно в работе с женщинами, относящимися к профилям 1 и 2 (см. главу 8). Если между мной и клиенткой установлен прочный уровень доверия, она может быть готова попробовать почти всё, что я предлагаю; однако при этом у неё могут сохраняться бессознательные защиты, мешающие ей по-настоящему участвовать в процессе. Многим женщинам с SSA трудно воображать или визуализировать, или же они испытывают неблагоприятные реакции, пугаясь и перегружаясь самой техникой. Некоторые не готовы участвовать в каких-либо духовных практиках, таких как теофостическая молитва, потому что ещё не готовы напрямую говорить с Богом или принимать что-либо от Него. Я обязана уважать

просьбу клиентки на время отказаться от техники или прекратить её использование. В таких случаях я возвращаюсь к настроенности и эмпатии, помогая ей проживать сложные эмоции или возникающее сопротивление.

Вводя клиентку в EMDR или другие техники переработки (включая гештальт-подобные подходы), я сначала фокусирую работу на её страхе или тревоге, связанных с самой мыслью о переработке болезненных воспоминаний или использовании новой техники. В начале я также помогаю ей создать и «установить» образ «безопасного места». Когда мы начинаем работать с реальными воспоминаниями или историческим материалом, я выбираю тематический материал или воспоминания, не содержащие тяжёлой травмы. Я замечаю, что когниции и эмоции, связанные даже с самыми простыми воспоминаниями, у этих женщин гораздо интенсивнее, чем у других типов клиентов. Я никогда не позволяю стремлению ускорить терапию превалировать над моей основной целью — обеспечивать устойчивую эмпатическую среду, в которой клиентка может медленно исцеляться и развивать новые аспекты своего «я» и идентичности.[\[194\]](#)

Непрерывная потребность в работе с горем

Оплакивание утрат придаёт смысл нашему существованию и ценность нашим историям и личности. Оно восстанавливает и интегрирует подлинное «я» женщины. Проживая горе, женщина вновь и вновь раскрывает те желания и стремления, для которых она была создана на самом деле, возвращая себе достоинство личности, сотворённой по образу Божию.[\[195\]](#) Как отмечает Соломон (2001): «Чтобы быть существами, способными любить, мы должны быть существами, способными впадать в отчаяние из-за того, что мы теряем» (с. 15). Женщинам с SSA есть что оплакивать: утрату детского доверия, привязанности,[\[196\]](#) любви к себе и чувства безопасности, а также боль насилия, отвержения или гендерной путаницы. Им часто приходится скорбеть об отказе от прежней идентичности и переживать утраты в отношениях, включая утрату прежних лесбийских партнёров. Многие продолжают оплакивать свою продолжающуюся борьбу с депрессией, одиночеством, безбрачием, неудовлетворённой потребностью в близости и защитными паттернами. Хотя здесь процесс горевания лишь обозначен кратко, значимость скорби в жизни женщины не должна быть недооценена или упущена из виду.

Я никогда не пытаюсь ускорить процесс горевания у женщины. Она склонна вновь и вновь проходить через все стадии горя, переходя от гнева к торгу, депрессии и печали. Те моменты, когда я просто сижу рядом с ней и эмпатически позволяю ей быть в этих важных состояниях, нередко запечатлеваются для нас обеих как «святая земля». Горе оставляет шрамы — как свидетельство и память о прошлом. Эти шрамы становятся частью её индивидуальности, а также теми местами, из которых она со временем сможет помогать и поддерживать других.

Глава 12. Обретение женственности внутри себя

*Кто может чувствовать себя безобразным, когда сердце встречается с радостью?
Словно где-то внутри,
под уродливым лицом и костлявыми конечностями,
есть нечто мягкое, свежее... и желанное.*
К. С. Льюис, «Пока мы не обрели лица»

В своём честном и трогательном эссе «Буч в пачке» (*Butch in a Tutu*; Cytron & Malinowitz, 1999) Сара Сайтрон, идентифицирующая себя как лесбиянка, поделилась своим неожиданным открытием: несмотря на то что она чувствовала себя крайне комфортно в своей «буч»- или маскулинизированной идентичности, в глубинах её собственной психики обнаруживались

признаки того, что в конечном итоге она всё же хотела идентифицировать себя как женщину. Сайтрон описывает несколько снов, в которых она стояла перед зеркалом. В этих снах её образ чередовался между идеализированными женственными образами — например, балериной — и греческим, богоподобным мужчиной. С помощью своего терапевта она пришла к признанию, что ищет скрытые части самой себя. Она осознала, что «тревожно погрузила на дно» свою женственность — свою глубинную, сущностную женскую природу.

Не стремясь изменить свою сексуальную идентичность как лесбиянки, Сайтрон тем не менее исследовала множество причин и внутренних процессов, лежащих в основе её «бегства» от женской идентичности или раскола с ней. Так, в детстве она испытывала тошноту и панический страх при мысли о том, чтобы надеть платье или играть с куклами. Ей было значительно комфортнее одеваться, вести себя и воображать себя мальчиком. Имея чрезмерно эмоционально поглощающего отца, она ассоциировала женственность с вторжением в личные границы и подавлением; при этом близости с матерью она не переживала вовсе, что оставляло её в состоянии потерянности и одиночества. Сайтрон осознала, что резкий контраст в характере отношений с матерью и отцом привёл её к отчаянной потребности во внимании со стороны женщин и к стремлению держаться на дистанции от мужчин. Она отмечает, что, хотя связывала свою женственность с опасностью, её тянуло к самой женственности — но она «боялась обитать в ней» (с. 212).[\[197\]](#)

В сорок три года Цайтрон пережила ещё один из своих показательных снов. Ей приснилась маленькая девочка в тюремной камере. Девочка была в красивом праздничном платье, но медленно раскачивалась взад и вперёд на петле, прикреплённой к потолку. Во сне она услышала голос: «Казнят маленькую девочку» (с. 222). Цайтрон и её терапевт мудро исследовали эту «смерть» девочки: то, что она пережила, и куда она «ушла». Цайтрон описывает, что в какой-то момент терапии она чувствовала себя как транссексуал — словно она, женственная женщина, заперта в «буч»-мышлении и теле.

В конце своей статьи Цайтрон задаётся вопросом, какими могли бы быть её отношения с собственной женственностью, если бы отец не «заминировал эту территорию», а мать смогла бы встретить её взгляд и стать тем самым женским зеркалом, которого она так искала (с. 224). Теперь Цайтрон говорит, что чувствует себя более расслабленной и примирённой с собой как с женщиной и даже постепенно смягчила свой гардероб, позволяя проявляться своей женской фигуре. Цайтрон спокойно принимает то, что её видят как уникальную и неповторимую женщину — такую, какой могла стать только она сама.

Встреча с собственной женственностью

По мере того как мои клиентки продолжают путь интеграции и исцеления, наполняя и обустроявая свой внутренний дом, большинство из них в конечном итоге сталкиваются с темой своей давно забытой или открыто отвергнутой женственности. Трудности гендерной идентичности у женщин с SSA могут варьироваться от тяжёлой диссоциации и глубокой ненависти к своей женственности и собственному женскому телу до выраженного желания быть женщиной и женственной — при невозможности полноценно интегрировать женскую идентичность по одной или нескольким причинам:

- недостаток знаний и понимания женской субкультуры — женских привычек, «атрибутов», социальных ожиданий, — что приводит к неуверенности или отсутствию «гендерной уверенности в себе»;[\[198\]](#)
- отсутствие приемлемого определения женственности или понимания женственности вне рамок одних лишь ограничений или жёстких гендерных ролей;
- отсутствие принятия своей женской природы и собственных женственных черт;

- наличие искажённых образов женственности и негативных базовых убеждений и установок в отношении женщин и мужчин в целом;
- наличие непроработанных воспоминаний об абьюзе и негативного эмоционального материала, связанного с собственной женственностью.

Женщины, относящиеся к профилям 3 и 4 (см. главу 8), как правило, гораздо более интегрированы в отношении своей женской идентичности и внешнего облика; однако и они нередко продолжают бороться с негативным образом женщины и глубоко укоренёнными негативными убеждениями о женственности и природе мужчин. Женщины, относящиеся к профилям 1 и 2, чаще всего демонстрируют наиболее глубокие расщепления и путаницу в гендерной идентичности. В любом случае у каждой женщины могут быть глубинные диссоциации или отвержение себя, которые нуждаются в проработке в связи с её женственностью — особенно если она стремится в будущем построить интимные отношения с мужчиной. Разумеется, не у всех женщин это является заявленной целью. Но для тех, у кого это так, им прежде необходимо стать «женщиной среди женщин».[\[199\]](#)

Однако я научилась никогда не предполагать, что каждая клиентка в итоге будет готова подойти к этой чрезвычайно пугающей теме. Многие из моих долгосрочных клиенток до сих пор не готовы увидеть себя в свете женственности; многие другие завершали терапию ещё до того, как подошли к этому терапевтическому порогу. Некоторые продолжили свой путь в новых профессиональных или менторских отношениях, намеренно расширяя круг женщин (и мужчин), с которыми они могут строить доверительные связи. Часто именно с новыми терапевтами или наставниками они начинали затрагивать темы, связанные с их женственностью.

Есть и такие, кто, будучи искренне настроен на рост и изменения на всех уровнях, откровенно не проживёт достаточно долго, чтобы полностью разобраться со всеми своими внутренними фрагментациями, дефицитами развития, ранами или путаницей идентичности — не говоря уже о возможной диссоциации от своей врождённой гендерной принадлежности. Сохраняя надежду и оптимизм, я поддерживаю и приветствую каждый шаг вперёд, который делают мои клиентки, будучи уверенной, что каждый такой шаг принесёт что-то новое и ценное, даже если конечный пункт назначения ещё не близок.

Когда же я чувствую, что клиентка готова, мы с ней сначала обсуждаем и совместно соглашаемся с тем, что пришло время начать работу с вопросами её женской идентичности. Я стараюсь не поднимать эту чрезвычайно чувствительную и часто стыдную тему преждевременно. Многие клиентки сами просят помочь им принять свою женственность или изменить внешний облик, но одновременно предупреждают, что внутри испытывают сильное сопротивление самой мысли о том, чтобы «стать женщиной». На любом этапе процесса они могут быть захвачены ужасом, стыдом или отвращением. Иногда оказывается, что женщине необходимо ещё поработать над базовым формированием и стабилизацией своего «я», прежде чем можно будет прикоснуться к такой конфликтной части её фундаментальной идентичности, как её женственность.

Кому вообще нужна эта «женская тема»?

Мизогиния определяется как ненависть, обесценивание и унижение женщины или женственного начала. Обычно она связывается с культурным и социологическим угнетением или подчинением женщин в целом и, разумеется, принимает самые разные формы: сексуальная объективация, неравная оплата за равный труд, жёсткие гендерные роли, религиозный фундаментализм, утверждающий превосходство мужчин, предпочтение мальчиков в семье, а также возвышение автономии и продуктивности над связанностью,

красотой и заботой. К сожалению, большинству девочек приходится сталкиваться — а затем и как-то справляться — с тонкими и не столь тонкими проявлениями мизогинии и патриархальных систем, которые до сих пор пронизывают нашу культуру (и многие другие). Но, как отмечалось в третьей главе, девочки с более высоким уровнем интеллекта, с особой чувствительностью к несправедливости и неравенству, а также с естественно неконформными по отношению к гендеру интересами и способностями могут быть особенно уязвимы к подобным посланиям.

Однако, какими бы угнетающими или травмирующими ни были окружающие культурные послания о женственности или её собственный опыт сексуального и гендерного насилия, когда женщина воспроизводит мизогинистский «рефрен» внутри своего собственного сознания — лично принимая активную ненависть и отречение от своей женственности, — она, по сути, практикует убийственное отношение к тому, что является, возможно, наименее изменяемым аспектом её жизни. Женщины с однополым влечением часто убеждены, что быть женщиной — значит быть слабой и беспомощной, второсортной и неполноценной, используемой и воспринимаемой как должное, отвергаемой и презираемой, лишённой ценности, содержания и направленности. Быть женщиной — не весело, не вознаграждающе и небезопасно. Её самоотвращение сгущается вокруг кажущегося логичным и окончательным выводом, основанного на разуме и обстоятельствах: *быть женщиной — плохо*. В статье «Мой путь к лесбиянству» известная журналистка Дайан Маттингли (2005) пишет: «Я ненавидела мужчин. Я ненавидела женщин. Я ненавидела себя за то, что я женщина. Я не придавала женщинам большей ценности, чем любой мужчина, ненавидящий женщин, и всё же меня больше всего поразило открытие, что и я сама — мизогинистка» (с. 64).

Многие из моих клиенток вообще не чувствуют себя женщинами. Это не обязательно симптом трансгендерного конфликта, а скорее показатель отчуждения от своего ядра женственной самости. Они приходили к убеждению, что должны были родиться мальчиками, потому что «мальчиком у них получилось бы лучше». Более того, они нередко давали себе внутренний обет стать «самым лучшим мальчиком из возможных». В результате позднее в жизни они осознавали, что больше не чувствуют себя женщинами и не имеют ни малейшего представления о том, что значит быть женщиной.

И всё же на уровне хромосом они остаются женщинами. И как бы сильно они ни пытались дистанцироваться от этого генетического факта, это возможно лишь ценой серьёзного ущерба для их личностной целостности — как эмоциональной, так и психологической. Как обнаружила Сайтрон, находиться в постоянном конфликте с такой значимой частью себя — значит поддерживать непрерывную, разрушающую атаку на собственную экзистенциальную целостность.

Я ненавидела тот факт, что я женщина. Я издевалась над той женщиной внутри себя — вплоть до желания её смерти. Я ненавидела её достаточно сильно, чтобы убить. Я поняла, что часть этой жестокой ненависти связана с тем, что меня сексуально насильничали в детстве. Я реагировала на прикосновения и была бессильна. Мне казалось, что быть женщиной — значит быть бессильной. Поэтому я решила: я не буду женщиной. Она должна умереть.
— Джордан

Я считаю, что насильственное вытеснение своей женственности или её пренебрежительное игнорирование (что часто проявляется, например, в нежелании обращаться к гинекологу) в значительной степени способствует формированию пустоты в ядре личности женщины. В

глубине своей женственной души она, образно говоря, хранит «гробницу», пропитанную духом смерти и тьмы. Чтобы женщина могла вступать в здоровые отношения с самой собой и с другими, эта глубинная самоненависть должна быть разоблачена, а её «убийственные» попытки самоаннигиляции — остановлены. Но, как нетрудно представить, изменение этих пожизненных паттернов вытеснения и отвержения, а также перестройка её негативных базовых убеждений потребуют от женщины огромных затрат энергии и глубокой личной вовлечённости.

Раскрывая ценность и природу гендера

Чтобы эффективно работать с женщинами, которые испытывают неприязнь к своей женственности или неуверенность в том, что значит быть женщиной, я поняла, что мне необходимо выработать собственные концептуальные рамки для осмысления абстрактных понятий женственности и мужественности. Это было не то, чему могли научить меня мои клиентки. Их переполняли самые базовые вопросы: *что значит быть женщиной? кто я как женщина? что такое женственность?* Мне пришлось проделать собственную работу — читать, усваивать и критически переосмысливать исследования, а также свои собственные убеждения о мужском и женском. Мне также пришлось исследовать собственную культурную обусловленность и взгляды, связанные с социальными конструкциями гендерных ролей и внешних проявлений, чтобы не проецировать свои ожидания или стандарты на клиенток. После этого мне нужно было найти язык, с помощью которого можно было бы вступать в нетравматизирующие диалоги с клиентками, пока они сами размышляли, исследовали и постепенно интегрировали новые представления о себе как о существах с женственной гендерной идентичностью.

Мне приходится снова и снова возвращаться к собственному опыту и честно признавать своё прежнее неприятие и фрустрацию, связанную с тем, что я — женщина, а также остаточное недоверие и гнев по отношению к мужчинам. Я не хочу неосознанно «сливаться» с негативными установками моих клиенток и тем самым лишать их объективной поддержки и тех интервенций, в которых они нуждаются. Разумеется, я продолжаю работать над собственной жизнью как женщины, проактивно ища собственного исцеления и всё более становясь той, кем я была задумана быть, в отношениях с другими женщинами и мужчинами. Мои клиентки смотрят на меня (подобно тому, как дочери смотрят на мать) как на носителя образа женственности, который является одновременно желанным и достойным уважения, — не только как абстрактное знание, но и как нечто, воплощённое в моём собственном жизненном примере.[\[200\]](#)

В конечном счёте у каждого терапевта будут глубоко личные и, скорее всего, различающиеся между собой переживания и взгляды в этой сложной области гендера. Самое важное — чтобы консультант по меньшей мере обладал саморефлексией в отношении собственных трудностей или процесса проживания своей мужской или женской идентичности и мог артикулировать некую рабочую модель того, кто такая женщина и кто такой мужчина. Большинство женщин с однополом влечением жаждут освобождения от стыда и путаницы вокруг этого фундаментального аспекта жизни. Поэтому они неосознанно будут искать в своих женщинах-терапевтах ролевые модели и внимательно наблюдать за тем, как их мужчины-терапевты в целом относятся к женщинам, что они о них чувствуют и как о них думают.

Я обнаружила, что следующие психологические и богословские предпосылки, предложенные в духе открытости, оказались полезными как для женщин, так и для мужчин, с которыми мне доводилось работать.

1. Биологический пол. Женственность женщины, или её биологический пол, генетически

обусловлены и, как правило, обозначаются наличием женских половых органов[201], а также связаны с уникальными особенностями строения мозга, гормональной системы и физиологии.[202]

2. Гендер. Гендер — это внутренний, постоянный аспект сущности и идентичности женщины как человеческого существа; он напрямую связан с её биологическим полом и может проявляться в психологических или поведенческих характеристиках, типичных для данного пола (в психологической литературе их иногда называют гендерными ролями).[203] Иными словами, женщина — это не просто тело с женскими половыми органами и «женским» мозгом; она — женственное существо, качественно отличающееся от существа мужского. Я не считаю, что мы рождаемся гендерно нейтральными или «чистыми листами», являясь исключительно продуктом социализации и воспитания. Хотя наше эмоциональное переживание себя как мужчины или женщины в огромной степени формируется социальным опытом, убеждениями и культурными ценностями, существует врождённое основание для устойчивой гендерной идентичности, неразрывно связанное с биологическим полом человека. Иначе говоря, существует некий изначальный «чертёж», к которому женщина может вернуться, если она активно отвергала свою женственность и теперь хочет заново отыскать и восстановить связь со своей подлинной сущностью как женственного существа.

Значение этого положения особенно ясно проявляется в обсуждении социальных гендерных ролей. Социальные гендерные роли — это правила, стандарты, ожидания и ограничения, налагаемые на мужчин и женщин политическими, социальными, культурными и религиозными системами. Эти роли оставили многих моих клиенток неудовлетворёнными или запутавшимися в отношении собственного статуса как женщин. Я пришла к выводу, что во многих социальных контекстах, особенно в церкви, больше внимания уделяется тому, что женщина и мужчина «должны» или «не должны» делать (особенно тому, что женщинам можно или нельзя), чем тому, кем мы являемся как различающиеся по полу человеческие существа.[204]

К тому же то, что я делаю как женщина с целостной гендерной идентичностью, не умаляет и не меняет моей врождённой женственности. Гендер остаётся постоянным. Например, я могла бы, если бы захотела, работать лесорубом. Я могла бы быть хорошим или плохим лесорубом, но в любом случае я буду подходить к своей работе, выстраивать отношения с коллегами и проживать свою жизнь как женщина. Рабочий комбинезон и топор не делают меня менее женщиной или более мужчиной. Исходя из биологической реальности того, что каждая клетка моего тела несёт XX-хромосомную пару, я исхожу из того, что всё моё бытие глубоко и полностью женственно — независимо от моих ролей, профессий или одежды.

Эти положения особенно важны для женщин с однополым влечением, которые работают в «мужских» профессиях или предпочитают мужской стиль одежды и маскулинные причёски. Женщине не обязательно менять профессию или внешний вид, чтобы сделать первый шаг к пониманию своей женственности. Она может открывать и даже принимать свою женскую идентичность, продолжая работать в выбранной сфере и одеваться так, как ей удобно. Однако если она регулярно сталкивается с сексуальными домогательствами или дискриминацией на работе, либо если она чувствует, что её работа или внешний облик больше не соответствуют её внутренним изменениям и интегрированному женскому «я», тогда перемены могут быть уместны сами по себе.

3. Гендерная идентификация. Гендерная идентификация — это процесс, посредством которого женщина открывает, определяет, принимает и интегрирует свою женственность и внутреннюю женскую сущность в более широкое чувство собственной личности и идентичности. У многих женщин с однополым влечением этот процесс бывает нарушен или запутан, что приводит к неуверенности в гендерной идентичности, внутренней путанице или

даже к клинически диагностируемой гендерной дисфории.[\[205\]](#) Хотя сам гендер имеет биологическую основу и является фиксированным, процесс гендерной идентификации подвижен и может быть «открыт» заново в любой момент жизни. Женщина может разрешить глубокие неуверенности и внутренние конфликты, связанные с её гендером.

4. Гармония и гибкость. Наивысший уровень психологического и эмоционального здоровья достигается тогда, когда чувство себя и гендерная идентификация женщины находятся в гармонии с её биологическим или генетическим полом и при этом достаточно гибки, чтобы вмещать индивидуальные особенности самовыражения, поведения и природных дарований.

5. Образ Божий. В ответ на тревожащие религиозные догматы и дискриминирующие богословские учения, с которыми сталкиваются многие мои клиентки, я люблю указывать на некоторые смыслы и следствия библейских повествований о сотворении в книге Бытия.

При творении человечество было дифференцировано как существа с половой принадлежностью, и оба — мужчина и женщина — сотворены по образу Божию (Быт. 1:27). Это означает, что сущность или природа женщины (её «женская душа») отражает природу и характер Бога не в меньшей степени, чем мужская душа или внутренняя сущность мужчины (Erickson, 2002). Следовательно, само существование и женщины, и мужчины абсолютно необходимо для полноты отображения образа и характера Бога.[\[206\]](#)

Возможно, это кажется придиркой к формулировкам, но для женщины, которая на протяжении долгого времени ощущала себя обесцененной и отвергнутой своей религиозной средой, эти истины могут принести большое облегчение. То, что и женщины, и мужчины сотворены по образу Божию, наделяет обоих врождённым достоинством и ценностью. Для женщины, которая также борется с глубокой обидой и ненавистью к мужчинам, эти истины могут помочь различать доброе в мужественности — то есть данную Богом сущностную основу мужского начала — и разрушительные или неуважительные проявления сломленности конкретных мужчин.

6. Равенство перед Богом. Мужчины и женщины *равны* по своей ценности, достоинству, ответственности и предназначению в более широком контексте мира и космоса (Erickson, 2002; Grenz, 1995). Напомним, что в Быт. 1:28 первый мужчина и первая женщина были одинаково благословлены и получили повеление владычествовать и покорять внешний мир (сад и животных), а также наполнять и умножать пространство человеческих отношений и бытия. Изначально Бог не делает различий в Своем провозглашении благословения, повелений и призвания: мужчинам и женщинам надлежит «совместно осуществлять свою силу и общую власть» (Deddo, 2006, с. 14).[\[207\]](#)

7. Благость замысла. И мужественность, и женственность в равной мере признаются благими по своему замыслу. «И увидел Бог *всё* [курсив добавлен], что Он создал, и вот, *хорошо весьма* [курсив добавлен]» (Быт. 1:31).

8. Уникальная дифференциация. Понятия мужественности и женственности лучше всего понимать в категориях уникальной дифференциации и особых сил и склонностей, которые взаимно гармонизируют, уравнивают и дополняют друг друга (Balswick & Balswick, 1999).

Утверждение о том, что женщины «такие же, как мужчины», никак не способствует формированию у женщин чувства собственной ценности и значимости — особенно у тех, кто и без того не понимает, что значит быть женщиной. Обычно в таком утверждении скрыто предположение, что мужчины (или «мужское») являются высшим стандартом или мерой ценности и значимости. Следовательно, женщинам будто бы необходимо «соответствовать

мужчинам», чтобы обрести значимость. Исключительный акцент на сходстве мужчин и женщин пренебрегает особой и необходимой ценностью нюансов, особенностей и сильных сторон двух различающихся полов.[\[208\]](#)

Второе повествование о сотворении в книге Бытия также указывает на уникальность и различие между полами. Не только первоисточники происхождения первого мужчины и первой женщины различны (прах земли — и живая плоть), но различаются и их первоначальные переживания и установки по отношению к новому миру. Эти различия могут указывать на то, каким образом женщины и мужчины по-своему отражают аспекты Божьей природы и характера. Вместо того чтобы отрицать фундаментальное равенство мужчины и женщины в достоинстве и ценности, текст, подчёркивая их различия, напротив, усиливает значимость и необходимость каждого. Как пишет Деддо (2006): «Женщина — это всё то же, что и мужчина, кроме того, что она не мужчина; и мужчина — это всё то же, что и женщина, кроме того, что он не женщина» (с. 13).

