



# Опыт людей, справившихся с гомосексуальностью

## Материалы сайта People Can Change

*Эти материалы отражают живой опыт тех людей, которые сами успешно справились с гомосексуальностью, и сейчас ведут полноценную гетеросексуальную жизнь. Чрезвычайно конкретные и практичные, эти рекомендации будут полезны всем, кто хочет что-то менять в своей жизни — для этого не обязательно наличие терапевта, нужно только желание и готовность стать чище, естественнее и ближе к Богу и к людям, а также — и это немаловажно — к своему истинному я.*

Благодарим Влада З., Яну за перевод.

## Действительно ли изменение возможно?

Действительно ли возможно изменение? Абсолютно точно. На основе личного опыта мы уверяем, что оно возможно. Хотя путь зачастую труден и тернист, но достигнутая цель принесла нам безграничный мир и радость. Она не просто стоила этого, она спасла наши жизни. Мы больше не хотели заниматься сексом с другими мужчинами.

Нас больше не мучило одиночество, похоть, страх, гнев и возмущение, которые уже однажды поймали нас в свои сети. Мы больше не искали романтической любви или сексуальной разрядки с другим мужчиной, чтобы почувствовать свою внутреннюю полноту. Мы больше не боялись гетеросексуальных мужчин и не отвергали маскулинность.

Теперь мы полноценны. Не совершенны, даже не до конца прошли путь изменений, но полноценны. На месте сексуального желания теперь появляется братская любовь. На месте страха и защитного отчуждения теперь доверие и чувство связанности с другими. На месте ненависти к себе и ощущения недостаточной мужественности теперь самопринятие и постоянная маскулидная идентичность. На месте гнева по отношению к Богу теперь появляется глубокая любовь, вера и доверие.

Многие будут смеяться над нашим опытом. Они скажут: «Изменение невозможно. Другие пытались и потерпели неудачу, с вами будет тоже самое». До сих пор история совершалась героями, которые делали то, что другим казалось невозможным: постройка первой «летающей машины», прогулки по Луне, пробег мили за 4 минуты, излечение от алкоголизма. Достаточно одного человека, чтобы доказать, что «невозможное» возможно и показать другим, каким образом, что если бы обычный человек полностью излечился бы от ВИЧ, мир бы стал праздновать и научился бы излечиваться. Было бы достаточно единственного примера.

То, что многие терпели неудачи, не означает, что никто не добьется успеха. То, что некоторые усилия не дают результатов, хотя бы не для всех, не показывает, что ничто никому не помогает. То, что кто-то может случайно оступиться или даже вернуться к старой жизни, не означает, что другие не найдут постоянной радости и мира в своих новых гетеросексуальных жизнях.

Мы не участвуем в парадах геевской гордости и не лоббируем политические перемены, мы стараемся быть невидимым меньшинством. Мы не хотим перемен в мире. Мы лишь хотим перемен в самих себе.

Те, кто хочет верить, чьи сердца открыты голосу правды, узнают, что опыт, который мы имели. Настоящий и верный для нас.

## Зачем меняться?

Зачем меняться? Что может мотивировать нас пойти против кажущихся «естественными» побуждений и проводить всю эту тяжелую работу, описываемую здесь.

В той или иной степени все наши мотивы вызваны четырьмя или пятью вещами, часто их комбинацией: мы часто были несчастными «геями»; мы хотели разрешить внутренний конфликт между гомосексуальными желаниями и нашими глубинными убеждениями; мы хотели иметь семью или сохранить уже имеющуюся; мы хотели развить подлинную маскулинность, то есть, в нашем случае, гетеросексуальную; и мы чувствовали, что отказаться от гомосексуальности нас призывает Бог, чтобы мы обратились и приняли лучшую жизнь.

### 1. Мы часто были несчастными «геями».

Во многих случаях нам было неудобно быть геями. Очень легко было стать сексуально привязанным к порнографии и переполненной похотью культуре гомосексуализма. Было столь тяжело чувствовать связь с Богом или некой высшей целью в жизни, в которой главенствовал принцип: «Если хорошо, остальное не важно». Мы не воспринимали ценности, убеждения и цели, а должны были бы. Мы жаждали любви и принятия мужчин, но столь многие геи считали исключительно важными молодость и физическое совершенство, что мы часто чувствовали больше отвержения от геев, чем притяжения к ним.

Мы продолжали поиски, отчасти потому, что мы не знали, где еще искать, и отчасти потому, что не находили удовольствия и истинной связи с хорошими, приличными и добрыми гомосексуалами. Были моменты, которые могли вернуть нас к гомосексуальности, в надежде и вере, что, быть может, следующий бойфренд наконец-то заполнит нашу пустоту.

Но для большинства из нас внутренняя пустота, нужда в мужском принятии и одобрении становились все больше по мере протекания процесса излечения. Некоторых из нас посещали мысли о самоубийстве. Некоторые стали сексуально зависимыми, не способными больше контролировать безудержные поиски секса. Наша жизнь потускнела.

Вот что пишет Бен: «Как только я принял себя как гей и больше не мог отрицать это, я сразу почувствовал освобождение от раздражающих сомнений, почувствовал, что все мои цели, мечты и ценности были отброшены на обочину, а более высокой цели для их замены не было. Я плыл по течению без морального курса или духовного направления. Мой бойфренд теоретизировал по поводу морали, противопоставляя ее аморальной гомосексуальности, но я этого не воспринимал (возможно из-за того, что мы встретились в геевской бане). Казалось, что моим жизненным стилем может стать простое продолжение сексуальных отношений с мужчинами и попытки получать от них удовольствия. Я попросту не мог смотреть на себя в зеркало и быть довольным собой.

Это подтверждено множеством фактов и нашим собственным опытом. Мы поняли, что неразборчивость была очень распространена, она не только позволялась, но и открыто поощрялась и приветствовалась. «Постоянные» отношения оказываются на поверку недолговечными, длящимися обычно лишь несколько месяцев, или иногда лет. В среднем геи умирают на 20 лет раньше гетеросексуалов. Неудивительно, что мы были несчастны: удивительно то, что столь многие находят в такой жизни удовлетворение.

## **2. Для многих из нас гомосексуальные желания противостоят глубоким убеждениям, являясь причинами болезненного беспокойства и замешательства.**

Мы не могли просто отбросить все, что мы знали о правильном и неправильном, о добре и зле, Боге и нашей жизненной цели. Эти вещи часто были частью нашей идентичности, выражением нашего восприятия мира. Мы поняли, что больше не могли не считаться с ними, но могли отбросить гомосексуальные желания.

## **3. Мы хотели когда-нибудь иметь собственную семью, или, если уже были женаты или имели детей, сохранить ее и быть своим женам достойными мужьями, а детям достойными отцами.**

Мы не могли жить с мыслью, что наши жены и дети прошли через столькие беспокойства из-за того, что мы не могли контролировать свое сладострастие. Мы пообещали им быть достойными и хотели сдерживать обещание и жить с ними в мире.

## **4. Мы стремились обрести свою полную истинную мужественность, для нас — именно гетеросексуальную.**

Короче говоря, мы хотели быть мужчинами, и определяли «настоящего мужчину» как натурала. Чем более мы пытались доказать себе, что гомосексуалы столь же мужественны, как и натуралы, что в сексе с мужчинами или геевских интересах нет ничего женственного, тем больше мы чувствовали внутри, что это неправда.

Наши мужественные души, независимо от причин, по которым были скрыты под геевской жизнью, стремились проявиться, как, казалось, проявлялась у натуралов. Мы начали осознавать, что никогда не почувствуем такого, пока относимся к мужчинам сексуально или романтически. Мы поняли, что, чтобы обрести полноценную мужественность, мы должны стать гетеросексуалами.

## **5. Мы чувствовали призыв Бога отойти от гомосексуальности к лучшей жизни.**

В разное время и разными путями почти все мы обратились к Богу в своей проблеме и чувствовали это по-настоящему глубоко: гомосексуальность была для нас неправильна, и Бог поможет нам избавиться от боли, если мы обратимся к нему.

Это стало мощной движущей силой нашей жизни. Понимая неправильность геевской жизни, мы ощущали небольшой брезжащий свет в конце тоннеля. Мы по нему шли. Так начался наш путь.

## **Насколько измениться?**

Насколько измениться? Ответы очень индивидуальны, зависят от того, с чего мы начали, насколько активно работали над изменением и сколько прошло с момента, когда процесс начался.

Говоря об изменении, мы подразумеваем изменение сексуальной идентичности, поведения, желаний, а также, на более глубоком уровне, изменения в эмоциональной, душевной и социальной жизни.

Если бы нас спросили, испытываем ли мы еще влечение к мужчинам, большинство из нас ответило бы: «Испытываем, но не сексуальное. Мы больше не желаем секса с мужчинами.

Наши желания изменились. То, чего мы хотим и сейчас имеем, так это братская любовь к мужчинам. Мы не хотим относиться к ним сексуально или романтически.

В действительности, такой тип отношений разрушает добрую, здоровую и удовлетворяющую братскую любовь, которой мы сейчас наслаждаемся. Если бы спросили: «Так значит теперь вы испытываете сексуальное влечение к женщинам?» большинство ответило бы: «Да, немного больше, чем казалось. Обычно это определенное влечение к определенной женщине, но теперь мы не относимся к женщине к сексуальным объектам. Мы поняли, что такие отношения поддерживают нашу мужественность и не кажутся затягивающими в женственность».

Многие из нас обнаружили, что начали ощущать глубокие изменения, как только перестали сосредотачиваться на своей сексуальной ориентации и занялись вместе с другими мужчинами (особенно отцами и ровесниками) и Богом изменением. По мере того, как мы «излечивались», возросшая истинная мужественность, романтический интерес к разнополому сексу, начали проявляться косвенным образом, почти как побочный результат укрепления нашей мужской идентификации.

Вот что пишет Дэвид: «Когда я думаю о терапевтической работе, проделанной за эти годы, я ясно вижу, что она не состояла в перемене пола моих сексуальных партнеров. Она состояла в освобождении от некоторых глубоких проблем — беспокойства, стыда и страха. Всю жизнь я был скован тревогой, будучи сильным и интеллигентным человеком. Я был угнетен сильным стыдом, так как ощущал свое тело неадекватным. И я был искалечен страхом проявления своих глубочайших эмоций.

Работа, проделанная за эти годы, состояла в том, чтобы выбрать средства, благодаря которым я освобожусь от тяжести этих глубоких проблем. Потрясающим вознаграждением стали полноценные дружеские отношения с другими мужчинами, улучшение здоровья и возросшее ощущение своего тела, и эмоциональная свобода и сила. Да, моя сексуальная ориентация тоже поменялась. Но в моей сегодняшней жизни гетеросексуальность как соль в тесте — важная составляющая, но не главная. Как видите, мои усилия не упирались в то, чтобы стать натуралом. Они состояли в обретении свободы».

Вот некоторые области, где многие из нас достигли больших изменений:

### **1. От беспокойства к спокойствию, и от тени к свету.**

Это может быть то, где большинство из нас ощущало наиболее значимые изменения в жизни. Нас больше не мучил конфликт желаний и ценностей, между сексуальной одержимостью и/или безответным стремлением к мужскому одобрению и принятию. Мы больше не чувствовали себя потерянными, охваченными саморазрушительными мыслями. Мы были спокойны.

### **2. От стыда и ненависти к себе к самопринятию и самовоспитанию.**

Это другая важная сфера перемен. Мы стали любить и принимать себя такими, каки есть, свободными от стыда и страха, что другие отвергнут нас, если узнают наши секреты.

3. От подавления к удовлетворению. От изоляции и затаенности к полноценным дружеским отношениям, полным раскрытия и подлинной поддержки. От похоти к братской любви.

Вместо подавления своих чувств или их саморазрушительного проявления мы научились удовлетворять желания здоровым, саморазвивающим способом, что создало братские отношения с другими мужчинами. Теперь вместо желания мужчин как сексуальных партнеров мы относились к ним, как к братьям.

Все мы отметили то, что у нас никогда не было так много хороших дружеских связей, тем более с гетеросексуальными мужчинами, с которыми мы чувствовали теперь себя на равных и могли быть с ними совершенно искренни. Это самые здоровые отношения в нашей жизни.

#### **4. От сопротивления Богу к любви к нему и радостному принятию его божественной благодати.**

Прекращение борьбы с Богом и обретение в его лице преданного друга и компаньона, который хочет, чтобы мы испытывали постоянную, настоящую радость, принесло в нашу жизнь огромное спокойствие.

#### **5. От страха и отчуждения гетеросексуальных мужчин («гетерофоби») к идентификации с ними как с товарищами.**

Тогда как обычно мы, будучи вместе с гетеросексуальными мужчинами, тушевались, теперь мы можем находиться в компании мужчин спокойно, быть сильными и счастливыми, мы ищем их компании. Мы чувствуем намного большую связь, причастность и принятие в качестве мужчин.

#### **6. От ощущения себя бесполоыми или недостаточно мужественными к ощущению гордости, радости и цельности в мужском мире. 7. От стрессового сексуального поведения и желаний, даже иногда неудержимого и пагубного, к здоровой «сексуальной умеренности», которая несет спокойствие и повышенную духовность и эмоциональную жизнь.**

Мы не просто решили воздерживаться от гомосексуальных желаний, мы отвергли похоть и совершили более глубокие действия, которые принесли мир и наполненность.

#### **8. От отрезанности от своих чувств и ухода в мир фантазий к пониманию и ощущению своих чувств и умению развивать их. 9. От геевской или бисексуальной идентичности к восприятию себя сыном Божиим и мужчиной, как все.**

Наша сексуальность больше не определяла идентичность; для многих из нас наша духовность вкуче с устойчивой мужской половой идентификацией, как у гетеросексуалов, сильно упрочивала нашу теперешнюю идентичность.

#### **10. От идентификации с женщинами как с сестрами к восприятию их сексуальными партнершами, противоположными нам в разнополом сексе, который развивает наши романтические интересы и даже сексуальное удовольствие с определенными женщинами.**

По общему признанию, никто из нас не стал плейбоем. (Но мы и не хотели этого. Какой смысл менять одну зависимость на другую). Но чем более мы становились мужчинами, тем более мы ощущали возрастание романтического интереса к женщинам. Обычно каждый описывал это как влечение к определенной единственной женщине, а не к женщинам вообще. Это очень хорошо — даже слишком! Наше желание иметь жену и семью действительно могло быть удовлетворено, если гетеросексуальность практиковалась и выражалась только с одной женщиной (выяснилось, что такой тип поведения был весьма привлекателен для наших жен и подруг?!).

Значит ли это, что мы никогда больше не испытывали гомосексуальных мыслей? Что никогда больше не повернем к прошлому?

