

**Побег из заточения  
транссексуальности и  
гомосексуализма.**

# Побег из заточения транссексуальности и гомосексуализма.

Лиза Н.

*Ниже приводится свидетельство девушки, некогда жившей транссексуально (по рождению - девочка), перенесшей операцию по перемене пола, 7 лет жившей как мужчина и затем решившей вернуться к своему «исходному состоянию».*

## Предисловие

Чтобы рассказать историю своей жизни, мне не обойтись без рассказа о том, что же происходило в моей семье. И в особенности я должна рассказать о моих родителях, которых я, несмотря на все происшедшее, люблю и ценю. Для «наглядности» я включила в текст отрывки из моего дневника (выделено курсивом).

## Мое детство и подростковый период

В семье я была первым ребенком. У меня есть еще две младшие сестры. Сначала мы жили в Баварии. Мой отец всегда хотел иметь мальчика, а не меня. Ведь я была «всего лишь» девочка. Еще в детсадовском возрасте я всегда стремилась быть мальчиком и влюблялась в девочек. 20.09.1997, оглядываясь назад я писала:

*Свою сексуальность я впервые почувствовала еще будучи маленьким ребенком, это было ненормально. Хорошо помню, что еще в 3 или 4 года я уже хотела быть мальчиком и вела себя соответственно. Я стыдилась себя, уже изначально чувствовала себя неуютно и скованно в своем девичьем теле, постоянно боялась, что кто-нибудь сделает со мной то, чего я не хочу.*

Все мое детство было наполнено стыдом, страхом и неуверенностью. Вспоминаю одну типичную ситуацию: мы с матерью ходим по

магазину. Я бегаю между вешалками с одеждой, и вдруг мать окликает меня: Лиза!

При упоминании моего имени меня охватывал жуткий стыд, словно меня поймали с поличным. Я стыдилась себя, своего имени, всего. Стыд был основным чувством, которое я постоянно испытывала. Не могу припомнить момента, когда бы я чувствовала себя вольготно в своем собственном теле.

## Мои родители

Мой отец был сексуально одержим. У него были бесконечные романы с различными женщинами. Эту свою потребность он постоянно пытался заглушить, измощдая себя чрезмерной работой. Вокруг него просто царил сексуальная атмосфера. В его объятиях я всегда чувствовала себя неуютно, неуверенно и никогда *ребенком*. Я часто спрашивала себя, было ли в моем раннем возрасте какое-то конкретное сексуальное насилие. Но ничего припомнить не могла. Впрочем, я думаю, что сама атмосфера сексуальности, которая исходила от моего отца, уже сама по себе была в своем роде насилием. Когда мне было 12, он таки превысил свою отцовскую власть и изнасиловал меня.

В 17 и 19 лет меня изнасиловали мужчины на улице.

О своем отце я писала 20.09.1997:

*Мой отец был всегда прав. Я часто слышала, как он говорит: «Детскую волю надо ломать!» У меня вообще не было права голоса. Что бы я ни пыталась говорить или делать, в расчет бралось только его мнение и то, что хотел он. Я всегда желала, чтобы он хотя бы раз*

*отнесся ко мне с доверием, стал мне защитой и поддержкой.*

*Вместо этого меня переполняло чувство абсолютной никчемности и ощущение, что женщины менее ценны, чем мужчины. «Мужчинам можно все, они самые лучшие, они всё знают и всё могут. Женщины нет. Они не равны от рождения. Такое же впечатление производили на меня и отношения между родителями. Моя мать была эмоционально нестабильна, непредсказуема. В одно мгновение она могла быть чрезвычайно милой, в другое – беспричинно агрессивной и неприязненной. В такие моменты она бросала на меня испепеляющие взгляды, исполненные ненависти. Ребенком я воспринимала её как настоящего «монстра»: непредсказуемым и готовым уничтожить. Чисто эмоционально я никак не могла установить с ней контакт, у меня постоянно было чувство, словно что-то стоит между нами. Я скучала по ней, но сближение было опасно, о чем я и писала в своем дневнике: 28.07.1997:*

*Мои основные конфликты: «Меня здесь не должно быть», «Я не имею право ничего говорить», «У меня нет права на собственное мнение».*

*Я постоянно боялась, что если я стану возражать, то меня перестанут любить. Моя мать была непредсказуема. В этой связи мне припоминается одна ситуация, произошедшая между нами, которая впрочем напоминает многие другие: моя мать ударила меня со всего маху рукой по голове, так что я даже не поняла, что такого плохого я сделала. С какого-то момента я уже начала заранее пригибаться, как только видела, что она поднимает руку. Для матери мы - дети были постоянно нехватами. У нее было свое представление о том, какими мы должны быть. Начиная с одежды, продолжая нашим поведением, и вплоть до выбора профессии. Лучше всего «фотомодель», в любом случае ничего «обыкновенного». И если мы не станем теми, кем она хочет, то либо будем валяться в канаве, либо угодим в уборщицы.*

Вся моя сущность должна была соответствовать ожиданиям моей матери.