9. Определения. Любые слова или формулировки, используемые для описания и различения изначальной (невинной) внутренней сущности женщины (женственности) и мужчины (мужественности), сотворённых по образу Божию, должны быть такими словами и образами, которые, в сравнительном смысле, применимы к характеристикам Самого Бога.[\[209\]](#)

Наша культура, семьи, религиозные сообщества и даже популярная психология нередко использовали такие определения, как «слабая», «манипулятивная», «слишком эмоциональная» или «второсортная», чтобы описать, что значит быть женщиной. Слова вроде «насильственный», «отстранённый», «изолированный» или «доминирующий» использовались для описания того, что значит быть мужчиной. Эти определения несправедливы и неуместны. Они не описывают Бога, а значит, не могут быть адекватными характеристиками образа Божия в нас.

Возможно, женщины, запутавшиеся в своей подлинной женской идентичности и потому живущие из своей падшей природы, действительно проявляют контроль или склонность к манипуляции. Возможно, мужчины, запутавшиеся в своей подлинной мужской идентичности и потому живущие из своей падшей природы, ведут себя холодно и высокомерно. Но такие проявления являются искажением того, кем мы были задуманы изначально, — существами, призванными отражать сам образ и достоинство своего Творца.

10. Обобщения. Любые слова или символы, используемые для определения характеристик женственности и мужественности, следует рассматривать как обобщения и, следовательно, не применять их для формирования жёстких ожиданий или ролей для представителей любого пола.

Рут Тиффани Барнхаус — почётный профессор, рукоположённый священник Епископальной церкви и автор нескольких книг, посвящённых вопросам гомосексуальности и гендера, — подчёркивает, что наиболее разрушительное влияние гендерных стереотипов любого рода заключается в том, что они вычленивают один из множества факторов и делают его решающим для того, как человек «должен» себя вести или как с ним «следует» обращаться. Тем самым наносится ущерб подлинной сложности каждой личности:

«Чем более жёсткими становятся культурные представления о том, что составляет “истинную” мужественность или женственность, тем тяжелее приходится тем, кого воспринимают как слишком похожих на представителей противоположного пола» (Barnhouse, 1984, с. 44–45).

Женщине не требуется отказываться от своих «маскулинизированных» форм поведения и предпочтений, чтобы быть женщиной. Напротив, ей необходимо внутренне усвоить чувство своей женской идентичности и интегрировать его с гендерно неконформными чертами, чтобы жить из своей подлинной и уникальной женской сущности.

11. Женские силы. Ядро подлинной женственности заключается не в слабости или подчинённости, а в силе быть и в мужестве встречаться с хаосом и сложностями внутреннего мира человеческих отношений, обладая способностью рождать, возвращать и поддерживать жизнь.^[210]

Подлинная женственность измеряется не причёсками, короткими юбками и макияжем, а интегрированным и целостным ощущением собственного «я» и способностью психологически и эмоционально принимать присутствие другого, не теряя себя и не поглощая другого зависимым образом. Женщины с однополюм влечением нередко демонстрируют внешне маскулинизированную идентичность и жизненную позицию, проявляя физическую силу и жёсткость во внешнем мире, тогда как во внутреннем мире отношений переживают пустоту и отчаяние. Увы, их внешняя «жёсткость» маскирует внутреннюю нужду. А эта внутренняя нужда, столь часто выражающаяся в формах зависимости, говорит о глубине их гендерной путаницы или надломленности. Они живут не из укреплённых внутренних ресурсов подлинной женственности. В своих однополюх отношениях они, по сути, лишь пытались соприкоснуться с той женщиной, которой всегда были, и стать ею.

12. Восстановление. Женщина, утратившая связь со своей женственностью, может быть восстановлена через исцеление и реинтеграцию своей женской души.

Действительно, восстановление женской идентичности помогает завершить строительство её внутреннего «дома». Жизнь и отношения, исходящие из благодати и силы её женской души, также преобразуют её связи с другими, принося больше устойчивости и многообразия.

Обрести утраченное, воскресить то, что мертво

Восстановление для женщины, испытывающей трудности с принятием своей женской идентичности, обычно начинается с базового принятия своего биологического пола (женскости). Далее ей предстоит вступить в длительный процесс столкновения с различными гранями своей глубокой гендерной путаницы и самоненависти. Этот путь не будет ни лёгким, ни прямолинейным.

Ниже перечислены некоторые из многочисленных аспектов и шагов, которые большинству женщин необходимо пройти в стремлении к интеграции и целостности. Эти шаги не расположены в строгом порядке и на разных этапах восстановления будут требовать разной степени внимания. Многие из них перекликаются с теми, что изложены в главе 9 и касаются первоначального процесса самопознания и самопринятия. Протоколы, приведённые в той главе, могут быть полезны и здесь — с фокусом на женскость и женственные черты. Обратите внимание, что ни один из следующих шагов напрямую не касается внешнего облика женщины: этому будет посвящён следующий раздел.

Определить своё текущее представление о себе и свои убеждения относительно себя как женщины. Если женщине трудно подобрать слова, она может попробовать нарисовать себя в сравнении с другими женщинами. Некоторые женщины вовсе не способны определить себя в категориях женскости и начинают с маскулинизированного или андрогинного образа. Эти первоначальные образы постепенно будут меняться по мере того, как она начинает обнаруживать в себе те аспекты женственности, которые способна принять и интегрировать.

Выявить и оспорить негативные базовые убеждения о женскости/женщинах в целом.

К ним могут относиться установки вроде: «Женщины слабы и беспомощны» или «Женщины — лишь мусор, который мужчины используют и выбрасывают». Многие мои клиентки также верят, что женщина не может постоять за себя, что все женщины поверхностны и что женщина никогда не сможет жить с той же лёгкостью и признанием, какие доступны мужчинам. Базовые убеждения о мужчинах, как правило, тесно переплетены с представлениями о женщинах. Примечательно, как искажённые определения мужского и женского нередко как бы дополняют друг друга, например: «Мужчины не могут выжить без женщины» и «Женщины готовы на всё, лишь бы удержать мужчину».

Определить ключевые моменты детства, приведшие к неприятию или отвержению своего пола. Поскольку мы не гендерно-нейтральны, большинство болезненных воспоминаний преломляются через призму пола. Женщина могла бессознательно думать: «Меня сексуально насиловали потому, что я была девочкой».

Переработать эти определяющие воспоминания, негативные когниции и «застывшие» аффективные состояния.

Принять своё тело, принять, что у неё женское тело, и принять все аспекты и гормональные циклы, связанные с женским телом.

Макдугалл (1980) приводит слова женщины по имени Софи, признающей:

«Моё тело вызывает у меня отвращение, особенно грудь. Всё во мне, что мягкое и рыхлое, кажется мне отвратительным. Я всегда старалась иметь жёсткие, сильные руки. Мои руки похожи на руки моего отца и помогают скрывать всё то влажное и “неправильное” в моём теле» (с. 111).

Софи далее объясняет, что до встречи с Сарой ей казалось, будто у неё вообще нет тела — есть только голова (с. 112). Многие женщины с однополым влечением не имеют здоровой связи со своим телом, не говоря уже о принятии своих женских телесных особенностей. Они часто чувствуют себя чужими в собственной коже. Макдугалл (1989) цитирует другую клиентку, признававшуюся: «Только через тело другой женщины я вновь обретаю своё собственное» (с. 217).

Многие женщины не различают сигналов своего тела: голода, жажды, усталости, стресса и даже потребности сходить в туалет. Некоторым, если их просят «просканировать» тело на предмет телесных ощущений, не удаётся распознать никаких ощущений. Они отрезаны не только от эмоций, но и от телесного опыта. Им требуется помощь в формировании навыка слушать своё тело и интегрироваться с ним. Когда связь начинает восстанавливаться, полезно, например, в течение дня записывать телесные ощущения — подобно тому, как отмечают свои эмоциональные состояния.

Телесный контакт — о котором говорилось в главе 10 и который может быть обеспечен наставниками, друзьями или специалистами по терапевтическому массажу — является ещё одним мощным средством, помогающим женщине принять и установить контакт со своим телом. Дэвис (1999) подчёркивает, что «сам по себе простой акт принятия человека таким, каков он есть в своём теле, и физической заботы о нём через прикосновение и массаж способен творить чудеса с само-принятием» (с. 153–154). Зачастую лишь после того, как женщина научается принимать и чувствовать своё тело, она становится способной обратиться

к возможным проблемам с образом тела или пересмотреть своё питание и общее отношение к заботе о себе.

Когда женщина наконец приходит к осознанию того, что у неё есть тело, ей становится легче признать и тот факт, что это женское тело. Иногда я предлагаю ей, в уединении своего дома, встать перед зеркалом в полный рост и попытаться найти любые признаки или намёки на то, что она — женщина. Затем она должна рассказать мне о своих наблюдениях. Позднее я предлагаю повторить это упражнение, добавив следующий шаг: снять часть одежды и продолжить наблюдать и отмечать всё, что указывает на её женственность — изгибы, формы, части тела. Я могу попросить её вслух описывать своё тело по мере наблюдения: например, замечая, что у неё действительно есть грудь, она произносит: «Да, у меня есть грудь».

Этот второй этап помогает ей осознать и переработать любые негативные реакции или эмоции, возникающие при наблюдении, а затем поддерживает её движение к принятию — к моменту, когда она сможет сказать: «Да, я принимаю, что у меня есть грудь». На заключительном этапе, к которому приходят не сразу, она учится говорить: «Я благодарна и рада тому, что у меня есть грудь». Этот последний шаг возможен лишь при подлинной интеграции переживания ценности и благословенности её женского тела.

Для содействия этому уровню интеграции я иногда провожу с клиенткой своего рода «обряд инициации» или церемонию, в ходе которой произношу над её женственностью и её женской сущностью слова утверждения и благословения. Я последовательно называю, описываю и подтверждаю каждый значимый аспект её женского тела как нечто доброе и святое. Например, используя насыщенный метафорами и образами язык, я могу говорить о том, что как женщина она благословенна иметь грудь; что её грудь — нечто особенное и символизирует её таинственную способность давать другим насыщающее и «сладкое» питание из глубин своей внутренней жизни; что она может быть местом безопасности, покоя и заботы. Я зажигаю свечи, включаю тихую, красивую музыку. Иногда женщина приглашает на такую встречу нескольких близких подруг, что помогает ей глубже интегрироваться в более широкий мир женских отношений.

Поделиться своей историей, связанной с пубертатом. Задайте ей вопросы: «Как это было для тебя? Говорила ли с тобой мать о менструации, груди, “фактах жизни”?» Некоторые мои клиентки рассказывали, что в подростковом возрасте были совершенно не готовы к началу менструаций. Некоторые всерьёз думали, что умирают. Другие, из-за глубокого недоверия к матери, подозревали, что мать пытается их отравить или убить. Этот период жизни нередко оказывается сильно травматичным и содержит огромное количество материала, который нуждается в обсуждении и проработке.

Тема пубертата, однако, особенно уместна для обсуждения в групповом формате. Поскольку у многих из этих женщин в раннем подростковом возрасте не было однополых компаний сверстниц или даже близких подруг, они оказались лишены типично женской формы товарищества — совместных разговоров о «женских циклах», которые одновременно бывают и увлекательными, и раздражающими, и пугающими. Когда женщины осознают, что были и другие, похожие на них, стыд и боль их травматического прошлого нередко «растворяются» в смехе, в новых признаниях и рассказах историй. По сути, дверь в очень драгоценную, но до сих пор внутреннюю, молчаливую «тёмную комнату» распахивается навстречу свету принимающих других людей.

Различать врождённые и смоделированные (усвоенные) сходства с отцом, братом или другими значимыми мужскими фигурами.

Если женщина идентифицировалась с маскулинными ролевыми моделями, многие её формы

поведения, установки и даже выбор профессии могли возникнуть скорее из подражания, нежели из осмысленного контакта с её подлинным «я» или её дарами. Ей предстоит отделить то, что действительно ей свойственно (например, любовь к спорту), от того, что было перенято или развито (например, маскулинизированный стиль одежды или внешности) как способ «вписаться» в мальчишескую среду или заслужить принятие отца. Возможно, ей придётся поставить под сомнение убеждение, что она «точь-в-точь как отец», и со временем найти приемлемые для себя женские ролевые модели.

Женщине также может понадобиться пройти процесс разотождествления или психологического отделения от отца — в каком-то смысле аналогичный тому, который мальчику необходимо проделать по отношению к матери, прежде чем он сможет войти в мир мужчин или идентифицироваться с отцом.^[211] Ей важно утвердить свою автономию и дифференциацию именно как женщины и дочери, а не как «папин сыночек» или «папин лучший друг».

Разорвать внутренние «обеты» и оспорить лежащие в их основе фантазии о том, что она должна была быть мальчиком.

Глубоко укоренившееся убеждение «я должна была родиться мальчиком» не разрушается быстро. Однако со временем его можно ослабить по мере того, как женщина заново открывает для себя ценность женского начала, исцеляет своё раненое сердце, восстанавливает более здоровые образы мужчин и женщин и стремится соотнести себя со своим Богом данным, генетически обусловленным женским наследием. Если женщина чрезмерно отождествлялась с мужским половым органом, важно, чтобы она сознательно ограничивала мечтания или фантазии о сексуальных отношениях с другой женщиной «в роли мужчины». Подобные фантазии — не говоря уже о сексуальных действиях — продолжают блокировать принятие себя как женщины.

Выявлять и сокращать маскулинизированные телесные и поведенческие «позы».

Этот шаг не означает, что ей нужно перестать пользоваться молотком, отвёрткой или водить грузовик. Те маскулинные формы поведения, которые препятствуют её развитию как женственной личности, — это прежде всего те, что имеют внутренний смысл или связаны с базовыми аффективными состояниями. Например, мои клиентки признавались, что в определённые моменты они «расправляют плечи» или, напротив, «набычиваются», особенно когда ощущают опасность или переживают сексуальное влечение к другой женщине. Они буквально напрягают и «накачивают» мышцы (как перед физической схваткой) и принимают агрессивную позу: наклоняются вперёд, широко расставляют ноги, разводят локти, словно «оседая» в пространстве. Они могут поджимать губы, щуриться, слегка наклонять голову. По их словам, это даёт им ощущение силы и «мужественности». Моя задача — помочь им обнаружить и принять более подлинную, внутреннюю женскую силу — способность выдерживать взлёты и падения близких, сердечных отношений, а не полагаться исключительно на внешнюю демонстрацию мощи. Однако до тех пор, пока этот переход не осуществлён, они могут продолжать опираться на напряжённые мышцы и маскулинизированный внешний облик как на способ самоопределения и самоуспокоения.

Женщина может носить определённые элементы одежды, чтобы вызывать у себя «буч»-тип эмоциональности и идентичности. Например, клиентка может прийти на сессию в бейсболке, надвинутой низко на глаза. Сама по себе бейсболка — нейтральный предмет одежды, но в подобных случаях она сопровождает «альтер» или маскулинизированную персону, как будто используется для того, чтобы предупредить окружающих о её настороженном, «закалённом» или отстранённом эмоциональном состоянии. (Или, возможно, эта бейсболка используется для того, чтобы получить доступ к этому «закалённому» аффективному состоянию.) Я рассматриваю такую внешнюю экспрессию как разыгрывание вовне её неуверенности в

собственной гендерной идентичности. Иными словами, я не осуждаю и не оцениваю её поведение, но стараюсь выявить возможные запускающие эмоции — страх, стыд, одиночество или внутреннюю пустоту. По мере того как она соприкасается с этими чувствами, она естественным образом становится более связанной со своей женственной сущностью и более верной ей.

Выявлять и противостоять внутренним враждебным посланиям, суждениям или ярлыкам в адрес себя как женщины. Многие из её внутренних «голосов» связаны с реальными фразами, сказанными ей в прошлом, например: «Ты такая непривлекательная, что никогда не найдёшь мужчину» или «Из тебя вышел бы лучший мальчик, чем девочка».

Выявлять и ограничивать обесценивающие формы поведения по отношению к своей женственности. К ним относятся отказ заботиться о своём теле и здоровье, неохотная покупка новой одежды или проклятия в свой адрес каждый раз во время менструации.

Разорвать все обеты по отречению от своей женственности. Женщина с SSA, вероятно, говорила себе: «Я никогда не захочу быть девочкой», «Я никогда не буду выглядеть как девочка», «Я никогда не позволю никому обращаться со мной так, как обращались с моей матерью», «Я никогда не выйду замуж и не стану матерью». Даже если женщина в реальности никогда не станет женой или матерью, постоянное проговаривание подобных обетов ограничивает интеграцию полноты её потенциала как женственного существа.

Сформировать новый внутренний образ женственности, который будет позитивным и желанным.

Интегрировать и принять (как процесс ценностного признания) внутренние женственные качества. Я намеренно прислушиваюсь к проявлениям женственного сердца моей клиентки — например, к её глубокой жажде близости или к её состраданию к слабым и угнетённым. Я открыто утверждаю её женственность, говоря, например: «Мне так нравится слышать твоё стремление к близости. В этом столько женского!» Я хочу придать достоинство и ценность тому, что исходит из её глубинной женской сущности, а не только тому, что она делает. Клиенткам, которые долгое время инвестировали себя преимущественно во внешние роли, придётся переучиваться видеть сокровища своей внутренней женственности.

Отказаться от идеализации женского и от скрытого (или явного) высокомерия, выражающегося в убеждении, что женщины лучше мужчин. Женщины с SSA часто идеализируют карикатурные образы «совершенной женщины». Их иконы обычно воплощают силу, чувственную красоту и превосходство над мужчинами (например, Ксена — королева воинов, Тринити в «Матрице», Анджелина Джоли в образе Лары Крофт). Парадоксально, но, восхищаясь этими идеализированными образами, клиентки ещё сильнее обесценивают себя, сомневаясь, что когда-либо смогут соответствовать такому идеалу. Это современное идолопоклонство со временем должно уступить место глубоко укоренённому самопринятию.

Принять тот факт, что она — женщина (не просто «самка» или «девочка», а взрослая женщина). На определённом этапе внутренней работы с «внутренним ребёнком» акцент на «маленькой девочке» закладывает основу для последующего принятия своей взрослой женственности. Некоторое время женщина может не чувствовать себя «достаточно взрослой внутри», чтобы называть себя женщиной.

«Большая часть моей работы с собственной мизогинией заключалась в том, чтобы согласиться с Богом, что быть женщиной — это хорошо. Мне

понадобились годы, чтобы прийти к этому. Сначала я просто сказала: “Хорошо, я девочка, женщина, я — женского пола. Я это вижу”. Но тогда мне всё ещё не нравилось быть женщиной».
— Джордан

Противостоять паттернам защитной отстранённости от других женщин.

Самообесценивающее убеждение «я не такая, как другие женщины» блокирует способность женщины соотносить себя с другими женщинами и со своей собственной женственностью. Она может считать, что у неё нет ничего общего с «нежными» или красивыми женщинами — и, следовательно, ей нечего им предложить (или наоборот). В рамках работы с негативным внутренним диалогом я могу предложить ей заучивать и повторять про себя такой текст:

Я — женщина, и мне есть место среди женщин. Я больше не буду стоять за пределами круга и смотреть внутрь. Меня не исключают. Мне не нужно выглядеть в точности как другие женщины, чтобы быть принятой. Я особенная и уникальная в своей женской красоте. Мне не нужно быть такой же, как другие женщины. Мне не обязательно любить разговоры о лаке для ногтей, чтобы чувствовать принадлежность. Я — индивидуальность, и у меня есть свои интересы и дары, которыми я могу делиться с другими женщинами. Я приемлема и ценна такой, какая я есть. Я выбираю перестать лишать себя идентичности женщины и своего законного места в женском мире.

Выбрать и развивать отношения наставничества или дружбы с несколькими женщинами, которые воплощают желательные качества и комфортно чувствуют себя в своей женственности. Со временем моим клиенткам необходимо больше соотносить себя с женщинами, чем с мужчинами из своего прошлого и настоящего. Я могу быть для них моделью, но также поощряю их находить других женщин, которыми они искренне восхищаются.

Исследовать более широкий мир «обычных» женщин с «обычной» жизнью. Поскольку многие женщины с SSA были лишены «зеркала» другой женщины, они часто предполагают, что другие женщины автоматически умеют красиво одеваться, уверенно чувствовать себя в своём теле, выглядеть уверенно и свободно вести себя в социальных ситуациях. Узнать, что это вовсе не так и что они, скорее всего, похожи на большинство женщин, для них бывает освобождающим опытом. Потребность женщины в поддержке со стороны «реальных» женщин подробнее рассматривается в следующем разделе.

Позволить её женственности стать видимой снаружи

Внешний «женственный» облик обычно не оказывает существенного влияния на внутренний образ себя или на сформированность женственной идентичности. Именно поэтому я научилась никогда не предполагать, что женщина с SSA, выглядящая женственно, более устойчива или продвинута в своей внутренней работе, чем она есть на самом деле. Напротив, многие женщины, сохраняющие заметно маскулинизированный стиль внешности и походки, нередко оказываются теми, кто совершил значительные шаги к внутренней целостности и интеграции. Работа с внешним обликом женщины, как правило, относится к последним этапам процесса её восстановления и должна предприниматься лишь в том случае, если сама женщина действительно хочет затронуть тему своей внешности. Для формирования внутреннего ощущения собственной женственности это не всегда является необходимым. Однако, если женщина стремится «чувствовать себя» более женщиной и хочет согласовать и отразить во внешнем облике свою внутреннюю женскую красоту и ценность, тогда внешний образ может стать мощным символическим средством на этом пути.

На начальном этапе женщина может не быть уверенной, в какой мере она хочет изменить или, напротив, утвердить свой внешний стиль и облик в соответствии со своей внутренней женственностью. Её могут вновь захлестнуть смешанные чувства: воодушевление, страх, остаточный стыд, неуверенность, надежда и радость. Она может задаваться вопросами: «Достаточно ли я особенная и ценная, чтобы со мной обращались как с особенной, чтобы я выглядела особенной?» У неё может усилиться амбивалентность или сопротивление внешним изменениям — как проявление глубинного внутреннего протеста против того, что она воспринимает как жёсткие (например, розовая или кружевная одежда) или неподобающие (например, слишком откровенная одежда) социальные и культурные ожидания, связанные с женской красотой. И всё же для большинства женщин нарастающее желание «снять» прежние маскулинизированные или андрогинные стили и «надеть» новые остаётся движущей силой. Однако определить, какими именно должны быть эти «новые» формы, бывает непросто.

Вот дополнительные рекомендации по поддержке женщины в процессе интеграции внешней женственной идентичности:

Привлечь помощь и поддержку других женщин, которые обладают знаниями и чуткостью к внутренней и внешней борьбе женщины с её женственностью. Если до этого момента женщине не удалось обрести близкие дружеские отношения и поддерживающих наставниц, сейчас это становится абсолютно необходимым. В этом крайне уязвимом процессе ей потребуется сопровождение и защита.

Наставничество и «посвящение» в мир женского важно, но должно происходить постепенно. По её просьбе ей могут давать советы по базовой гигиене и уходу за собой, стратегиям покупок, выбору магазинов и стилей одежды, бюджету на одежду, свойствам тканей и сочетанию цветов, причёскам, салонам и уходу за волосами, средствам для тела, косметическим процедурам или нижнему белью. Однако ей не следует просто рассказывать обо всём этом теоретически; её важно буквально и бережно сопровождать — например, в магазин или на маникюр — с участием надёжной подруги.

Нередко подруга или наставница женщины с SSA, увлечённая желанием помочь, может слишком увлечься процессом. Если женщина оказывается перегруженной или напуганной «чуждостью» новых вещей и пространств, она неизбежно начнёт защищаться и отступать от того самого, что должно было помочь ей почувствовать себя «дома» и в безопасности. Терпение вновь должно стать направляющей добродетелью. В конечном итоге важнее не то, чтобы она освоила все техники ухода за бровями, например, а то, чтобы она постепенно была введена в более широкий женский субкультурный контекст и смогла найти в нём свой уникальный путь.

Медленно экспериментировать с различной одеждой и стилями, чтобы определить свои собственные вкусы и предпочтения. В течение определённого времени Ронда полностью зависела от подруг из церкви, которые помогали ей с покупками, подбором нарядов и даже с тем, как одеться. Но в этот период у неё росла уверенность. Сначала она сменила рюкзак на сумку. Затем купила обувь с небольшим каблучком. Потом добавила в гардероб шарфы и украшения. В итоге другие женщины стали спрашивать у Ронды, как завязывать шарфы или сочетать одежду. После нескольких лет проб и обучения Ронда впервые в жизни призналась, что чувствует себя привлекательной. Она также почувствовала уверенность: она знала, что может выглядеть хорошо.