Не обязательно так. Но это не означает, что мы не изменились, хотя мы и остаемся просто людьми. В моменты, когда кто-то из нас чувствует тягу к гомосексуальности, нам ясно, что это симптом недостаточной заботы о своем эмоциональном и духовном мире, ощущения оторванности от наших братьев, Бога и собственного чувства внутренней силы и мужества. Мы развиваем наши отношения с положительными мужчинами, тянемся к Богу, восстанавливаем связь с мужественностью, и тогда похоть скоро трансформируется в духовную любовь.

Цитируя Ричарда Баха: «Это испытание, чтобы понять, что ваша жизненная миссия закончена, если же вы живы, то это не так».

Таким образом, путь продолжается. Разница в том, что сейчас это путь мира, света, самопринятия, удовлетворения, братской любви, гетеросексуальной семейной жизни и любви к Богу.

Мы не говорим о политике. Мы говорим о собственной жизни и свободе выбора изменения: «быть натуралом» — не тяжелая ноша, это принятие своей мужской идентификации.

## **Коренные причины. Гомосексуальные последствия**

Говорят, что противоположности притягиваются. Этот принцип помогает при анализе нашего гомосексуального прошлого и выявлении проблем, которые привели к гомосексуальности.

Пока мы считали мужчин противоположными нам, пока идентифицировались с женщинами, как с сестрами, мы тянулись к нашей противоположности — недостижимой и неизведанной маскулинности. Для нас мужчины были другим полом, поэтому сексуальное притяжение к мужчинам казалось естественным. По крайней мере вначале мы не чувствовали столь сильно свою гомосексуальность, а скорее ощущали бесполость, недостаток развития мужественности и влечение к тем, кто мог бы сделать нас мужественными и цельными.

Мы нашли путь исцеления, когда поняли, что гомосексуальные чувства не были проблемой, а были симптомами более глубоких внутренних проблем и глубоко спрятанной боли, и это было практически не связано с эротическим желанием. Скорее, эти проблемы касались нашей самоидентификации, самооценки (особенно в гендерном плане), отношений с другими людьми и духовной жизни. С раскрытием и преодолением этих внутренних проблем симптомы гомосексуальности исчезали сами.

### **О гетерофобии.**

Что сказать о так называемой «интернализированной (внутренней) гомофобии», об этом магическом понятии, которым активисты гей-движения пытаются объяснить сегодня гомосексуальную вину, и мотивацию тех, кто, как и мы, выбирают изменения? Само понятие интернализированной гомофобии лучше всего свидетельствует об извращенном понимании действительности его авторами. По крайней мере, мы не боялись гомосексуальности и не чувствовали к ней отвращения — нет, нас она именно привлекала! Вряд ли это можно описать как паническое чувство (фобию).

Более пристально и трезво взглянув на себя, мы поняли, чего мы по-настоящему боимся. Мы боялись не гомосексуальности и не гомосексуалов, а их противоположность: мы боялись гетеросексуальных мужчин, гетеросексуальной маскулинности, сильных мужских личностей и мужской силы. Скорее, мы были гетерофобами, а не гомофобами.

Непреднамеренно и незаметно для себя мы образовали психологическую пропасть между

собой и миром гетеросексуальных мужчин. Несмотря на это, нам как мужчинам, тем не менее, нужно было принадлежать миру мужчин — быть ими наставляемыми, чувствовать их поддержку, любить их и быть любимыми. Хотя мы боялись мужчин, мы жаждали, чтобы они приняли нас. Мы завидовали уверенности и мужественности, которые, казалось, давались им столь легко. И с возрастом зависть превращалась в страстное желание. Наблюдая за мужчинами издали, желая походить на них, включиться в их круг, мы сделали их объектом своих желаний.

По эту сторону барьера выхода из гомосексуальности не было. Гей-активисты и гей-аффирмативные терапевты говорили нам, что мы находимся на правой стороне, и метаться не нужно — место-то замечательное. Ну, если кто-то этим и удовлетворяется, то для нас это было неприемлемо. Мы хотели чего-то большего. Мы хотели встретить наши страхи прямо, решить глубинные проблемы и стать мужчинами, какими нас замыслил Бог. Мы не хотели, чтобы нас поддерживали как геев. Мы хотели, чтобы нас принимали и поддерживали как мужчин. Нам не нужны были сделки с совестью. Мы хотели исцелить то, о чем нам говорил наш внутренний голос.

## **Основные причины**

Таким образом, наши поиски привели к открытию и раскрытию боли, лежащих под гомосексуальностью, являвшихся благодатной почвой для нее. Почти каждый из нас обнаружил в себе многолетние проблемы, от которых он закрывался, не хотел признавать их наличие и решать их. Не все из этих проблем присущи абсолютно всем, но неожиданно многие испытали некоторые из них.

### **Незалеченные раны детства и юности.**

Как только мы начали путешествие внутрь себя, мы часто обнаруживали, что у нас есть эмоциональная боль из детства и юности — хотя мы и сумели адаптироваться к ней, избегая, игнорируя или пряча ее. (Неважно, насколько обиды, которые были причиной детских страданий, были реальны или просто так воспринимались; главное, что наши ощущения были вполне реальными).

Обычно боль была связана с ощущением того, что нас не любят или любят мало. Она часто заключала в себе «нехватку отца», эмоциональное слияние с матерью, отвержение сверстников, слабую гендерную самооценку, и, слишком часто по отношению к общему числу случаев, сексуальные злоупотребления или раннее вовлечение в сексуальный опыт.

Если такое случалось, это исходило от других мужчин и вело к страшной путанице между любовью и насилием, мужским и женским.

Эти вещи не проходят со временем. Такие раны не исцелить, если не заглянуть им в лицо, не признать их наличие, выпустить гнев по их поводу, предпринять шаги по исправлению нанесенного вреда психике, и, наконец, простить и двигаться дальше.

### **Чувство нехватки мужественности.**

В детстве или подростковом возрасте мы чувствовали себя неполноценными как мужчины. Мы ощущали, что не дотягиваем до идеала маскулинности. Мы видели себя слишком полными или тощими, коротышками или неуклюжими, недостаточно спортивными, выносливыми или сильными или хорошо выглядящими; кроме этого было много других качеств, которыми мы восхищались в других, но считали недостаточно развитыми у себя. Это было больше, чем

низкая самооценка, это была низкое гендерное самовосприятие — недостаток чувства принадлежности к полу, с которым мы ассоциировали себя только внешне. Другие мужчины казались мужественными просто так, но а нам мужественность не давалась. Мы стремились к ней, но путались в путях ее достижения. Мы чувствовали себя «другими», ощущали одиночество среди других мужчин. Культ других мужчин и мужского сообщества.

Чувствуя собственную неполноценность как мужчины, мы стремились быть принятыми и поддержанными другими, особенно теми, чьей мужественностью мы больше всего восхищались. В других мужчинах мы начали идолизировать те качества, которых не доставало нам самим. Идолизируя их, мы увеличивали пропасть между собой и так называемыми «настоящими мужчинами», прекрасными Аполлонами нашего воображения. Мы увеличивали ощущение недостатка маскулинности. Это лишало мужчин, которых мы идеализировали, человечности, возносило их на пьедестал, обожествляло их и делало недостижимыми.

### **Боязнь мужчин.**

В то время как мы идолизировали определенные мужские качества и мужское сообщество в целом, многие из нас обнаруживали страх перед мальчиками или мужчинами. Родившись с необычно чувствительным и мягким темпераментом, с годами мы все больше чувствовали отчуждение от более бойких сверстников. Мы стали бояться их насмешек и чувствовали, что никогда не впишемся в их компанию. Многие боялись спортивных площадок и чувствовали, что никогда не смогут заниматься спортом. Многие были отвергаемы отцами и боялись, что никогда не смогут соответствовать их требованиям и вообще что-либо значить для них.

Иногда мы даже боялись нашей собственной мужественности, приходя в замешательство от той мешанины взглядов на мужественность, которые демонстрировали мужские ролевые модели (как реальные, так и киношные), женщины, ровесники и феминистки. В этих кругах неоднозначно решался даже вопрос, хорошо или плохо — быть мужчиной! Мы боялись раскрыть душу другим мужчинам, быть правдивыми, просить помощи. Мы боялись доверять мужчинам, боялись, что они прогонят или осмеют нас, не будут нас уважать, разговаривать с нами и беспокоиться о нас. Некоторые из нас чувствовали беспокойство или даже панику, просто находясь среди мужчин, приближаясь к ним или пытаясь поговорить с ними по-мужски. И мы отдалялись от них из-за этого страха.

### **Отчуждение от мужчин и от мужественности.**

Наш страх и боль из-за чувства отверженности миром мужчин часто приводили нас к отчуждению от маскулинности, того, чего мы больше всего желали. Эти чувства приводили некоторых из нас к тому, что они стали сознательно или неосознанно высмеивать мужчин, считая их низшими «неандертальцами», недоразвившимися. Часто мы поддавались обычному психологическому феномену критиковать то, чему мы больше всего завидуем или больше всего боимся.

Некоторые стали отдаляться от мужчин, мужских интересов и мужественности, сознательно или нет развивая женские умения, качества, интересы или манеры. (Мы часто наблюдаем это в гей-сообществе как сознательную изнеженность, или в клубах, где геи иногда проявляют ее крайним образом, называя себя «она» и «подруга»).

Но куда это нас заведет, мы же ведь мужчины? Это приведет нас к запутанной половой роли, недостаточно мужской, но и не женской. Мы отделились не только от отдельных мужчин, которые могли бы нас ранить, но и от всего гетеросексуального мужского мира. Некоторые даже отдалились от мужественности настолько, что считали ее постыдной и неразвитой.

## **Сверхидентификация с женщинами.**

Чувствуя себя отчужденными от мужского мира, мы часто находили удовлетворение в женской компании, особенно когда были детьми и подростками. Некоторые ценили женщин и женственность более высоко, чем мужчин и мужественность, потому что считали их более восприимчивыми, понимающими и любящими. С ними было безопаснее выразить свои болезненные эмоции. Вместо того, чтобы высмеивать наши чувствительные натуры, они ценили их. Они не ждали от нас, что мы будем доказывать, что мы «настоящие мужчины», даже когда мы были еще детьми.

Многие из нас стали идентифицировать себя с женщинами и девушками как с сестрами, приятельницами и даже ролевыми моделями. Чувство, что у нас с девочками один пол, а вот с парнями — еще как посмотреть, — усилилось.

## **Сверхчувствительность.**

Почти все мы обладали природной чувствительностью и эмоциональной глубиной, что может стать и проклятием, и благословением. Если где-то биология и влияет на гомосексуальность, то здесь это влияние наиболее отчетливо.

С другой стороны, наша чувствительность делала нас более любящими, мягкими, добрыми и чаще склонными к духовности, чем среднестатистический мужчина. Это были те самые качества, благодаря которым нас принимали в свои компании девушки, больше защищали матери, отдаляли от себя отцы и отвергали более продвинутые ровесники. Но что хуже всего, мы стали подозрительны насчет возможных боли и отвержения, многократно преувеличивая реальное отвержение и обиду. Наше восприятие стало нашей реальностью.

## **Нехватка отца.**

По опыту многих людей, столкнувшихся с гомосексуальностью, в детстве они не чувствовали достаточной любви, принятия и поддержки со стороны отца или человека, его заменяющего. Часто отношения представляли собой как действительное, так и воспринимаемое как настоящее отвержение, длительное отсутствие, враждебность или безразличие (в форме заброшенности).

Как и любой человеческий опыт, такой опыт не универсален, и иногда отношения отцов и сыновей не кажутся проблемными. При этом, отношения с братьями, ровесниками или агрессивными мужчинами могли глубоко ранить. В любом случае, многие из нас оочень хотели быть любимыми, поддерживаемыми, своими отцами, стремились к принятию в мире мужчин, к поддержке нас нашими ровесниками, старшими мужчинами и наставниками. С другой стороны, мы никогда не встречали случая, когда мужчина, борющийся с нежелательными гомосексуальными чувствами, не был бы эмоционально отчужденным или не испытывал бы боли в своих отношениях с другими мужчинами или мужским сообществом.

## **Эмоциональное слияние с матерью.**

Даже если мы воспринимали наших отцов как отвергающих, игнорирующих или враждебных к нам, было обычным делом для нас чересчур идентифицироваться и становиться слишком зависимыми от наших матерей. Часто мы оставались связаны своеобразной душевной «пуповиной», и так и не могли найти в себе сил, чтобы разорвать эту связь. Часто вместо отца нашим доверенным лицом и наставником становилась мать, но она не могла показать нам, как действуют и думают мужчины. Поэтому мы представляли мужественность с точки зрения

женщины. Пропасть между нами и миром мужчин разрасталась и закреплялась.

### **Стыд, скрытность и ненависть к себе.**

Все эти факторы создали в нас чувство глубокого стыда и ненависти к себе. Это не было так называемой «внутренней гомофобией»: многие из нас чувствовали стыд задолго до того, как ощутили себя гомосексуалами. Не гомосексуальность породила стыд, а стыд породил гомосексуальность — или хотя бы способствовал ей. Гомосексуальность проявляется как реакция на этот стыд: «Поскольку я не ощущаю себя полноценным мужчиной или достаточно хорошим и любимым, возможно, другой мужчина будет любить меня и подарит мне ощущение мужественности?...»

Иногда гомосексуальный опыт приносил освобождение от стыда, но часто это ощущение было скоротечным. Скованные стыдом, мы скрывали наши чувства, так как другие, зная о нас, могли нас с отвращением и пренебрежением нас отвергнуть. Скрытность поддерживала стыд, ненависть к себе и изоляцию.

### **Изоляция и одиночество.**

Боясь мужчин, не чувствуя себя адекватно среди них, будучи сверхчувствительными и легкоранимыми, мы выстроили стены вокруг себя для защиты от мужских оскорблений. «Они не могут меня ранить, если я первым их отвергну» — говорили мы себе. И, поступая таким образом, мы бессознательно увеличивали свою изоляцию и отчуждение от тех самых отношений, в которых мы так отчаянно нуждались. Репаративные терапевты называют это «защитным отчуждением» — защитой от предполагаемого отвержения с помощью предварительного отчуждения и дистанцирования.

### **Нездоровые отношения.**

Учитывая все проблемы, описанные нами, не удивительно, что многие из нас уже с детства были втянуты в дисфункциональные и нездоровые отношения. Если мы обнаруживали что-то похожее на любовь и принятие, мы часто льнули к ним, невзирая на их внутреннее содержание этих отношений. Иногда это были отношения с мужчинами, которые использовали нас для сексуального удовлетворения или которых использовали мы для ощущения близости и любви.

### **Нехватка прикосновений (тактильная депривация).**

Социальный штамп гласит: настоящий мужчина не дотрагивается до других мужчин. К несчастью, это табу касается отцов и сыновей, даже когда мальчики еще совсем малы, а также братьев и близких друзей. Мужчины в нашем обществе, кажется, боятся быть зачисленными в гомосексуалы или стать или сделать кого-то гомосексуалом, обнимая, дотрагиваясь и касаясь их.