Ни мать, ни отец не могли каким-либо образом способствовать утверждению моей личности или поддержать меня. От отца я унаследовала «весть» о том, что женщины – никчемные существа. Да и сама мать часто делилась проблемами, возникавшими у неё с отцом. Тем или иным способом родители постоянно нарушали мои личные границы.

Более 15 лет детства и юношества я постоянно страдала от ночных кошмаров, отражавших атмосферу, в которой я росла. Часто, будучи ребенком, а потом подростком, я сидела в своей комнате и плакала. И не понимала – почему?

### **Пост - пубертатный период.**

В годы моего становления взрослой, я часто спрашивала себя: а вообще, кто я и что я? В отношении моего самоощущения как женщины и половой принадлежности, у меня не было никаких ориентиров, кроме ощущений. И мое ощущение говорило мне: я мужчина. И поэтому вообще-то моё тело тоже должно быть телом мужчины. Внутреннее давление, устойчивое нежелание оставаться женщиной, становилось все более невыносимым. Часто меня охватывало страстное желание умереть.

### **«Смена пола»**

В 24 года я впервые услышала о возможности смены пола. В 28 я решилась на это. Предписанная годичная психиатрия, употребление мужских гормонов, судебное оформление смены имени (с женского на мужское) и операция на грудь, матку и яичники – все это длилось в общей сложности около 18 месяцев. Из шести экспертиз двумя специалистами мне был поставлен диагноз: «подлинная транссексуальность», подтвержденный потом через некоторое время. Я и по сей день убеждена, что диагноз был поставлен абсолютно правильно.

Когда в рамках терапии меня спросили о моей семье, я отвечала, что все в порядке. Это было мое тогдашнее убеждение. Мои детские воспоминания я похоронила на глубине души. Внешне мы выглядели действительно прекрасной семьей. Мою внутреннюю боль я «заглушила» транссексуальностью и гомосексуализмом. Мне все казалось вполне нормальным – мне было не с чем сравнивать, ничего иного я и не испытывала в своей жизни. Я была убеждена, что являюсь мужчиной и просто пребываю в «неправильном» теле. После операции я чувствовала себя лучше. Я больше не должна была быть женщиной! Наконец-то я могла пойти в бассейн без необходимости скрывать свою грудь, без стыда за свое тело. Одно причиняло мне боль – осознание, что я никогда не смогу быть полноценным мужчиной. За год до операции у меня было множество сексуальных связей с женщинами. Я не рассматривала это как гомосексуальность, а считала себя гетеросексуальным мужчиной, имеющим сексуальное влечение к женщинам. Когда в 25 лет у меня появилась первая девушка, сбылась моя мечта. Я никогда не думала, что какая-либо женщина сможет меня принять такой, как я есть. Моя первая связь длилась 8 месяцев, потом были отношения еще с 4-мя девушками. Всегда все начиналось прекрасно, затем наступали проблемы и во мне возникало напряжение, отражавшееся потом и на отношениях. В моем поведении я реагировала и поступала подсознательно исходя из моих душевных ран и внутренней неуверенности в себе. В этих отношениях все время повторялся хаос. Расставания всегда были очень болезненными. После последних отношений я была настолько разочарована, что не хотела больше жить.

## **Новое начинается**

Через несколько месяцев после операции в моей жизни произошло незапланированное изменение: я стала христианкой и так начались мои отношения со Христом. Одновременно я решила больше не вступать в сексуальные отношения.

13.11.1996 года я писала:

*Я решаю отказаться от секса и флирта. Мне понятно, что таким образом, я должна отказаться от определенного рода «признания».*

*Но иначе я не могу быть открыта для нового, что всегда может произойти.*

В общине, куда я попала благодаря личным отношениям, я могла жить вместе с другими верующими и вместе с ними работать. Я жила как мужчина, с законным признанием меня как мужчины; в паспорте и во всех официальных документах, вплоть до кредитной карты я была указана как мужчина. Благодаря операции и приему гормонов мой внешний вид и телосложение стали еще более мужскими. Мой голос стал на октаву ниже, чем прежде, по моим собственным ощущениям я стала агрессивнее.