Большинство женщин с SSA, которых я знаю, не хотят носить ничего слишком «пушистого», чрезмерно розового или стереотипно женственного. Часто они начинают с качественной базовой или спортивной одежды. Яркие цвета могут ощущаться небезопасными, так же как и

одежда, которая кажется слишком открытой или обнажающей.

«На мой день рождения подруга подарила мне мои первые серьги-кольца. Мне 42 года, и у меня никогда раньше не было серёг-колец. К ним нужно было привыкнуть, но они маленькие и не слишком блестящие или яркие. Так что после первого шока стало легче. В прошлый раз мне понадобилось всего 10 минут, чтобы их надеть. Простые вещи, которые многие принимают как должное, для других становятся большими вехами».

— Эбби

Если женщина реагирует с презрением на всё, что выглядит женственно, я предполагаю, что на более глубоком уровне всё ещё остаётся проблема с базовыми убеждениями или принятием своей гендерной принадлежности. Однако если женщина просто предпочитает естественный или спортивный стиль и потому не хочет носить золото и стразы, я уважаю её предпочтение и даю ей свободу выглядеть так, как ей соответствует.

Оберегать её от чрезмерного внимания или избыточных похвал за «женственный» внешний вид

Когда некоторые из этих женщин были девочками, они одевались исключительно как «сорванцы». Когда же они пытались одеваться «как другие девочки», над ними смеялись. Многие из них и сейчас боятся, что вновь будут «выставлены напоказ» и опозорены. Цайтрон, чьи сны обсуждались выше, размышляла о том, чтобы начать носить женственную одежду на работе, но пришла к выводу, что ни она сама, ни её коллеги к этому ещё не готовы:

*«Я знаю, что моё бодрствующее “я” не справилось бы с собственным шоком от такого преобразования, не говоря уже о шоке тех, кто так привык к моему особому способу самопрезентации»
(Cytron & Malinowitz, 1999, с. 223).*

Некоторые мои клиентки рассказывали, что в общественных местах подруги неосмотрительно хихикали: «О-о-о, посмотрите на Сьюзан. Она в юбке. Вы можете в это поверить? Она в юбке!» Подобные комментарии унижают женщину, которая и без того чувствует себя крайне неуверенно в юбке. Более того, такое поддразнивание и высмеивание происходит как раз в тот момент, когда она осмелилась прикоснуться к невинности своей уязвимой «маленькой девочки» и сделать шаг к возобновлению собственного роста как женственного существа.

В то же время, если моя клиентка приходит на сессию в новом наряде или с завитыми волосами, было бы ошибкой не заметить этого и не сказать ничего. Однако чрезмерное внимание может оставить её в состоянии неловкости и ощущения сильной «обнажённости». Поэтому я стараюсь давать очень краткие и простые подтверждения, глядя ей в глаза (а не оценивая рассматривая её тело), например: «Ты сегодня очень хорошо выглядишь. Твои волосы красиво завиты» или просто: «Привет. Ты сегодня очень хорошо выглядишь». Я улыбаюсь и жду ответа; если ответа нет, сразу же продолжаю сессию как обычно. Затянувшаяся пауза в этот момент не приносит пользы.

Если она не смогла ответить, я могу вернуться к этому эпизоду на следующей сессии, чтобы осторожно исследовать её чувства и возможные страхи, но делаю это очень мягко: на этом этапе её уверенность в себе крайне хрупка.

По мере того как женщина всё больше присваивает и интегрирует свою целостную женственность, у неё может возникнуть желание задуматься о смене работы, профессии, автомобиля или даже места проживания. Я позволяю ей самой инициировать разговоры на эти темы и обсуждать их в таком ключе, который оставляет ей полную свободу — либо отложить изменения, либо начать их осуществлять.

Свидетельства надежды

Как и все другие процессы, описанные здесь, процесс обретения себя как женщины продолжается на протяжении всей жизни. Я была поражена, наблюдая среди своих клиенток и других женщин, которых я знала, одни из самых глубоких преобразований, какие мне когда-либо доводилось видеть в человеческой личности.

Пройдя долгий путь исцеления и внутреннего роста, некоторые из этих женщин сейчас занимают позиции лидерства, выступая перед группами женщин на темы исцеления и восстановления женственной души. Некоторые обнаружили у себя особые дарования в области моды и дизайна. Другие осознали и реализовали силу «материнского сердца» внутри себя, становясь волонтерами в работе с детьми или выполняя роль приёмных мачех и тётъ для детей своих друзей. Часто у них формируется глубокое чувство общности целей с другими людьми, озабоченными вопросами женских проблем; нередко они участвуют в международных инициативах по борьбе с угнетением и подавлением.

Эти женщины — живое свидетельство глубины искупления и восстановления, доступных любой сломанной, запутавшейся или раненой душе.

Глава 13. Выходя в мир. Мир мужчин и завершение

*Психотерапия — это не замена жизни, а репетиция жизни.
Иными словами, хотя психотерапия требует близких отношений,
эти отношения — не цель, а средство достижения цели.
Ирвин Ялом, «Дар психотерапии»*

Четвёртый этап терапии: консолидация и зрелость

По мере продолжения своего пути женщина может захотеть закрепить свои новые идентичности и способности к отношениям вокруг нового понимания и более глубокой оценки мужчин. Присоединение к терапевтической группе^[212] или работа с мужчиной-терапевтом^[213] могут быть полезны на этом этапе её процесса. Однако в конечном итоге женщине необходимо утвердиться в безопасном, безусловно принимающем и любящем сообществе, состоящем как из мужчин, так и из женщин, которое сможет связать прогресс, достигнутый в индивидуальной терапии, с той консолидацией, которая должна произойти в более широком контексте отношений. Когда женщина укоренится в таких сообществах, она может больше не нуждаться в поддержке профессионального терапевта. Однако окончание терапии не означает окончания пути. Став более устойчивой и уверенной, женщина может устремиться к новым началам и к мечтам всей жизни.

Исследуя «другой» пол

Прежде чем обратиться к типичным трудностям и вопросам моих клиенток, связанным с мужчинами, я хочу сказать: я убеждена, что каждая женщина, которая начала путь внутреннего роста и настойчиво взялась за темы и проблемы, рассмотренные в этой книге, заслуживает медали почёта. По правде говоря, немногие готовы принести такую жертву

времени, энергии и средств ради того, чтобы измениться или вырасти хотя бы в чём-то одном в своей жизни. Эти женщины проявляют огромную честность и упорство. Они — вдохновение и свидетельство Божьей благодати и безграничного сострадания — даже если им так и не доведётся пережить романтические отношения с мужчиной.

Свидания или брак с женщиной не являются их «главным призом» или знаком победы. Жаннетт Ховард (2005) в своей книге *Into the Promised Land* красноречиво говорит, что «награда за верный уход от гомосексуальности — это не брак и дети, не однозначная гетеросексуальность и даже не мощное служение. Наша награда — покой в совершенном Божьем замысле о нашей жизни» (с. 17). С этим трудно не согласиться. Хотя Элейн Сигел (1988) утверждает, что многие её клиентки пережили «психологическое рождение своей полноценной женственности» (с. 15), она также признаёт, что некоторые женщины, даже после многих лет работы над собой, осознания и роста, так и не смогли полностью «стереть шрамы, нанесённые жизнью» (с. 15). Они не смогли войти в гетеросексуальные отношения. И всё же даже эти женщины заслуживают нашего уважения и аплодисментов. Ни в коем случае нельзя стыдить женщину за то, что она не в состоянии встречаться или строить романтические отношения с мужчиной. А тем, кто всё же желает исследовать мир гетеросексуальных отношений, я выражаю искреннюю поддержку. Однако при этом ещё предстоит затронуть и проработать множество вопросов.

А действительно ли мужчины нужны?

Женщина с SSA (однополом влечением) нередко находится в бессознательном цикле обесценивания, непонимания или избегания эмоциональной близости с мужчинами; тем самым она ограничивает свои возможности по-настоящему узнать сердце и душу хорошего мужчины. Существующие отношения с мужчинами в её жизни могут строиться преимущественно на уровне интеллекта, совместной деятельности (делах, «выполнении задач») или некой социальной маски.[\[214\]](#)

Как только женщина открывает для себя тепло и нежность отношений с другой женщиной, мужчины могут казаться ей ещё более неуместными или ненужными. Она «знает» женщин и чувствует себя с ними комфортно. Она может бессознательно воспроизводить модель, заложенную ещё в детстве: обращаться почти исключительно к матери (или к женщинам) за удовлетворением тех потребностей, которые, как ей казалось, не признавались или недостаточно удовлетворялись её отцом (или мужчинами). Она может перестать замечать социальные сигналы со стороны мужчин (если вообще когда-либо их замечала). Нередко у неё формируется защитная установка («я недоступна») или намеренно холодная позиция по отношению к мужчинам в целом. Мужчины остаются для неё чем-то неизвестным, нежеланным и недоступным.

Большую часть моей жизни мужчины были для меня как мебель. Они просто были рядом. Я не знала, как с ними выстраивать отношения. Я их не ненавидела, но чувствовала, что это какой-то другой вид.
— Маргарет

Со временем она может прийти к убеждению: если она не может быть с женщиной, значит, у неё не будет вообще никого. Её глубинный страх — быть нелюбимой или остаться одной на всю жизнь. Мысль об одиночестве для неё невыносима, особенно с учётом её реальных и продолжающихся потребностей в близости. Именно этот страх часто возвращает женщину в утешительные объятия другой женщины, тем самым непреднамеренно подтверждая её

однополое влечение и одновременно обесценивая мужчин и её гетеросексуальный потенциал.

Это может быть одним из самых трудных циклов для разрыва. Многие мои клиентки уже далеко ушли от эмоциональной слияния с другой женщиной, но всё ещё сталкиваются с искушениями из-за естественных периодов одиночества, свойственных жизни без партнёра. Они находятся в том, что многие описывают как «плато» или нейтральную зону: их, образно говоря, не тянет ни к одному полу. И в той мере, в какой их способность вообще выстраивать отношения с мужчинами остаётся ограниченной, они действительно остаются уязвимыми. Именно здесь поддерживающие сообщества и «замещающие семьи» могут оказать долговременное, исцеляющее влияние на женщин, находящихся во внутреннем конфликте с SSA.

Открываясь возможностям

Неудивительно, что для того, чтобы выработать принимающее и открытое отношение к мужчинам, женщине необходима поддержка со стороны безопасных, заботливых мужчин и женщин, пока она:

- выявляет и переосмысливает свои негативные убеждения и внутренние образы мужчин;
- выявляет и переосмысливает свои негативные убеждения о сексуальности;
- исследует и перерабатывает прошлый опыт, который подпитывает её убеждения и негативные эмоциональные реакции по отношению к мужчинам и сексуальности;
- признаёт и прорабатывает свои саморазрушительные установки и чувства по отношению к мужчинам (например, ненависть, горечь, отвращение);
- сокращает свои отталкивающие или дистанцирующие формы поведения по отношению к мужчинам (в мыслях, словах или поступках);
- прощает мужчин;[\[215\]](#)
- разывает клятвы и внутренние обещания никогда не сближаться с мужчиной;
- приобретает более широкое и зрелое понимание здоровой мужественности;
- принимает реальность и ценность мужчин;
- оплакивает свои реальные утраты, связанные с отцом, братьями или мужчинами в целом;
- осмеливается встретиться со стыдом и страхом, связанными с сексуальностью;
- открывается опыту исцеляющих взаимодействий с мужчинами;
- учится доверять.

Больше всего моё отношение к мужчинам изменилось тогда, когда я наконец встретила здоровых мужчин, которых научили уважать женщину. Я также подружилась с некоторыми семейными парами, чьи отношения были довольно здоровыми. Я наблюдала, как хороший мужчина относится к своей жене и детям. В течение многих лет я видела мужчин «в действии» — совсем других, сильно отличающихся от того образа мужчин, который у меня раньше был.
— Шэри

Стоит ли вся эта боль того?

Помимо того, что многие из описанных выше задач даются с трудом, процесс выстраивания отношений с мужчинами может дополнительно осложняться и запутываться следующими факторами:

Продолжающаяся первичная потребность выстроить здоровые отношения с собой и

с другими женщинами.

Например, многим женщинам, относящимся к профилю 1 (см. главу 8), могут потребоваться годы, чтобы сформировать и стабилизировать своё ядро личности и в целом здоровые модели отношений. Их ни в коем случае нельзя торопить или подталкивать к работе с темой мужчин до того, как будут пройдены эти базовые этапы.

Задержка сексуального развития.

Многие женщины, относящиеся к профилям 1 и 2, имеют задержку в сексуальном развитии. Им необходимо продолжать процесс формирования своей женской гендерной идентичности, чтобы естественным образом пройти стадию «мальчики — фу» (детское избегание противоположного пола). Этот нормальный этап развития, хотя его и трудно чётко распознать, не следует воспринимать как «жесткость» или отказ женщины работать со страхом или ненавистью к мужчинам. На уровне развития она ещё не подросток, и потому от неё не стоит ожидать романтического интереса к противоположному полу.

Учитывая эти тонкие нюансы процесса и повышенный риск неверной интерпретации, автор подчёркивает важность сохранять безоценочную позицию на этом этапе терапии.

Неразрешённое сексуальное насилие в детстве, травмы, инцест или изнасилование в подростковом возрасте.

Помимо проработки травматических воспоминаний, женщине может понадобиться разобраться с тем, что при сближении с мужчиной у неё возникают исключительно платонические чувства, блокирующие романтическое или чувственное влечение. Это может быть связано, например, с «дружбой» с отцом или с тем, что в детстве она преимущественно воспринимала мальчиков как «братьев».

Искажённые убеждения о сексе и сексуальности.

Некоторых девочек воспитывают в страхе перед мальчиками из-за возможности забеременеть. Другим матери внушают, что женщине в браке придётся «терпеть» секс с будущим мужем. Родители, не принявшие собственную сексуальность, могут неосознанно стыдить пробуждающуюся сексуальность дочери через неловкость, раздражение или избегание темы.

Разочарование в текущем браке.

Помимо проработки прошлых негативных опытов с мужчинами, многие замужние клиентки сталкиваются с постоянным неблагополучием, трудностями и нездоровыми паттернами в отношениях с мужьями, что лишь усиливает их общее разочарование в мужчинах.

Страх и боль, связанные с глубинным желанием быть в отношениях с хорошим мужчиной.

Однажды на группе женщина рассказывала о новых отношениях с удивительно хорошим мужчиной — с тревогой и радостью одновременно. Я заметила, что другая участница группы притихла, её лицо выражало боль. Когда я обратилась к ней, она не могла сразу ответить, лишь опустила взгляд. Со слезами она призналась, что ей очень больно осознавать: хорошие мужчины действительно существуют. В отчаянии она спросила: «Почему их не было в моей жизни?»

Отсутствие опыта эмоциональной близости с мужчинами.

Не все женщины с SSA ненавидят мужчин. Трагедия некоторых состоит в том, что у них никогда не было ни одного опыта подлинной, значимой близости с мужчиной. Они просто не знают, с чего начать. И если мужчина сам не сделает шаг навстречу, приглашая в дружбу или общение, женщина, скорее всего, останется в изоляции.

Высокомерие и презрение к мужчинам.

Для некоторых женщин, особенно из профилей 2 и 4, пренебрежение значимостью противоположного пола связано не столько с негативными убеждениями о мужчинах, сколько с нарциссическим отношением к себе. Пока женщина считает, что женщины полностью самодостаточны и даже превосходят мужчин, у неё нет никакой мотивации вообще вступать с мужчинами в контакт.

Безнадёжность и депрессия.

Многие женщины с SSA страдают хронической депрессией или периодическими тяжёлыми депрессивными эпизодами. В ходе терапии они также могут переживать повторяющиеся волны горя. Важно быть чутким к тем моментам, когда клиентке необходим перерыв от особенно трудных тем, таких как вопросы, связанные с мужчинами.

Усталость от самого процесса восстановления.

Нужно ли что-то добавлять?

Моберли (1983) определяет гетеросексуальность не просто как потенциал к сексуальной активности, но как «удовлетворение определённых психологических потребностей», то есть способность вступать в отношения с людьми «как психологически целостный представитель своего пола» (с. 22). Это вовсе не требует обязательного сексуального вовлечения с противоположным полом. Автор приводит это определение в поддержку тех женщин, которые в какой-то момент терапии обретают внутренний покой и решают посвятить своё одиночество Богу, осознавая, что как незамужние женщины они более доступны Богу, чем были бы в браке. Они не чувствуют в себе сил проходить ещё годы терапии, чтобы «докопаться» до всех возможных неразрешённых тем ради неопределённой перспективы отношений с мужчиной. Таким женщинам необходимо ясное подтверждение их ценности и поддержка в их пути как одиноких женщин.

Некоторые женщины, которых я знала и которые вышли из лесбийского образа жизни, вышли замуж в течение трёх лет. А я вот уже 11 лет «на этом пути». И меня очень тянет спросить себя: что со мной не так? Мужчины не считают меня привлекательной? Я недостаточно «исцелилась»? Но потом я вспоминаю, сколько всего сделал Бог и как сильно я изменилась и выросла. Возвращаться к этим старым вопросам — плохое место для меня. Я напоминаю себе, что Он управляет моей жизнью. Много в жизни не зависит от нас. У меня нет власти заставлять вещи происходить, как я раньше думала. Отсутствие мужа — это не признак того, что мне не хватает красоты, женственности или открытого сердца.

Крис

Новый горизонт: свидания и брак

Я искренне поддерживаю тех женщин, которые действительно хотят брака и семьи и потому готовы прилагать дополнительные усилия, чтобы проработать все оставшиеся трудности, связанные с близостью с мужчинами. Таким женщинам особенно нужны несколько близких наставниц (а иногда и наставников), с которыми можно задавать вопросы («Как понять, нравлюсь ли я ему?», «Как мне себя вести?»), сверяться с реальностью («Это нормально?», «Он вообще нормальный?») и обсуждать свои реакции и переживания.

В целом женщина, переживавшая конфликт с SSA, не обязана испытывать сексуальное

влечение к каждому мужчине, который появляется в её жизни. Если она начинает встречаться или выходит замуж, то это происходит потому, что ей интересен **конкретный мужчина**.^[216] Этого вполне достаточно. Когда она распознаёт этого «особенного» мужчину, на первом этапе ей важно познакомиться с ним именно как с другом. Многие мои клиентки говорят, что им необходимо узнать сердце мужчины и почувствовать себя комфортно в общении с ним.

Когда между ними возникает взаимная симпатия и доверие, женщина может быть готова к следующему шагу — большей уязвимости и большему уровню привязанности. Если мужчина слишком быстро проявляет физическую близость, особенно не обсудив это с ней заранее, он может потерять шанс на развитие отношений. Женщине важно получить уверенность, что он любит её за то, кто она есть, а не за то, что она может ему дать, особенно в сексуальной сфере.

Свидания запускают для таких женщин совершенно новый процесс и могут оживить старые внутренние конфликты — связанные с доверием, страхом или стыдом. Я рекомендую, чтобы и мужчина, если он ещё не проходил личную терапию, также обратился за консультацией, нашёл мудрых наставников и двигался в отношениях медленно и терпеливо.

Многие женщины боятся, что мужчина не выдержит такого темпа и сложности процесса. Но на практике нередко оказывается, что выдерживают. Меня не раз поражало качество мужчин, которые влюблялись в женщин, прошедших через все те трудности, о которых говорится в этой книге, и создавали с ними брак.

«Но они такие разные!»

Самая распространённая жалоба, которую я слышу от своих клиенток, когда они пытаются строить отношения с мужчинами, — это крайняя трудность в ощущении эмоциональной связи. Эти женщины — как и многие женщины без SSA — говорят о том удовольствии, которое дают дружеские отношения между женщинами, когда кажется, что они «читают мысли друг друга» или «с полуслова понимают», что чувствует, говорит или переживает другая, даже без слов. Может быть фрустрирующим осознавать, что хотя эмоциональная связь с мужчинами вполне возможна, она выглядит и ощущается иначе. Более того, чтобы отношения с мужчиной состоялись, он неизбежно должен быть и вести себя как мужчина, а не как бывшая партнёрша-женщина.

Когда я начала встречаться со Стивом, до этого у меня были отношения только с женщинами. Я вообще не имела никакого представления о мужчинах и о том, как это — быть с мужчиной. Помню, когда мы впервые поцеловались, мне показалось, что мне в ногу что-то упирается. Я подумала, что это его ключи. Я вообще не знала о таких вещах! Я была в полном шоке от всего этого. Он целовался гораздо более напористо, у него была щетина. Он ощущался по-другому. Он не был мягким. С этим мне пришлось поработать, но мне нравилось прикасаться к его сильным рукам, чувствовать его силу.

Николь

Этот новый путь становится чем-то вроде межкультурного опыта, когда эти женщины осваивают гетеросексуальные отношения и то, что они могут называть «мужскими причудами». Для некоторых это будет непросто. Пережив одно «неудачное свидание», женщина может прийти к выводу, что она никогда не сможет быть счастлива с мужчиной, и смириться с мыслью, что ей суждено быть одинокой всю жизнь. Другие могут постоянно сравнивать мужчин с женщинами — и вновь и вновь находить, что мужчины проигрывают в сравнении.

Если женщина всё же хочет продолжать этот путь, ей потребуется постоянная поддержка и ободрение. Но если она проделала более глубокую работу по внутреннему созреванию и

укреплению себя, так что способна выдерживать взлёты и падения близких отношений, то у неё не меньше шансов, чем у других женщин — а возможно, и больше, — прожить жизнь в роли жены, матери и бабушки, при условии, что в её жизнь войдёт достойный мужчина.

Замужем или одинока: вперёд — к росту

Иногда говорят, что нездоровая душа — это душа, согнутая вниз и внутрь, подпитываемая скупостью и жадностью, запутавшаяся в попытках заполнить внутреннюю пустоту. К сожалению, многие люди остаются в этой позиции на протяжении всей жизни. В противоположность этому, здоровая душа обращена вверх и вовне: она подвижна щедростью и открытостью, живёт из ощущения внутренней наполненности и постоянного обновления. Именно такой я вижу многих своих клиенток на этом этапе терапии. Больше не скрытые под покровом стыда, они поднимаются и уверенно занимают своё место за праздничным столом жизни.

По мере того как женщина проходит через следующие этапы развития:

- привязанность и формирование,
- самосознание,
- самодифференциацию и индивидуацию,
- самоутверждение и трансформацию,
- самопринятие и интеграцию (что неизбежно включает работу исцеления, проживания горя и восстановления),
- укрепление и консолидацию «я»,

она будет созревать в проявлениях и переживании:

- самораскрытия, ведущего к подлинным отношениям и глубокой близости;
- самопожертвования, приносящего ощущение смысла жизни;
- самореализации.

Женщина демонстрирует сформированное, «сконсолидированное» Я, когда может сказать себе:

Я знаю, кто я есть и кто я не есть. Я знаю, что чувствую, чего хочу, чего желаю, что мне нравится и почему я делаю некоторые вещи. Я знаю свои таланты и сильные стороны, свои слабости и ограничения. Я умею отличать чувства, мысли, симпатии и антипатии другого человека от своих собственных. Я могу уважать различия другого.

Расширяя свою идентичность за пределы одной лишь сексуальной ориентации,[\[217\]](#) она естественным образом продолжит расти в здоровье и способности к близости, выстраивая всё более разнообразные отношения.

Приближаясь к этому этапу, женщина может быть наполнена волнением и ожиданием. Это время праздновать её новую жизнь (и хорошо, если друзья поддерживали её на всём длинном пути), а также время по-настоящему вступить в свою взрослую жизнь — будь она одинокой или замужней. Ей может захотеться реализовать несбывшиеся мечты — получить образование, сменить карьеру, изменить условия жизни или начать новое хобби. В конечном счёте важно, чтобы она пользовалась свободой следовать своим уникальным интересам, призванию и предназначению.

Движение вперёд может означать также завершение работы с консультантом или освобождение от центра постоянной опеки и поддержки со стороны других. Наступает время стать той, кто сама предлагает поддержку и ответственность другим. У неё есть чем делиться.

Естественно, при этом могут возникать чувства утраты, страх или сомнение, смешанные с надеждой и ожиданием. «Выход в самостоятельную жизнь» не означает, что в ней больше не будет трудностей.

Мне стало лучше, когда я перестала быть так эмоционально слитой с людьми. Я больше не «бросаюсь» на них. Я точно не созваниваюсь по шесть раз в день — может быть, теперь раз в два дня. Но я понимаю, что нельзя быть наивной и думать, будто искушений больше не будет. Я недавно познакомилась с одной женщиной. Она была такой открытой и честной. Моё сердце разрывалось, когда она рассказывала о своём насилии. Мне так хотелось утешить её, стать для неё той, кто заботится. Именно поэтому мне нужно быть очень осторожной. Всё ещё так приятно быть нужной.