Но эта культурная условность как раз и подпитывает гомосексуальность: в итоге растут парни, потерявшие связь с ощущениями, страстно желающие быть оказаны в объятиях мужчины. Если в детстве потребность в касаниях не удовлетворяется, она не исчезает просто так, из-за того, что мальчик вырос. Для нас желание было столь сильным и длительно неудовлетворенным, что некоторые искали секс в моменты, когда им на самом деле хотелось ласки. Мы просто не знали, как еще получить несексуальную близость, которой жаждали.

### **Духовная пустота.**

Обычным связующим звеном этих проявлений является глубокая духовная пустота. Иногда она

проявляется в сознательном восстании против Бога (или того, как мы Его воспринимаем), и мы отказываемся обратиться к нему на Его условиях. Иногда это заметно в молитвах о защите и помощи, которые кажутся неслышанными и безответными. Иногда мы пытались спасти себя сами, отчаянно пытаясь добиться успеха в другой сфере нашей жизни, только чтобы гомосексуальные проблемы ушли на второй план, и Бог мог просто наблюдать за этим. Обычно мы пробовали все вышеперечисленное. Но в любом случае, мы не могли быть по-настоящему духовными, но эмоционально несовершенными, или эмоционально цельными, но духовно пустыми. Исцеление должно было затронуть обе сферы.

Именно эти проблемы лежали под симптомами нашей гомосексуальности. В той или иной степени мы все испытывали их. Запутанные и болезненные, эти проблемы стали для нас отправной точкой гомосексуальности. Но мы поняли, что потакание гомосексуальным желаниям на самом деле ухудшало, а не уменьшало эти глубинные проблемы. Гомосексуальность не была для нас решением, она была побегом от решения реальных проблем, из которых на самом деле проистекали все симптомы.

### **Обычные следствия.**

Большинство мужчин, борющихся с нежелательными гомосексуальными чувствами, слишком хорошо знают о симптомах гомосексуальных проблем. Их легко заметить, но трудно разглядеть за ними глубинные проблемы психики. Несколько наиболее болезненных симптомов отмечены ниже.

### **Похоть.**

Идеализация мужчин легко превращается в эротизацию. Будучи неспособны ощущать себя полноценными мужчинами, мы сильно желаем, чтобы другой мужчина нас дополнил снаружи. Смотря или дотрагиваясь до тела другого мужчины, мы могли буквально ощущать мужественность, так как не могли чувствовать ее в себе. Но потакание похоти через порнографию, фантазии и вуайеризм лишь усиливало ее. Это ведет к тому, что мы все больше лишаем мужчин человечности и отдаляемся от них, только увеличивая пропасть между нами и «настоящими мужчинами», которых мы начинаем воспринимать как противоположный пол. Похоть к тому же открывает путь для стремительного развития сексуальной зависимости.

### **Сексуальная зависимость.**

Сексуальное удовлетворение может быстро отравить наше восприятие. Как только кто-то начинает пользоваться похотью или порнографией для того, чтобы заглушить эмоциональную боль, мы встаем на тропу, ведущую к сексуальной зависимости — в которую так легко впасть и из которой так сложно выйти. Те, кто стал зависим от секса или порнографии, понял, что для освобождения от гомосексуальной зависимости им нужно одновременно работать в двух направлениях — избавления от зависимости и развития мужественности и устранения внутренней эмоциональной боли.

### **Одержимость.**

Даже те из нас, кто был способен избегать действий, связанных с гомосексуальными чувствами с другими мужчинами или похоти в степени зависимости, часто ощущали, что они просто одержимы мужскими телами и их сексуальностью. Мы ловили себя на мысли, что постоянно смотрим на них и сравниваем свои тела с другими телами, неминуемо приходя к выводу о своем несоответствии. Так как гей культура помешана на физической стороне дела и особенно на молодости, мы поняли, что стать одержимыми этими идеалами очень легко.

## **Вина.**

Похоть и одержимость привели многих из нас к глубоким чувствам вины и стыда, что только усилило проблему. Мы не хотели быть геями. Мы не хотели, чтобы кто-нибудь знал о наших чувствах. Некоторые из нас подумывали о самоубийстве. Другие решили, что чувство вины является проблемой, и пытались избавиться от нее, игнорируя зов совести, отбрасывая веру, разрывая отношения с семьей, давая себе разрешение испытывать похоть, ища идеального партнера и участвуя в движении гей-прайд.

Помогло ли это? Казалось, временно, да. Но те из нас, кто пытался это сделать, понимали, что усыпление совести непременно вело нас глубже и глубже в темную пропасть «гей жизни», и с каждым разом опыт должен был быть все сильнее и изощреннее, чтобы достичь удовлетворения. Этот яд отравлял нам духовные поиски Бога и Добра. Те, кто шел этим путем до конца, обычно достигали дна, наконец смирились и просили у Бога помощи.

## **Внутренний конфликт.**

В конце концов, эти проблемы привели к серьезному внутреннему конфликту: мы ощущали себя просто разрываемыми на части. Наша душа жаждала исцеления эмоций и возвращения потерянной целостности. Наш дух жаждал Бога, Который только и мог дать нам новую цель в жизни. Наше социальное я жаждало единения с гетеросексуальными мужчинами и принятия в мире мужчин. Но подпитываемое похотью, наше сексуальное я грозило пересилить все другие. Оно лгало нам, уверяя, что все наши желания могут быть удовлетворены, и что благодаря сексу с мужчинами мы найдем счастье и исцелимся. В конечном счете, кто-то должен был выиграть. Мы не могли постоянно вести эту внутреннюю битву.

## **Кто преуспевает в изменении в течение терапии?**

Дэвид Мэтьюсон, репаративный терапевт из Лос-Анджелеса, пишет:

«За многие годы работы терапевтом я подметил некоторые распространенные тенденции среди мужчин, успешно справлявшихся с гомосексуальностью и среди не справлявшихся. Прошу принять во внимание, что это впечатления, а не результат опыта. Большинство моих впечатлений о мужчинах, которые проходили (или проходят) терапию. У меня не было за последние несколько лет возможности обследовать мужчин, не проходящих терапию. Но я уверен, что многое из того, что я написал ниже, можно отнести и к мужчинам, которые решили не прибегать к терапии, может даже в большей степени.

Итак, я уверен, что успех этого (или любого) терапевтического процесса может быть сведен к одному простому принципу: люди спонтанно меняются к лучшему, когда они перестают сопротивляться изменениям. Другими словами, перемены естественны, если мы просто им не препятствуем. Конечно, проблема в том, что мужчины, имея дело с гомосексуальностью, встречают массу преград, мешающих спонтанному процессу трансформации.

Тенденции, которые я описал выше, могут быть вполне поняты в рамках сопротивления. Это все барьеры, которые люди подсознательно ставят в жизни, чтобы не допустить изменений. Зачастую эти препятствия непреднамеренны, и даже могут быть неизбежны. Чем более сильно и стабильно сопротивление и менее осознаваемо человеком, тем меньшего успеха человек добьется в изменении. Я не уверен, что понимание причин сопротивления очень важно.

Сопротивление может быть следствием сдержанности в получении физического удовольствия, дискомфорта от болезненных эмоций, с которыми нужно столкнуться, или просто страха самих

перемен. Но независимо от причин сопротивления, оно должно быть преодолено, иначе продвижение будет затруднено.

Я разделил эти тенденции сопротивления на 4 разные сферы: жизненная ситуация, нежелание вкладываться в терапию, нежелание рисковать и комплекс жертвы.

Сначала я расположил тенденции среди в общем неуспешных пациентов, потом противопоставил им достижения успешных.

### **Жизненная ситуация.**

— крупный стресс или обязательства на работе, в семье, школе или требования церкви.

Успешные пациенты расставляют приоритеты и вычеркивают из списка позиции, которые не являются самыми важными.

— хаотичная жизнь, которая не способствует регулярному непрерывному терапевтическому процессу.

Хаос может быть вызван проблемами с финансами, рабочим графиком, транспортными проблемами, болезнью своей или членов семьи и т. д. Успешные пациенты находят возможности преодоления или минимизации хаотичности в их жизни, чтобы иметь возможность продолжать терапевтический процесс.

### **Нежелание работать во время терапии.**

— несерьезное отношение к проблеме, выражающееся в высказываниях типа: «Мне не нужна терапия», «Мне не нужна группа», «Это слишком дорого».

Успешные пациенты осознают серьезность своей ситуации и добросовестно выполняют все, что нужно, чтобы измениться.

— безразличие к обязанности меняться, выражающееся в выражениях типа: «Я хочу меняться, но сейчас я хочу этого парня».

Успешные пациенты способны избавиться от всего, что отклоняет их от цели. Этого желания может сейчас не быть, но успешные пациенты продолжают продвигаться к цели.

— ложная зависимость от веры и духовности без выполнения психологической и эмоциональной работы, необходимой для изменений.

По своему характеру гомосексуальность не является душевной травмой. Душевная травма развивается, когда в нее вовлечены. А однополое влечение, вообще говоря, — задержка в естественном психическом развитии. Духовность сама по себе не изменит гомосексуальности. Вот почему мы так часто слышим жалобу: «Я молился долгие годы, а Бог так и не решил мои проблемы».

Успешные пациенты просят о помощи Бога мудро, с определенными потребностями, молясь о необходимых возможностях, и давая возможность духу поддерживать их. Они еще никогда не прикладывали груз ответственности на Бога.

### **Нежелание рисковать.**

— принесение в жертву комфорту естественности, что выражается как: «Я не могу этого

делать, это слишком неудобно».

Неуспешные пациенты не обращают внимания на свои эмоции и отвергают терапию. Успешные пациенты с готовностью сталкиваются со своими страхами, как внутренними (болезненными эмоциями), так и внешними (враждебными отношениями и ситуациями). Это одно из главных отличий успешных и неуспешных пациентов.

— ощущение такого стыда за свои действия, что вы отказываетесь рассказывать другим о терапии.

Это часто выражается в следующем: «Я никому не могу рассказать о себе» или «Я должен пройти через это один, так, чтобы никто не знал». Успешные пациенты открыты другим и просят помощи.

— негибкий подход к жизни, который предохраняет вас от прохождения через прошлые ограничения, использования новых перспектив, выполнения новых вещей, поиска новых путей мышления и жизни и совершения того, чего вы никогда не делали.

Успешные пациенты открыли возможностям изменения в каждой сфере своей жизни.

### **Комплекс жертвы.**

— пассивность, которая проявляется в выражениях типа: «Я не знаю, что делать» или «Я не думаю, что смогу измениться».

Это часто проявляется как тенденция не искать помощи или быть недостаточно активным в терапевтическом процессе. Может, вы будете посещать групповые собрания изредка, но вы таким образом игнорируете другие варианты. Успешные пациенты берут на себя ответственность за процесс изменения и ищут любой источник информации и возможной помощи, такой как индивидуальная и групповая терапия, дружеские отношения с мужчинами, религиозная активность и т. д.

— жалобы по поводу отсутствия помощи.

Есть личности, которые постоянно жалуются на свои проблемы, с которыми столкнулись, и еще до того, как им предлагают помощь, они уже предъявляют сотни причин, по которым никакое предложение помощи им не подойдет. Или они могут попытаться вопреки последовать совету, но только для того, чтобы доказать его неэффективность. Успешные пациенты способны не жаловаться и реально пытаться решать проблемы.

## **Почему не получается**

### **Отрицание или подавление проблемы**

Попытки притвориться, что в нашей жизни все благополучно похожи на игнорирование растущей опухоли. Отказ признать наши гомосексуальные проблемы приведет лишь к тому, что они будут разрастаться и множиться. Мы можем на время подавить их. Можем пойти каким-то другим путем. Но это лишь обострит наши проблемы. Мы можем воздерживаться от гомосексуального поведения, но не можем избавиться от наших чувств. Попытки уклониться от решения проблемы никогда не помогут нам избавиться от нее.

### **Надежда на силу воли**

Никто из нас никогда не выбирал гомосексуальность. Точно также мы не можем просто «выбрать» измениться и произвольно начать испытывать влечение к женщинам. В лучшем случае, сила воли поможет нам противостоять сексуальному желанию, которое мы в данный момент почувствовали. Но она не принесет длительного исцеления.

Гораздо более эффективным, нежели тренировка силы воли или умственный контроль, мы считаем работу над своим сердцем, то есть над нашим эмоциональными и духовными желаниями.

### **Попытки решить проблемы молитвой.**

Практически каждый из нас одно время надеялся и молился, чтобы Бог изменил нас в мгновение ока; мы надеялись, что, если бы мы только имели достаточно веры, то однажды проснулись бы и обнаружили, что наши гомосексуальные желания чудесным образом исчезли. Да, есть и те, кто пережили подобное чудесное внезапное преображение, но очевидно, что это не всеобщее правило, а скорее исключение, и нам не обойтись без огромной тяжелой личностной и духовной работы, чтобы достичь желаемого «преображения за одну ночь».

На самом деле, многие из нас обнаружили, что мы молились неправильной молитвой в течение многих лет. Вместо того, чтобы умолять Бога изменить нас, нам стоило просить Его показать нам те шаги, которые мы должны сделать на пути к изменению — и уповать на Него настолько, чтобы отважиться сделать те шаги, которых мы больше всего боимся. Мы нуждались в смирении, чтобы научиться тем урокам, которые преподала нам борьба, и затем двигаться вперед.

Вот что рассказывает Бен:

«Подобно многим, однажды и я просил Бога изменить меня своим прикосновением, — как Он исцелил когда-то слепца. Я молился и читал Писания, надеясь, что это изменит меня, но на протяжении всего этого времени я по-прежнему оставался в оковах изоляции и стыда. В итоге я понял, что попытки изменить эмоциональные раны только лишь одной духовности схожи с попыткой вылечить грипп, накладывая на руку гипс.

Я решал совсем не ту проблему. Эмоционально я был разбит и слаб, хотя духовно достаточно силен. Пытаясь укрепить себя духовно и молясь в полном одиночестве в своей комнате, я не решал проблему избавления от той изоляции, которую ощущал в мире мужчин. Я начал меняться, когда увидел, что Господь является моим вожатым, который будет руководить мною в этом путешествии, если только я последую Его путем, а не своим собственным».

Для многих из нас молитва и построение обновленной духовной жизни станут тем топливом, который поддержит нас в нашем пути к избавлению от гомосексуальности и той картой, которая поможет нам идти верным путем.

### **Потворство нашим желаниям**

Одно время многие из нас были убеждены, что потакание нашим гомосексуальным желаниям является единственным способом удовлетворить их и восполнить постоянную нужду по мужскому вниманию и любви. И это действительно приносило удовлетворение — ненадолго. Но те из нас, кто удовлетворял эти желания, нередко обнаруживали, что после того, как мимолетное увлечение или эротическая связь заканчивались, мы чувствовали себя еще более одиноко и безнадежно, нежели прежде. Пустота в наших душах, которую мы постоянно пытались заполнить, оказывалась еще глубже и пустыней, чем была, и мы только глубже увязали в отчаянии. Мы легко становились жертвами всевозможных пристрастий и

зависимостей.