В этой общине я впервые в жизни почувствовала себя по-настоящему дома.

Благодаря отношениям с Богом я начала думать о том, как Бог меня воспринимает – как мужчину или как женщину, какой пол Он мне дал.

В это время я писала:

01.06.1996: *Мысль о том, чтобы снова предстать перед родителями в качестве женщины, почти невыносима. Я стыжусь себя. Словно само по себе - быть женщиной – нечто недостойное и плохое. У меня даже была мысль: «Что они теперь обо мне подумают?»*

После длительного внутреннего противоборства мне стало ясно, что Бог создал меня женщиной, т.е. существом женского пола и поэтому моя истинная половая принадлежность – быть женщиной.

Я приняла решение жить как женщина. Я знала, что это именно то, что хотел от меня Бог, и я не хотела ему противостоять. Это было самое тяжелое решение в моей жизни.

Чтобы осуществить его, я поменяла место жительства. В 1999 году я перебралась в одну христианскую общину, чтобы там жить и работать. На прежнем рабочем месте мое внешнее изменение могло бы привести к слишком большому напряжению. Кроме того, я уже знала: мужская внешность была для меня убежищем, убежищем от разрушения моей души. И если я хочу выйти из этого убежища, мне нужно обрести другое. Длительное время община была местом, защищавшим меня извне, так что я впервые в жизни – шаг за шагом – смогла выстроить свое *внутреннее* и внешнее «убежище» как женщина.

Мой мужской образ был защитным панцирем против более глубоких ран, против самоощущения, что девочка, с травмированной душой, это вовсе не я.

Когда до прохождения операций я сказала своему терапевту, что со мной и с моими родителями все в порядке, я была в этом полностью убеждена. В действительности же мои внутренние раны и боль были настолько глубоки, что я их абсолютно в себе подавила. Я должна была их подавить, чтобы вообще как-то выжить. И лишь сейчас у меня появились силы – очень медленно, шаг за шагом – выпустить их наружу.

Чтобы научиться жить как *женщина*, я должна была дать выход своей истинной, глубоко похороненной внутри, личности.

Это означало, что я должна была отдаться во власть всем своим страданиям и сокрытым чувствам. И лишь тогда, когда во мне заговорила жившая внутри женщина, она впервые в жизни смогла познать признание, одобрение и любовь. Если бы я научилась *показывать* свое истинное «я», я могла бы научиться принимать всё доброе, что исходит от людей и от Бога.

## **Шаги к изменению**

Некоторые предпринятые мною шаги я хочу описать подробнее:

### **1. Принятие решений**

#### а) дать Богу вести

Я приняла решение отдать управление моей жизнью в руки Бога и училась видеть свои чувства в свете Его любви. Сначала моей жизнью управляли только чувства. Я делала то, что чувствовала. Теперь же я училась внимательнее вглядываться в них.

#### б) жить в сексуальном воздержании

Следующее очень важное решение в начале моего пути было – полный отказ от секса с другими, с собой и даже от флирта. Я знала, что это были «заменители» удовлетворения, анестезия против душевной боли. Это были «чёрные ходы» для вуалирования истинных конфликтов. Но я хотела получить реальное избавление. Поэтому я должна была изначально закрыть все эти «чёрные ходы». Лишь благодаря этому я вообще смогла научиться по-настоящему ощущать свои глубоко запрятанные чувства (боль, огорчение, гнев и т.д.) И я знала: только если я пропущу *через себя* эти болезненные ощущения, наступят истинные изменения, потому что тогда ни один путь не сможет пройти «мимо» – даже так называемый «христианский». Если я хочу, чтобы изменения наступили, я должна взглянуть в лицо действительности. Мой внутренний человек буквально кричал, прося защиты, безусловной любви, безопасности и признания. Я должна была найти пути, с помощью которых мои истинные потребности могли бы быть удовлетворены. И для этого я прежде всего должна была отказаться от «анестезии».

#### в) принять свою принадлежность к женскому полу

Участвуя в одной христианской группе «самопомощи», которая мне очень помогла, я решила стремиться принять свою женскую сущность и больше не подавлять ее в себе. Я провозгласила это абсолютно сознательно.