Карен

Как осознанная и психологически более здоровая женщина, она, безусловно, будет и дальше замечать новые области своей жизни, нуждающиеся в исцелении и росте. Но теперь у неё есть внутренняя опора, позволяющая встречаться с реальностью: ни она сама, ни жизнь не являются совершенными. К этому моменту большинство женщин уже вырабатывают определённые ежедневные практики заботы о себе, рефлексии (включая время для медитации или ведения дневника) и протоколы реагирования на искушения или сложные ситуации. У неё также формируется чувство собственной силы и ответственности за направление своей жизни.

Например, однажды Шэри решила прочитать всю Библию и отметить всё, что Бог обещает сделать Сам, и всё, что должна делать она. Она объяснила:

«Если что-то относится к моей зоне ответственности, я не могу ожидать, что Бог магически уберёт это или сделает что-то за меня. Мне нужно самой выйти на поле и сделать те выборы, которые я должна сделать».

Женщина часто находит большое утешение в том, что может методично, а не в страхе, обращаться с возникающим однополым влечением.[\[218\]](#) Например, она может следовать простому протоколу:

1. Честно признать свои чувства, принять факт искушения и своих мыслей.
2. Спросить себя, чего она на самом деле хочет или в чём нуждается на глубинном уровне, и напомнить себе, что, к примеру, получение особого внимания от другой женщины не решит её тревогу, связанную с конфликтом на работе.
3. Принять реальность того, что у неё есть потребности; поговорить о них с Богом и проявить к себе сострадание.
4. Исследовать, может ли она удовлетворить эту потребность сама или ей нужна поддержка других.
5. Выявить негативные убеждения или мыслительные паттерны, которые толкают её в нездоровые направления: *Есть ли у меня скрытые страхи или тяжёлые эмоции, которые я игнорирую?*
6. Напомнить себе определённые истины о жизни, себе, Боге и других, например: *Жизнь не всегда приятна. Я не обязана всегда чувствовать себя хорошо. С Божьей помощью я справлюсь.*

Когда клиентка начинает использовать наше время в терапии для того, чтобы отчитываться о своих открытиях и решениях, принятых в результате подобных процессов, я понимаю, что наш совместный путь подходит к завершению.

На этом этапе женщина обычно осознаёт, что у неё есть выбор, какую боль переносить: боль возвращения к старым привычкам и саморазрушительным паттернам или боль отказа от

немедленного удовлетворения ради долгосрочного роста и верности своим ценностям. Зрелость заключается в понимании того, что жизнь не движется вперёд без определённой доли боли.

Прощание

Завершение терапии — это благословение с оттенком утраты. Несмотря на то что я соблюдаю чёткие профессиональные границы, между мной и моими клиентками в рамках терапевтического пространства складываются искренние и сердечные отношения; они становятся частью моего личного пути, так же как и я — частью их пути. Я искренне о них забочусь и буду продолжать заботиться даже после завершения наших профессиональных отношений.

К моменту формального завершения работы клиентка обычно уже задумывалась о возможности дружбы со мной вне рамок терапии. Я воспринимаю такое предложение как честь, но при этом честно говорю о своей занятости и насыщенной жизни. Я не могу предлагать своим клиенткам продолжение отношений в формате дружбы, однако оставляю возможность для редкой переписки или периодических телефонных разговоров в будущем. Я не считаю, что в интересах клиентки — получать поддерживающую, заботливую среду в течение нескольких лет, а затем быть резко «отрезанной» полным отказом от какого-либо контакта.

Джанин Пулс однажды заметила мне: «В детстве мы никогда не захотели бы покинуть дом, если бы знали, что никогда не сможем в него вернуться. Пока у нас есть ощущение, что у нас есть дом и место, куда можно вернуться, у нас появляется свобода уйти и строить собственную жизнь». При завершении терапии она заверяет своих клиенток, что, если не произойдёт непредвиденных несчастий или катастроф, она намерена оставаться в том городе, где живёт сейчас, и время от времени будет рада услышать от них весточку. Это даёт клиенткам ощущение «дома», который они выстроили в отношениях с ней.

Предлагая такую точку опоры, я ясно проговариваю и обсуждаю с каждой клиенткой все условия и ожидания, касающиеся возможного будущего контакта. Женщина не должна оставаться в неведении или напряжении по поводу того, что допустимо, а что нет. Если бывшая клиентка не способна выдерживать или адекватно понимать формат редкого неформального контакта, такой контакт не следует ни предлагать, ни поддерживать. Я стремлюсь сохранить уважение к нашим профессиональным отношениям даже после того, как мы перестаём регулярно встречаться. Нередко мои клиентки обращаются за дополнительной помощью спустя годы после первого завершения терапии. И в этих случаях я вновь ориентируюсь прежде всего на благо клиентки, выстраивая процесс прощания и завершения контакта.

Зачастую на то, чтобы прожить и подготовиться к завершению терапии, уходят месяцы. Я убеждена, что прощания с этими женщинами столь же важны и значимы, как и первые встречи. Я хочу, чтобы мои клиентки интегрировали в себя реальность того, что большинство отношений в жизни носят временный характер. Одни длятся десятилетиями, другие — лишь короткий период, но и те и другие имеют ценность. Очевидно, что с одними отношениями расставаться легче, чем с другими. Я считаю уместным почитать и отметить всякие отношения, которые были по-настоящему значимыми и глубокими, — через акт осознанного, сердечного завершения или прощального ритуала.

При первом разговоре о завершении терапии женщина может испытывать сильную тревогу разлуки. Ей нужно время, чтобы стабилизироваться и вновь обрести ощущение устойчивой

эмоциональной связи со мной, несмотря на предстоящее физическое расставание. Я поощряю её быть осознанной и внимательной к себе в этот период завершения. На протяжении нескольких сессий мы вместе делимся размышлениями и наблюдениями о том, как она изменилась. Мы можем вспомнить самые значимые моменты, трудные и светлые периоды, самые важные этапы пути. Мне важно, чтобы она почувствовала себя почтённой, когда я делюсь своими воспоминаниями, и чтобы она сама ещё глубже интегрировала тёплый опыт наших встреч, делаясь своим взглядом. Поскольку она сыграла чрезвычайно важную роль в своей собственной жизни, я нередко дарю небольшой памятный подарок — например, маленькую шкатулку для украшений или само украшение — как знак памяти о нашем совместном пути или напоминание о моей продолжающейся заботе и эмоциональной поддержке.

И если мне повезёт, то через полгода или год я получу в ответ бережно написанную записку вроде этой:

«Я просто хотела написать тебе пару строк и сказать, что на прошлой неделе поговорила с родителями. Всё прошло очень хорошо. Мне казалось, что Бог побуждает меня перестать вести себя как ребёнок, а начать поступать по-взрослому — попросить прощения и взять на себя ответственность за некоторые свои решения. И поскольку ты была очень важной частью моей жизни, я хотела поделиться с тобой ещё одним свидетельством Его верности — просто чтобы многократно сказать тебе “спасибо” за то, что в очень трудный период ты стала одной из немногих, кто проявил ко мне преданность, постоянство и безусловную любовь. Как профессиональный консультант ты прекрасно знаешь своё дело. А как благочестивая женщина, проявившая силу, любовь, мягкость и божественную мудрость, ты проникла в сердце, которое было мертво. Да благословит тебя Бог!»

Эпилог

В Библии мы узнаём, что Давид был человеком по сердцу Божьему и что из любви к Богу он хотел построить для Него постоянный дом, жилище для Его присутствия. Бог поблагодарил Давида за это намерение, но заверил его, что Ему не нужен постоянный дом — по крайней мере, в то время. Бог был согласен странствовать, переходя с места на место. Однако Он сказал Давиду, что пришло время самому Давиду и Его особому народу, Израилю, перестать быть кочевниками. Бог пообещал приготовить для Своего народа безопасное место и «укоренить» их там, чтобы у них появился собственный дом (2Цар.7:10).

Я верю, что то же самое обещание Бог простирает к каждой женщине, с которой мы работаем. Он не ожидает, что она прежде всего «выстроит место» для Него. Напротив, Он хочет Сам выстроить место для неё — чтобы однажды она смогла успокоиться и сказать: «Я дома». И, что удивительно, она обнаружит, что Бог уже полностью присутствует в этом месте.

Сын Давида, Соломон, в конце концов всё же построил дом для Бога. Между тем, как народ Соломона возводил этот дом — храм, — и тем, как Бог созидает и готовит внутренний дом в душе женщины, существует много параллелей. Прежде всего, строительство храма не могло начаться, пока в земле не воцарились мир и покой. Войны должны были прекратиться. Храм невозможно было строить, если рабочие всё ещё держали оружие для защиты. Им нужно было трудиться в безопасной среде, опираясь на доверие к тому, что можно отложить оружие и взять в руки инструменты. Это, конечно, делало их уязвимыми.

Подобным образом женщина, переживающая однополое влечение, не сможет приступить к глубокой внутренней работе по восстановлению или строительству своего «внутреннего дома», не утвердив прежде пространство доверия и безопасности в отношениях с терапевтом. Ей

также необходимо сложить свои защиты, чтобы направить руки на труд исцеления, восстановления и роста. Этот шаг может быть столь же важен, как и само строительство.

Бог дал очень подробные указания о замысле и убранстве храма. Он должен был быть ослепительно прекрасным, сделанным из лучшего дерева и камня, из драгоценных металлов. Имела значение каждая мельчайшая деталь. Были призваны искусные мастера, а весь народ Израиля обязался поддерживать это строительство всеми возможными способами. Рабочие трудились семь лет, чтобы завершить храм и всё его внутреннее убранство. Это было роскошное произведение искусства.

Точно так же процесс строительства и восстановления внутреннего пространства женщины столь особенный и значимый, что он стоит любых затрат времени, мастерства и бережной, любящей заботы. И действительно, чтобы пройти через все этапы исцеления, роста и изменений, женщине необходима помощь и поддержка заботливого, умелого сообщества. В одиночку этот путь не пройти. Здесь важна не столько клиническая или техническая подготовка, сколько тонкое искусство видеть и утверждать уникальную внутреннюю красоту женщины — уметь слышать её особую мелодию. Бог вложил в неё неповторимую песнь и продумал каждую деталь её существа. Наша задача — открывать уникальный замысел её личных «чертежей».

Бог не был ни нетерпелив, ни разочарован тем временем, которое потребовалось для завершения и освящения храма; так же Он не нетерпелив и не разочарован тем, сколько времени может понадобиться женщине, чтобы наконец «обжить» свой новый дом. Подобно храму, призванному вместить самое присутствие живого и вечного Бога, она призвана быть наполненной собственной драгоценной и славной личностью, сотворённой по образу Того, Кто любит её и выбирает пребывать с ней и внутри неё вовеки.

Приложение А. Групповая терапия

Группы как пространство корректирующего опыта

Профессионально ведущаяся терапевтическая группа даёт женщине возможность обнаружить, что в своём пути она не одинока.[\[219\]](#) Окружённая людьми со схожими переживаниями, мыслями и устремлениями, она может почувствовать себя в безопасности и рискнуть вступить в более подлинный контакт с собой и с другими. В группе она учится и практикует новые навыки общения и выстраивания отношений; интегрирует и согласует своё «частное» и «публичное» Я во взаимодействии; растёт в доверии, эмпатии и взаимности; получает опыт зеркалящего отражения, поддержки, признания, ответственности, товарищества и любви.

Как и в индивидуальной работе с женщинами, переживающими однополое влечение, в группе я постоянно переплетаю работу с «здесь-и-сейчас» переживанием.[\[220\]](#) В так называемых «процессуальных группах», подобных тем, которые веду я, основной фокус направлен на то, что происходит в комнате в настоящий момент, а не на внешние истории или даже на содержательную сторону обсуждаемой темы. Процесс «здесь-и-сейчас» — вопросы вроде «Что ты чувствуешь или ощущаешь прямо сейчас?» — помогает женщинам оставаться в контакте со своим телом и эмоциями. Вопросы типа «Что ты замечаешь в женщине справа от тебя? Слева от тебя?» развивают осознанность в отношении других. Процессуальные группы приглашают к подлинности и близости.

Ирвин Ялом подчёркивает, что «лучше всего мы узнаём себя и своё поведение через личное участие во взаимодействии, в сочетании с наблюдением и анализом этого взаимодействия» (Yalom, 2002, с. 63). Далее он пишет, что «эффективная терапия состоит из чередования двух

процессов: вызова и переживания аффекта, за которыми следует анализ и интеграция аффекта» (с. 71). Эта чередующаяся становится «пульсом» моих терапевтических групп. Взаимодействие и даже спонтанное пробуждение чувств естественным образом возникают в большинстве групповых процессов. Однако, как уже упоминалось в девятой главе, многим женщинам с SSA трудно придавать смысл тёплым, значимым моментам и ещё труднее — по-настоящему «принять внутрь» ту теплоту и любовь, которые предлагаются им в настоящем моменте. Когда я вижу, что женщина словно «пропускает мимо» такие тёплые мгновения в группе, я приглашаю её осмыслить то взаимодействие, которое только что произошло (или всё ещё происходит). Для такого осмысления участницам важно уметь объективировать свой опыт, чтобы затем интегрировать его как потенциально корректирующий, исцеляющий опыт.

Возвращаясь к уважению и доверию

Чтобы вовлечь группу на таком уровне уязвимости и глубины процесса, в группе должна царить атмосфера взаимного уважения и доверия. Это не означает, что участницы всегда будут демонстрировать уважительное и доверительное поведение. Это означает, что я как ведущий(ая) должна постоянно проявлять уважение к каждой женщине — независимо от того, на каком этапе своего пути она находится и как ведёт себя вначале. Я также должна создать достаточное ощущение безопасности, чтобы каждая участница могла доверять моей способности заботиться о ней, а также вести и удерживать группу. Например, я должна уметь защитить «жертву», не «уничтожая» при этом «обидчика». Я должна быть способна выдерживать дискомфорт и плотное напряжение в группе. Я не должна быть вынуждена немедленно «чинить» конфликт или требовать, чтобы все незавершённые вопросы были аккуратно закрыты. Мне необходимо позволять этим женщинам проживать и перерабатывать опыт неразрешённого напряжения или нерешённых тем внутри группы в соответствии с их собственным темпом и возможностями. Именно мои манеры и терапевтическая позиция задают тон всей группе.[\[221\]](#)

На начальном этапе группы женщина может быть не способна устанавливать зрительный контакт ни с кем, кроме меня. Какое-то время я позволяю ей использовать меня как «базу безопасности» столько, сколько ей нужно. Однако со временем этот паттерн начинает мешать её способности выстраивать контакт с другими участницами в группе. Когда я считаю, что она готова, я начинаю мягко нарушать этот паттерн — например, периодически отводя взгляд (особенно когда она говорит), тем самым побуждая её найти хотя бы одного участника группы, с которым она сможет установить контакт и почувствовать себя в безопасности. Упражнения, требующие зрительного контакта между участницами (или, наоборот, ролевые игры с избеганием зрительного контакта), оказываются чрезвычайно полезными.

Группы как микрокосм и усиление реляционных трудностей

Групповая среда склонна воссоздавать прошлые или настоящие миры женщины. Например, уже в течение первого месяца работы новой группы обычно находится одна достаточно смелая участница, которая начинает признавать свою ревность к другим членам группы. Ей казалось, что она была для меня «особенной клиенткой», но теперь она ясно видит, что у меня много «особенных клиентов (детей)». Она никогда не задумывалась о том, что ей придётся «делиться мамой» или соперничать с «сиблингами». Большинство других участниц с облегчением подхватывают эту тему, признавая, что испытывали те же мысли и чувства. Почти сразу же симптомы ревности и сиблингового соперничества ослабевают.

Именно это делает многие процессуальные группы столь мощным терапевтическим инструментом: в то время как женщина переживает группу как свою «семью», реакции участников, как правило, совсем не похожи на те, которых она опасалась от своих реальных

членов семьи; напротив, они чаще окрашены в позитивный, а не негативный тон. Например, когда одна из женщин чувствует неуверенность и сомневается, «подходит» ли она группе, я прошу других участниц поделиться тем, как они её воспринимают, и откликнуться на её тревогу о принадлежности. Разумеется, неуверенная женщина сначала почти парализована страхом того, что, как ей кажется, она сейчас услышит. Но, слушая добрые и проникательные слова группы, она начинает расслабляться. Нередко она плачет, признавая, что никогда прежде не слышала в свой адрес таких поддерживающих и ободряющих слов. Даже когда участницы группы конфронтируют одну из своих, это обычно происходит из позиции принятия и заботы: например, они могут сказать женщине: «Почему ты так молчишь? Мы хотим тебя услышать. Нам важно, что с тобой происходит. Ты для нас значима».

Структура группы

По моему опыту, группы работают наиболее эффективно, когда в них не более восьми участников и когда встречи длятся около двух часов. Я также обнаружила, что наилучшие результаты дают группы со смешанным составом. Когда женщины, испытывающие трудности с однополым влечением, находятся в группе вместе с женщинами, не имеющими такого опыта, у них появляется возможность идентифицироваться с другими женщинами и обрести чувство принадлежности в более широком контексте женственности. Это, по-видимому, значительно перевешивает пользу от создания группы, сосредоточенной на какой-то одной проблеме — например, исключительно на однополым влечении или эмоциональной зависимости. На практике более однородные группы такого типа нередко превращаются в преимущественно психообразовательные и со временем оказываются отягощёнными нездоровыми реляционными (межличностными) паттернами.

Требования и ожидания от участниц группы

За годы практики я пришла к выводу, что следующие критерии помогают подбирать подходящих участниц для групповой терапии:

Участницы должны проходить индивидуальную терапию. Хотя я предпочитаю быть основным терапевтом для участниц моей группы, я принимаю в группу и женщин, которые не являются моими клиентками, при условии, что они предоставят письменное согласие (разрешение) на мой контакт с их индивидуальным терапевтом по мере необходимости. Кроме того, каждая потенциальная участница должна обладать достаточной «силой Я» (ego strength), чтобы выдерживать степень открытости и давление, связанные с групповым процессом, а также уметь саморегулироваться и справляться с тревогой.

Участницы соблюдают конфиденциальность. Я настаиваю на строгой конфиденциальности, которая включает имена всех участниц группы, любую идентифицирующую информацию и личные истории.

Участницы берут на себя обязательство на двенадцать недель. Каждые двенадцать недель женщины могут входить в группу или выходить из неё. Поначалу большинство способны взять на себя обязательство лишь на этот срок. Сама группа является постоянной, поэтому женщина может оставаться в ней до двух лет и более; в среднем участие длится около двух лет.

Участницы приходят вовремя и регулярно посещают встречи. Если женщина не может прийти, она должна заранее позвонить мне. Необъявленное отсутствие вызывает тревогу у других участниц: они могут бояться за «пропавшую» женщину или переживать собственный страх быть оставленными.

Участницы честны в отношении своего внутреннего процесса. Это может означать, что максимум, на что способна женщина в данный момент, — признать, что она не в состоянии активно участвовать в процессе. Здесь подчёркивается «быть», а не «делать». Иными словами, выполнение группового задания не так важно, как вербализация (озвучивание) своего внутреннего переживания.

Участницы не контактируют друг с другом вне группы. Единственные допустимые формы контакта — заранее оговорённые встречи с участием всей группы либо экстренные ситуации. Это правило многократно анализируется, оспаривается и вызывает возражения у участниц, однако, учитывая мой опыт негативных последствий при исключениях из этого правила, я больше не отступаю от данного критерия. Например, когда женщина чувствует, что её «не пригласили» на встречу вне группы, или когда у неё возникает сексуальное влечение к участнице группы, с которой она просто выпила кофе, — изначально безопасная и рабочая группа может быстро деградировать в сторону скрытой ревности, разобщённости, тайных встреч и разрушительных подозрений. Чтобы дополнительно защитить группу от подобных контрпродуктивных эффектов, любой индивидуальный контакт вне группы должен быть сообщён всей группе и совместно проработан.

Участницы придерживаются стабильной еженедельной структуры встреч. Я стремлюсь создать для участниц достаточно предсказуемую среду, чтобы они могли выдерживать непредсказуемость отношений внутри этой среды. Ниже приведены типичные элементы моего стандартного «повестки дня» группы:

- **Обсуждение отсутствий на прошлой встрече.** Это особенно ценно для женщин, которые никогда не осознавали собственной значимости или своего влияния на других. Важно, чтобы они услышали, как их не хватало группе и что они сами пропустили, — это помогает поддерживать общее чувство привязанности и принадлежности.
- **Обмен мыслями, чувствами, размышлениями и реакциями за прошедшую неделю.** Это побуждает женщин продолжать внутреннюю переработку группового опыта в течение недели, а не отстраняться от него или избегать осмысления. Кроме того, это укрепляет чувство непрерывности и продолжающейся связи.
- **Возвращение к трудным или значимым взаимодействиям.** Если какое-то групповое обсуждение осталось «незакрытым», это время для продолжения рефлексии и проработки.
- **Психообразовательный материал или тема для обсуждения.** Я всегда прихожу подготовленной с темой, но не навязываю эту часть повестки и не цепляюсь за неё, если в группе естественным образом разворачивается более глубокий процесс. Полезные темы для смешанных женских групп: безопасность, доверие, жизненные истории, сексуальное насилие, пубертат, мастурбация, навыки общения, защитные механизмы, «ложное Я», негативный внутренний диалог, женственность, образ тела и «Я», построение отношений, созависимость, эмоциональная зависимость, границы, сексуальные влечения и «срывы», отношения с мужчинами.
- **Формализованное завершение встречи.** Участницам даётся время осмыслить пережитое за вечер, обозначить то, что ещё осталось несказанным, или поделиться итоговыми мыслями и чувствами перед уходом.
- **Формальное прощание при выходе из группы.** Когда женщина завершает участие в группе (по окончании двенадцатинедельного цикла), значительное время — нередко до двух полных встреч — посвящается проработке её предстоящего ухода. Возможно, группа стала для неё самым близким подобием семьи в жизни. Участницы отмечают её вклад, делясь особыми воспоминаниями, наблюдениями о её росте или размышлениями о том, что для них значило её присутствие. Ей также предоставляется возможность поделиться

своими воспоминаниями — как позитивными, так и трудными, тем, чему она научилась, или своими наблюдениями о других участниках. Обсуждаются правила возможного будущего контакта, и участницам напоминают, что их нынешнее участие в группе не обязывает их к поддержанию дружбы в будущем. Происходят эмоциональные прощания, обмен символическими подарками или записками с пожеланиями на будущее.

В конечном счёте успешность группы связана со способностью терапевта быть творческим и чувствительным, вступая в «танец» реального человеческого взаимодействия со своими клиентами.

Приложение В. Мужчины-терапевты

Так же как групповая терапия может проложить женщине путь к уверенному вхождению в другие безопасные и исцеляющие сообщества, мужчины-терапевты могут помочь женщине задуматься о выстраивании отношений с надёжными мужчинами. В целом мужчины-терапевты, священнослужители, друзья и родственники способны оказывать чрезвычайно позитивное влияние на женщин с SSA.[\[222\]](#) Многие женщины могут пройти несколько этапов терапии при поддержке и руководстве чуткого мужчины-консультанта.

В процессе подготовки этой книги я отдельно взяла интервью у двух мужчин-терапевтов: Эдди Траугбера — лицензированного семейного терапевта и частнопрактикующего специалиста, который ведёт индивидуальную и групповую терапию с мужчинами и женщинами с SSA; и Джеймса Б. Льюиса — лицензированного клинического социального работника, бывшего специалиста службы семейной помощи Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, частнопрактикующего терапевта и ведущего групп поддержки организации Evergreen International. Льюис также работал с мужчинами и женщинами с SSA как в индивидуальном формате, так и в группе. И Траугбер, и Льюис несколько лет работали с мужчинами с SSA до того, как начали работать с женщинами, и оба изначально начали работу с женщинами в формате групповой терапии.

Открывая интервью, я спросила каждого из них, каково это было — впервые начать работать с женщинами с SSA. Оба почти сразу ответили: «Иначе!» Траугбер пояснил, что, когда он начал вести женские группы, столкнулся с большим скепсисом и порой даже с открытой враждебностью. Женщины с пренебрежением спрашивали: «Что вы здесь делаете?» «Вначале я сознательно выбрал очень уважительное отношение к ним. Я не входил в группу с установкой, будто уже всё понимаю. Я пришёл и много слушал», — сказал он. Он добавил, что никогда не делал попыток инициировать физический контакт: «Я поддерживал уместный зрительный контакт и никогда не позволял себе неуместных шуток. Я относился к ним как к очень особенным, драгоценным людям — примерно так, как относился бы к собственной дочери: не через физическую ласку, а через тот же уровень чувствительности и уважения».

Траугбер также отметил, что старался не делать ничего, что могло бы быть истолковано как чрезмерно напористое или агрессивное.[\[223\]](#) «Вначале они исходят из предположения, что раз ты мужчина, то ты понятия не имеешь, через что им пришлось пройти и какова их жизнь. Поэтому я решил быть открытым относительно своей жизни, — объяснил он. — Если у них были вопросы, я отвечал. Мне не составляло труда немного рассказать о себе. Я думал так: если я стану для них “реальным”, живым человеком, тогда они позволят мне войти в их жизнь — помочь им увидеть, что нуждается в изменении, а затем помочь им осуществить эти изменения».