Даже те из нас, кто нашел любящего партнера, который, как казалось, всегда будет рядом, часто обнаруживали, что мы не можем получить от него достаточно, чтобы заполнить пустоту внутри себя. Той подлинной нуждой, что жила глубоко внутри нас, была потребность маленького ребенка в любви и одобрении со стороны своего отца и сверстников, в полном и безусловном принятии ими его мужественности. Секс лишь отдаляет нас от подлинного решения нашей проблемы.

### **«Гей-гордость» или «гей-утверждение»**

Некоторым из нас временами казалось, что ответ, который мы ищем, кроется в принятии и провозглашении нашей геевской идентичности, самораскрытии и провозглашении геевской гордости (гей-прайд). На самом деле, те из нас, кто пошел этим путем, поняли, что это воодушевляющее, освобождающее ощущение временно.

Мы перестали таиться. Мы больше не мучались сомнениями. Мы больше не истязали себя самокритикой и так называемой гомофобией. Наконец, мы были «открытыми» и «гордыми».

Но, независимо от того, что было неплохо освободить себя от стыда, самоосуждения и ненависти к себе, независимо от того, какое облегчение мы почувствовали, разрушив все перегородки и получив возможность принимать любые решения, мы по-прежнему ощущали, что наша гомосексуальность — это нечто неправильное. Некоторые из нас долгое время отрицали это, но мы больше не могли лгать самим себе. Мы просто знаем где-то в глубине своего сердца, что это неверно. Попытки разрешить наши конфликты, убив этот внутренний голос, похожи на убийство собственной души.

Почти все мы чувствовали отчуждение от Бога и духовной жизни. Мы находились в разладе с живущими в глубине нас ценностями и убеждениями, которые всегда служили для нас якорем. И мы чувствовали себя еще более, чем когда-либо, отрезанными от мира натуралов.

Как ни грустно, большинство из нас нашли гораздо меньше утешения, принятия и бескорыстной любви у геев, нежели это рисовалось нам в нашем воображении. Тот, общий для многих из нас опыт, который мы вынесли из соприкосновения с миром геев, заставляет нас констатировать, что это мир беспорядочных связей, похоти, погони за молодостью и внешней привлекательностью, одержимости сексом, алкоголем и похотью. Мы столкнулись с осуждением, мелочностью, духовным мраком и опустошенностью. Хотя временами мы и черпали там какое-то утешение, но это лишь усугубляло эмоциональную и духовную пустоту.

### **Стыд, низкая самооценка**

Те из нас, кто однажды совершил coming out и присоединился к движению гей-прайд, пережили чрезвычайное чувство облегчения от возможности высвободить чувства стыда, самоосуждения и ненависти к себе, которые так долго мучили нас. Конечно, избавление от этих деструктивных эмоций было важной частью нашего исцеления. До тех пор, пока мы этого не сделали, они держали нас в своих тисках и препятствовали любым изменениям. Но мы обнаружили, что открытое провозглашение нашей гей-идентичности и гей образа жизни как способ освободить себя от стыда и ненависти оказалось малоэффективным, поскольку для этого нам требовалось заглушить наш внутренний голос и отречься от наших ценностей. Зато мы увидели, насколько больше исцеления и освобождения приносит coming out как признание себя мужчиной, который провозглашает свою врожденную мужскую идентичность, братскую любовь к другим мужчинам и духовную связь с Богом.

## **Изоляция и секретность**

Пока мы держали свой «постыдный секрет» в тайне и пытались решить проблему в одиночестве и секретности, наши результаты были ничтожны. И это неудивительно. Проблему взаимоотношений нельзя решить, полностью избегая взаимоотношений. Боязнь довериться другому не может быть преодолена, если мы не идем на определенный риск.

Мы обнаружили, что больше страшились именно того, чего больше всего желали: подлинно крепких мужские уз. Эмоциональная близость представлялась гораздо более рискованной, нежели близость интимная. Поэтому мы использовали похоть и секс как иллюзию близости, избегая эмоционального риска, связанного с попыткой открыть свое сердце другому мужчине, — особенно, натуральному мужчине.

## **Попытки форсировать влечение к противоположенному полу**

Одним из наихудших, хотя и исполненным самыми лучшими намерениями, советом, который мы только получали, является совет встречаться с женщинами или просматривать женскую порнографию для того, чтобы пробудить интерес к противоположенному полу. Мы уже любим женщин — как сестер. Мы отождествляем себя с ними — слишком сильно.

Наша проблема связана вовсе не с женщинами, поэтому и решение ее лежит вовсе не здесь. Наша проблема связана с гетеросексуальными мужчинами и маскулинностью, с нашей собственной мужественностью. Нам необходимо проводить больше времени с гетеросексуальными мужчинами, а не с женщинами. Прежде, чем начинать заниматься вопросом влечения к женщинам, мы должны почувствовать себя мужчинами. Мы гораздо более нуждаемся в том, чтобы утвердить себя в собственной мужской идентичности и в мире мужчин. Мы нуждаемся в преодолении нашей гетерофобии. Именно таким образом мы обретем исцеление.

## **Что нам помогло: Путь для настоящих мужчин**

Многие люди стремились изменить нежелательные гомосексуальные чувства. Некоторые полностью достигли цели. Другим это удалось лишь частично, либо не удалось вообще. Многие, возможно, большинство, отступают, когда не видят результатов так быстро и полно, как хотелось бы. Кто-то сдается, уверившись, видимо, что, как бы он ни старался, ему ничего не помогает и вообще не поможет.

На собственном опыте мы обнаруживали, что натыкались на препятствия в изменении, когда наши усилия были недостаточно обширными и полными. Это происходило, например, когда мы направляли все усилия только на один аспект лечения — на духовность, например, — и упускали важную работу по борьбе с отчуждением от мужчин и мужественности, или по исцелению эмоциональных ран прошлого, или по осознанию и принятию наших подлинных нужд.

Мы также натыкались на препятствия, когда не делали для изменений всего требуемого. Как кто-то из нас сказал: «Я хочу меняться, пока никто не видит, что я борюсь». Или «Я хочу измениться, но только если за меня все сделает Бог», или «только если я не должен буду разрушить свою комфортную среду», или «только если... (заполните дальше)». Однако, как говорится в программе Двенадцати шагов, «половинчатые меры ни к чему не приводят». Зачастую оказывалось, что вещи, изменению которых мы больше всего сопротивлялись, были самыми важными для изменений.

В своей книге «Развитие мужественности» (Growth into Manhood, Harold Shaw Publishers, 2000), Алан Медингер писал (стр.239), что гомосексуальность — это не просто одна проблема или конфликт, а комплекс проблем, которые совместно вызывают гомосексуальные влечения. «Каждая из этих проблем должна быть рассмотрена отдельно», — пишет он. Таким образом, мы поняли, что ослабление и устранение гомосексуальных чувств и развитие гетеросексуальных желаний требовало жизненных изменений в четырех основных, частично совпадающих, областях:

- Мужественность,
- Естественность,
- Удовлетворение потребностей,
- Отказ от самости.

## **Мужественность**

□ Мы развивали наше внутреннее ощущение мужественности — наше ощущение себя мужчинами, такими же, как все другие. Мы отделили себя от мира женственности, отказались от любых проявлений гейизма, избавились от привычной пассивности. Так мы приняли себя как настоящих мужчин, и приобрели новое для нас ощущение личного контроля, силы и смелости.

□ Мы соединили свой мир с более обширным миром гетеросексуальных мужчин. Мы преодолели предубеждения против мужчин, приняли их как братьев и утвердили свое законное место в мужской среде. Мы строили отношения дружбы и братства с мужчинами, развивая близкие и значимые связи, участвуя в группах, в которых удовлетворялись наши истинные потребности в мужской дружбе и взаимной поддержке.

У большинства из нас то стремление, которое позднее нами было расценено как гомосексуальное, возникло задолго до того, как мы ощутили его как эротическое влечение. Это было естественное и необходимое желание, которое испытывает любой мальчик — быть любимым и желанным для своего отца, чувствовать, что он «один из парней», ощущать уверенность в своей мужской идентичности.

Если стремление мальчика к обретению маскулинности остается неудовлетворенным, в подростковый период оно может стать болезненным. Часто оно может бессознательно эротизироваться с появлением первых гормональных всплесков пубертата. Так было с нами. Испытав недостаток любви и мужского одобрения от отца, людей, его заменяющих, или сверстников в детстве и отрочестве, мы начали воспринимать мужчин нашей противоположностью — мужественными, таинственными, недостижимыми и отличными от нас — и в то время сами легко идентифицировались с женщинами как с сестрами.

Но, сексуализируя мужчин, относясь к ним как к любовникам, мы лишь обостряли чувство отчужденности, которое ощущали в отношении мужчин и нашей собственной мужской идентичности. Это не могло удовлетворить наши реальные потребности в связях с мужчинами как с братьями и не позволяло ощущать братскую мужскую любовь.

На собственном опыте мы поняли, что очень важной частью исцеления является налаживание глубокой связи со своей мужественностью. Этот процесс интернализации (усвоения) маскулинности должен идти в двух направлениях: внутри-и межличностном.

□ Внутренне мы должны были наладить связь со своей маскулинностью и мужской силой, чтобы ощутить себя такими же мужественными и способными, как мужчины, которыми мы восхищались, завидовали и которых эротизировали. Нам нужно было внутренне отделиться от женской идентификации, чтобы мы могли ощущать себя как мужчины. Нам необходимо было принять свою подлинную маскулинность, отринув гейидентичность или гомосексуальные формы отношений.

□ В межличностном плане нам нужно было войти в мир гетеросексуальных мужчин, переборов укоренившееся чувство «недостатка» мужественности и внутренней неадекватности как мужчин. Мы должны были преодолеть наши предубеждения относительно мужчин, особенно гетеросексуальных, и научиться принимать их как братьев — со всеми их слабостями. Мы должны были научиться чувствовать себя уверенно среди мужчин в различных ситуациях.

Мы не хотим сказать, что мужчина не может быть одновременно мужественным и гомосексуальным. Некоторые геи выделяются той маскулинностью, которую уважают и ценят другие мужчины, как гомо, так и гетеросексуальные. Мы не утверждаем также, что гетеросексуальные мужчины не борются с неуверенностью в своей мужественности. Часто это так. Сомнение в своей мужественности — очень распространенное чувство среди всяких мужчин.

Но на своем опыте мы выяснили, что попытка отождествляться со своей маскулинностью посредством гомосексуальных мыслей и действий — то же самое, что утолять жажду соленой водой. Мы стремились к значимым отношениям с гетеросексуальными мужчинами и более устойчивой и развитой мужской идентичности. Но обращение к гей мышлению, гей идентификации и гей отношениям лишь еще больше феминизировало нас, провоцировало изоляцию и отчуждение. Наша жажда не утолялась, а росла.

В нашем случае, крайнее отчуждение от мужчин и сильное стремление к маскулинности породили в нас огромную неудовлетворенную потребность в близости и связи с мужчинами. Эту потребность мы бессознательно эротизировали и стремились восполнить сексуально в случаях, когда мы не находили способа (а иногда даже и не пытались найти) путей удовлетворения ее платоническим гетеросексуальным способом. Парадоксально, но мы больше всего боялись того, что больше всего было нам необходимо. Опыт прошлого научил нас не доверять мужчинам. Когда-то мы пришли к выводу, что гетеросексуалы не были способны удовлетворить наши потребности в привязанности, сочувствии и внимании. Печально, но мы убежали от того, в чем больше всего нуждались.

Развитие мужской идентичности: интернализация мужественности

В своей книге «Развитие мужественности» Алан Медингер пишет: «Для многих мужчин стремление к мужественности является основной движущей силой их гомосексуальности, как в свое время было для меня» (стр.82). По сути, если у мужчины неполноценная мужская идентичность (если он не ощущает себя полноценным мужчиной), это иногда становится движущей силой для развития гомосексуального поведения и влечений.

Алан Медингер пишет: «Альтернатива мужской идентичности — какая-нибудь другая идентичность. Какой она будет?» По его опыту, пишет он, мужчины, стремящиеся освободиться от своих гомосексуальных желаний, часто склонны сосредотачиваться прежде всего на своем поведении и влечениях — ибо именно это причиняет им наибольшие страдания. Однако, считает Алан, более эффективно, как правило, сосредоточиться, прежде всего, на своей идентичности, особенно вначале. Это справедливо по двум причинам:

□ *«Во-первых, идентичность лучше поддается управлению, чем поведение и влечения... Ее можно значительно изменить с помощью системы сознательных решений и определенных действий... Во-вторых, именно неполноценная мужская идентификация является тем, что движет и направляет гомосексуальное поведение и влечение» («Развитие мужественности», стр.16).*

Иначе говоря, уделяя большее внимание идентичности, чем поведению и влечениям, человек сталкивается с первоначальными причинами, а не с последующими симптомами.

Идентичность можно определить как видение человеком самого себя, в том числе и как его убеждения и взгляды в отношении других людей. Идентичность — это и ассоциирование себя с определенными группами и типом личности. Таким образом, если идентичность основана на принятых убеждениях и выбранных ассоциациях, можно представить, насколько она может быть гибкой и восприимчивой к сознательному управлению.

Бен Ньюмен пишет:

□ *«На протяжении своей жизни я в различные периоды выбирал роль «хорошего маленького мальчика», мятежника, актера, добродетельного человека, неадекватного человека, властного и бесстрашного человека, сексоголика, гея, бисексуала, натурала, бродяги, «мистера вежливость», одиночки, успешного, жалкого неудачника и многие другие.*

□ *Когда я думаю обо всех ролях, в которых рассматривал себя в различные промежутки жизни, я удивляюсь, насколько пластична была моя идентичность. Некоторые из этих идентификаций менялись исключительно в зависимости от обстоятельств и моего отношения к ним. Некоторые менялись в результате изменений в тех, с кем я себя ассоциировал или на кого хотел быть похожим. Некоторые изменения я вызывал сознательно и преднамеренно, в то время как другие происходили случайно, по обстоятельствам».*

В то время как некоторые типы идентификации могут вызывать незначительные эмоциональные последствия, мужская (а до этого мальчишеская) половая идентичность является самым важным фактором для определения отношения к себе и к окружающему миру. Она влияет на то, видит ли себя мужчина мужчиной, как другие мужчины, или больше женщиной, или кем-то между. Она влияет и на его ощущение изоляции или принадлежности, наполненности или пустоты, связанности с другими или разобщенности.