### **2. «Предоставить себя» душевным ранам**

#### а) травмы, полученные от родителей

Одна из важнейших частей моего исцеления состояла в том, чтобы «предоставить себя» душевным ранам, причиненным родителями. Рядом с ними я никогда по-настоящему не могла почувствовать, что мне вообще позволено находиться в их присутствии. Рядом с матерью я никогда не чувствовала себя, как дома, поэтому и с собой мне было дискомфортно. Я постоянно жаждала настоящей любви.

Следствием этого ощущения «недозволенности моего присутствия» стало сильное побуждение к самоуничтожению. Я искала пути к «другому Я». Это происходило *подсознательно*. У меня были «запасные выходы», которые помогали мне выбираться из ситуаций. Одним из них было: «если как девочку (женщину) меня не любят, а с позором выбрасывают в помойку, то стало быть, я какая-то не такая, чтобы меня могли нормально воспринимать, т.е. я не девочка, а мальчик» или: «поскольку я сама не могу *быть* женщиной, а мать не может укрепить во мне женское начало, то мне необходимо вступать в отношения с другими женщинами на более интенсивном чувственном уровне: мне нужен секс с ними. Таким образом, я смогу возместить недостающую мне часть женского начала от других, получу подтверждение (*моей ценности*), защищенность и нежность.»

#### б) другие травмы

Когда я была ребенком, сверстники часто дразнили и не принимали меня, потому что моя мать вышла замуж на «чужака», а сама я не говорила на баварском диалекте. Наши постоянные переезды с места на место тоже сыграли свою роль в том, что я нигде не могла почувствовать себя как дома – ни в окружающем мире, ни изнутри. Я никогда не знала своей принадлежности. В дневнике я назвала это состояние «неустойчивым зависанием в просторах космоса», без опоры, без страховки. Я должна была прочувствовать все боли лишений и научиться плакать; сокрушаться о том, чего не было; научиться давать выход своим внутренним ранам и негодованию, скопившемуся в результате огромного количества несправедливого и ранящего, выпавшего на мою долю.

### **3. Прохождение терапии и душепопечительства**

Хорошим и необходимым дополнением ко всему прочему стали душепопечительство и терапия. Моя душепопечительница жила в той же общине, что и я, а терапевт за ее пределами. Оба знали друг друга.

Во время терапии я училась как взрослая обращаться со своим «внутренним ребенком». «Внутренний ребенок» - это выражение из области транзакционного анализа и под этим термином подразумеваются переживания, чувства, способы мышления и особенности поведения, характерные для ребенка, продолжающего жить в уже взрослом человеке. Всё это мне очень помогло. Мой терапевт то и дело спрашивал: «тебе чего-нибудь нужно?» Поначалу я вообще не могла ничего ответить, потому что не решалась выразить вовне свои действительные потребности. Но со временем ситуация улучшилась. Тогда я уже частенько могла получить то, что мне было необходимо.

Я должна была научиться обращаться за помощью к душепопечительнице, терапевту или близкой подруге, если не могла справиться в одиночку с внутренней болью или одолевавшим меня чувством оставленности. В этом была и есть *моя ответственность*.

#### а) обращение с гневом

В начале пути к изменению многие мои чувства были полностью погребены.

27.04.1998 я записала:

*Я вижу свой внутренний образ, как дом, горящий изнутри. Он горит не снаружи. Лишь изнутри. Я вхожу в этот дом и стою*

*посреди жаркого пламени. По идее я должна кричать, словно на вертеле, но я абсолютно ничего не чувствую. И мне очень печально от того, что я ничего не воспринимаю, и из меня ничего не выходит наружу.*

Во время терапии, душепопечительства и часто во время моих личных молитв, чувства просыпались. Особенно через терапию я училась переживать такие чувства, как стыд, гнев, боль, печаль, страх, бессилие, ненависть к себе, оставленность, одиночество. Но тогда эти чувства так сильно поднимались во мне, что я становилась депрессивной и не раз просто не хотела больше жить. Я должна была научиться быть «шлюзовым стражем» по отношению к своим чувствам и допускать из них лишь настолько, насколько смогу выдержать. Тогда я могла конструктивно проработать эти чувства.

На пути к изменению я все сильнее начала ощущать свой подавленный гнев.