Траугбер добавил, что если женщины начинали говорить или шутить о мужчинах, он смеялся вместе с ними. «Я не обижался. Я говорил: “Вы правы. Мы иногда ведём себя как придурки. У

нас действительно есть проблемы”». Он признался, что это требовало от него большого смирения. Но подчеркнул, что по мере того как женщины переживали его смирение и уважение, они начинали понимать, что не все мужчины являются жестокими и эгоистичными. Он поделился, что несколько женщин говорили ему, что он дал им надежду и что они осознали: им не обязательно бояться «каждого встречного мужчину».

Льюис рассказал, что в начале работы женщины буквально «набрасывались» на него: «Я сразу распознал мощные переносы, которые происходили. У многих из этих женщин был опыт крайне негативных отношений с мужчинами. Их чувства и реакции по отношению ко мне были очень сильными», — вспоминал он. Он объяснил, что ему приходится соглашаться с тем, что мужчины-терапевты могут эффективно работать с женщинами с SSA:

«По-видимому, у них не возникает больших трудностей с переносом отцовских трансферных чувств на женщину-аналитика или материнских трансферных чувств на мужчину-аналитика» (с. 204). Льюис постоянно напоминал себе: их реакции — не про него. «Мне доставалось немало, но я оставался рядом. Это заняло много времени, но я сделал выбор пройти через всё, что они в меня “бросали”». По словам Льюиса, именно его последовательность и устойчивость помогли женщинам постепенно сформировать чувство доверия. «Я был готов доказать им свою приверженность. Иногда мне приходилось вкладываться чуть больше и отдавать на эмоциональном уровне. Эти женщины знали: если я не готов вкладывать в это своё сердце, значит, я не готов и к настоящим отношениям с ними».

Когда я спросила его, что, по его мнению, мужчинам-терапевтам необходимо знать о работе с женщинами с SSA, Траугбер ответил:

«Я думаю, что мужчина-терапевт должен быть готов к долгой дистанции, если он берётся работать с женщинами с SSA. Если он не готов или не способен на это, ему не стоит соглашаться брать их в клиенты. Кроме того, необходимо специально образовываться в этой области. Женская SSA — сложная тема. Вы не сможете прийти, как, например, на консультацию по браку, со своим обычным “набором инструментов” и просто “починить” это за шесть недель или меньше. Речь идёт скорее о процессе роста этих женщин, чем об “исправлении проблемы”. Важно разобраться в ключевых вопросах, таких как эмоциональная зависимость, и выстроить для себя рамку понимания женской SSA. Ищите супервизию и профессиональные консультации. Если вы не готовы учиться и разбираться в специфике этой группы клиентов, у вас будет мало шансов оказать устойчивое и долговременное влияние».

Когда я задала тот же вопрос Льюису, он ответил:

«Чтобы эти женщины в конечном итоге получили пользу от терапии, терапевту приходится проделывать значительно большую предварительную работу по установлению заботливых и поддерживающих отношений, чем с другими клиентами. Обычно я не разрешаю клиентам звонить мне между сессиями, но с этими женщинами мне приходится это допускать. Это отнимает у меня больше времени, но для них это абсолютно необходимо, чтобы сформировалась связь. Кроме того, они бросали вызов моему чувству профессиональной уверенности как терапевта, несмотря на то что к тому моменту у меня было за плечами более 30 лет опыта».

В заключение оба подчеркнули, что в конечном счёте этим женщинам необходимы мужчины, которые способны своим примером показать нечто иное, чем то, что они пережили в прошлом.

Список литературы

Здесь приведены только те источники, которые были непосредственно процитированы в данном тексте. Все остальные источники перечислены на сайте книги в разделе «Bibliography».

Ahrens, C. (1991). Детская травма и женская сексуальность. В: J. Dallas (ред.), *Desires in conflict* (сс. 185–212). Юджин, Орегон: Harvest House Publishers.

American Psychiatric Association. (2000). *Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам* (4-е изд., пересмотренный текст). Вашингтон, округ Колумбия: Автор.

Anthony, B. D. (1982). Клиентка-лесбиянка и терапевтка-лесбиянка: возможности и трудности совместной работы. В: J. C. Gonsiorek (ред.), *Homosexuality and psychotherapy: A practitioner's handbook of affirmative models. Journal of Homosexuality*, 7(2/3), 45–57. Нью-Йорк: Haworth Press.

Baars, C., & Terruwe, A. (2002). *Healing the unaffirmed*. Нью-Йорк: St. Pauls.

Bailey, J. M., Dunne, M. P., & Martin, N. G. (2000). Генетические и средовые влияния на сексуальную ориентацию и связанные с ней характеристики в выборке австралийских близнецов. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 524–536.

Barnhouse, R. T. (1977). *Homosexuality: A symbolic confusion*. Нью-Йорк: Seabury Press.

Bartholomew, K., Kwong, M. J., & Hart, S. D. (2001). Привязанность. В: W. J. Livesley (ред.), *Handbook of personality disorders: Theory, research and treatment* (сс. 196–230). Нью-Йорк: Guilford Press.

Batgos, J., & Leadbeater, B. J. (1994). Родительская привязанность, отношения со сверстниками и дисфория в подростковом возрасте. В: M. B. Sperling & W. H. Berman (ред.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (сс. 155–161). Нью-Йорк: Guilford Press.

Baumgardner, J. (март 2007). Почему всё больше девушек встречаются с... девушками. *Glamour*, 174–175.

Bayer, R. (1987). *Homosexuality and American psychiatry: The politics of diagnosis*. Принстон, Нью-Джерси: Princeton University Press.

Bearman, P. S., & Bruckner, H. (2002). Разнополые близнецы и подростковое однополое влечение. *The American Journal of Sociology*, 107(5), 1179–1205.

Beckstead, A. L., & Morrow, S. L. (2004). Опыт мормонских клиентов в конверсионной терапии: необходимость нового терапевтического подхода. *The Counseling Psychologist*, 32(5), 651–690.

Bell, A. P., Weinberg, M. S., & Hammersmith, S. K. (1981). *Сексуальные предпочтения: их развитие у мужчин и женщин*. Блумингтон: Indiana University Press.

Bergin, A. E., Payne, I. R., & Richards, P. S. (1996). Ценности в психотерапии. В: E. P. Shafranske (ред.), *Religion and the clinical practice of psychology* (сс. 297–325). Вашингтон, округ Колумбия:

American Psychological Association.

Bergner, M. (осень 2004). Наблюдая, как Господь исцеляет лесбийские влечения. *Redeemed Lives News*, 5(3), 3-6.

Bowlby, J. (1988). *Надёжная база*. Нью-Йорк: Basic Books.

Brodzinsky, D. M., Schechter, M. D., & Henig, R. M. (1992). *Быть усыновлённым: пожизненный поиск себя*. Нью-Йорк: Anchor Books.

Burch, B. (1987). Барьеры к близости: конфликты вокруг власти, зависимости и заботы в лесбийских отношениях. В: Boston Lesbian Psychologies Collective (ред.), *Lesbian Psychologies* (сс. 126-141). Чикаго: University of Illinois Press.

Byne, W., & Parsons, B. (1993). Сексуальная ориентация человека: переоценка биологических теорий. *Archives of General Psychiatry*, 50, 228-239.

Byrd, A. D. (август 2005). Специальный отчёт [рецензия на книгу *Destructive trends in mental health: The well-intentioned path to harm*]. *Narth Bulletin*, 13(2), 3-10.

Cloud, J. (10 октября 2005). Битва за гей-подростков. *Time*, 166(15), 42-51.

Cox, S. E., & Dant, D. R. (1999). *Развитие подлинной дружбы: руководство для женщин, испытывающих однополые влечения*. Солт-Лейк-Сити: Evergreen International.

Dallas, J. (1996). В защиту клинического лечения гомосексуальности. *Journal of Psychology and Christianity*, 15(4), 369-372.

Davis, P. K. (1999). *Сила прикосновения*. Карлсбад, Калифорния: Hay House.

Deddo, G. W. (2006). Почему мы являемся гендерно дифференцированными существами — тринитарная перспектива: значение различия различий. Доклад на заседании Evangelical Theological Society, Вашингтон, округ Колумбия. Получено 22 октября 2007 г. с сайта Trinity Study Center: <http://www.trinitystudycenter.com/topical/trinityandgender.pdf>.

Eckleberry-Hunt, J. G., & Dohrenwend, A. (2005). Социокультурные интерпретации социальной фобии у негетеросексуальной женщины. *Journal of Homosexuality*, 49(2), 103-117.

Edelman, H. (1994). *Дочери без матери*. Нью-Йорк: Dell.

Eldridge, E. (1994). *Рождён(а) таким образом? Правдивая история преодоления однополых влечений с полезными наблюдениями для друзей, семей и лидеров*. Солт-Лейк-Сити: Deseret.

Erikson, E. H. (1980). *Идентичность и жизненный цикл*. Нью-Йорк: W. W. Norton.

Falco, K. (1991). *Психотерапия с лесбийскими клиентками*. Нью-Йорк: Brunner/Mazel.

Fogel, A. (2002). Воспоминание младенчества: доступ к нашему самому раннему опыту. В: G. Bremner & A. Slater (ред.), *Теории развития младенца*. Кембридж: Blackwell.

Friedman, R. C., & Downey, J. I. (1993a). Нейробиология и сексуальная ориентация: современные взаимосвязи. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 5, 131-153.

Frisch, M., & Hviid, A. (2006). Семейные корреляты детства у гетеросексуальных и

гомосексуальных браков: национальное когортное исследование двух миллионов датчан. *Archives of Sexual Behavior*, 35, 533-547.

Gartrell, N. (1981). Лесбиянка как «одинокая» женщина. *American Journal of Psychotherapy*, 35(4), 502-509.

Gilligan, C. (1982). *Иным голосом: психологическая теория и развитие женщин*. Кембридж, Массачусетс: Harvard University Press.

Goode, E., & Haber, L. (1977). Сексуальные корреляты гомосексуального опыта. *The Journal of Sex Research*, 13(1), 12-21.

Grenz, S. J. (1995). *Женщины в церкви: библейская теология служения женщин*. Даунерс-Гроув, Иллинойс: InterVarsity Press.

Gundlach, R. H., & Riess, B. F. (1968). «Я» и сексуальная идентичность у женщин: исследование женщин-гомосексуалов. В: B. F. Riess (ред.), *Новые направления в психическом здоровье* (Т. 1, сс. 205-231). Нью-Йорк: Grune & Stratton.

Gundlach, R. H., & Riess, B. F. (1973). Спектр проблем в терапии лесбиянок. В: D. S. Milman & G. D. Goldman (ред.), *Неврозы нашего времени: отреагирование вовне* (сс. 147-169). Спрингфилд, Иллинойс: Charles C. Thomas.

Haldeman, D. (2002). Права геев, права пациентов: последствия конверсионной терапии сексуальной ориентации. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(3), 260-264.

Hall, J. M. (1994). Лесбиянки в процессе выздоровления от алкогольной зависимости: этнографическое исследование опыта взаимодействия с системой здравоохранения. *Nursing Research*, 43(4), 238-244.

Hawley, G. A. (1988). *Методики измерения психосоциального развития (MPD)*. Одесса, Флорида: Psychological Assessment Resources, (800) 331-TEST.

Hogan, R. A., Fox, A. N., & Kirchner, J. H. (1977). Установки, мнения и сексуальное развитие 205 гомосексуальных женщин. *Journal of Homosexuality*, 3(2), 123-136.

Howard, J. (1991). *Исход из Египта: оставляя лесбийство позади*. Тонбридж-Уэллс, Великобритания: Monarch.

Howard, J. (2005). *В землю обетованную: за пределы лесбийской борьбы*. Гранд-Рапидс, Мичиган: Monarch.

Hughes, D. A. (2004). *Терапия, ориентированная на привязанность, для детей, подростков и семей*. Санта-Роза, Калифорния: R. Cassidy Seminars.

Jones, S., & Yarhouse, M. (2007). «Экс-геи»? Лонгитюдное исследование религиозно опосредованных изменений сексуальной ориентации. Даунерс-Гроув, Иллинойс: IVP Academic.

Jordan, J. V., & Surrey, J. L. (1989). «Я-в-отношении»: эмпатия и отношения матери и дочери. В: Т. Bernay & D. W. Cantor (ред.), *Психология современной женщины: новые психоаналитические подходы* (сс. 81-104). Кембридж, Массачусетс: Harvard University Press.

Jordan, J. V., Surrey, J. L., & Kaplan, A. G. (1991). Женщины и эмпатия: значение для

психологического развития и психотерапии. В: J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver & J. L. Surrey (ред.), *Рост женщин в связях* (сс. 27–50). Нью-Йорк: Guilford Press.

Kaplan, A. G., Gleason, N., & Klein, R. (1991). Развитие Я-концепции женщин в позднем подростковом возрасте. В: J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver & J. L. Surrey (ред.), *Рост и связь женщин* (сс. 122–140). Нью-Йорк: Guilford Press.

Kaplan, H., & Sadock, B. (1991). *Всеобъемлющий глоссарий по психиатрии и психологии*. Балтимор: Williams & Wilkins.

Kaufman, P. A., Harrison, E., & Hyde, M. L. (1984). Дистанцирование ради близости в лесбийских отношениях. *American Journal of Psychiatry*, 141(4), 530–533.

Koh, A. S., & Ross, L. K. (2006). Проблемы психического здоровья: сравнение лесбиянок, бисексуальных и гетеросексуальных женщин. *Journal of Homosexuality*, 51(1), 33–57.

Krestan, J., & Верко, С. (1980). Проблема слияния в лесбийских отношениях. *Family Process*, 19(3), 277–289.

Levy, T. M., & Orlans, M. (1998). *Привязанность, травма и исцеление*. Вашингтон, округ Колумбия: Child Welfare League of America Press.

Lewis, C. S. (1960). *Четыре любви*. Нью-Йорк: Harcourt Brace Jovanovich.

Lindenbaum, J. P. (1985). Разрушение иллюзии: проблема соперничества в лесбийских отношениях. *Feminist Studies*, 11(1), 85–103.

Manning, B. (2000). *Безжалостное доверие*. Сан-Франциско: HarperCollins.

Mara, J. (1983). Лесбийская перспектива. В: J. H. Robbins & R. J. Siegel (ред.), *Женщины, меняющие терапию* (сс. 145–155). Нью-Йорк: Haworth Press.

Masterson, J. F. (1985). *Истинное Я*. Нью-Йорк: Brunner/Mazel.

McCandlish, B. M. (1982). Терапевтические вопросы в работе с лесбийскими парами. В: J. C. Gonsiorek (ред.), *Гомосексуальность и психотерапия: практическое руководство по аффирмативным моделям* (сс. 71–78). Нью-Йорк: Haworth Press.

McDougall, J. (1970). Гомосексуальность у женщин. В: J. Chasseguet-Smirgel (ред.), *Женская сексуальность: новые психоаналитические взгляды* (сс. 171–212). Анн-Арбор: University of Michigan Press.

McDougall, J. (1980). *Призыв к мере «ненормальности»*. Нью-Йорк: International Universities Press.

McDougall, J. (1989). «Мёртвый отец»: о ранней психической травме и её связи с нарушениями сексуальной идентичности и творческой активности. *International Journal of Psycho-Analysis*, 70, 205–219.

Miller, A. (1981). *Драма одарённого ребёнка*. Нью-Йорк: Basic Books.

Miller, J. B. (1991). Развитие женского чувства Я. В: J. Jordan, A. Kaplan, J. Miller, I. Stiver & J. Surrey (ред.), *Рост женщин в связях* (сс. 11–26). Нью-Йорк: Guilford Press.

Millon, T., Millon, C., Davis, R., & Grossman, S. (1994). *Многоосевая клиническая методика Миллона – III (MCMI-III)*. Миннеаполис: Diacandrien. Доступно через Pearson Assessments, (800) 268-6011.

Minuchin, S. (1974). *Семьи и семейная терапия*. Кембридж, Массачусетс: Harvard University Press.

Moberly, E. (1983). *Гомосексуальность: новая христианская этика*. Гринвуд, Южная Каролина: Attic Press.

Mullins, H. (1995). Эволюция «пацанки». В: L. Yamaguchi & K. Barber (ред.), *Томбойки: истории лесбийской дерзости* (сс. 40–49). Лос-Анджелес: Alyson.

Nichols, M. (1982). Лечение подавленного сексуального желания (ISD) у лесбийских пар. *Women & Therapy*, 1(4), 49–66.

Nichols, M. (1988a). Низкое сексуальное желание у лесбийских пар. В: S. R. Leiblum & R. C. Rosen (ред.), *Расстройства сексуального желания* (сс. 387–412). Нью-Йорк: Guilford Press.

Nichols, M. (1990). Лесбийские отношения: значение для изучения сексуальности и гендера. В: D. P. McWhirter, S. A. Sanders & J. M. Reinish (ред.), *Гомосексуальность/гетеросексуальность: концепции сексуальной ориентации* (сс. 350–364). Нью-Йорк: Oxford University Press.

Nicolosi, J. (1993). *Исцеление гомосексуальности*. Нортвейл, Нью-Джерси: Jason Aronson.

Nicolosi, J., Byrd, A., & Potts, R. (2000a). Ретроспективные самоотчёты об изменениях сексуальной ориентации: опрос клиентов конверсионной терапии. *Psychological Reports*, 86, 1071–1088.

Paulk, A. (2003). *Восстановление сексуальной идентичности*. Юджин, Орегон: Harvest House.

Payne, L. (1984). *Исцеление гомосексуальности*. Уэстчестер, Иллинойс: Crossway Books.

Pearlman, S. (1989). Дистанцирование и связанность: влияние на формирование пар в лесбийских отношениях. В: E. D. Rothblum & E. Cole (ред.), *Смело любить: проблемы, с которыми сталкиваются лесбиянки* (сс. 77–88). Нью-Йорк: Harrington Park.

Phillips, G., Psych, M., & Over, R. (1995). Различия между гетеросексуальными, бисексуальными и лесбийскими женщинами в воспоминаниях о детском опыте. *Archives of Sexual Behavior*, 24(1), 1–20.

Post, R. D. (1982). Конфликты зависимости у высокоуспешных женщин: к интеграции. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(1), 82–87.

Prescott, J. W., LaFortune, M., Levy, J., & Wallace, D. (1980). Дефицит привязанности в детстве и подростковом возрасте в США и Квебеке (Канада): кросс-культурное исследование сексуальной отчуждённости и насилия. В: R. Forleo & W. Pasini (ред.), *Медицинская сексология: третий международный конгресс* (сс. 169–181). Литтлтон, Массачусетс: PSG Publishing.

Quinodoz, J.-M. (1989). Пациентки с женской гомосексуальностью в психоанализе. *International Journal of Psychoanalysis*, 70, 55–63.

Rand, M. L. (1996). «Как в начале»: значение младенческой привязанности в формировании Я и

отношений. *Journal of Child Care and Youth Care*, 10(4), 1-8. Получено 22 октября 2007 г. с сайта Ассоциации по пренатальной и перинатальной психологии и здоровью:

<http://www.birthpsychology.com/birthscene/ppic5.html>.

Rentzel, L. T. (1990). *Эмоциональная зависимость*. Даунерс-Гроув, Иллинойс: InterVarsity Press.

Ross, C. (2000). *Травматологическая модель*. Ричардсон, Техас: Manitou Communications.

Roth, S. (1984). Психотерапия с лесбийскими парами: взаимосвязь индивидуальных проблем, женской социализации и социального контекста. В: E. S. Hetrick & T. S. Stein (ред.), *Инновации в психотерапии с гомосексуальными клиентами* (сс. 90-114). Вашингтон, округ Колумбия: American Psychiatric Press.

Satinover, J. (1996a). *Гомосексуальность и политика истины*. Гранд-Рапидс, Мичиган: Baker Books.

Schaffner, B. (2003). Пересмотр некоторых традиционных «правил» в психотерапии. В: J. Drescher, A. D'Ercole & E. Schoenberg (ред.), *Психотерапия с геями и лесбиянками: современные динамические подходы* (сс. 237-248). Нью-Йорк: Harrington Park.

Schneider, M. S., Brown, L. S., & Glassgold, J. M. (2002). Реализация резолюции об адекватных терапевтических подходах к сексуальной ориентации: руководство для растерянных. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(3), 265-276.

Sheehy, S. (2000). *Связь: непреходящая сила женской дружбы*. Нью-Йорк: William Morrow.

Siegel, D. J. (1999a). *Развивающийся разум*. Нью-Йорк: Guilford Press.

Siegel, E. (1988). *Женская гомосексуальность: выбор без воли*. Хиллсдейл, Нью-Джерси: Analytic Press.

Smalley, S. (1987). Проблемы зависимости в лесбийских отношениях. *Journal of Homosexuality*, 14(1/2), 125-135.

Solomon, A. (2001). *Полуденный демон*. Нью-Йорк: Simon & Schuster.

Spitzer, R. (2003). Могут ли некоторые геи и лесбиянки изменить свою сексуальную ориентацию? 200 участников, сообщивших об изменении от гомосексуальной к гетеросексуальной ориентации. *Archives of Sexual Behavior*, 32(5), 403-417.

Stevens, P. E. (1992). Исследования в области медицинской помощи лесбиянкам: обзор литературы за 1970-1990 гг. *Health Care for Women International*, 13, 91-120.

Surrey, J. L. (1991a). Реляционное Я у женщин: клинические импликации. В: J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver & J. L. Surrey (ред.), *Рост женщин в связи* (сс. 35-43). Нью-Йорк: Guilford Press.

Thomson, P. (2004). Влияние травмы на эмбрион и плод: применение модели «диатез-стресс» и модели нейроуязвимости-нейротоксичности. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 19(1), 9-63.

Toufexis, A. (1995, 13 ноября). Новые доказательства существования «гей-гена». *Time*. Получено 22 октября 2007 г. с сайта:

<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,983713,00.html>

Tozer, E. E., & McClanahan, M. K. (1999). «Лечение “фиолетовой угрозы”»: этические вопросы конверсионной терапии и утвердительных альтернатив. *The Counseling Psychologist*, 27(5), 722–742.

Tronick, E. Z. (1989). Эмоции и эмоциональная коммуникация у младенцев. *American Psychologist*, 44(2), 112–119.

Van Wyk, P. H., & Geist, C. S. (1984). Психосоциальное развитие гетеросексуального, бисексуального и гомосексуального поведения. *Archives of Sexual Behavior*, 13(6), 505–544.

Vogelmann-Sine, S. (1998). Исцеление скрытой боли: преодоление последствий жестокого обращения и пренебрежения в детстве. В: Р. Manfield (ред.), *Расширяя возможности EMDR* (с. 167–190). Нью-Йорк: W. W. Norton.

Walant, K. B. (1995). *Формирование способности к привязанности*. Нортвейл, Нью-Джерси: Jason Aronson.

Ward, A. J. (1991). Пренатальный стресс и психопатология детского возраста. *Child Psychiatry and Human Development*, 22(2), 97–110.

Whitfield, C. L. (1987). *Исцеление внутреннего ребёнка*. Дирфилд-Бич, Флорида: Health Communications.

Wilbur, C. B. (1965). Клинические аспекты женской гомосексуальности. В: J. Marmor (ред.), *Сексуальная инверсия: множественные корни гомосексуальности* (с. 268–281). Нью-Йорк: Basic Books.

Winnicott, D. W. (1965). *Процессы созревания и поддерживающая среда*. Нью-Йорк: International Universities Press.

Yalom, I. D. (2002). *Дар психотерапии*. Нью-Йорк: HarperCollins.

Yamaguchi, L., & Barber, K. (ред.). (1995). *Сорванцы: истории «сорванческого» дерзновения (о лесбийской культуре томбоев)*. Лос-Анджелес: Alyson.

Yarhouse, M. A. (1998). Когда клиенты обращаются за помощью по поводу однополого влечения: этические вопросы в дебатах о «праве выбора». *Psychotherapy*, 35, 248–259.

Yarhouse, M. A., & Throckmorton, W. (2002). Этические вопросы попыток запрета репаративной (реориентационной) терапии. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(1), 66–75.

Zucker, K. J. (2001). Биологические влияния на психосексуальную дифференциацию. В: R. Unger (ред.), *Справочник по психологии женщин и гендера* (с. 101–115). Хобокен, Нью-Джерси: John Wiley.

Zucker, K. J., & Bradley, S. (1995). *Расстройства гендерной идентичности и психосексуальные проблемы у детей и подростков*. Нью-Йорк: Guilford Press.