Наиболее важно то, что она влияет на то, какой пол мужчина считает противоположным себе. И это, может быть, более, чем все остальное, влияет на его половые предпочтения.

Алан Медингер пишет:

□ *«Мне кажется, сущность сексуальной привлекательности — в различии и непохожести. Что если у мужчины нет внутреннего ощущения, что он мужчина? Будет ли он тянуться к женщинам? Будет ли она его противоположностью? Нет, и это решает все. Если он чувствует себя неполноценным мужчиной, его первым стремлением будет не стремление к женщине, а стремление восполнить свою мужественность; его будет притягивать мужественность в других мужчинах. Эта мужественность и будет его противоположностью. Будет его потеряннным ребром... Отсюда следует, что развитие нашей мужественности — обретение полноты себя — поможет как в ослаблении влечения к своему полу, так и в развитии сексуальной тяги к женщинам».*

Как только мы поняли, что наши гомосексуальные чувства вызваны детским длительным

дефицитом нормальных отношений с мужчинами, отсутствием связи со своей собственной маскулинностью, стало понятно, как идти к исцелению. Возможно, этот путь пугающий, но ясный. Нам нужно вернуться и вылечить травмы маленького мальчика, научившись братской любви, доверию и идентификации с мужчинами. «Мы больше не будем сопротивляться этим побуждениям восполнения своей идентичности, но будем добиваться удовлетворения своей естественной потребности в мужском одобрении и принадлежности», — решили мы.

### Утверждение в мире мужчин

Никогда не поздно развивать мужественность и занять подобающее место среди мужчин. Как пишет Алан Медингер, этап проверки и утверждения себя как мужчины может проходить в любой период нашей жизни, но этот этап должен быть пройден, как это делают все мальчики.

□ *«Нам нужно получить одобрение мужчин; именно их мы все еще рассматриваем как тех, кто санкционирует и утверждает мужественность... Мужественность возвращается в группе мужчин, и добиваться ее развития нужно на их условиях... И, нравится нам это или нет, утверждение должно происходить через то, что мы делаем» («Развитие мужественности», стр.58-59).*

Медингер предлагает два ключевых принципа, относящихся к развитию маскулинности:

□ *«Первый заключается в том, что каждый мужчина должен пройти определенные стадии развития; здесь нельзя срезать. Если мы не прошли через эти стадии мальчиками, мы должны пройти их сейчас.*

□ *Второй принцип состоит в том, что мужественность — это в значительной степени дело наживное, и мы разовьем мужественность, делая то, что делают мужчины» («Развитие мужественности», стр. XIII).*

Медингер пишет, что обнаружил, что его борьба с гомосексуальностью была в основном проблемой неразвитой мужественности, эмоциональной неудовлетворенности и неустановившейся идентичности. Он говорит:

□ *«Сейчас, пятнадцать, двадцать или сорок лет спустя, человек, если вы хотите подытожить свое развитие, вы должны будете вернуться в мир мужчин или мальчиков. В общем, вы должны развить свою мужественность тем же способом, что и молодые люди: путем обучения, проверок, неудач, взлетов и новых испытаний и конечного достижения цели. Мы достигаем полной мужественности, делая то, что делают мужчины.*

□ *Поскольку вы в этом процессе добились небольших успехов (конечно, у всех это по-разному, но в целом), сейчас нужно запустить процесс заново ... Вы обнаружите, что другие мужчины оказывают вам поддержку. Вы начнете привыкать к своему собственному ощущению, что такое мужчина. Вы добьетесь ощущения, что вы стали мужчиной, которого таким создал Бог, и что вы полностью соответствуете данному Им для вас предназначению в качестве мужчины» («Развитие мужественности», стр.8).*

### **Что мы делали для осуществления изменений**

Вот примеры того, что многие из нас сделали, чтобы сформировать свое личное ощущение маскулинности и принадлежности к миру мужчин:

1. Мы работали над распознаванием и преодолением своих предубеждений и боязни гетеросексуальных мужчин, с одной стороны, и над идеализацией определенных типов

мужчин, которым завидовали и которых желали, с другой. Мы начали сознательно искать сходство и общие черты, которые нас объединяют с другими мужчинами, и прекратили акцентировать и преувеличивать мнимые различия.

□ Мы приложили сознательные и намеренные усилия подружиться с теми мужчинами, у которых были некоторые черты, вызывавшие нашу зависть. Так мы обнаружили как слабые, так и сильные стороны мужчин, их комплексы и страхи, таланты и умения. Более удивительно то, что часто мы понимали, что они тоже видели в нас достоинства, которыми восхищались.

□ Мы работали над тем, чтобы развить в себе те черты, которыми восхищались в других (часто такие, как физическая подготовка, уверенность и дружелюбная, отходчивая натура). Мы пытались открыть в себе достоинства, которыми восхищались другие мужчины (часто это были отвага, сострадательность и таланты), мы сознательно пытались принять в себе вещи, которые не могли изменить (такие как вес и тип конституции, национальность и наследственность).

□ Мы перестали критиковать себя и сравнивать с другими не в свою пользу. Вместо этого мы начали выделять и утверждать в себе хорошее, нашу силу и смелость, нашу мужественность. Чем больше мы замечали, как похожи на других мужчин и как малы различия, тем более достижимыми, близкими стали казаться мужчины, и мы стали общаться с ними как с братьями, а не как с потенциальными любовниками.

2. Мы отделили себя от гей-идентичности, гей ассоциаций и гей-культуры; отделили себя от деятельности и отношений, которые способствовали нашей чрезмерной идентификации с женщинами; мы сознательно стали рассматривать себя в качестве сильного мужчины, развивающего свою полноценную гетеросексуальность и мужественность.

□ Осознав, что человек есть то, что он думает и как он действует, мы заменили гомосексуальные черты, проявления, речь, манеры и интересы более типичными гетеросексуальными мужскими качествами и интересами. Мы отделили себя от мест, видов деятельности, событий и людей, которые могли бы связывать нас с гомосексуальной идентичностью.

□ Мы осознали мысли, действия и отношения, которые заставляли нас чувствовать себя по-женски, как если бы мы принадлежали к женской среде. Мы расстались с этими вещами и осознанно разрушали идентификацию с женщинами, работая с мужской идентификацией.

□ Для некоторых из нас это означало также разрыв связи с мамой. Если мы были чрезмерно зависимы от отношений с матерью и слишком сосредоточены на ее заботах и интересах, мы сознательно сократили ее роль в нашей жизни.

□ Мы приняли как данность и воспитывали себя на убеждении, что наша новая идентичность основана не на сексуальности или наших усилиях и слабостях, а только на наших сильных сторонах, на росте уверенности в своей мужественности.

3. Обнаружив, что развитие внутреннего ощущения своей мужественности во многом было синонимично развитию личного контроля и внутренней силы, мы должны были освободиться от чувства беспомощности, безнадежности и загнанности в угол. Мы заместили их обновленным чувством ответственности и отчета за то, что мы делали со своими судьбами.

4. Мы искали, нашли и влились в общество мужчин (религиозные общины, братства, группы Двенадцати шагов, служебные группы и другие мужские организации), где мы могли научиться быть в безопасности среди гетеросексуальных мужчин и получать одобрение в роли мужчин.

5. Мы расширили нашу обычную личную зону комфорта, чтобы приобрести новых друзей среди гетеросексуальных мужчин, которые нам интересны, и проводить больше времени в мужской компании.

□ Мы тратили время и находили возможности для совершения каждодневных мужских дел, которых раньше не делали.

□ Мы работали над тем, как выглядеть, действовать и, что наиболее важно, как чувствовать себя «одним из парней», и таким образом занять место в мужской среде.

6. Мы учились доверять другим мужчинам, идя на просчитанный риск в раскрытии своих «скрытых я» тщательно выбранным людям, казавшимся особенно сочувствующими, заслуживающими доверия и уверенными в своей гетеросексуальности.

□ Мы раскрывались им и просили поддержки и понимания, активного вовлечения в наши судьбы в определенных значимых областях. (Мы должны были рассказать им о своих потребностях, а не ожидать, что они прочтут наши мысли).

□ Таким образом, шаг за шагом, мы создавали круг членов семьи, друзей, советчиков, наставников и примеров для подражания, которые верили в нас, нашу возможность измениться и поступать соответственно.

7. Мы искали и находили «отцовские фигуры», «старших товарищей», «инструкторов» и наставников, которые помогали нам заново и позитивно почувствовать «отцовскую заботу».

□ Мы развивали здоровые отцовско-сыновние отношения с отцом, если это было возможно, проводя время с ним и учась доверять, прощать и открываться.

□ Также мы искали других наставников и просили у них совета, обратной связи, прогноза, мудрого решения, руководства и одобрения. Мы просили их помочь нам в развитии определенных навыков, духовности, уверенности в завязывании отношений с женщинами и улучшении семейных отношений или других вещей, которые дали бы нам чувство вновь обретенной отцовской поддержки. Мы свободно спрашивали у них о том, как думают, действуют мужчины, и что они чувствуют.

□ Если наставники были согласны, мы становились им подотчетны, работая над достижением определенных целей, сообщая им об успехах и ошибках.

8. Не отказываясь от своих истинных интересов и своего я, мы старались делать больше вещей, которые совершает большинство мужчин, и меньше тех, которые они не делают, или делали то, что помогало нам ощутить свою мужественность. Мы заслужили восхищение и одобрение уважаемых нами людей, бросая вызов себе и смело вторгаясь в мир мужчин.

□ Мы изучали мужской мир, участвуя вместе с другими мужчинами в том, чего мы раньше боялись. Мы стали готовы смеяться над собой и просто наслаждаться новым опытом.

□ Мы наблюдали за тем, как мужчины одеваются, разговаривают, действуют и общаются с другими мужчинами и женщинами. Мы все больше брали с них пример в проявлениях, манерах, поведении и отношениях, как подростки берут пример с ровесников и старших (пропущенная нами в детстве стадия).

□ Мы поняли, что необходимое восхищение и одобрение других мужчин зависит от принятия и преодоления жизненных вызовов. Обнаружилось, что мужчины утверждают себя и

завоевывают уважение различными путями, не только стереотипными, такими как спорт и автомеханика. Они достигают успеха на работе, в семье, талантами, физической выносливостью, действиями или чем-либо, что требует силы воли, решительности и умений.

□ Мы искали вызовы, которые заставили бы нас тянуться к высокой планке и доказали бы наши способности в мире мужчин.

9. Мы приняли свое тело и повысили его оценку, допуская его ограничения, одновременно подвергая его новым нагрузкам и участвуя в новых видах деятельности.

□ Многие из нас не чувствовали связи со своим телом. Многие считали его «врагом», частью проблемы. Мы работали над принятием нашего тела таким, какое оно есть.

□ В то же время мы увеличили наши физические способности в наиболее стоящих делах и испытывали наши тела в новых ситуациях. Мы развивали физическую силу, здоровье и способности, и наслаждались мужским стремлением к взятию новых барьеров.

10. Чем больше мы ощущали мужскую идентичность и чем больше мы чувствовали себя мужчинами, тем больше мы тянулись к женственному в женщинах.

□ Пока наше притяжение к мужчинам все больше принимало вид радостного чувства братства и идентификации с ними, наше влечение к женщинам становилось все более романтическим и сексуальным. Женщины все более становились нашей «другой половинкой», обладая качествами и чертами, четко противоположными нашим.

□ С позиции мужской силы мы смогли начать романтические и сексуальные отношения с женщинами, что повышало нашу мужественность, тогда как ранее женственность в женщинах казалась поглощающей и ослабляющей. Мы в большей степени стали готовы принять мужскую роль добытчика, защитника, любовника и партнера женщины в жизни.

## **Естественность**

□ Отбросив стыд, скрытность, изолированность и фальшь, мы учились любить и принимать себя, такими, какие есть, еще тогда, когда мы не изменились.

□ Мы научились устанавливать подлинную связь со своими чувствами. Мы мужественно отправились во «внутреннее путешествие», чтобы вскрыть и излечить давно внедрившуюся боль, лежащую в основе многих наших гомосексуальных чувств. Мы докопались до прошлых защитных механизмов и сдерживающих чувств, чтобы установить по-настоящему глубокую связь с нашими центральными эмоциями, особенно гневом и печалью.

□ Мы учились ощущать подлинную связь с другими — перестали жить ради других, научились открываться, быть более естественными и искренними с другими, открытыми и неотчужденными.

Путь избавления от гомосексуальности — это путешествие внутрь себя, самораскрытие, внутреннее самовыражение и возрождение. Это не вопрос силы воли. Это путь излечения — вскрытие и залечивание основных травм и пустоты, которые стали причиной появления гомосексуальных влечений.

Многие годы до того, как мы обнаружили способ избавиться от гомосексуальности, мы так долго жили во лжи, что мы уже не знали больше, что это такое — быть подлинным, испытывать

свои настоящие чувства. Мы надевали маски и делали вид, что все прекрасно. Многие из нас прежде были «хорошими мальчиками», никогда не попадали в неприятности, будучи маменькими или учительскими любимчиками. Но внутри мы испытывали боль, страдая в одиночестве.

Ложь, с которой мы жили, появилась гораздо раньше, чем мы обнаружили у себя гомосексуальные чувства. Эта ложь возникла в связи с тем, что мы похоронили некоторые болезненные переживания внутри себя, — те переживания, которые мы не могли объяснить, и были уверены, что никто не может, — это боль из-за переживания непохожести, неприспособленности и чувства отчуждения от отца, ощущения себя больше девочкой, чем мальчиком, затравленности сверстниками или отчаянного одиночества. Некоторые вынуждены были скрывать груз вины и стыда из-за сексуальных игр с другими ребятами или даже сексуального насилия со стороны старших парней и мужчин. Некоторых из нас, когда мы были еще совсем маленькими, уверили, что испытываемые нами чувства, особенно гнев, печаль и страх — плохи и неправильны. Будучи восприимчивыми, «хорошими мальчиками», мы пытались приспособиться, замуравав свои чувства совсем.

Чтобы не испытывать боль, мы закрылись эмоционально. Было слишком удобно ничего не чувствовать, чем ощущать всю тяжесть страха, горечи, одиночества и страдания.

Репаративный терапевт Дэвид Мэтьюсон пишет:

*□ «Эмоциональная отчужденность — распространенное явление среди людей, с которыми я работал, имеющими дело с нежелательной гомосексуальностью. Это не означает, что эти люди совершенно отрезаны от своих чувств (хотя у некоторых это и так). Это значит, что они отрезаны от эмоций в определенных важных аспектах жизни или своего прошлого — некоторые из них представляют собой главные, центральные, травмирующие события жизни, по поводу которых они ничего не могут чувствовать».*

Со временем боль пройдет, если сейчас просто похоронить ее, — надеялись мы. Но мы сильно ошибались. Прошлые обиды никогда не умирают. Обида в подсознании становится сильнее, а не слабее. Она гноится, смердит и находит отвратительные пути для проявления и материализации — через любые формы зависимостей и навязчивые идеи, через зависть и похоть, стыд и беспомощность, и другие формы саморазрушительного поведения, которые подпитывали гомосексуальность.