07.11.2003 я записала:

*В последнее время я начинаю гневаться гораздо быстрее, чем обычно. Это очень тяжелое переживание, потому что потом приходится долго разбираться с собой. Зато теперь мне проще удастся высказывать свое недовольство. Раньше я вообще не замечала проявления несправедливости по отношению ко мне, либо у меня просто не хватало мужества заявить о себе, либо правильно себя поставить.*

*Я так больше не хочу. Я не хочу больше ничего терпеливо сносить. Это стоит мне дополнительных усилий и внутреннего преодоления, потому что во мне и так полно страха перед чужим гневом и неприятием.*

Я должна была научиться «дозировать» свой гнев. Один из моих терапевтов сказал: если ты на кого-то очень сильно зла, то будь уверена - 90 % твоего гнева связано с не переработанным до этого негативным опытом и лишь 10 % связаны с сегодняшней ситуацией. Если ты весь свой гнев просто «проглотить», это тебе не поможет, а только сделает тебя депрессивной. Если же ты весь свой гнев выльешь на своего собеседника, это будет слишком разрушительно. Поэтому ты должна научиться искать помощь, чтобы «выпускать» свои 90 % в контролируемых рамках, а остальные 10 % можешь использовать в разговоре с оппонентом, чтобы ясно защитить свою позицию и при необходимости определить границы.

На моего терапевта я переносила гнев и ненависть, чувства, которые вообще-то были направлены против моего отца.

После одного такого сеанса терапии я записала:

22.04.2004:

*Райнеру я могла рассказать всё, из-за чего я была так возмущена во время нашей последней беседы. За последний месяц много чего произошло. И я почувствовала себя с Райнером более свободно, так что смогла «запустить» в него своим гневом словно пенопластовой клюшкой по креслу.*

*Потом во мне словно прозвучала фраза: «я не во всем виновата». Потом я плакала и впервые позволила Райнеру обнять себя. Это был супер успех, потому что я смогла допустить близость.*

Когда я таким способом смогла «переработать» свой гнев (что мне потом приходилось переживать снова и снова), наступала боль, а затем радость от «прорыва».

Гнев помог мне научиться устанавливать границы. Я перестала быть жертвой. Теперь я могу и хочу брать на себя ответственность за мою жизнь. Когда я научилась в разумных пределах проявлять подавляемый гнев, это стало важным инструментом для моего освобождения из темницы под названием «неспособность выразить себя вовне». В результате конструктивного обращения с гневом был изгнан и стыд. Под стыдом я понимаю то обстоятельство, что я стыдилась всех своих чувств и действительных потребностей. «Переработанный» гнев помог мне сделать небольшой шаг на пути к примирению с родителями. Никогда раньше я не была настолько близка к ним, как сегодня.

б) низвержение лжи

Особенно в процессе душепопечительства я училась низвергать негативные установки. Я открыто произносила их вслух и вместе с моей душепопечительницей приносила перед лицом Бога. Такими негативными установками были к примеру: будучи женщиной я слаба и должна позволять делать с собой все что угодно; если я откроюсь, то буду разрушена; будучи женщиной я незащищена, я не могу быть воспринимается всерьез наравне с мужчиной; чтобы меня любили, я должна исполнять чужие ожидания; меня никто не любит постоянно; когда-нибудь я буду вновь покинута.

Это был мой реальный опыт детства. Но для меня взрослой все это уже стало ложью. Я училась слушать Бога и верить в то доброе, что Он мне обещал.

Моя позитивная программа противостояния по отношению к прежнему: «я должна исполнять желания других, чтобы быть любимой», сейчас звучит как: «я не обязана быть хорошей. Я могу рискнуть, быть собой. Я знаю: есть достаточно людей, которые терпят меня, любят и дальше, даже если меня одолевает гнев или я погружаюсь во фрустрацию. Всё это придает мне уверенность в себе.»

#### в) Бондинг и истинная близость

Во время терапии и душепопечительства мне постоянно приходилось сталкиваться с жутким страхом близости. Одновременно я невыразимо желала этого. Допустить близость было необходимым условием, чтобы суметь *чувствовать*.

Я не могла допустить близость. Потому что у меня никогда не было позитивной связи (бондинга) с матерью. Лишь через связь возникает способность доверять, вырастает чувство принадлежности и уверенности. Для меня взрослой действовал обратный принцип: только если я решу кому-то доверять, то может возникнуть *связь*. Самый удачный опыт в этом смысле у меня был с моей душепопечительницей, с которой я могла не только открыто говорить, но и *проявлять* свои чувства. Прошло немало времени, прежде чем я решилась плакать в ее присутствии и еще дольше, прежде чем я позволила ей по-матерински трогательно обнять себя. И как раз именно это и было для меня прорывом к новой эмоциональной открытости. После одного такого переживания я записала:

01.11.2002:

*Во время молитвенного душепопечительства в моей голове промелькнуло множество картинок, отображавших ужасные переживания моего прошлого. Я чувствовала расщепленность между моей душой и телом. Из-за нанесенных ран душа моя все более и более сжималась и не могла «раскрыться». Впервые я смогла рассказать и выразить то, что со мной случилось. Я бы ни за что на свете не решилась просить мою душепопечительницу, чтобы она обняла меня. Но тут я впервые заплакала и даже позволила обнять себя. Таким образом, у меня появился опыт, благодаря которому я смогла почувствовать, что я не одна, что я могу преодолеть страх перед близостью. Это был прорыв.*

Целая четверть часа. Мое *тело* могло ощущать материнскую любовь, я могла *чувствовать*, что я не одна. И моя душа тоже могла это воспринимать. Во мне действительно что-то изменилось.