[1] См.: Bergner (1995); Comiskey (1989, 2003); Dallas (1991); Davies & Gilbert (2001); Davies & Rentzel (1993); Eldridge (1994); Howard (1991, 2005); McIntyre (1996); Paulk (2003); Payne (1981, 1984, 1991); Rentzel (1990); Whitehead (2003). Онлайн-ресурсы и организации: Exodus International — www.exodus-international.org Desert Streams (программы Living Waters и Cross Current) — www.desertstream.org Focus on the Family (программа Love Won Out) — www.lovewonout.com Parents and Friends of Ex-Gays and Gays (PFOX) — www.pfox.org Pastoral Care Ministries — www.leannepayne.org Redeemed Lives — www.redeemedlives.org Религиозно-конфессиональные ресурсы: Courage (для католиков) — www.couragerc.net, Transforming Congregations (Объединённая методистская церковь) — www.transformingcong.org, Evergreen International (для членов Церкви Иисуса Христа Святых последних дней) — www.evergreeninternational.org, JONAH (Jews Offering New Alternatives to Homosexuality) — www.jonahweb.org

[2] Состояние, в котором человек испытывает конфликт между собственными ценностями и гомосексуальными влечениями, называется эгодистонический гомосексуализм. «Полный словарь психиатрических и психологических терминов» определяет данное состояние, как «значимую особенность личности, являющуюся для нее неприемлемой, несовместимой и противоречащей» (Kaplan, H.I. & Benjamin J. Sadock, B.J. (с1991). Comprehensive glossary of psychiatry and psychology. Baltimore : Williams & Wilkins)

[3] Многие исследователи отмечают, что «гомосексуальность и гетеросексуальность» это разные габариты, а не устойчивые неизменяемые категории (Goode&Haber, 1977, стр. 20), а, следовательно, «лучше всего их можно осмыслить и понять только в неразрывной связи друг с другом» (Schneider, Brown & Glassgold, 2002, стр.266; см. также Epstein, 2006). Также, многие исследователи делают выводы из своих наблюдений, что женская сексуальность в целом очень податливая и изменчивая (Diamond, 1998, 2000; Nichols, 1988b; Shechter, 2004; Sophie, 1986).

[4] Данные наблюдений и понимания проблемы, предложенные в этой книге, касаются женщин, переживающих нежелательное гомосексуальное влечение, а не тех, которые постоянно выбирают и проявляют гомосексуальное поведение.

[5] Исследователи Байн и Парсонс (1993) выделили субъективность сексуальной ориентации и соответственно ее потенциал к изменению и развитию: «Мы используем термин «сексуальная ориентация» для обозначения когнитивной составляющей самоидентификации и субъективного эмоционального ощущения себя в континууме с гомосексуальной/бисексуальной/гетеросексуальной идентификации. Это определение учитывает спектр чувств, фантазий и мыслей и даже расхождение между ними и действиями отдельной личности. Кроме того, оно учитывает тот факт, что сексуальность личности может со временем измениться». (стр.229). См.также Gonsiorek, Sell & Weinrich (1995).

[6] Основано на данных подробного исследования сексуального поведения американцев, согласно которым 13% из 150 опрошенных женщин, желающих или уже находящихся в сексуализированных отношениях с другими женщинами, не считают себя лесбиянками (Michael, Gagnon, Laumann & Kolata, 1994, стр. 177)

[7] « На самом деле, цель психотерапии не просто искоренить проблему, но еще и помочь пациенту научиться справляться с этой проблемой сейчас и в будущем, т.е. пациент должен погрузиться в свою проблему, а потом выйти из нее. Когда любое болезненное состояние глубоко укореняется в личности (а гомосексуальность часто себя так ведет), тогда жизнеспособной терапевтической задачей является управление этим состоянием по мере его проявления». (Dallas, 1996, стр. 371)

[8] Репаративная, или конверсионная, корректирующая, терапия это обобщенные термины для любого вида психотерапии, когда психотерапевт работает вместе с клиентом над его желанием исследовать, изменить свои гомосексуальные чувства и поведение, а не принять, упрочить их и идентифицировать себя с ними. Репаративная терапия не исчерпывается одной определенной психологической теорией, рядом сеансов психотерапии и массой различных психотехник.

[9] Гей-аффирмативная терапия (ГАТ) имеет целью помочь клиентам осознать и принять себя как гомосексуалов. (Falco, 1991). Гей-аффирмативный психотерапевт «уважает и поддерживает личности геев, лесбиянок и бисексуалов и их отношения». (Tozer & McClanahan, 1999, стр. 736). «ГАТ предполагает, что гомосексуал избавиться от чувства неудовлетворенности, когда обретет свободу от предрассудков нелояльно настроенного к гомосексуализму общества (гомофобия)». (Nicolosi, 1993, стр. 214). Насколько мне известно, гей-аффирмативная терапия, также как и репаративная, не исчерпывается одной определенной психологической теорией, рядом сеансов психотерапии и массой различных психотехник.

[10] См. Bailey, Dunne & Martin (2000); Banks & Gartrell (1995); Bearman & Bruckner (2002); Byne & Parsons (1993); Jones & Kwee (2005); Jones & Yarhouse (2000); Satinover (1996a, 1996b); Whitehead & Whitehead (1999). Больше информации по научному доказательству этиологии гомосексуальности есть на сайте www.ivpress.com.

[11] См. также Bem (1996); Byne & Parsons (1993); Friedman & Downey (1993a, 1993b); Pattatucci (1998); Whitehead & Whitehead (1999); Zucker (2001).

[12] Diamond (1998, 2000); Dixon (1985); Henderson (1984); Kinnish, Strassberg & Turner (2005); Lippa & Arad (1997); Nichols (1988b); Schecter (1986). Больше информации по изменчивости женской гомосексуальности есть на сайте www.ivpress.com.

[13] MacIntosh (1994); Nicolosi, Byrd & Potts (2000a, 2000b); Schaeffer, Hyde, Kroencke, McCormick, Nottenbaum (2000); Schaeffer, Nottenbaum, Smith, Dech&Krawczyk (1999); Spitzer (2003); Throckmorton (2002). Кроме этого, некоторые психологи-консультанты опубликовали свои многолетние протоколы наблюдений и случаев из практики, когда психотерапевтические сеансы имели положительный исход для женщин, находящимся в конфликте с ГВ. За подробной информацией по истории лечения женщин с ГВ обращайтесь на книжный сайт www.ivpress.com.

[14] Bieschke, McClanahan, Tozer, Grzegorek & Park (2000); Cochran (2001); Miville & Ferguson (2004); Nicolosi, Byrd & Potts (2000a), Spitzer (2003).

[15] Beckstead & Morrow (2004); Shidlo & Schroeder (2002); см. также главу 2.

[16] MacIntosh (1994); Nicolosi, Byrd & Potts (2000a, 2000b); Schaeffer, Hyde, Kroencke, McCormick & Nottenbaum (2000); Schaeffer, Nottenbaum, Smith, Dech&Krawczyk (1999); Spitzer (2003);

[17] Из 15-ти членов Совета 13 проголосовало «за» и 2 воздержались.

[18] Одно такое исследование действительно существует и было рассмотрено членами комитета. Оно сравнивает психологическую коррекцию гомосексуальных и гетеросексуальных женщин (Saghir, Robins, Walbran & Gentry (1970). Есть еще подобные исследования: Freedman (1968); Ohlson & Wilson (1974); Thompson, McCandless & Strickland (1971). Эти исследования не были окончательными, а были частью научных разработок того времени. Saghir, Robins, Walbran & Gentry (1970) обнаружили, что гомосексуальные женщины обращались за психотерапевтической помощью гораздо чаще, чем гетеросексуальные; они находились в более

глубокой депрессии и алкогольной или наркотической зависимости и совершали больше попыток самоубийства – результаты подобны основной части исследования.

[19] Среди рассмотренных исследований были два отчета Кинси (Kinsey, Pomeroy & Martin, 1948 и Kinsey, Pomeroy, Martin & Gebhard, 1953), исследование о существовании гомосексуальности в восточных культурах (Ford & Beach, 1951), и исследование Эвелин Хукер (1957), где сравниваются результаты теста Роршаха (субъективного по своей сути), проводимого среди неслучайной выборки из 30 гомосексуалистов и 30 негомосексуалистов (Lortie, 2000).

[20] За подробной информацией по этому решению и по вопросам психопатологии и гомосексуальности обращайтесь на книжный сайт www.ivpress.com.

[21] Biernbaum & Ruscio (2004); Bradford, Ryan & Rothblum (1994); Cochran (2001); Fergusson, Horwood & Beautrais (1999); Fergusson, Horwood; Ridder & Beautrais (2005); Herrell, Goldberg, True, Ramakrishnan, Lyons, Eisen et al. (1999); Sandfort, de Graaf, Bijl & Schabel (2001); Warner, McKeown, Griffin, Johnson, Ramsay, Cort et al. (2004).

[22] В 2006 году президент АПА Джеральд Пи. Кучер, заявил, что «У АПА нет конфликтов с психологами, которые помогают людям, испытывающим дистресс из-за нежелательного гомосексуального влечения» и что обязательно нужно уважать выбор клиента на посещение психотерапевтических сеансов по снижению гомосексуального влечения. (журнал NARTH, 14[2], 1-2, 39-40 [осень, 2006]).

[23] См. Rosik, 2003; Yarhouse, 1998; Yarhouse & Throckmorton, 2002.

[24] См. также American Counseling Association's "Ethical issues related to conversion or reparative therapy". Статья в *Counseling Today*, 49(1), 14-15

[25] Результаты недавнего исследования позиций, на которых выстраивается этическая практика психолога, работающего с проблемами сексуальной идентичности см. Liszcz & Yarhouse (2005). Также см. Nicolosi & Nicolosi (2002), глава 8.

[26] О получении осознанного согласия см. Yarhouse (1998, 2001). Особые методические указания см. Throckmorton & Yarhouse (без обозначения даты).

[27] Доктор Марк Ярхаус – клиницист, доцент Регенстского университета, автор ряда научных публикаций – подчеркивает, что в этическом плане психолог должен признать у клиента «самостоятельность выбора посещения сеансов психотерапии и способов терапевтического воздействия. Клиенты, испытывающие дистресс из-за переживаний гомосексуального влечения, имеют право выбирать разные курсы лечения. Это право закреплено не только на основе автономии и чувстве собственного достоинства личности, но и на многокультурном аспекте работы психологов» (1998, стр. 251).

[28] В сборнике статей «Религиозный и клинический опыт психологии», изданном в Американской психологической ассоциации, авторы Бергин, Пейн и Ричардс (Bergin, Payne and Richards, 1996) утверждают, что «религия сейчас является правомерным аспектом человеческого многообразия и точно так же должна рассматриваться психотерапией, как и любые другие проявления многообразия» (стр. 307).

[29] «Один из исследователей данной проблемы объяснил это так: «В связи с тем, что лесбиянки вынуждены находится в окружении людей, отношение которых варьируется от откровенно вражеского до дружелюбного, они очень тонко чувствуют опасность или,

наоборот, безопасность, исходящую из вашей речи и телодвижений.» (Deevey, 1990, стр. 37)» (Stevens, 1992, стр. 111)

[30] Утаивание «большой части своей жизни от всех остальных» может привести к формированию у женщины крайне отрицательного образа собственного «Я» (Gartell, 1981, стр. 504) и состояния неуверенности, когда она постоянно спрашивает, по-настоящему ли ее любят и знают. Длительная двойственность, не важно намеренная или нет, может также привести к развитию привычки лгать, обманывать и манипулировать, приводя женщину к фальшивым отношениям, вместо открытой и искренней близости.

[31] Исследования по выявлению эффективных подходов в области охраны здоровья у пациенток-лесбиянок показывает, что патерналистский эмоционально-холодный стиль и бесстрастная директивность в тоне психотерапевта «наносит женщине эмоциональную травму, которая иногда резонирует с отвергнутостью и неодобрением, имевшим место в семье происхождения... Обычным исходом такого подхода является *прекращение клиенткой лечения*» (Hall, 1994, стр. 241).

[32] Это не значит, что наши отношения будут обоюдными в полной мере. Моя эмоциональная энергия и вклад в работу с клиенткой всегда должны быть направлены на нее и ради нее, а не для удовлетворения моих собственных эмоциональных потребностей.

[33] Такое сопротивление указывает на избегающий тип привязанности. Паттерны избегающей привязанности были выявлены у 45% испытуемых 317 женщин, с высшим образованием, идентифицирующих себя лесбиянками и не принимавших участия в психотерапии (Wells & Hansen, 2003) и у 28% испытуемых из 100 женщин, идентифицирующих себя лесбиянками и принимавших участие в психотерапии. См. также Bartholomew & Horowitz (1991).

[34] Перенос подобного характера также может проявляться в безопасном нетерапевтическом сеттинге. Священники и консультанты на приходе должны быть готовы к этому явлению.

[35] См. Beckstead & Morrow (2004); Garnets, Hancock, Cochran, Goodchilds & Peplau (1991); Shidlp & Schroeder (2002). Следует заметить, что мужчины и женщины из выборки этих исследований отмечали *положительные* результаты и исход психотерапии.

[36] Послание к римлянам апостола Павла явствует, что низшая ступень падения человечества не гомосексуальные отношения, корыстолюбие, злоба, распри, клевета, злоречие, вероломность и нелюбовь. (Рим. 1:28-32).

[37] Замужество – это совершенно отдельная цель психотерапии, его не рекомендуется приравнивать к задачам по изменению ГВ и эмоциональной зависимости.

[38] См. Jones & Yarhouse (2007); MacIntosh (1994); Nicolosi, Byrd & Potts (2000a, 2000b); Schaeffer, Hyde, Kroencke, McCormick & Nottebaum (2000); Schaeffer, Nottenbaum, Smith, Dech & Krawczyk (1999); Spitzer (2003).

[39] Некоторые из этих вариантов включают в себя 1) снижение однополых поведенческих паттернов и уровня гомосексуальной идентичности, 2) стремление к сексуальному воздержанию и чистоте в свете непрерывных гомосексуальных чувств и искушений, 3) уменьшение интенсивности гомосексуальных желаний и поведения на фоне возрастающих гетеросексуальных желаний и способности к гетеросексуальным отношениям, 4) совмещение своих религиозных верований с гомосексуальной идентичностью без намерения вступать в однополые отношения и 5) постоянные попытки радикально изменить свою сексуальную ориентацию. Beckstead & Morrow (2004); Haldeman (2004); Yarhouse, Tan & Pawlowski (2005).

[40] Шеффер, Ноттебаум, Смит, Дех и Кравчик (1999) (Schaeffer, Nottebaum, Smith, Dech and Krawczyk) выявили факт того, что во время участия в *длительной психотерапии* мужчины и женщины хотят, чтобы интенсивность их ГВ уменьшилась.

[41] Также были описаны следующие положительные результаты репаративной психотерапии: развитие самосознания личности, эмоциональный рост и стабильность, возрастание чувства доверия, надежды, причастности, восстановление и упорядочивание религиозных убеждений (renew belief structures?), рост уверенности в себе, повышение навыков копинга, улучшение отношений с людьми обоих полов, снижение уровня компульсивного поведения и навязчивых мыслей, снижение уровня интенсивности однополого влечения, укрепление веры в Бога. См. также Beckstead & Morrow (2004); Jones & Yarhouse (2007); Shidlo & Schroeder (2002); Nicolosi, Byrd & Potts (2000a, 2000b); Schaeffer, Hyde, Kroencke, McCormick & Nottebaum (2000); Schaeffer, Nottebaum, Smith, Dech & Krawczyk (1999); Spitzer (2003); Throckmorton (2002).

[42] Понятие воспитания включает в себя влияния и переживания, которые происходят под воздействием нашего окружения, такие как типы привязанностей, взаимодействия с обществом и с каждым человеком по отдельности, а также индивидуальные реакции личности, ее выборы, решения, убеждения, сформировавшиеся в ответ на переживания. На жизнь ребенка оказывают многочисленное влияние семья и общество – это родители, братья и сестры, родственники, друзья детства, друзья родителей, соседи, учителя, священники, молодежные лидеры, воспитатели, друзья юности, враги, телевидение, радио, музыка, интернет, политика, социальная среда и многое другое. Что важно, родители далеко не единственный источник влияния на ребенка в процессе его развития.

[43] По вопросу психологического развития см. Schore (1994, 2002); Siegel (1999a).

[44] Byne & Parsons предлагают следующее объяснение женской гомосексуальности: «модель взаимодействия ген и гормонов, которые сами по себе не определяют сексуальную ориентацию, но искажают определенные черты личности и таким образом оказывают влияние на то, как человек в процессе развития взаимодействует со своим окружением по мере раскрытия его сексуальной ориентации и других личностных особенностей» (стр. 236-237). Zucker (2001) предлагает следующее: «многофакторная модель дифференциации сексуальной ориентации, которая помимо разнообразных путей биологического развития также включает в себя психосоциальные пути» (стр. 115). См. также Bem (1996), Byne (1995, 1997), Friedman & Downey (1993b), Hamer & Copeland (1994), Meyer-Bahlburg, Ehrhardt, Rosen, Gruen, Veridiano, Vann и др. (1995, стр. 19-20), Pattatucci (1998), Risman & Schwartz (1988), William, Green & Goodman (1979).

[45] Дополнительную информацию о научных доказательствах этиологии гомосексуальности можно найти в книгах, выложенных на сайте www.ivpress.com.

[46] В своем новаторском издании 2005 года «Деструктивные тенденции психического здоровья: вред благих намерений» Роджерс Райт и Николас Каммингз утверждают, «что политкорректность (включая статус гомосексуальности в психиатрическом сообществе) настроена враждебна по отношению к конкретным исследовательским вопросам, которые с ее точки зрения непопулярны, и тем самым «сковывает» науку. (Byrd, 2005, стр. 6). Авторы с грустью отмечают, «что не существует данных по политической корректности, так как это «политически некорректно» исследовать политическую корректность (стр.22)» (Byrd, 2005, стр. 5-6, цитата из книги Райта и Каммингза, 2005).

[47] Многие исследования показывают, что женщины-лесбиянки значительно образованнее гетеросексуальных женщин (Kenyon, 1968, Laumann, Gagnon, Michael & Michaels, 1994,

Rothblum, Balsam & Mickey, 2004, Rothblum & Factor, 2001). Есть предположение, что обучение в колледже могло побудить женщин к принятию однополый сексуальности или же, что женщины, склонные к гомосексуальности, обладали в среднем более высоким уровнем гендерной неконформности или более высоким уровнем изобретательности и, я бы добавил, более высоким уровнем интеллекта. Анализируя исследования, противопоставляющие уровень интеллекта гомосексуальности и гетеросексуальности среди мужчин и женщин, Вайнрих (1978) пишет, что чем репрезентативнее изучаемая выборка, тем выше были статистические показатели интеллектуального превосходства в гомосексуальных группах.

[48] В своем исследовании, где участвовали 4 900 австралийских близнецов Бейли, Данн и Мартин (2000) пишут, что детская гендерная неконформность в значительной степени является наследственной как для мужчин, так и для женщин.

[49] 8 Когда любой ребенок общается с его окружением многие (часто бессознательно) многие внутренние процессы активируются; они включают но не ограничивают следующие: 1) создание ментального представления себя и других 2) формулирование впечатлений или восприятия и оценка любому событию или родственным связям, 3) ответом эмоциональным на эти восприятия 4) развитие внутренних убеждений про себя и других 5) создание подсознательных клятв и обещаний (выбор) про то чем она будет или не будет становиться 6) экспериментировать со стилями относящиеся с самореализацией 7) создание защиты

[50] Исторически это наблюдалось Гундлахом и Ризом (1973); Сигелом (1988), Сокаридем (1963). Как минимум два исследования напрямую исследовали отношения между родовым стрессом и развитием пола у ребенка и сексуальной ориентацией в женщине. Соответственно (Бейли, Вайлрман и Паркс, 1991; Хайнс, Джонстон, Голомбок, Раст, Стевенс, Голдинг & АЛСПАК ученые, 2002). Прошлые исследования не показали значительного соответствия между родовым стрессом и развитием пола у ребенка. Последние исследования показали что женщины, которые испытывали большие уровни одно - половые предпочтения имели матерей, которые испытывали множество стрессов во время беременности.

[51] Как минимум два исследования напрямую исследовали отношения между родовым стрессом и развитием пола у ребенка и сексуальной ориентацией в женщине. Соответственно (Бейли, Вайлрман и Паркс, 1991; Хайнс, Джонстон, Голомбок, Раст, Стевенс, Голдинг & АЛСПАК ученые, 2002). Прошлые исследования не показали значительного соответствия между родовым стрессом и развитием пола у ребенка. Последние исследования показали что женщины, которые испытывали большие уровни одно - половые предпочтения имели матерей, которые испытывали множество стрессов во время беременности.

[52] Я работал с множеством женщин, которые потеряли матерей в раннем возрасте и у них часто начиналась нить неудачных событий. В недавних совместных исследованиях с привлечением 2 миллионов людей Данс, Фриш и Хвид (2006) показали, что женщины которые потеряли матерей в возрасте между 12 и 17 годами сделали выбор в пользу гомосексуальных браков, почти что вдвое больше чем женщины, которые не испытали потерю родителя. (стр. 540). Согласно других, поздних подробных исследований от Сагхира и Роббинсона (1973) сравнивая 146 гомосексуальных и 131 гетеросексуальных мужчин и женщин, 39% женщин с ГС в сравнении с 5% гетеросексуальных женщин- потеряли одного обоих родителей вследствие смерти или развода ранее 10 летнего возраста (стр. 398).

[53] В этих учениях сравнивали 123 лесбиянки и 123 не лесбиянки, Кенйон (1968) нашел большой процент удочерения между гомосексуальными женщинами (6.5%) нежели со стороны не гомосексуальными женщинами (0.8%).

[54] Исследования показали что оба мужчины и женщины, чьи родители развелись позже чем шесть лет брака больше склонны вступить в гомосексуальный брак, 36% и 26%, по сравнению со своими сверстниками, чьи родители остались в браке на протяжении их подросткового возраста (Фриш и Хвид, 2006). Сердце женского ГС. Книга. Стр. 58, Четверг, Февраль 14, 2008. 11: 22

[55] Сигел (1988)

[56] Смотреть Чамберлайн (1999), Эмерсон (1996) и МакКарфи

[57] Эмерсон (1996), Шор (2002). Эти ранние воспоминания зашифрованы в пред словесный или подсознательный уровень, но тем не менее «сформируют фундаментальный образец, откуда другой опыт будет оцениваться» (Томсон, 2004, стр. 11, основываясь на Фогеле, 2002). Дальше эти события отпечатываются и становятся частью биологического и неврологического развития ребенка (Шор, 2002). Дородовой опыт может оказать большое влияние на зародыш, особенно если этот опыт связан с *травмами*. А если травмы следуют одна за другой, они производят соответственный эффект (Эмерсон, 1996, стр. 126). Следующие обсуждение направленно на разъяснение как многие опыт и травмы влияют на жизнь моих клиентов.

[58] Если мама чувствует себя некомфортно в роли женщины, она может неосознанно передать чувство разочарования и неудовлетворенности (или страха) своей маленькой девочке. «Такие качества, которые мама развивает и ценит в себе «как мать» или как женщина к сожалению, на бессознательном уровне передаются ребенку» (Сюрей, 1991а, стр. 41). Смотри также Джейкобс (1990) и МакДугла. (1989).

[59] Также смотреть Эмерсона (1996); Леви и Орланс (1998).

[60] Также смотрите Леви и Орланс (1998), Шор (2002).

[61] Размытые семейные ценности, где здоровые рамки индивидуума слабые или не существующие. В тяжелых случаях, члены семьи чересчур связаны друг с другом и слишком восприимчивы. Межличностные границы почти стерты, каждый член семьи покусается на мысли или чувства других (Минючин 1974, стр. 242).

[62] Чувство заботы и ответственности часто вызвала отторжение от своего отца. Они задавались вопросом: «Почему я забочусь о матери, вместо своего отца» (МакДугал, 1980).

[63] В некоторых случаях, сами матери как будто было эмоционально уязвимы (Сигел, 1988, стр.218). Это выглядело так, как будто роль матери была не для них (стр. 220) и они сами нуждались в опеке.

[64] Сигел (1988) предположил что многие из этих матерей чувствовали себя недостойными и возможно им нужно было больше любить себя. Конечно они очень любили своих дочерей, также сильно как и себя (стр. 216).

[65] Представляя интересы Цурека и Брэдли (1995) отметим что депрессия наиболее частая психопатология между матерью и дочкой, которая страдает гендерным расстройством личности (стр.252), симптомы которые были наиболее представлены в детстве женщин с ГС.

[66] Исследования показали что дети, у которых матери в депрессии, имеют сильную чувствительность и чувство ответственности за других (Леви и Орланс, 1998, стр. 58; смотреть

еще Троника, 1989, стр.117)

[67] Все будущие отношения будут рассматриваться через призму отношений с матерью. Тем не менее, негативное развитие может быть улучшено, если дочь привяжется еще к какой-нибудь женщине, которая будет в постоянном доступе.