В итоге мы поняли, что для того, чтобы освободиться от гомосексуальных желаний, мы должны были освободить свое сердце и восстановить связь с основными эмоциями — в полноте и естественности. Мы должны были избавиться от стыда, проработать и исцелиться от долго скрываемого гнева и обид. Нам было нужно увидеть с другой стороны, заново себя открыть.

Но недостаточно просто чувствовать по-настоящему. Мы должны также быть искренними в отношениях с другими. Мы должны были перестать жить ради других или пытаться быть такими, какими нас желали видеть другие. Нам нужно было быть искренними и естественными с другими — беззащитными, открытыми и неотчужденными. Мы должны были разрушить защитные барьеры, снять маски, и поверить, что мы, — такие, какие мы есть, — вполне хорошие люди, чтобы нас слышали и принимали.

Основные глубинные эмоции

На наших курсах, проводимых группой People Can Change, ведущие учат, что существуют четыре основных эмоции, и настоящее достижение связи с ними — залог успеха любого вида

эмоциональной терапии. Этими эмоциями являются:

- радость (включающая любовь и мир);
- печаль (включающая скорбь);
- страх (включающий фрустрацию);
- гнев.

Основные эмоции создают сильную сенситивность тела, с помощью которой они заставляют тело двигаться, действовать или реагировать. Основные эмоции — это те чувства, которые способны продвигать личность к большей зрелости и цельности. Они побуждают нас расти, а не сжиматься, раскрываться, а не закрываться. Печаль, например, ведет человека через опыт потерь, чтобы он мог включить, инкорпорировать потерянный объект. Человек приобретает нечто, становится больше, чем он был до этого.

#### Сдерживающие эмоции и подавляющие чувства

Что будет, если горе человека слишком угнетающе, если его гнев не поддается контролю, а его страх заставляет провалиться сквозь землю от стыда? Что происходит, иначе говоря, если его истинные эмоции слишком болезненны? Он может научиться сдерживать свои эмоции, спрятать их или замуровать в себе полностью. Он может защитить себя от этих эмоций, воздвигнув стену из сдерживающих эмоций и подавляющих чувств.

Так его истинные эмоции дополняются и подменяются стыдом, депрессией, тревогой, растерянностью, беспомощностью, пассивностью и другими чувствами, которые не дают ему испытывать настоящие эмоции.

Эти чувства считаются сдерживающими и подавляющими, потому что, вместо того, чтобы побуждать личность к действию, они подавляют ее. Вместо оздоровления, они продлевают страдания. Вместо правды они дают ложное видение себя. Эти чувства заставляют душу закрываться, вместо того, чтобы действовать, уходить в себя, вместо того, чтобы простираться вовне и устанавливать связь с другими людьми.

#### Защитные и отвлекающие механизмы

Кроме того, поверх этого слоя сдерживающих эмоций человек может неосознанно создать другой слой — защитные и отвлекающие механизмы. Это убеждения, предубеждения и формы поведения, создаваемые для защиты от какой бы то ни было чувствительности — даже от сдерживающих эмоций и подавляющих чувств. Они могут включать сексуальную одержимость, переедание, наркотическую и алкогольную зависимость, рационализацию эмоциональных ситуаций, защитный юмор, жесткость и напускную добродетельность, а также компульсивное поведение.

Перед нами, следовательно, стояла задача — прорваться сквозь слои защитных сдерживающих эмоций, чтобы начать жить с настоящими чувствами. Обычно самым важным было установить связь со скорбью и гневом, «услышать» эти эмоции и освободить, выпустить джинна гнева и скорби из бутылки, в которой его держали долгие годы. И, когда придет время, нужно простить и оставить эти неприятные чувства.

По общему признанию, этого всегда боишься. Но отважен не тот, у кого нет страха, а тот, кто все равно делает то, чего боится. Без страха невозможна смелость.

## Отказ от стыда и самопринятие

Ирония заключается в том, что, действительно, многие из нас понимают: пока они не полюбили и не приняли себя такими, какие они есть — прямо тогда, неизменными, — прогресс не наблюдался. Принятие своей добродетельности, ценности и реальных мужских способностей было одним из первых критических шагов на пути освобождения от гомосексуальности.

Таким образом, мы пришли к пониманию этих двух существенных моментов в понимании себя:

□ Вина и стыд НИКОГДА не способствуют реальным изменениям. Попытка изменения, мотивированная прежде всего виной и стыдом, всегда провалится; выяснилось, что стыд ПОДПИТЫВАЕТ наши гомосексуальные чувства и компульсивное поведение, но не ведет к выздоровлению.

□ Наши гомосексуальные желания, в свою очередь, частично основаны на проблемах общения с миром мужчин. Эти проблемы отношений никогда не преодолеть в изоляции, без общения.

Эти два принципа тесно связаны между собой. Мы поняли, что никогда не сможем избавиться от стыдливости, пока скрываем столь значимую часть себя от людей, любви и принятия которых мы так жаждем. Мы не можем начать доверять другим, если боимся, что они нас отвергнут, узнав нашу тайну. Мы не можем раскрыть сердца навстречу чьей-то любви, пока не полюбим самих себя.

Действительно ли принятие себя со своими слабостями и ограничениями удаляет нас от изменений? Нет, как раз наоборот. Представьте студента-первокурсника, который мечтает однажды стать врачом. Будет ли он ругать себя за то, что пока еще не стал доктором медицины? Будет ли он сравнивать себя с практикующими хирургами и критиковать себя за то, что не является одним из них? Попытается ли он быть кем-то, кем еще не является? Нет. Принятие себя таким, какой он есть сейчас, без самокритики, по-настоящему поможет ему достичь цели путем обучения тому, чему ему нужно научиться, приобретения необходимого опыта в нужное время и в верном направлении. Что-то другое может привести его к проигрышу даже до того, как он начнет.

И так — путем проб и ошибок и, обычно, некоторого Божественного вмешательства — мы станем принимать себя. Мы осознали, что Бог и другие люди ценили нас больше, чем мы сами! Мы поняли, что люди не всегда отвергают нас, что многие были действительно способны увидеть за борьбой наши внутренние достоинства.

### **Что мы делали для осуществления изменений**

Ниже приводятся те изменения, через которые нам пришлось пройти:

1. Мы начали любить и принимать себя такими, какими были, еще неизменными.

□ Мы повернули сердце к Богу и искали помощь в том, чтобы просто почувствовать, что мы для Него имеем значение. Некоторые из нас использовали молитву программы Двенадцати шагов: «Боже, дай нам силы принять то, что мы не можем изменить, смелость изменить то, что можем, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

□ Мы читали и учились у других, кто уже прошел этот путь, и обнаружили, что не были одиноки; наш опыт не был уникален. Мы увидели, что, как сами мы не воспринимали этих других мужчин и женщин подлыми и никчемными, так и в глазах тех, кто понимал нашу боль,

мы не выглядели таковыми.

□ Мы стали замечать самокритику, которая мучила нас, и попытались понять ее подлинный источник, также как и формы чувств и реакций, которые ее провоцировали. Мы спрашивали себя: «Кто впервые сказал нам, что мы никчемны, до того как мы сами уверовали в это?». Мы работали над тем, чтобы понять: ответственность за критические высказывания в наш адрес лежит на том, кто их впервые сделал, а не на нас. Мы заменили эти высказывания на выбранные нами самими — о том, что мы ценны и дороги сами по себе в очах Божиих.

□ Мы поняли, что иметь нежелательные влечения к своему полу, даже если бы мы никогда не смогли их изменить, — не худшее, что с нами могло произойти, и что ежедневное несение своего креста, который мы не выбирали и не хотели, само по себе является победой.

2. Чтобы действительно освободиться от тисков стыдливости, мы должны были выйти из закрытости и изоляции и открыть свое подлинное я избранным людям, имеющим достаточно сочувствия и способности услышать нашу боль и все равно принять нас.

□ Мы поняли, что, до тех пор, пока на первом месте стояла скрытность жизни и чувств, а на втором — исцеление, мы не были способны избавиться от вины, ненависти к себе и изоляции, связывающих нас.

□ Мы шли на просчитанный риск возможного отвержения и бросили вызов глубокому страху, что другие нас раскроют. Мы начали с тех, кто казался самым безопасным — психолога, священника или пастора — и со временем научились идти на еще больший риск в том, что и кому говорить и как просить о помощи и поддержке.

3. Мы обнаружили защитные и отвлекающие механизмы, которые использовали для удержания ситуации под контролем, и начали работать над тем, чтобы им не осталось места в нашей жизни.

□ Тот, кто приобрел зависимость любого рода, должен был отказаться от нее и преодолеть ее, с тем, чтобы можно было выйти на подлинные эмоции, которые мы обезболивали и сдерживали от осознания с помощью аддикций.

□ Мы читали литературу по самопомощи и выздоровлению, чтобы помочь себе преодолеть обычные защиты и отвлечения — от нездорового увлечения телевидением и интернетом до наркотической зависимости. Когда это было нужно, мы участвовали в группах Двенадцати шагов и других группах поддержки, дабы усилить наши возможности и построить сеть поддержки.

□ Мы поняли, кто может оказать нам поддержку, и стали подотчетными выбранным людям на время избавления от защитных механизмов.

4. Копая глубже, мы открыли и начали работать со сдерживающими эмоциями и подавляющими чувствами, которые ограничивали нас. Это был стыд, депрессия, тревога, беспомощность и другие.

□ С помощью сочетания индивидуальной и групповой терапии, групп поддержки, книг по самопомощи и наших собственных сетей поддержки мы работали над пониманием «компенсации» за неудовлетворение нежелательных чувств.

5. По мере углубления в себя мы смогли выйти на долго сдерживаемые и глубоко подавленные наши основные и подлинные эмоции, в особенности стыд и скорбь, которые были причиной

нашей внутренней боли. Не желая более подменять их или скрывать, мы были вынуждены выразить эти чувства, признать их, проработать и, со временем, освободиться от них.

□ Эта работа лучше всего шла при помощи квалифицированного терапевта, группы или помощника, умеющих работать с глубоким эмоциональным катарсисом и высвобождением. В зависимости от глубины боли и длительности ее присутствия, мы обычно должны были выражать это, работать и высвобождать это многократно, пока полностью не излечивались.

6. Мы стали более честны в наших отношениях с другими.

□ Мы перестали жить ради других и пытаться быть теми, кем нас ожидают видеть.

□ Мы научились говорить за себя и высказывать свое мнение — без злобы, конечно, но прямо, ясно и не оправдываясь.

□ Мы поняли, что другие сами ответственны за собственные эмоциональные реакции, и отказались нести груз ответственности за то, что думают и чувствуют другие.

□ Мы научились быть более откровенными и честными с другими, открытыми и общительными, безо всяких защит. Мы пришли к выводу, что были достаточно хороши, чтобы нас видели и слышали такими, каковы мы были.

7. Когда пришло время, мы полностью и безусловно простили тех, кто, как мы чувствовали, был с нами несправедлив, и таким образом освободились от многолетней запятой боли и обиды.

8. Когда мы стали достаточно сильны, мы проследили, как сами могли ранить других — наш вклад в отвержение и предубеждение к другим, в создание пустоты, безразличия и даже разрушительных отношений.

□ Если мы чувствовали побуждение к тому и могли делать это без причинения вреда другим, мы осознавали свою собственную несправедливость к тем, кому наносили вред, и возмещали ущерб, не ожидая чего-то в ответ.

9. Лучше узнав себя самих и обретя способность говорить о своих подлинных нуждах, мы стали способны вступать в отношения с женщинами или развивать существующие отношения.

□ Теперь мы смогли быть с женщиной и не терять в ней свою личность, не переносить на нее проекции своей матери.

□ Мы стали достаточно сильны, чтобы быть с ней искренними. И это дало возможность принять ее собственный мир обид, боли и радости, принять ее жизненный опыт без угрозы для себя или взятия ответственности за них на себя.

10. Исцеляясь, ощущая большую связь со своими эмоциями, мы стали более открыты к радостям жизни. Мы стали более способны к здоровым, зрелым отношениям. Нас стало труднее задеть, вывести из равновесия и сделать созависимыми. Мы стали более искренни.

## **Удовлетворение потребностей**

□ Мы стали выходить на свои реальные потребности и желания, которые лежали в основе гомосексуальных мыслей и желаний, и выявили конструктивные пути работы с ними для исцеления. Мы перестали сосредотачиваться на сопротивлении или контроле за

нежелательным или саморазрушительным поведением и образом мышления, а вместо этого сконцентрировались на замещении и овладении неприемлемыми желаниями. Это мы делали с помощью удовлетворения, а не подавления подлинных потребностей.

□ Мы начали осознавать высшую цель своей жизни, стали направлять энергию на то, чтобы сделать что-то хорошее, а не избежать плохого.

Настоящие изменения стали ощущаться тогда, когда мы прекратили попытки поставить свои сексуальные желания под контроль, а вместо этого начали удовлетворять истинные желания, лежащие глубже — например, потребность любого парня в принятии, наставничестве и любви со стороны отца, братьев, подростков и мужчин. Мы поняли, что реальные изменения происходят благодаря удовлетворению действительных потребностей, а не только путем сопротивления нежелательным побуждениям.

Мы осознали, что для нас страсть к другим мужчинам часто коренилась в зависти к их способностям, чертам личности, которых мы не чувствовали в себе. Мы поняли и то, что это зачастую было крайним выражением действительной потребности в дружеской связи с мужчинами. Пока мы не хотели или не были способны удовлетворить эту потребность естественным образом, неудовольствие нужды набирало силу, как растет неудовольненный голод. Потом они выражаются побочным путем, через псевдоэмоцию — похоть, которая ощущается все более интенсивно и которую становится невозможно игнорировать.

Представьте маленького ребенка, который не получил то, что хотел. Из-за этого он гневается. «Внутренний ребенок» любого мужчины может реагировать таким же образом. Представьте, как внутренний ребенок просит: «Пожалуйста, мне нужны друзья! Я хочу здоровых несексуальных отношений с другим парнем. Я хочу отцовской любви! Мне нужно время, чтобы просто развлекаться с друзьями, а не трудиться как проклятому!» А «взрослый я» отвечает: «Не будь так инфантилен. Я вырос. Мне нельзя попросить других об этом. Кроме того, никто не хочет быть моим другом. Поэтому просто замолчи и исчезни».

Что делать внутреннему ребенку? Он раздражается, берет в союзники похоть, чтобы самовыражаться. Он говорит: «у меня БУДУТ отношения с мужчинами и своей мужественностью так или иначе, нравится это тебе или нет». Появляется похоть, и человек поддается раздражению внутреннего ребенка. Ребенок превращается в тирана, и все потому, что взрослая часть личности отказывается присматривать за ним.