Связь возникает через эмоциональную открытость в совокупности с неэротическим телесным контактом. Чтобы дальше продвинуться в этом направлении, я решилась в конце 2004 года на двухмесячную терапию в стационаре, специализирующемся на нарушениях связей в раннем детском возрасте. Это мне очень помогло. Благодаря терапии я научилась больше проявлять вонне мою действительную (бывшую доселе погребенной) личность. Во время одного из терапевтических занятий по бондингу у меня перед глазами возникла картинка: это была мусорка, в которую я была выброшена. Во время терапии я мысленно вылезла из этой мусорки и решила начать новую жизнь. Вслух я сказала: «Я Лиза и на этот раз останусь здесь!» Это первоначальное «суметь выразить себя» привело к тому, что потом я уже могла больше чувствовать, воспринимать больше любви от других и от Бога.

Во время упражнений, касающихся гнева, в рамках стационарной терапии один из терапевтов

сказал мне: «Спасибо, что ты выражаешь себя. Я тобой горжусь». - тут я не могла не заплакать. Мой отец, чьей дочерью я являлась, никогда мною не гордился. Но я смогла услышать отцовские нотки в голосе терапевта и поверить ему. Это способствовало возрастанию моего самоосознания как женщины.

Обобщу сказанное: открыто выразить спрятанные во мне негативные стереотипы мышления, принести их перед Богом, открыть свои истинные потребности в любви, подтверждении ценности моей личности, признать, что меня воспринимают, активно изменить свое внешнее поведение, позволить подругам по-матерински обнимать себя, чтобы чувствовать свое присутствие, все это очень помогло мне.

Я учусь абсолютно сознательно воспринимать других людей и Бога. На это у меня уходит масса времени. Моя новое «Я» растет по мере того, как я учусь по-настоящему *воспринимать* любовь и утешение.

#### **4. Учиться жить в отношениях**

Без моей общины и целой «сети» добрых отношений в ней я бы никогда не смогла пройти свой путь. Такая «сеть» никогда не смогла бы состоять только из одного-двух человек. Иначе каждый был бы перегружен. Эта «сеть» состояла и состоит из: моей душепопечительницы; подруги, которая относится ко мне как мать, и я всегда могу придти к ней, если занята моя душепопечительница; еще одна очень хорошая подруга не из общины; сама община, в которой я живу и работаю; еще кое-какие друзья, моя семья и терапевт. Особую роль во всем этом играет Бог. Я постоянно тянусь к Нему и пытаюсь вобрать в себя, все Его дары настолько, насколько позволяют силы. Он единственный, Кто может любить меня безусловно.

Кроме того, община стала надежным местом для моих «упражнений». Даже тот факт, что в ней существовал четкий распорядок дня, мне очень помог. Благодаря общине я была вынуждена «предоставить себя» страхам, с другой стороны, она же оказала мне помощь и была готова терпеливо разбираться с моими проблемами. Все это было основано на взаимности.

«Вынужденной» и одновременно исцеляющей стала близость, неминуемо возникавшая в результате совместной жизни и работы.

Мне постоянно приходилось бороться с собой.

В какой-то мере пролить свет на эту мою внутреннюю борьбу могли бы следующие дневниковые записи. Во время личной молитвы и общения с другими верующими, в процессе терапии и душепопечительства я постоянно пыталась анализировать трудности своих будней и рассматривать их как шанс к своему возрастанию. Моей целью было научиться проявлять вовне свое истинное «Я».