[68] Женщины-теоретики развития против понятия «одинокое я», но предполагают что женское «я» неразрывно связано с социальными или родственными взаимодействиями с другими, прежде всего с матерью, так как это ее первый опекун.

[69] Основное определение и основное чувство индивидуальности должны быть сформированы до того, как девушка сможет полностью присвоить себе здоровую женскую гендерную личность.

[70] Во многих экспериментах сравнивали 979 гомосексуалистов и 477 гетеросексуалов; мужчин и женщин, Бэл Вейнберг и Хамерсмиф (1981) отмечают что в основном женщины с ГС описывают свои отношения с матерями и свое мнение о них в более негативных красках, чем гетеросексуалы (стр. 119, 121). Такое же открытие было сделано Сагхиром и Робинсоном (1973, стр. 301). Из-за эпохи, в которой эти исследования были проведены, результаты могут не быть актуальными для молодых женщин с ГС.

[71] Для обеспечения надежной привязанности между матерью и дочерью у дочери должно быть чувство постоянного доверия, уважения и желания быть ближе к маме. В общем, если дочь осознает, что мама постоянно доступна для нее и реагирует на ее потребности, у нее будет «сильное и всепроникающее чувство безопасности» и будет поощрять «ценить и продолжать отношения».

[72] Это может быть стартовой точкой избегания или пренебрежения в отношениях, что очень характерно для женщины с ГС (Велс и Хансен, 2003, Велс 2003).

[73] Луни (1973), Сигел (1988), Сокарайдс (1968), Вилбур (1965) верят что многие женщины с ГС получали подсознательное послание от своей матери о том, что «неприемлемо, даже опасно» стать похожими на них или быть женщинами (стр. 22). Специалисты по гендерным вопросам полагают, что девушка, которая борется с расстройством гендерной идентичности «не смогла идентифицировать себя с матерью или опознать ее мать, потому что она считала свою мать слабой, некомпетентной или беспомощной. Фактически, многие из матерей девальвировали свою собственную эффективность и с презрением смотрели на женскую гендерную роль " (Цукер и Брэдли, 1995, стр.252).

[74] Эта игривая или платоническая связь, возможно, исключила маму, вызвала ревность и, возможно, вызвала еще больший разрыв между ней и ее дочерью (не говоря уже о ней и ее муже).

[75] В опросе у Паулка (2003) у 263 женщин с ГС, 46% описывают отца как отстраненными (стр. 244).

[76] Бэл, Вейнберг и Хамерсмиф (1981) отметили что гомосексуальные женщины, больше чем не гомосексуальные оценивали своих отцов как «отстраненными и враждебными»(стр. 129).

[77] Маленькие девочки, которые характеризуют себя с мужским агрессором и становятся поглощенными фантазиями о силе, агрессии и защите, часто борются с нарушениями гендерной идентичности (Цукер и Брэдли, 1995).

[78] Смотреть Мастерсон (1988 , стр. 33), Вакерман (1984, стр.22) Следует также отметить, что *я не мама*, это голос девушки, испытывающей здоровую дифференциацию. Я не хочу быть такой, как мама –твердая отдаленность, подразумевающая, что не было здорового разделения или надежной базы для отношений, с которой можно начать.

[79] В ее книге: Гомосексуализм: как знак дезориентации, Руфь Тифани Баргхаус (1977) Епископальный священник и профессор психиатрии также утверждает, что «женщины, которые никогда должным образом не отказались от своей инфантильной привязанности к своим матерям (из-за неудовлетворенных потребностей в зависимости), усложняют последующие шаги в психосексуальном развитии, которые необходимы для создания удовлетворительной гетеросексуальной коррективки »(стр. 89). Они по-прежнему не могут полностью познакомиться с отцом, если они еще не полностью идентифицированы с матерью.

[80] Из-за врожденных различий между папой (мужчиной) и дочерью (женщиной) близкие отношения дочери с папой сами по себе создают энергию дифференциации.

[81] Согласно Белл, Вейнсбергу и Хамерсмифу (1981) в целом, гомосексуальные женщины не проявляли столь значимой привязанности между родителями (стр. 136–37), как и женщины-не гомосексуальные.

[82] Сигел (1988) говорит о том, как принижение и неодобрение у некоторых «папиных дочек» было фактом, что их дочери консультировались. Отцы обвиняли их в том, что они слишком слабы, чтобы помочь себе. Их дочери должны немедленно перестать быть гомосексуалистами, усилием воли (стр. 217).

[83] В Датском национальном групповом исследовании по семейным отношениям детей и гетеросексуальном и гомосексуальном браке Фриш и Хвид (2006) обнаружили, что девочки, которые переживали развод родителей в детстве, чаще вступали в гомосексуальный брак (который является законным в Дании) как только стали взрослыми. Исторически было показано, что женщины с ГС «более склонны вспоминать «большие» разногласия или плохие отношения между родителями, пока они росли» (Белл, Вейнсберг и Хамерсмиф, 1981, стр. 137; см. также Луни, 1973), чем женщины без ГС (Сагхир и Робин, 1973, стр. 300) и испытывать родительский развод (Кэнион, 1968)

[84] Было бы интересно провести исследование по корреляции между расстройством дефицита внимания у детей и гиперреактивностью и среди взрослых женщина с ГС.

[85] Историческая литература о женском гомосексуализме обычно отмечает, что чаще гомосексуальные, чем гетеросексуальные женщины, сообщают о том, что они являются сорванцами. См. Белл, Вайнберг и Хаммерсмит (1981); Фрижмен и Дуни (1993); Гундлок и Райс (1973); Полк (2003); Сагхир и Робинс (1971, 1973).

[86] Генетическое нестандартное поведение у девочек связано с дородовой нейрогормональными влияниями, такими как повышенное воздействие андрогенов (Хайнс, Брукс & Конвей, 2004). В одном крупном исследовании, в котором приняли участие более 14 000 детей, порядок рождения был значимым в более позднем ролевом поведении и развитии. Девочки проявляли более типичное мужское поведение, если у них были старшие братья (Хайнс, Джонстон, Голомбук, Раст, Стивенс, Голдинг & АЛСПАК исследовательская компания, 2002)

[87] Смотрите также Цукер и Брэдли (1995); Белл, Вайнберг и Хаммерсмит (1981); Бем (1996); Дуне, Бэйли, Кирк и Мартин (2000); Гундлок и Райс (1973); Липпа (2000); Филипс и Фич (1995);

Сагхир и Робинс (1973).

[88] Смотреть Бейли, Дюн и Мартин (2000); Бэйли и Цукер (1995); Белл, Вайнберг и Хаммерсмит (1981); Бэм (1996); Дуне, Бэйли, Кирк и Мартин (2000); Гундлок и Райс (1973); Хамер и Копланд (1994); Филип, Сиф (1995); Сагхир и Робинс (1973); Томсон, Швардс, МакКандлс и Эдвардс (1973).

[89] Не все женщины с ГС вспоминают нетипичные сексуальные типы поведения. Аналогичным образом, многие гендерно несоответственные женщины становятся гомосексуалистами.

[90] Это не всегда так. Некоторые женщины-лесбиянки, возможно, квалифицировались для официального диагноза расстройства гендерной идентичности в детстве.

[91] Лилиан Фадерман (1991) предлагала буквальный исторический взгляд на лесбиянство, она сообщает, что в 1960-е годы многим лесбиянкам было неудобно что женщину рассматривали как слабую, пассивную и тогда действительно многие женщины вели себя по мужски, это могло послужить триггером к лесбийской сексуальности.

[92] Было обнаружено, что «расстройство гендерной идентичности» в детстве, сильно влияет на последующую гомосексуальность.

[93] Если сравнивать девочек-пацанок и скромных девочек, исследователи Уильямс, Гудман и Грин (1985) обнаружили, что девочки-пацанки испытывают меньше физического контакта со своей матерью, во время первого года их жизни. Вероятность что они будут подражать своей матери мала, они предпочитают брать пример с отцов и они не считали матерей женственными, чем матери скромных девочек, которые в первую очередь отвечали за дисциплину в доме и

[94] Смотреть Джэйкоб (1990); Сагхир и Робинс (1973); Сокарайдс (1968,1978); ван Иден Морефилд и Линдси (2005). Их исследования показывают что они не были близки с обоими родителями (Томсон, Швардс, МакКандлс и Эдвардс, 1973, стр. 125) и поэтому не хотели быть похожими ни на кого из них (МакИнтош, 2002). Некоторые исследования показывают, что женщины с ГС идентифицируют себя с отцами реже, чем гетеросексуальные женщины (Белл, Вайнберг и Хаммерсмит (1981, стр. 133).

[95] Квандоз (1989) предполагает, что дочь, неспособная отлепить себя от матери, сохранит «отца с помощью меланхолического типа идентификации с целью отстаивания сплоченности эго» (стр.57), «Она использует это отождествление [с отцом], чтобы добиться определенного отстранения от материнского тепла в его более опасных и запретных аспектах», помогая ей по-прежнему поддерживать чувство субъективной идентичности (МакДугал, 1980, стр.87).

[96] Основываясь на своих ретроспективных отчетах, некоторые из моих клиентов, возможно, попали под критерий официального диагноза детского гендерного расстройства. Цукер и Брэдли (Zucker and Bradley, 1995), ведущие специалисты по детскому ДГР, отмечают несколько общих факторов в их жизни и семьях девочек с ДГР, которые параллельны тем, что в жизни и семьях многих женщин с ГС: например, опасные схемы привязанности, родительские трудности с воспитанием и общением, депрессия матери или ее холодность и отстраненность, жесткие гендерные роли и родительские ссоры. Врожденные характеристики девочек включают острую чувствительность к родительскому воздействию и потребность в помощи; затруднение в формировании эмоциональной связи с матерью; гендерные несоответствующие интересы; и идентификация с «агрессором», обычно папой (см. стр. 253-64).

[97] Палк (Paulk, 2003) сообщает, что 90% из 265 женщин, которых он обследовал, «чувствовали разделение личности, очень не хотели быть девочкой» (стр. 248). Женщины-лесбиянки сообщают, что они значительно чаще, чем гетеросексуальные женщины, «чувствовали себя мужчинами или мальчиками» (Филипс, Сиф и Овер, 1995, стр.13)

[98] Тем не менее, признается, что большинство женщин, растущих в современной или постмодернистской культуре, испытывают некоторый уровень косвенного сексуального насилия из-за сексуальной пропаганды и средств массовой информации.

[99] Смотреть *Синдром эмоционального инсеста*, Лов и Робинсон (1990).

[100] Несколько исследований подтверждают высокий коэффициент похожих заболеваний среди геев и лесбиянок: Гочран, Силливан и Мэйс (2003); Сандфорд, Де граф, Бижл и Шнабел (2001); Варнер, МакКеун, Гриффин, Джонсон, Рамсэй, Корт с др. (2004). Смотреть «Психопатология и гомосексуализм» книгу на сайте www.ivpress.com для большей информации.

[101] Теоретики по привязанности признают: что фактическое или предполагаемое эмоциональное пренебрежение (например, то которое вызванное отстраненными и непониманием матерями) более вредно для детей, чем физическое пренебрежение или другие формы жестокого обращения (Леви и Орланс, 1998).

[102] Обратите внимание, что в приведенных ниже исследованиях использовались различные определения детского сексуального насилия, а также различные возрастные периоды при определении «детства»

[103] Смотреть Бальзам, Рофблум, Бишуйн (2005), Хал (1996), Хьюс, Хас, Разано, Касиди и Матьюс (2000); Хьюс, Джонсон, Разано и Кассиди (2002), Робертс и Соренс (1999), Жаден, Финис и Алисон (1999), Велш, Коллингс и Хауди Чапман (2000).

[104] Смотреть Андерсон, Мартин, Мюллен, Робенс и Хербисон (1993), Фергусон, Лински, Хорвуд (1996), Лечнер, Вогел, Гарсиа-Шелтон, Линчер и Стибел (1993), Вогелтанз, Вилснэк, Харрис, Вондерлич и Кристансон (1999). Для большей информации по распространенности и характеру сексуального насилия между женщинами лесбиянками, смотрите книгу на сайте: www.ivpress.com

[105] Бальзан, Рофблум и Бишейн (2005), Брэдфорт, Райн и Руфблум (1994), Камерон и Камерон (1995), Питерс и Сантрел (1991), Ждаден, Финнис и Алисон (1999), Томео, Тэмплер, Андерсон и Котлер (2001).

[106] Долгосрочные последствия таких травм и жестокого обращения еще больше усиливаются в семьях, которые имеют небезопасные формы привязанности или не имеют привязки к семье.

[107] Как правило, женщины с ГС сообщают о более жестоком обращении со своими родителями (Корлис, Кошран и Мэйс, 2002, стр. 1172–73) и более высоких уровнях жестокого обращения с детьми (Бальзам, Руфблум, Бишейн, 2005; Роус и Дуркин, 2005, Джаден, Финис и Алисон, 1999), чем женщины без ГС.

[108] Множество семейных переездов распространенное явление в детстве моих клиентов

[109] Бел и другие (1981, стр.15) Гундлах и Рейс (1968, 1973), Ван Вук и Гист (1984) Нетрадиционные или гендерные несоответствующие девушки обычно лучше всего относятся к мальчикам, склонны быть одиночками, они не душа компании как обычные девочки (Грин,

Вильямс и Гудман, 1982).

[110] Ярхаус, Брук, Писано и Тан (2005), объясняют что «чувство уникальности» было значительной темой во время опроса молодых людей, у которых наблюдается ГС, часто начинающиеся в возрасте 7 лет. Ярхаус, Тан и Павловски (2005) провели подобный опрос.

[111] Чтобы девочки стали самими собой, им нужны другие девочки, «чтобы они видели разные модели поведения, чтоб брали с них пример. И чтобы стать полностью собой, им нужно отделить себя от всех и понять кто они на самом деле (Шиши, 2000, стр. 167).

[112] В своем бестселлере «Возрождение Офелии»: «Сохранение себя от девушек подростков» Мэри Пайфер (1994) замечает, что девушки, обычные по внешности, часто остаются вне социальной жизни (стр. 56).

[113] Сэнди Шиши (2000) в своей книге «Соединение: прочная сила женской дружбы» объясняет, что благодаря детской дружбе девочки получают возможность испытать взаимность, сопереживанию и развиваться в обществе; на самом деле, она утверждает, что женская дружба, в общем, обеспечивает самую плодородную почву для развития женщин. «Вероятно, что для женщин на всех этапах жизни родственные отношения являются первичными и это как показатель что здоровые, динамичные отношения являются движущей силой, которая стимулирует психологический рост» (Сюрей 1991а, стр. 37).

[114] Фридман и Дауни (1993а) утверждают, что «сексуальное поведение у людей сильно зависит от гендерной идентичности» (стр. 1174). Девочка, которая не чувствует себя девочкой или отождествляет себя с женственностью, но чувствует себя больше как мальчик и легче идентифицируется с мужественностью, естественно может начать рассматривать эмоциональную связь или близость с другими девушками с романтизированной или сексуальной стороны.

[115] Женщины-теоретики по развитию отмечают, что даже для девочек в колледже здоровые отношения с родителями «остаются основой, из которой возникает положительное чувство реальной самооценки» (Каплан, Глисон & Клайн, 1991, стр. 127) и " здоровая способность к отношениям со своими сверстниками »(стр. 127).

[116] Девочки, которые испытывают эмоциональную дистанцию и холод в отношениях со своими родителями, «в большинстве своем являются наиболее подавленными и суженными в своей свободе и телодвижениях, им тяжело в дальнейшем развивать новые и близкие отношений со своими сверстниками и они не уверены что могут с кем-то дружить» (Каплан, Глисон & Клайн, 1991, стр. 127). В исследовании 524 лесбиянок, 143 бисексуальных и 637 гетеросексуальных женщин Кох и Росс (2006) обнаружили, что женщины-лесбиянки «на 97% чаще испытывали стресс в подростковом возрасте, чем гетеросексуальные женщины» (стр. 43).

[117] Сравнивая чувства по поводу менструации среди 226 женщин лесбиянок и 234 не лесбиянок, Гундлах и Риасс (1968) обнаружили, что «меньшее число тех, кто стал лесбиянками в более поздней жизни, приветствовал этот убедительный знак женственности как признак созревания»

[118] Гундлах и Райс (1973) упоминают, что многие женщины с ГА «обременены чувством низкой самооценки, осложнялось испугом или презрением на любую интимность, особенно сексуальную»

[119] Как уже отмечалось, большее число женщин с ГА чувствовали себя другими (в том числе и сексуально), пока они росли, чем женщины, не относящиеся к ГА (Бэл, Вайнберг и Хамерсмит,

1981, стр. 157). Палк (2003) отмечает значительную положительную корреляцию между тем, когда эти женщины «чувствовали себя по-другому» и когда впервые испытывали однополую привлекательность.

[120] Белл, Вайнберг и Хаммерсмит (1981) обнаружили, что меньше женщин с ГА, по сравнению с женщинами без ГА, пользовались опытом знакомства с мужчинами; Джей и Янг (1979) сообщают, что 55% из 250 лесбиянок обнаружили, что их прошлый опыт общения с мужчинами отрицательный; еще 21% считают их нейтральными. Николас (1982, 1987) предполагает, что эти негативные реакции могут быть вызваны первоначальным отсутствием подлинного сексуального интереса со стороны женщин. Браннок и Чепмен (1990) не обнаружили существенной разницы между гетеросексуальными или гомосексуальными женщинами с точки зрения негативного опыта с мужчинами.

[121] Исторически сложилось так, что женщины с SSA сообщают о своих первых однополых отношениях гораздо позже в жизни, чем мужчины с SSA (Ван Вук & Гист, 1984, стр. 527). Обычно они около 18 лет или старше (Джэй & Йонг, 1979, Майкл, Гагнон, Лоуман & Колата, 1994, стр. 176, Сагхир & Робинс, 1973, стр. 222) или в колледже (Даймонд, 1998, стр. 14), Однако этот возраст статистически уменьшается со временем. Варнер, МакКеон, Гриффин, Джонсон, Рамсэй, Корт, и ост. (2004) сообщают, что почти 45% из 430 преимущественно гомосексуальных женщин знали о своей гомосексуальности к 16 годам.

[122] Аптер и Джосселсон (1998) отмечают, что «наполняет душу удовольствия от понимания того, что кто-то понимает что ты чувствуешь, как брат или сестра близнец, эта иллюзия сходства может стать очень соблазнительной» (стр. 83).

[123] Лауманн, Ганьон, Майкл и Майклс (1994) сообщают, что женщины, имеющие половые контакты между половым созреванием и возрастом 18 лет с женщиной, почти всегда занимаются сексом с женщиной после 18 лет (стр. 296).

[124] В статье «Время», посвященной гомосексуалистам, указывается, как дети теперь могут наблюдать откровенно гей-подростков, настоящих и вымышленных, в бесчисленных телевизионных шоу в прайм-тайм, книгах, журналах и веб-сайтах, а также могут участвовать в гей-чатах и клубах кампуса. Неудивительно, что в статье также сообщается, что «дети раскрывают свой гомосексуализм с беспрецедентной регулярностью - и они делают это в молодом возрасте» (Клауд, 2005, стр. 44).

[125] Ярхаус, Брук, Писано и Тан (2005), Ярхаус, Тан и Павловски (2005).

[126] Вопреки многим гей-утвердительным точкам зрения, я не верю, что источник внутреннего конфликта моих клиентов начинается, когда они осознают или отдаются полностью своим однополым чувствам и ориентацию в среде гетеросексиста или стигматизации. Как указано выше, большая часть их трудностей имеет гораздо большую продолжительность жизни.

[127] Фактически, женский ГА может быть задуман как некая однополая двойственность, одновременное стремление приблизиться к некоторым женщинам и дистанцироваться от других (Моберли, 1983). Я считаю, что большинство женщин также борются с противоречиями противоположного пола. Для определений и обсуждений см. «Запутался в обеих полах» на веб-сайте книги www.ivpress.com.

[128] Хронология развития женского ГА можно найти на веб-сайте книги.

[129] Теологически говоря, эмоциональная зависимость часто классифицируется как духовная

близость или форма идолопоклонства. Это основано на убеждении, что мы все стремимся к какому-то смыслу в нашей жизни и некому счастью и радости, можно считать это ложным богом или идолом, поскольку только истинный Бог может дать нам эти вещи. Марио Бергнер, священник, который служит для женщин, борющимся с ГС, комментирует, что эмоциональная зависимость - это неудовлетворенная потребность. Тревожное стремление к женщинам, характеризующим эмоциональную зависимость, заменяет настоящую ласку рук матери, который не является ни тревожным, ни цепким. Для некоторых женщин настоящая больная потребность в материнской связи возникает только после того, как эмоциональная зависимость прекращается и называется идолопоклонством женщин.

[130] Смотреть Фалко (1991); Кауфман, Хариссон и Хайд (1984); Николс (1982, 1990); Перлмэн (1989); и Роф (1984).

[131] Эмоциональная зависимость распространена, но это вовсе не означает, что все лесбиянки эмоционально зависимы в отношениях

[132] Николс (1990) подчеркивает, сколько гомосексуальных женщин интерпретируют сексуальное влечение как любовь и очень быстро переходят в живое обязательство в течение нескольких недель или даже дней. Она признает, что «высокий уровень распада отношений с гомосексуалистами, вероятно, в какой-то мере отражает первоначальную нецелесообразность выбора партнера» (стр. 360).

[133] Однако многие однополые отношения могут возникать постепенно переходя от первой «лучшей» или близкой подруги.

[134] Жан-Мишель Кинодоз, практик и теоретик по гомосексуализму женщин, отмечает, что многие женщины с ГС действительно гораздо более склонны стать похожими на своих партнеров, чем «любить» их (1989, стр. 59). Макдугалл (1980) считает, что «чего-то не хватает во внутреннем мире» многих женщин с ГА, таким образом, они ищут этого в партнере: посредством идентификации с ней восстанавливается инстинкт самосохранения и утраченных частей себя» (стр. 131).

[135] Характеристики «склонности к любви», как обсуждалось Меллоди, Миллером и Миллером (2003), поразительно похожи на характеристики однополых эмоциональной зависимости. Я настоятельно рекомендую их книгу «Лицевая зависимость» как дополнительный ресурс по этой проблеме. (Дополнительную информацию см. В разделе «Эмоциональная зависимость и любовная зависимость» на веб-сайте книги www.ivpress.com.)

[136] Перлман (1989) отмечает, что последствия такого поведения, связанного с уменьшением расстояния, включают «индивидуальное ограничение и все более изолированную и застойную систему отношений» (стр. 82)

[137] Гиллиган (1982) подчеркивает, что баланс между близостью и независимостью или для поддержания собственного достоинства при вступлении в глубокую близость может быть труднее достичь для женщин, чем для мужчин. Ибо «мы знаем себя как независимые только в той мере, в какой мы живем в связи с другими, и что мы испытываем отношения только постольку, поскольку мы отличаемся от других» (стр. 63)

[138] Джойс Линденбаум (1985) отмечает, что кризис часто возникает в лесбийских отношениях, когда одна из женщин «начинает чувствовать, что потеряла своего партнера. Она больше не может понять, кто она. Она чувствует себя невидимой, незначительной, «маленькой» (стр. 86). Это может также вызвать у нее чувство паники и отчаяния.

[139] Сигел (1988) отмечает, что ее клиенты с ГС «нуждались в топливе в виде другой женщины, чтобы укрепить их самооценку. Неспособность получить такие преимущественно эротизированные заправки открытых ран и привело к отчаянным оборонительным маневрам (стр. 16)

[140] Д-р Корнелия Уилбур также отмечает, что «женские гомосексуальные отношения характеризуются амбивалентностью, большое стремление к любви, сильные элементы враждебности и наличие хронических беспокойств. Эти отношения нестабильны и часто преходящи. Они не удовлетворяют потребности в стабильной любви» (1965, с. 280–81). Рот (1984) утверждает, что «интенсивное беспокойство над любым стремлением к обособленности или автономии внутри отношений является безрезультатным, особенно в лесбийских парах проходящих курс лечения» (стр. 91, цитируя Крестана и Бепко, 1980, стр. 277). Действительно, большинство эмоционально зависимые женские однополые отношения можно охарактеризовать как тревожные (небезопасные) или амбивалентные привязанности, как определено Хинди & Шварц (1994, стр. 179).

[141] Матери дочерей с ГС описывают аналогичную неоднозначную динамику в их отношениях с их дочерьми. В одном разговоре дочь может позвонить матери «Говорить мамочка» и проговорить по телефону больше часа. В следующий раз дочь может рассердиться, открыто высказать свои жалобы, обвиняя маму в том, что она никогда не заботится о ней. Матери также будут пользоваться следующими методами

описанных в главах 6 и 7.

[142] Для дальнейших исследований и обсуждений насилия в женских однополых отношениях, пожалуйста, обратитесь к www.ivpress.com.