Так это происходило у нас. В итоге мы поняли, что должны были использовать совершенно другой подход. Вместо того, чтобы останавливать или сопротивляться нежелательному поведению и чувствам, мы должны были их обнаружить и преобразовать с помощью чего-то, что приносило удовлетворение, ощущалось как забота. Так мы пришли к необходимости обращать внимание на естественные потребности нашего внутреннего ребенка.

Таковыми подлинными потребностями, которые лежали под гомосексуальными желаниями, для нас были:

1. потребность в мужском одобрении, внимании и принятии;
2. потребность в принадлежности к мужскому сообществу, ассоциировании себя с мужчинами;
3. потребность в ощущении себя «одним из компании парней»;
4. потребность в здоровых дружеских прикосновениях;

5. потребность ощущать физическую силу, чувствовать связь с собственным телом;
6. потребность в играх, особенно в компании других мужчин;
7. потребность в том, чтобы не подавлять естественные эмоции, в особенности иметь возможность проявлять гнев и скорбь;
8. потребность в глубоких и настоящих связях с другими людьми, особенно с мужчинами, в том, чтобы быть с ними самими собой, чтобы быть услышанным и понятым;
9. потребность в том, чтобы жить связью с Богом;
10. потребность в более высокой цели жизни, чем удовлетворение эгоистических потребностей.

Сначала мы сопротивлялись осознанию своих страхов, не хотели оставлять защиты. Наше защитное отчуждение и другие защитные механизмы предохраняли нас от боли. Но они вовсе нам не помогали. Стены, которые мы выстроили вокруг себя в целях безопасности, стали тюрьмой. Поэтому мы решили их разрушить, одновременно предпринимая попытки к удовлетворению естественных нужд. И это дало свои, весьма радостные плоды. Жизнь, построенная на отвержении себя, жизнь без надежды обрести силу воли и самоконтроль, начала меняться. Теперь это была жизнь для самораскрытия, для использования тех талантов, которыми нас одарил всемилостивый Господь.

## **Сила сердца**

В очень важной книге «Силы воли недостаточно: почему нам не удастся меняться» Дин Бёрд и Марк Чемберлен (Willpower Is Not Enough: Why We Don't Succeed At Change, Dean Byrd, Mark Chamberlain) указывают, что использование только силы воли для изменения любого нежелательного человеческого поведения не дает долговременного результата. Это происходит потому, что сила воли есть сила ума («горе от ума»), тогда как сердце является источником эмоций и истинной мотивации. Авторы пишут:

□ *«Нам приходится полагаться на силу воли (или силу духа) только там, где наше сердце не участвует в наших действиях. Проблема самоконтроля — это проблема борьбы ума и сердца. Сердце чувствует одно, а разум будто знает лучше» (стр.23-24).*

На самом деле, продолжают авторы, долгое использование лишь силы воли может серьезно ухудшить цикл «сопротивление-самооправдание-разрешение» и только поможет циклу существовать, поддерживая подпитку нежелательных потребностей (стр.5-6). Напротив, те, кто преуспевают в изменении нежелательного поведения, вредных склонностей и саморазрушительных тенденций любого рода, учатся использовать мощную мотивирующую силу сердца.

□ *«Один из способов согласования ума с сердцем — найти другую, более высокую цель, что-то, что займет ваше сердце настолько, чтобы вытеснить плохие привычки или мысли, которые вы пытаетесь контролировать. Консультируя, мы встречали многих людей, которые переходили от борьбы с жизненными проблемами к настоящему, даже страстному следованию позитивным альтернативам» (стр.27).*

Авторы цитируют Виктора Франкла, заключенного нацистского концлагеря, который пишет в своей автобиографии «Поиск смысла», что те, кто выжил в лагерях, часто думали там о

большой значимости своей жизни или особом смысле своих страданий. Они цитируют Франкла, среди невообразимого ужаса мечтающего о своем будущем:

□ *«Вдруг я увидел себя стоящим за кафедрой хорошо освещенной, теплой и приятной аудитории. Передо мной на удобных обитых сидениях сидели внимательные слушатели. Я читал лекцию о психологии концлагеря! Все, что угнетало меня в тот момент, стало объективным, видимым и описуемым с научной точки зрения. Благодаря этому методу я каким-то образом поднялся над ситуацией».*

Бёрд и Чемберлен продолжают:

□ *«Потрясающе, эта ясность цели поддерживала у Франкла и других заключенных желание выжить» (стр.35-36).*

□ *«Самая простая из позитивных целей может вырасти в то, что заменит весь негатив нашей жизни. Мы больше бываем самими собой, когда делаем добро, а не зло. На самом деле, процесс достижения самоконтроля и правильной жизни — это не менять свою суть, наоборот, это становится самим собой (стр. 34)*

□ *«Мы можем обрести силы для перемен тогда, когда находим цель вне себя... и меняем плохое в себе на хорошее» (стр.29).Найти что-то, чему мы можем отдаваться всем сердцем — значит открыть смысл, который превосходит наше существование — что-то вне нас самих (стр.30). У каждого из нас есть бесчисленное множество желаний. И смысл не в том, чтобы подавить плохие желания, а в том, чтобы удовлетворять хорошие (стр.36).*

□ *«Оставаться мотивированным можно, можно включить сердце в попытки изменений. Но для этого мы должны и иметь альтернативу сегодняшнему состоянию, альтернативу, которая значима для нас, причем не только интеллектуально, но и глубоко на эмоциональном уровне. Пусть видение позитивного выбора будет яснее, чем привычки прошлой жизни: тогда вы сможете идти по пути изменений. Все возможно, когда прилагаешь к этому сердце!» (стр.37).*

### **Что мы делали для осуществления изменений**

Вот примеры того, что совершили многие из нас:

1.Мы стали искать и открывать наши подлинные потребности, лежащие под гомосексуальными мыслями и желаниями.

□ Когда у нас появлялись гомосексуальные мысли или желания, мы отслеживали их и пытались понять их причину. Часто это было ощущение слабости по сравнению с другими мужчинами (мы поняли, что настоящая потребность здесь — чувствовать собственную силу и равенство с другими мужчинами). Иногда это было ощущение, что нас игнорируют или нам угрожают (истинной потребностью было быть любимыми и принятыми мужчинами). Эти чувства зачастую были связаны с ранним детством, когда мы не ощущали достаточно любви, принятия или одобрения со стороны отца, отцовских фигур и других мужчин.

□ Мы стали обращать внимание на то, как лично у нас возникает похоть и другие гомосексуальные пристрастия. Были ли особые дни недели, время суток или ситуации, которые их предположительно вызывали?

□ Мы искали светлые желания даже в самом нежелательном поведении. Выяснилось, что

основным часто было желание любить и быть любимым, чувствовать безусловное принятие и быть в безопасности. Оказалось, что часто проблемой были не сами желания, а неестественное, неправильное их выражение или извращенные пути их реализации.

□ Мы ослабляли силу нежелательного сексуального влечения, выводя его из области темноты и стыда. Мы обсуждали открытые подлинные потребности с наставниками или другими членами нашей группы поддержки, которые иногда могли видеть ситуацию со стороны лучше, чем мы сами.

2. Оновываясь на возросшем понимании собственных подлинных потребностей, мы создали личный «список потребностей» и описали определенные альтернативные способы, с помощью которых мы могли удовлетворить эти потребности естественным и правильным образом.

□ Каждый здесь обращал внимание на что-то свое, но часто эта работа включала развитие дружеских и наставнических отношений, значимую эмоциональную связь с мужчинами, участие в делах одного или группы мужчин, развитие спортивных способностей, улучшение физической формы, особенно в компании поддерживающих друзей, и так далее. Выяснилось, что действия, которые предпринимались для развития мужественности и связи с другими мужчинами, часто совпадали с тем, что требовалось и для удовлетворения подлинных потребностей.

□ Часто оказывалось, что молитва об укреплении для противостояния нежелательным чувствам или молитва просто об их исчезновении не давала особых результатов. Оказалось, что лучше молиться о том, чтобы четче видеть свои подлинные потребности и иметь мужество для того, чтобы сломать барьеры на пути их удовлетворения.

3. Мы перестали тратить силы на сопротивление нежелательному или саморазрушающему поведению и типам мышления. Вместо этого мы направили энергию на преобразование и овладение этими желаниями путем удовлетворения, а не сдерживания подлинных потребностей.

□ Не проклиная более свои нежелательные влечения, мы осознали и приняли свои законные потребности в физической и эмоциональной связи с другими мужчинами и начали работать над удовлетворением подлинных глубоких потребностей.

□ Мы продумали, как регулярно утолять свою жажду в связи с мужчинами, вместо того, чтобы сдерживать ее до того момента, пока жажда мужского одобрения и внимания не становится столь сильной, что выводит поведение из-под контроля.

□ Мы вписали эти оздоровительные мероприятия в наш регулярный распорядок. Большинство из нас поняло, что не стоит ждать гомосексуальных побуждений, чтобы потом срочно удовлетворять более глубокие потребности несексуальным путем; в этом случае побочные пути удовлетворения истинных потребностей уже непреодолимы. Программа продуманного овладения была намного более эффективной, чем сопротивление.

4. Если мы страдали от недостатка телесного контакта, мы учились удовлетворять платоническую физическую связь с мужчинами через физическую активность, терапевтический массаж, несексуальные объятия и другие соответствующие прикосновения гетеросексуальных друзей, наставников и членов семьи.

5. Мы устремились к лучшему, задали высокую цель нашей жизни. Мы стали направлять энергию на увеличение хорошего, а не на борьбу с плохим.

□ Мы задались вопросом: «Куда мы направим энергию, высвободив ее с подавления гомосексуальных желаний? Что является сильным положительным мотиватором нашей жизни? Чего мы хотели бы даже больше, чем освободиться от гомосексуальных чувств? Какую еще цель мы преследуем?»

□ Раньше мы смотрели на то, кем мы быть не хотим. Теперь мы направили внимание на то, какими мы хотели бы стать в будущем, на будущее, в котором мы смогли бы больше потрудиться на созидание.

6. Мы разработали и даже переработали особый «план критических действий» для ситуаций, когда сексуальное желание или другие влечения могли бы оказаться непреодолимыми.

□ Мы определили мужчин в нашей группе поддержки, к которым мы могли обратиться за поддержкой в кризисный период (или при первых признаках кризиса), и с целью проверки даже обращались к ним за помощью в благоприятные периоды.

□ Мы определили здоровые и правильные особые действия и людей, с которыми можно провести время и проговорить проблемы в те периоды, когда мы чувствовали в этом особую потребность.

7. На некоторое время (настолько, сколько было нужно) мы сделали удовлетворение подлинных потребностей и освобождение от нежелательных сексуальных влечений абсолютным приоритетом в жизни.

□ Мы оставили попытки встроить удовлетворение и исцеление в уже перенасыщенную жизнь, делая минимум для изменений. Мы отложили другие приоритеты — сохранение тайны, защиту старых убеждений, нежелание рисковать. Они нам только мешали, подавляя настоящие приоритеты.

8. Удовлетворяя истинные потребности и желания конструктивным способом, мы обнаружили больше возможностей удовлетворять потребности и желания и других людей, включая близких нам женщин. Выяснилось, что это было обязательным условием для того, чтобы обрести способность влюбиться в женщину романтически.

## **Отказ от самости**

□ Мы захотели предать нашу жизнь в волю Господа, подчиниться и довериться Божественному Промыслу, и стали готовы к этому.

□ Мы отказались от всех форм гомосексуального поведения и всех связей с гомосексуальной жизнью через отдаление, отказ и избегание.

□ Мы открывали наличие защит и отказывались от любых их форм, преодолевая препятствия и сопротивление изменениям, за которые держались, сознательно или бессознательно, намеренно или нет.

Отказ от самости, смирение — неотъемлемая часть нашего опыта, пути для настоящих мужчин в освобождении от гомосексуальности. Мы, например, поняли, что:

□ Чтобы развить свою мужскую идентичность, наладить отношения и войти в мир мужчин, мы должны были отказаться от страха перед гетеросексуальными мужчинами, от предубеждений и защит по отношению к ним.

□ Чтобы развить искренность и подлинность в эмоциональной жизни и в отношениях, мы должны были отказаться от стыда, скрытности, изоляции, пассивности, от психологии жертвы.

□ Чтобы удовлетворить свои подлинные потребности, мы должны были избавиться от неспособности или отказа удовлетворить истинные потребности в принятии, внимании, связи и привязанности конструктивными здоровыми способами.

Отказ от самости — это больше, чем элемент для развития мужественности, эмоциональной естественности или удовлетворения истинных потребностей. Отказ жизненно необходим сам по себе для любого мужчины, который стремится освободиться от устойчивых гомосексуальных влечений, по той простой причине, что человек с гомосексуальными наклонностями обычно будет поддерживать их до тех пор, пока сознательно от них не откажется. Душа может включить гомосексуальность в рамки эмоционально здоровой жизни. Можно быть эмоционально зрелым, мужественным, естественным, удовлетворять эмоциональные нужды и без отказа, но при этом оставаться гомосексуалом. Однако с отказом начинает меняться само сердце.

Что мы имеем в виду под отказом? Его можно понять через то, чем он не является. Это не сопротивление и не подавление. Это не сила воли и не самоконтроль, не борьба и не обещание, что «этого больше не повторится» (что бы «это» ни было). Это и не уступка и не просто уход.

Скорее, отказ от самости — это освобождение. Это решение в определенном смысле перестать бороться самостоятельно, отпустить специфические препятствия, которые тянут вас обратно и доставляют страдания. Это предание себя воле Божией — на уровне ума, эмоций, и веры — в смиренном доверии мудрости, силе и благодати Бога.

Когда мы говорим об отказе, мы в первую очередь говорим о стремлении собственной воли к Источнику всех благ и всякой силы. Очень важно узнать опытно, как это — подчиниться и доверять Богу. Это возможно, если жить ради чего-то лучше и благороднее, чем собственное удовольствие. Необходимая сторона этого — отказ от контроля (или, что вероятнее, его иллюзии) над своей жизнью, чтобы предаться в руки Господа. Отказаться в этом смысле — это заменить сопротивление принятием, подавление — подчинением Богу.

Отказ — основной принцип программ Двенадцати шагов Анонимных алкоголиков, сексоголиков и других. Конечно, гомосексуальность — это не зависимость, а зависимость — не гомосексуальность (хотя очень многие гомосексуалы становятся привязанными к однополую сексу как единственному способу удовлетворения своих потребностей). Но миллионы людей во всем мире обнаружили, что эти принципы отказа, принятия и подчинения воле Божьей применимы в борьбе с любым типом проблем.

Постулаты Двенадцати шагов:

□ Мы признали, что были бессильны, что мы ничего не могли поделать со своей жизнью. Мы поверили, что только Сила большая, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию (Шаг первый и Второй).