*18.12.1999: Я чувствую сильное влечение к одной моей сотруднице. И поскольку я больше не могу вести себя как мужчина по отношению к ней, то держусь от нее подальше. Меня переполняет боль и стыд. Длительное время я даже не решалась признаться себе, что эта женщина мне нравится.*

*01.11.2002: последние 5 лет я постоянно занимаюсь проблемой «границы». В начале я вообще не знала, что существует нечто подобное. Я была подобна дому без дверей и створжей. Каждый мог войти туда и делать всё, что вздумается.*

*16.06.2004: с того самого момента, как я поселилась в общине, мне постоянно кажется, что люди воспринимают меня враждебно, если я поступаю вопреки их ожиданиям или по-другому думаю. В этом я распознаю типичное проявление моего страха отвержения. Мои реакции на это – замкнутость и негативные мысли, чувство, что мне здесь не рады и что я в небезопасности. Я становлюсь раздражительной, удрученной и начинаю думать, что за это придется поплатиться.*

*19.07.2004: я поняла, что чувство принадлежности предполагает действительное участие в жизни других людей и способность открыто полемизировать с ними. Если я этого не*

*делаю, если я от них обособляюсь, то не могу почувствовать себя принадлежащей к ним. В какой-то степени речь идет и о том, чтобы уметь отдавать частичку себя. Для этого надо уметь доверять.*

Каждый раз я снова и снова должна была учиться «сортировать» свои чувства. Что есть реальность, а что – лишь мое восприятие. Что есть - мои желания, которые не может исполнить никто, кроме Бога, и о каких своих потребностях я должна заявлять открыто с правом ожидать, что меня выслушают. Кому я могу доверять, а кому нет. Какая связь кроется между моими сегодняшними чувствами и вчерашними, и как я могу все это использовать в процессе терапии и душепопечительства. В каких случаях мне необходимо обратиться за помощью. О каких вещах я должна говорить конкретно.

Я должна была научиться различать между «неприятие ко мне» и «сегодня на меня нет времени». Я училась понимать, что «нет» не обязательно означает: я человеку разонравилась. Я должна была терпеливо учиться тому, что именно на мне лежит ответственность за то, чтобы обратиться к друзьям и рассказать о своих истинных нуждах, что я вправе что-то просить для себя.

Помимо сложностей всегда были и есть удивительные, наполняющие душу моменты. В отношениях с другими людьми, с Богом и с собой я постоянно чувствую все возрастающую жажду жизни.

*26.07.2001 я записала:*

*В настоящий момент я ощущаю, что получила доступ к тем частичкам своего существа, которые либо были давным давно погребены где-то на дне меня, либо оставались мне абсолютно неизвестны. Этому факту во многом способствовал отпуск, проведенный с Габи (моей подругой), а также коллективная работа в моей общине. Зачастую это конфликты и ситуации, с которыми мне сложно справиться, в большинстве своем это обстоятельства, столкновение с которыми я предпочла бы избежать. Но это стоит того, чтобы от них не уклоняться.*

*Все чаще я позволяю себе говорить то, что на самом деле думаю, набираюсь опыта в том, чтобы не всегда быть милой и хорошей, но также и злобной, эгоистичной, бесцеремонной, реагирующей соответственно своим душевным ранам. В сложных ситуациях и конфликтах я иногда думаю, что абсолютно одинока, что все идет наперекосяк, мои желания не исполняются. Но тогда я вдруг снова и снова ощущаю, что надо всем этим Бог держит Свою руку, и что кажущиеся мне сложными вещи, Он использует, чтобы изменять и исцелять меня. Это приводит меня в истинное изумление, когда я открываю в себе что-то новое.*

*12.10.2002:*

*Я стала человеком, способным строить отношения. Теперь я могу распознавать свои стереотипы мышления, вступать в конфликты, быть искренней, прощать, быть благодарной, распознавать зависть и прямо говорить об этом, нести общее бремя, больше доверять, отпускать других, описывать свои чувства, переносить трудности. Все это приносит мне огромное удовлетворение.*

С моей подругой мы смогли нагнать то, что мне так не хватало в детстве и юношестве. Вместе мы совершили пару безумных вещей и испытали невероятную радость!

В последние три года я работала в общине в одной семье с тремя детьми.