[143] Лишенные своего любовного объекта гомосексуальные женщины очень часто становятся самоубийцами. Они интерпретируют это потери как угрозы выживания и полного отказа от нее; они боятся полного исчезновения» (Джонс, 1927, цитируется Socarides, 1978, p. 133).

[144] Озабоченные любовники, которые часто связываются с партнерами и подходят к серьезным отношениям с детской наивностью и ожиданиями, имеют огромные трудности с эмоциональным разрывом, когда роман заканчивается. Уход любовника - особенно душераздирающий процесс для женщины, которая переживает это событие как потеря собственной матери снова и воспринимает даже временную разлуку как трагедию " (Эделман, 1994, стр. 161).

[145] Часто отношения заканчиваются из-за религиозных убеждений женщины задолго до того, как отношения ухудшаются в этом состоянии крайней незащищенности и неустойчивости

[146] Для более подробного обсуждения продолжительности женских однополых отношений см. Веб-сайт www.ivpress.com

[147] В исследовании, посвященном изучению отношений, мнений и сексуального развития 205 гомосексуальных женщин, исследователей

Хоган, Фокс и Киршнер (1977) были поражены количеством женщин, которые продемонстрировали «отсутствие понимания себя и неспособность воспринимать себя» на основе их нейтрального выбора или полного

отсутствие мнения по вопросам, непосредственно касающимся личностных качеств. Они признают, что это казалось, было важным, но неожиданным обнаружением в их исследовании

(стр. 133).

[148] Этот стиль привязанности дополнительно объясняется в Bartholomew (1990) и Fraley, Davis & Shaver (1998). Несколько исследователей обнаружили, что среди лесбиянок преобладают пренебрежительные стили привязанности чем в отношениях у мужчины и гетеросексуальных отношений. См. Ridge & Feeney (1998); Уэллс (2003); Wells & Hansen (2003). Уэллс и Хансен (2003) размышляет, что истинная природа «позитивного я» для отстранения людей на самом деле является защитной хрупкой системой самозащиты.

[149] Striegel-Moore, Tucker & Hsu (1990) обнаружили, что женщины-лесбиянки, как правило, испытывают большие трудности, чем гетеросексуальные женщины в определении своих эмоций.

[150] Этот стиль привязанности дополнительно разъясняется Варфоломеем (1990) Фрэли и Дэвис (1998). В ряде исследований установлено высокое вхождение пренебрежение привязанность стилей, среди женщин-лесбиянок в сравнении с гомосексуальными мужчин и гетеросексуальной популяций. Смотри Хребет & Фини (1998); Сквэжин (2003); Колодцы & Хансен (2003). Сквэжин и Хансен (2003) предполагают, что истинная природа "положительного я" для отверженного лица, на самом деле уязвимо и хрупкого, проявляется как средство самозащиты.

[151] Методы обработки, такие как десенсибилизация и повторная обработка движений глаз (EMDR), упражнения по визуализации и формы молитвы за исцеление, чрезвычайно эффективны для устранения негативных основных убеждений. Закрепление правильного познания и более глубокого понимания трудных моментов или вредных условий. Для получения дополнительной информации см. Главу 12.

[152] Гарри Гершман (1975), декан Американского института психоанализа Психоаналитического института и центра им. Карен Хорни, предупреждает, что «терапевт должен быть проникательным и внимательным к вездесущему фактору сильного самоуничтожения у этих пациентов [лесбиянок]» (стр. 309).

[153] Исследования показали, что неспособность общаться со своим внутренним миром напрямую связана с небезопасными паттернами привязанности (Hughes, 1997; Siegel, 1999a).

[154] Зигель (1988) отмечает, что когда клиенту дали слово для описания ее чувства, это «позволило ей признать это как нечто понятное. Семантический мост, который я ей предложил, разрешает ей расти в более полноценного человека »(с. 210).

[155] Для получения дополнительной информации см. Фокусировка Eugene Gendlin (1981).

[156] Мероприятия, ориентированные на деятельность, должны начать ограничиваться. Если она спит больше, чем обычно, я отмечаю, что сон - обычная непродуктивная деятельность.

[157] «Осознание разрушительной силы ложного, оборонительного я, а также осознание нарушений в реальности, являются необходимыми основными строительными блоками в развитии реального я» (Кляйн, 1989, с. 39).

[158] Защитную оборону следует отличать от естественного процесса дифференциации девушки как уникальной личности, отличающуюся от своей матери. В отличие от мальчиков, которые четко отличают различие со своей матерью, девочки должны дифференцироваться в рамках текущей привязанности. Как это ни парадоксально, но оборона, которую она создает, сорвет способность девушки полностью дифференцировать себя.

[159] Пока что этого не произошло у некоторых моих новых клиенток — подростков и молодых взрослых, которые сами идентифицируют себя как лесбиянки. Их нынешние цели в терапии заключаются в стабилизации отношений в семье, преодолении депрессии и тревожности, а также в укреплении самооценки.

[160] Честно говоря, я пришла к убеждению, что если я время от времени не ловлю себя на желании, чтобы моя клиентка могла почувствовать себя любимой и жить долго и счастливо в отношениях с нежной и доброй женщиной, то я не позволяю себе по-настоящему сопереживать её глубокой боли и растерянности.

[161] Если исходить из того, что заявленная цель моей клиентки — воздерживаться от однополых отношений или соответствующего поведения, то «бегство» (то есть дистанцирование) может быть в её наилучших интересах в том случае, если новая подруга явно добивается от неё сексуализированных отношений или не проявляет никакой готовности воздерживаться от подобного рода отношений и поведения.

[162] Эти рекомендации не обязательно применимы в ситуации, когда у женщины формируется наставнические отношения. В таком случае более уместным будет открытое и явное проговаривание своих чувств и мыслей, поскольку сами отношения по своей природе не предполагают полной взаимности. Наставница при этом должна сохранять в некоторой степени объективную позицию «старшей сестры» или «учителя».

[163] За духовным взглядом на преодоление искушения однополыми чувствами см. Paulk (2003).

[164] Разрушить идеализацию чрезвычайно трудно для женщины, которая никогда не воплощала свои стремления к прикосновению и физической близости в отношениях с другой женщиной. Она живёт с постоянным любопытством и тайной надеждой, что, возможно — ну вдруг, — физическая близость сможет восполнить её неудовлетворённые потребности. Моя задача — сопереживать её глубокой боли и тоске и одновременно приглашать её встретиться лицом к лицу с прошлыми реляционными утратами или дефицитами, которые в спутанном виде могут переживаться как физическая потребность. Я должна утверждать её желание быть для кого-то особенной, одновременно мягко ставя под вопрос миф о том, что «всё станет хорошо», если ей удастся просто стать физически ближе к своей подруге.

[165] Моберли (1983) рассматривает сексуализацию или однополое влечение как форму повторного разыгрывания или «репаративного импульса» — побуждения «восполнить прежние дефициты в отношениях родитель-ребёнок» (с. 6). Однако сексуализировать — значит по сути вносить сексуальный компонент в отношения родитель-ребёнок. Признавая, что гетеросексуальные люди также вступают в репаративные отношения, она всё же подчёркивает, что это не является «уместным для каких бы то ни было отношений, которые, какими бы взрослыми они ни казались в других аспектах, в значительной мере определяются попыткой удовлетворить незрелые, детские потребности в привязанности» (с. 20).

[166] Исследования показали, что для женщин с SSA значительно более характерно сохранять дружеские отношения с бывшей партнёршей и поддерживать эту связь даже после того, как они вступают в серьёзные отношения с другой женщиной, чем для замужних гетеросексуальных женщин — поддерживать дружбу с бывшими партнёрами (Solomon, Rothblum & Balsam, 2004, с. 282).

[167] Кауфман, Харрисон и Хайд (1984) указывают, что женщинам, стремящимся установить здоровую дистанцию в отношениях, необходимо расширять территориальное, временное, финансовое, когнитивное, эмоциональное и социальное пространство (с. 532).

[168] Если женщина находилась в аддиктивном (зависимом) паттерне, ей, возможно, придётся пройти через несколько разрывающих сердце отношений, прежде чем паттерн зависимости и сексуализации будет существенно изменён.

[169] Возможно, некоторые из этих женщин редко испытывали прикосновение даже в раннем детстве. Исследования показали, что «депривация родительской физической ласки значительно сильнее нарушает психосексуальное функционирование у женщин, чем у мужчин» (Prescott, LaFortune, Levy & Wallace, 1980, с. 169). Другие же, внешне получавшие достаточное количество физической ласки, нередко так и не смогли интернализировать — усвоить на глубинном уровне — ощущение эмоциональной связи и телесного тепла.

[170] Макдугалл (1980) отмечает, что некоторые женщины использовали прикосновение как способ интеграции со своим собственным телом. Они «осыпали свою партнёршу ласками, мельчайшими прикосновениями, нежностью и всей той любовью, которую бессознательно требовали для собственных тел — тел, которые они считали уродливыми и деформированными, физически слабыми или нездоровыми» (с. 112).

[171] Как отмечают Шварц и Саутерн (1999), человек формирует привязанность к объекту зависимости как к средству внутренней регуляции и успокоения (с. 171).

[172] Майкл, Гэньон, Лауманн и Колата (1994) отмечают, что 30% женщин, которые периодически мастурбируют, сообщили, что делают это для того, чтобы расслабиться (с. 166). В процессе понимания паттерна компульсивной мастурбации у женщины следует исследовать её общий уровень тревожности, тревогу разлуки, а также степень истощения. Такое поведение могло также сформироваться в связи с сексуальным насилием или травматическим событием. Дети нередко невинно обнаруживают, что мастурбация приносит субъективное облегчение от внутренней боли, страха и одиночества. Полезным будет также исследование символического содержания сопутствующих фантазий или использования реальных порнографических материалов.

[173] Макдугалл (1970) отмечала, что эта динамика проявляется в распространённом паттерне, при котором женщина находит больше удовлетворения и интереса «в том, чтобы доставлять сексуальное удовольствие, нежели в том, чтобы получать его» (с. 207). Отвержение женщиной собственного тела проявляется в фантазии о желании любить тело другой женщины (с. 195).

[174] Алиса Миллер (1981) призывает терапевтов исходить из того, что «все чувства, которые пациент вызывает у своего аналитика в процессе анализа, являются частью его бессознательной попытки рассказать аналитику свою историю и одновременно скрыть её от него» (с. 77).

[175] Такой тип переноса чаще встречается при работе с женщинами-терапевтами, однако в меньшей степени он может возникать и в работе с терапевтами-мужчинами. Обсуждение специфических вопросов и трудностей, с которыми сталкиваются терапевты-мужчины в работе с женщинами с SSA, приводится в главе 13.

[176] Если обсуждение начинает уходить в подробности о наших будущих отношениях после завершения терапии, я могу мягко предложить ей заметить, что она излишне проецирует себя в будущее, вместо того чтобы просто опираться на то, что есть у нас в настоящем. Но если она настаивает, я буду честна относительно полноты своей жизни и маловероятности того, что после окончания консультирования мы сможем проводить вместе много времени. Я намеренно даю искреннее, личное объяснение, а не профессиональное разъяснение этических норм. В этот момент для меня важнее сохранить контакт с её сердцем и чувствами, чем апеллировать к

её интеллекту. Я вновь заверю её в своей нынешней приверженности идти рядом с ней столько, сколько потребуется.

[177] Боулби (1988) отмечает, что когда терапевты позволяют пациентам свободно выражать «чувства зависимости», у пациентов нередко формируется интенсивная и тревожная привязанность к терапевту. Однако именно это явление позволяет «пациенту восстановить ту эмоциональную жизнь, которую он или она утратил(а) в детстве, и вместе с этим — вернуть ощущение “подлинного Я”. С терапевтической точки зрения результаты были хорошими» (с. 54).

[178] Регрессивное состояние может также разыгрываться в отношениях с другой женщиной — например, с наставницей — в то время как клиентка находится в терапии со мной. В этом случае будут применимы те же терапевтические меры и меры предосторожности, о которых говорится в следующих разделах. Даже если её сильная привязанность направлена не на меня, я всё равно буду стремиться заверить её в своём постоянном присутствии и приверженности процессу работы с ней.

[179] Зигель (1988) отмечает: «Как бы ни было важно подчёркивать, что ни один взрослый человек никогда не может в полной мере вновь пережить ранние младенческие опыты, проявления этого далёкого прошлого, тем не менее, снова и снова давали о себе знать» у её клиенток с SSA (с. 14). Она также подчёркивает, насколько важно приветствовать и принимать в терапевтическом процессе с женщинами с SSA «ранние младенческие, возможно досимволические феномены» (с. 14).

[180] См. Davis, Eshelman и McKay (2000) — там представлены различные техники релаксации.

[181] «Предсказуемость трёх-четырёх сессий в неделю была той внешней структурой, которая позволяла им удерживать себя в рамках и сталкиваться с собой. Однако им необходимо было убеждаться, что аналитик *реально* (курсив автора) присутствует и между сессиями. Поэтому телефонные звонки стали своего рода компромиссом, который помогал [стабилизировать и удерживать женщину в процессе] и который впоследствии мог быть проанализирован» (Siegel, 1988, с. 30).

[182] Я не могу обеспечивать круглосуточную доступность, поэтому мне приходится опираться на помощь других специалистов и людей из системы поддержки.

[183] Для отличного обзора исторических вкладов в понимание работы с «внутренним ребёнком» рекомендую обратиться к Price (1996).

[184] Уитфилд (1987) определяет «внутреннего ребёнка» как наше подлинное, истинное «я» — «ту часть каждого из нас, которая в конечном счёте жива, наполнена энергией, творчеством и ощущением полноты жизни» (с. 1).

[185] Пост (1982) в своей статье о конфликтах зависимости у высокоэффективных женщин приводит историю клиентки, которая начала осознавать свой внутренний конфликт между потребностью в тепле и близости и той частью себя, которая требовала полной самодостаточности. Она решила называть нуждающуюся часть своей «маленькой». Когда она переключалась между этими двумя частями, менялся её голос. Пост поясняет: «Это были не диссоциативные эпизоды, а творческий способ вынести на поверхность характеристики самой себя, которые ранее она подавляла, потому что считала их неприемлемыми» (с. 86). Терапевтическая задача, по Пост, заключается в интеграции, которая предполагает, что «клиентка принимает себя как личность с разнообразными способностями и чувствами,

включая нежность наряду с силой» (с. 86).

[186] Это само по себе может быть отдельным домашним заданием. Если у клиентки нет племянниц или регулярного контакта с маленькими детьми, её стоит поощрить бывать в местах, где она сможет наблюдать за маленькими девочками и выстраивать с ними дружелюбный контакт.

[187] Среди отличных книг для чтения можно рекомендовать: *You Are Special* Макса Лукадо (1997), *Love You Forever* Роберта Манша (1995), *The Velveteen Rabbit* Марджери Уильямс (1991), *I'd Choose You* Джона Трента (1994), *The Runaway Bunny* Маргарет Уайз Браун (1991) и *The Missing Piece Meets the Big "O"* Шела Сильверстейна (1981).

[188] Среди отличных фильмов можно рекомендовать: *Heidi* (Disney, 1993), *A Little Princess* (Warner Bros., 1995), *Mulan* (Disney, 1998) и *Anne of Green Gables* (Sullivan Entertainment, 1986).

[189] Некоторым женщинам будет полезна книга Рокель Лернер *Affirmations for the Inner Child*, содержащая ежедневные аффирмации для работы с «внутренним ребёнком».

[190] Шапиро (2001) в своей вводной книге по десенсибилизации и переработке с помощью движений глаз (EMDR) отмечает, что терапевт обязан ответственно оценивать историю клиента с целью выявления не только потенциальных «целевых» воспоминаний, но и тех дефицитов развития или этапов, которые не были пройдены либо не были позитивно разрешены или иным образом интегрированы в личность клиента. Она подчёркивает, что вопросы развития не могут быть исцелены исключительно с помощью EMDR, а должны прорабатываться или формироваться через другие аспекты терапевтических отношений. Иными словами, EMDR не может заменить опыт привязанности, любви или безусловного принятия, который возможен в реальных отношениях, но может усиливать и поддерживать эти позитивные взаимодействия.

[191] Для женщин, относящихся к профилю 3 (см. главу 8), работа с травматическим материалом нередко может начинаться уже в течение первого года консультирования — хотя и не всегда. Для остальных профилей может потребоваться 3–4 года или больше, прежде чем станет возможным даже начать обсуждение воспоминаний о насилии.

[192] EMDR, разработанная Франсин Шапиро, представляет собой терапию переработки информации, интегрирующую элементы многих эффективных психотерапевтических подходов в структурированные протоколы, направленные на максимизацию терапевтического эффекта.

[193] Согласно сайту www.theophostic.com, «Theo (Бог) Phostic (свет) — это служение молитвы, христоцентричное и полагающееся на Бога в отношении направления и результата. Проще говоря, оно побуждает человека обнаружить и вынести на свет то, во что он верит как в ложь; а затем побуждает его через молитву вступить во встречу с Иисусом Христом, позволяя Господу открыть Свою истину раненому сердцу и разуму человека». (дата обращения: 22 октября 2007 г.; источник: theophostic.com)

[194] Фогельманн-Сайн (1998) подчёркивает, что в каждый конкретный момент времени следует поднимать лишь тот объём материала, который клиентка способна переработать. «Задача терапевта, следовательно, заключается в том, чтобы осторожно задавать темп процесса, чтобы клиентка могла адекватно функционировать на каждом новом уровне адаптации, и уважать её неспособность или нежелание идти дальше» (с. 175).

[195] Многим женщинам помогла книга Виктора Франкла «Человек в поисках смысла» (1992) — прекрасное произведение, провозглашающее смысл и исцеляющий потенциал искупительного

страдания.

[196]Моберли (1983) предполагает, что защитная отстранённость или подавленная тоска по привязанности представляет собой избегание нормального процесса горевания, который запускается разрывом или нарушением привязанности между родителем и ребёнком (с. 15). По сути, «неразрешённый процесс “оплакивания” у маленького ребёнка сохраняется и продолжается во взрослые годы» (с. 16).

[197]Подобным образом Крис, одна из женщин, с которыми я беседовала при подготовке этой книги, также признаёт, что жаждала, чтобы другие женщины возвращали её, «омывали» её своей женственностью, но при этом отказывалась принимать и интегрировать эту женственность в себе самой как в женщине.

[198]«Гендерная уверенность в себе» — это «подлинное чувство уверенности в том, что ты являешься женщиной или мужчиной, — степень того, насколько человек принимает, уважает и ценит себя как женскую или мужскую личность» (Hoffman, 2006, с. 359).

[199]Зигель (1988) отмечает: «Женщина, чьё тело является для неё “своим”, то есть та, которая успешно интегрировала свои половые органы и свою сексуальность в целостное внутреннее представление о себе, способна вступать во взаимодействие с потенциальным мужским партнёром, не испытывая к нему ни скрытой обиды, ни соперничества с его мужественностью. Для женщин, с которыми я работала, это поначалу было непреодолимо трудной задачей, поскольку им необходимо было сформировать более целостный образ собственного тела и более устойчивое чувство самости» (с. 6).

[200]Возможно, именно на этом этапе мужчине-терапевту стоит задуматься о привлечении к дальнейшей работе с женщиной, переживающей однополое влечение, женщины-терапевта или женщины-наставницы. Безусловно, опыт взаимодействия с мужчиной-терапевтом может сыграть незаменимую роль в исцелении её образа мужчин; однако ему будет трудно обеспечить тот интуитивный уровень понимания и ролевого моделирования, который возникает между двумя женщинами по мере того, как они вместе исследуют глубинный мир подлинной женственности.

[201]Исключения составляют случаи, связанные с неоднозначностью строения половых органов или интерсекс-состояниями у генетических женщин с врождённой гиперплазией надпочечников (САН), а также у генетических мужчин с синдромом частичной нечувствительности к андрогенам (pAIS) или дефицитом 5 α -редуктазы 2-го типа (5-ARD).

[202]Биологический пол включает в себя хромосомный набор, гонады, гормональное воздействие в период внутриутробного развития, феминизацию или вирилизацию в период полового созревания, внутренние репродуктивные структуры и наружные половые органы.

[203]Многие женщины с однополым влечением демонстрировали гендерно неконформное поведение, а не типичные для пола характеристики или модели поведения. Однако такие проявления не умаляли и не отрицали их глубинную, подлинную женскую гендерную сущность. Более подробную информацию о генетических основаниях гендера см. на сайте издательства книги: www.ivpress.com.

[204]Опираясь на тринитарное богословие, Деддо (2006) подчёркивает, что, поскольку роли не различают уникальные Лица Троицы, роли не должны быть и тем фактором, который определяет различие в отношениях между мужчиной и женщиной.

[205]Гендерная дисфория — это неудовлетворённость своим биологическим полом, желание

обладать телом противоположного пола или стремление восприниматься окружающими как представитель противоположного пола. В крайних случаях это диагностируется как транссексуализм или расстройство гендерной идентичности (GID) согласно DSM-IV-TR. Некоторые женщины с однополым влечением действительно соответствуют критериям GID.

[206] Отношения между мужчиной и женщиной также призваны отражать единство и многообразие Лиц и взаимоотношений внутри Троицы (Deddo, 2006; Balswick, King & Reimer, 2005).

[207] См. также Hess (2004). Дополнительные материалы, касающиеся порядка творения и еврейского слова, переведённого как «помощник», см. в разделе «Gender Differences and Special Uniqueness» на веб-странице книги на сайте www.ivpress.com.

[208] Для получения дополнительной информации о гендерных различиях и особой уникальности см. веб-страницу книги на сайте www.ivpress.com.

[209] Гренц (1995) отмечает: «Отношение Бога к творению включает в себя как мужское, так и женское измерения. Следовательно, Сам Бог образует основание для отличительных мужских и женских измерений человеческого существования» (с. 150).

[210] В подтверждение данного взгляда на женственность см. обсуждение гендерных различий и особой уникальности на веб-странице книги на сайте www.ivpress.com.

[211] Ей также может понадобиться проработать симптомы эмоционального incesta.

[212] За дополнительной информацией о групповой терапии для женщин с влечением к лицам своего пола см. приложение А.

[213] За дополнительной информацией о работе мужчин-терапевтов с женщинами, испытывающими влечение к лицам своего пола, см. приложение В.

[214] Важно понимать, что даже верующая женщина, которая борется с нежеланным однополым влечением и искренне посвятила себя терапевтическому процессу, может испытывать внутреннюю борьбу или дискомфорт в связи с тем, что Бог мыслится как «мужской». Она может переносить (осуществлять трансфер) свои негативные чувства и переживания, связанные с мужчинами, на свои отношения с Богом.

[215] Для этих женщин бывает чрезвычайно важно и глубоко исцеляюще — услышать, как мужчина, как бы от имени мужчин из её прошлого, признаёт совершённые против неё грехи и нарушения границ и просит у неё прощения. Именно такие переживаемые, «прожитые» моменты исцеления оказывают наибольшее влияние на её сердце и на её жизнь.

[216] За дополнительной информацией о свиданиях, браке и родительстве см. Paulk (2003).

[217] О реконструкции сексуальной идентичности см. Ponticelli (1999).

[218] За дополнительными рекомендациями по конкретному управлению однополыми влечениями, особенно для верующих женщин, которые не переживают полного изменения своей сексуальной ориентации, но остаются приверженными сексуальной чистоте, см. Yarhouse & Burkett (2003) и Howard (2005).

[219] Обзор исторической литературы по групповой терапии для людей, борющихся с гомосексуальными переживаниями, см. у Rogers, Roback, McKee & Calhoun (1976).

[220] Книга Corey, Corey, Callanan и Russell (2004) является незаменимым руководством по структурированию и ведению процесс-групп.

[221] Гершман (1975) соглашается с тем, что именно терапевт задаёт атмосферу в групповой работе. Поэтому он предупреждает: если у специалиста нет сострадания и тонкой чувствительности к тем проблемам, которые характерны для многих женщин с однополым влечением, ему или ей не следует заниматься этой работой. Он пишет:

«То настроение, которое я стараюсь создать в своей группе, связано с моим внутренним чувством открытости, сострадания и честности в стремлении понять людей в группе. В группе существует атмосфера принятия по отношению к каждому её участнику... Атмосфера группы также должна быть атмосферой позитивных возможностей» (с. 307).

[222] Сигел (1988) соглашается с тем, что мужчины-терапевты могут эффективно работать с женщинами с SSA:

«По-видимому, у них не возникает больших трудностей с переносом отцовских трансферных чувств на женщину-аналитика или материнских трансферных чувств на мужчину-аналитика» (с. 204).

[223] Основная причина, по которой эти женщины часто преждевременно прекращают терапию с мужчинами-терапевтами, заключается в их восприятии гнева или враждебности. Они крайне чувствительны к повышенному тону голоса или даже к таким простым жестам, как наклон вперёд или указующий жест пальцем. Большинство женщин не способны распознать свой триггер или перенос и не умеют регулировать возникающие вслед за этим страх и тревогу. Они просто больше никогда не возвращаются.