□ Мы решили предать свою волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем (Шаг третий).

□ Мы позволили Господу изменить всю поврежденность нашего характера. Мы смиренно просили Его изменить наши недостатки (Шаги Шестой и Седьмой).

□ Через молитву и чтение Писаний мы пытались улучшить нашу связь с Богом, ходатайствуя о том, чтобы узнавать Его волю и не сдаваться (Шаг одиннадцатый).

Настоящий отказ требует от нас освободиться от всего, что препятствует изменениям: любые места, люди, группы, дела, привычки, защиты, идеи, убеждения, стиль жизни, — все должно быть оставлено. Отказаться — значит освободиться от мыслей, предубеждений, защит, старых обид, стиля поведения, которые блокируют изменения.

Для того, чтобы показать, как это происходит, мы приведем историю о том, как обезьяны в джунглях были пойманы в очень простой капкан. В кувшин с отверстием, достаточным для того, чтобы обезьяна могла сунуть туда свою ладонь, помещали банан. Но когда она хватала фрукт, ее кулак оказывался слишком большим, чтобы вытащить руку обратно, не оставив плода. Все, что было нужно, чтобы освободиться — выпустить фрукт, и она легко бы освободила руку. Но разъяренная и упорствующая, обезьяна боролась с силком, все сильнее и сильнее стремясь заполучить плод и высвободиться. В своем упрямстве она теряла и то и другое (см. Анонимные Сексоголики, стр.85).

В книге Анонимных Сексоголиков говорится:

□ *«Наши беды росли из неправильного использования силы воли. Мы с ее помощью пытались подавить проблемы, вместо того, чтобы привести ее в согласие с волей Божией» (стр.40).*

В своей книге «Разрушая цикл компульсивного поведения» Марта Нибли Бек и Джон С.Бек (Breaking the Cycle of Compulsive Behaviour, M.N. Beck & J.C.Beck) пишут:

□ *«Часто встречающиеся обвинения человека с зависимостью в недостатке силы воли неправильны и очень разрушительны, ибо сила воли действует принудительно. Таким образом образуется скорее конфликт с личностью, а не ее освобождение от зависимости» (стр.188).*

Авторы Дин Бёрд и Мари Чемберлен писали в книге «Силы воли недостаточно»:

□ *«Первая и наиболее очевидная проблема упования лишь на силу воли при сопротивлении искушению заключается просто в том, что слишком часто она нас подводит. Вторая — что она может просто ухудшить ситуацию с повторяющимся искушением, когда мы постоянно колеблемся между самоконтролем и потаканием слабостям. К несчастью, частая смена решений действительно может питать запретное желание» (стр. 5-6).*

Поэтому решение — не в силе воли, а в отказе от самости:

□ *«Когда мы отказываемся от собственных эгоистических интересов, это становится волшебным ключиком, который отпирает дверь тюрьмы и освобождает нас» (Анонимные Сексоголики, стр.83).*

## **Отказ от гомосексуального поведения**

□ *«Все начинается с (сексуального) воздержания. Без него невозможно оздоровление» (Анонимные Сексоголики, стр.77).*

Критики и скептики доказывают, что, хотя, конечно, любой может перестать заниматься однополым сексом, однако это вряд ли, по их мнению, указывает на внутренние перемены, ибо человек все еще имеет гомосексуальные чувства и просто подавляет их. Они говорят, что воздержание само по себе еще не изменение.

Мы не согласны.

□ Во-первых, по нашему опыту, изменение укоренившихся привычек поведения было одной из труднейших задач оздоровления. Оно не столь легко и несущественно, как пытаются представить скептики.

□ Во-вторых, очень часто открытое гомосексуальное поведение причиняет основную боль человеку. Он может примириться с небольшой проблемой и жить с нежелательными сексуальными чувствами внутри, но только до момента, когда они не заставят его делать то, о чем он позже пожалеет.

□ В-третьих, и это очень важно, когда мы отказываемся от гомосексуального поведения, ведущего к стрессу (в противоположность подавлению), начинаются внутренние изменения. Изменения в поведении создают перемены в отношении к проблеме, а затем в идентичности. Эти изменения влияют на самоощущение мужчины, снимают вину и помогают укрепить его связь с Богом. И, самое важное, когда мужчина последовательно отказывается от гомосексуального вожделения, снижается и частота и интенсивность гомосексуальных чувств.

В книге «Конфликт желаний» Джо Даллас (Desires in Conflict, Joe Dallas) пишет:

□ *«Некоторые утверждают, что изменения в поведении ничего не значат. Но они не правы. Когда меняется поведение человека, меняется его жизнь. Если человек в течение двадцати лет был пьяницей, а потом присоединился к группе анонимных алкоголиков и стал трезвенником, он определенно изменился. Его трезвость будет влиять на все стороны жизни, улучшая его систему ценностей, отношения и успехи на работе. Если у него будет все же время от времени возникать тяга к спиртному, значит ли это, что он вообще не изменился? Вряд ли. Так и с вами. Если вы были вовлечены в гомосексуальную жизнь и стали сексуально воздержным, вы изменились. Именно воздержание воспитало в вас честность, уверенность в себе и самоконтроль. Нет такой сферы в вашей жизни, которая бы не улучшилась благодаря воздержанию» (стр.46).*

Некоторые из нас осознали, что прекращение гомосексуальных отношений и поведения было важным первым шагом к избавлению от наркотика по имени «секс», к осознанию подавленных потребностей, которые мы выражали косвенно с помощью гомосексуального поведения. Благодаря этому мы стали лучше чувствовать любовь Божию, Его Промысел в нашей жизни.

Другие поняли, что не смогут отойти от любовников, друзей, гей-комьюнити и привычек, пока хоть немного не пройдут вперед в развитии мужественности, естественности, пока не найдут иных путей удовлетворения своих глубинных потребностей.

Но какой бы вариант мы не выбрали: оставить гомоотношения и поведение сразу или сделать это позже — пришло время, когда мы стали готовы оставить позади гомосексуальный образ жизни. Многие боялись этого. Некоторые чувствовали уныние из-за того, что расставались с отношениями и действиями, которыми, по правде говоря, наслаждались. Мы сомневались в том, что сможем выдержать изменения. У нас даже были вторичные мысли о воображаемых возможностях, которые мы потеряем, мечты о нереальных отношениях, которые могут когда-нибудь реализоваться и принести, наконец, счастье (хотя, если этого не было раньше, вряд ли будет частым позже), беспокойство по поводу способности принять жизнь без порнографии, гей секса и других страстей.

Но одно мы знали: гомосексуальная идентичность и жизнь не приносили нам счастья, и мы не могли всерьез измениться до тех пор, пока продолжали считать себя гомосексуалами или участвовать в гомосексуальной жизни.

Но мы не сдались. Мы совершили этот отказ от самости.

Мы осознали, что сначала должны сделать две вещи. Мы должны были предать свою волю Богу и заполнить пустоту внутри себя вместо воздержания и подавления. Когда мы чувствовали, что гомосексуальное влечение подступает, мы тут же предоставляли это Богу, и в то же время должны были обнаружить глубинную несексуальную потребность и пытаться удовлетворить ее несексуальным путем, а не гей сексом.

Бен Ньюмен описывает свой собственный опыт отказа (в противоположность подавлению) и удовлетворения глубинных потребностей:

□ *«Когда я мучительно пытался отказаться от блудных желаний, мне пришлось научиться новому способу реагировать на них. Вместо того, чтобы скрежетать зубами и стискивать кулаки, пытаясь, как и всегда, избавиться от влечения, я закрывал глаза и представлял столп света, протянувшегося от меня к небесам, я простирал руки к небу и говорил что-то вроде: «Боже, я предоставляю это тебе. Если я буду сопротивляться или бороться с этим, я проиграю, так как это сильнее меня. Поэтому я отдаю это тебе и надеюсь, что Ты позаботишься об этом вместо меня». Передавая свои желания Всемогущему Богу, я заметил, что настойчивость и контроль этих желаний ослабевал настолько, что я мог позвонить наставнику или другу и попросить о поддержке. Я сразу же чувствовал возможность удовлетворить свои потребности в общении и дружеских связях без секса».*

Джо Даллас пишет, что пока человек продолжает быть гомосексуалистом, потребности, которые якобы удовлетворяются в гомосексуальном акте, на самом деле остаются подавленными. До них невозможно будет добраться, пока их замещает гомосексуальное поведение. И пока они остаются неосознанными, их нельзя распознать и удовлетворить другими, более правильными способами.

□ *«Когда гомосексуальное поведение устранено, глубинные потребности с новой силой заявляют о себе. Вот почему многим людям бывает тяжело, когда они воздерживаются. Их тянет назад не просто сдерживаемое сексуальное влечение, а желание удовлетворить эти потребности старым проверенным путем...»*

□ *«Представьте, что мужчина удовлетворял свое желание иметь наставника и получать заботу от мужчины с помощью гомосексуального поведения. Когда он отвергает гей-секс, он обнаруживает, что такой наставник ему нужен больше, чем когда-либо ранее. Но в прошлом он получал это только в гомосексуальности. Тогда мужчина не использовал несексуальные пути удовлетворения своих потребностей, поэтому бездействовал до тех пор, пока они не стали проявляться. И ему пришлось удовлетворять законные потребности неправильным образом. Теперь они дают о себе знать. И только затем человек может их удовлетворить без однополного секса» (Конфликт желаний, стр.119-121).*

Все здесь усложняется еще и тем, что мужчина, освобождающийся от гомосексуальности, обычно параллельно идет по пути достижения естественности и преодоления защитных механизмов (трудоголизм и другие формы эскапизма) и «маскирующих» эмоций или сдерживающих чувств (стыд, депрессия, тревога). Он может углубиться в свое прошлое, чтобы понять причины некоторых из этих чувств и воспроизвести ситуацию, чтобы понять их источники, и как они управляли им. Такой самоанализ необходим, чтобы обнажить боль, которую в прошлом человек заглушил с помощью гомосексуального поведения.

Поэтому неудивительно, что некоторые из нас действительно чувствовали активизацию гомосексуальных чувств и влечений, когда они расшевелили свои души и проявили долго

подавляемую боль. Этот процесс может быть болезненным и заставляет задаться вопросом, действительно ли наши усилия были направлены в правильное русло. Позже мы увидели, что это было необходимой частью процесса оздоровления — добраться до корней гомосексуальных проблем вместо поверхностного анализа.

### **Что мы делали для осуществления изменений**

Вот те изменения, которые многие из нас совершили:

1. Мы распознали неверные убеждения, державшие нас в ловушке, и затем отказались от них.

Мы избавились от неверия в возможность изменений.

Мы избавились от неверия в силу Божью, направляющую нас к изменениям.

Мы перестали упорствовать в желании совершить изменения сами, только благодаря силе воли, без помощи Бога.

С другой стороны, мы не ожидали, что Бог все сделает за нас, без нашего участия.

Мы избавились от гей убеждений, согласно которым геями рождаются, и нам предрешиено вступать в гомосексуальные отношения. Далее мы отказались от мечты найти прекрасного парня, который спасет и исцелит нас.

2. Мы решили положиться в жизни на Господа — предать Ему свои желания, волю. Как минимум раз в день мы молились о познании Его воли в нашей жизни, о том, чтобы Он укрепил наше желание и способность пройти через все изменения.

Мы раскрыли свои сердца готовности сделать все от нас зависящее, чтобы изменить жизнь согласно Божьим заповедям и Его руководству.

Когда мы боролись с противопоставлением своей воли воле Божьей, мы научились отступать на шаг назад и просто молиться о том, чтобы Бог укрепил нашу решимость. Это позволило нам однажды отказаться от самости вместо того, чтобы подавлять свои желания.

3. Мы решили отказаться от всех форм гомосексуального поведения и всех связей с такой жизнью. Мы использовали отторжение, отказ и избегание.

Мы оборвали связи со своим гомосексуальным прошлым и сообщили об этом членам нашей группы поддержки.

Мы прекратили гомосексуальные отношения, искоренили привычки, выбросили книги, журналы, видеофильмы и избавились от окружения, способного соблазнить нас вернуться к ним.

Многие из нас отследили периодичность возникновения влечений, чтобы распознать события, чувства и неприятности, которые чаще всего приводили к их возникновению. Мы разработали план быстрого избавления для ситуаций, когда чувствовали непреодолимое желание гомосексуальных переживаний. Мы ознакомили с этим планом наставников и других членов группы поддержки и разработали практические шаги, которые могли использовать для предотвращения возникновения гомосексуальных влечений.

Мы стали способны предотвратить возникновение новых фантазий и мыслей на

гомосексуальные темы.

4. Когда мы чувствовали гомосексуальные желания и побуждения, мы отказывались от них, предавая их Богу, молясь об исчезновении гомосексуальных мыслей и желаний. Затем мы пытались распознать действительные эмоциональные потребности, лежащие под гомосексуальными желаниями, и предпринять незамедлительные и обдуманые меры для их удовлетворения несексуальным, эмоционально приемлемым путем.

Мы сосредоточились и на изменении мировоззрения. Мы отказались от эротических фантазий и направили фантазию на другие объекты, вместо того, чтобы застрять на них или бороться с ними.

5. Мы разобрались с защитами и сопротивлением к изменению, за которые держались, сознательно или нет, умышленно или нет, и разработали программу отказа от всех препятствий и барьеров, которые обнаружили.

Обычно препятствия включали в себя неготовность и нежелание доверять, рисковать, прощать, сопротивление отказаться от комплекса жертвы, сопротивление раскрытию старых ран и многое другое.

6. После того, как мы полностью прошли и проработали травмы прошлого, мы стали способны безусловно простить тех, кого мы считали обидчиками. Так мы освободили себя от многолетних страданий и обид.

7. Мы осознали свои слабости и взяли на себя ответственность за создание проблем в своей жизни.

Мы поняли, что только с Божией помощью можем исправить наши недостатки, и смиренно просили Его об этом.

8. Мы признали собственную несправедливость к тем, кого мы обидели, и попытались исправить это, ничего не ожидая взамен.

9. Мы смирились с тем, чтобы «быть в процессе».

Мы приняли, что, как несовершенные люди, мы постоянно находимся в процессе изменений, и этот процесс идет всю жизнь,

Мы приняли себя такими как есть, уже сейчас, изменившимися или нет. Мы смирились с существованием нежелательных влечений, даже в процессе избавления от них.

10. Мы смирились с несовершенством мира.

Мы смирились с тем, что есть вещи и обстоятельства, которые мы не в силах изменить, а также — абсолютно точно, что мы не можем изменить других.

Мы смирились с наличием желаний и потребностей, которые мы не смогли и, возможно, никогда не сможем удовлетворить — по крайней мере, полностью.

Мы открыли для себя, что можем жить в мире, будучи несовершенными, можем быть счастливы даже тогда, когда ситуация не кажется нам идеальной.