*09.01.2003 я записала:*

*Здесь я смогла научиться близости. Я с удивлением обнаружила в себе задатки матери. Оказывается, я довольно решительная, могу заботиться и дарить ощущение защищенности и надежности.*

**Мое женское имя**

Вскоре после прибытия в общину, я записала:

13.10.1999:

*Вот уже целую неделю я живу в христианской общине. Около 1 ¾ года назад у меня была здесь встреча по поводу приема на работу и тогда мы договорились, что я вернусь как Лиза, а не как Ахим (мое имя до прибытия в общину). В любой момент я могла отказаться от задуманного, и у меня уже был страх перед всем предстоящим. Поскольку до этого меня всегда называли мужским именем, здесь меня впервые стали звать Лизой. День за днём. Как и прежде я выгляжу как мужчина, но ношу имя Лиза.*

*Лиза звучит для меня как: «сейчас явится нечто ужасное, уничтожающее!», это звучит словно что-то давно забытое, далекое, словно всё как-то отодвинулось от меня. Даже сам Бог.*

С 2002 года я запустила в ход судебную процедуру по возврату моего первоначального имени.  
01.09.2002:

*Многие сейчас вероятно думают, что прежняя экспертиза поставила мне неправильный диагноз. Многие, кто занимается этой темой, думают: либо ты транссексуал, либо нет. Я с этим не согласна. Я действительно была транссексуальна. Но на своем примере я убедилась, что возможно изменение, осознание, исцеление от душевных ран, изменение внутренних установок и преодоление страхов.*

*Вот уже как три года я снова живу как женщина. Я все еще в пути, но мое решение вернуться к своему истинному женскому началу сильно укрепилось. Я нисколько не сомневаюсь в правильности принятого решения. Я хочу быть собой, а не жить иллюзиями. Даже если я переживаю боль, страхи, огорчение, тем не менее, я рада быть женщиной. Я благодарна всем моим друзьям, сопровождавшим меня к эксперту, не оставлявшим меня одну. После того, как всё наконец-то было позади, а суд официально вернул мне мое женское имя, мы в общине отпраздновали это событие:*

05.12.2004:

*Сегодня у нас с друзьями был праздник. Мое имя снова принадлежит мне. Я рассказывала случаи из своей жизни. Они подарили мне свечку и икону с изображением архангела Михаила. Мы пели песни, а потом кто-то даже рассказал о значении моего имени. Все это много значит для меня. Теперь ежегодно, 5 декабря мы можем праздновать мои именины в память о случившемся, чему я несказанно рада.*

## **Транс- и гомосексуальность - как я оцениваю это, оглядываясь назад.**

В действительности мои гомосексуальные чувства были связаны со стремлением иметь отношения с матерью. Но эротические желания были настолько сильны, что приблизиться к распознаванию этих глубоко спрятанных внутри меня потребностей в безусловной материнской любви и поддержке, я смогла лишь тогда, когда устроила себе жесткий «пост» в отношении любых гомосексуальных проявлений. И когда я закрыла эти «чёрные ходы», то все глубинные чувства стали ощутимы с необыкновенной остротой. Я училась называть их своими именами. Когда я жила гомосексуально, я словно погребла свою истинную личность, поэтому в этих отношениях я не могла вообще ничего ощущать. Я, моя истинная личность, отсутствовала напрочь. Если бы она действительно присутствовала, я бы ощущала боль, но тогда я бы почувствовала и осознала, что на самом деле я искала мать, а вовсе не секс.

13.02.1998 я записала:

*Я построила свой мир фантазий. В нём я представляла себе романтические отношения и секс с девушками, а себя ощущала мужчиной. Оказывается, я сексуально зависима, зависима от любовных отношений, привязчива. Этого я о себе не знала. Но чем дальше я отказываюсь от сексуальных фантазий, тем больше во мне образуется пустота, словно я прыгаю с высоченной скалы в бездонную морскую пучину, и нет ощущения, что внизу меня кто-то поймает.*

*Теперь фантазии стали реже. Это была борьба, не допускать эротические мысли и отказаться от самоудовлетворения.*

*В этом мне очень помогло чтение Библии, просмотр хороших фильмов о настоящей дружбе, чтение хороших книг, общение с душепопечительницей и друзьями, от которых я получала ободрение. В особенности меня укрепило переживание истинной любви и не эротических телесных контактов (дружеских объятий).*

07.09.2002:

*Эротические фантазии с женщинами прекратились. Вместо этого я почувствовала стремление к истинной любви, материнской, а не эротической.*

Гомосексуальные желания сигнализировали о подавлении боли, которую необходимо допустить, прочувствовать. Транссексуальные ощущения свидетельствовали о потребности в позитивном, полном любви подтверждении моей женской сущности.

Поначалу мне было очень тяжело отказываться от транс- и гомосексуальных проявлений, чтобы вместо этого обратиться к иным, глубоко спрятанным во мне чувствам. Но я больше не желала прибегать к «анестезии». Боль и грусть «хотели», чтобы я переживала их, ведь они тоже являются неотъемлемой частью жизни, также как радость и любовь.

Я отправилась в путь, чтобы обрести свою истинную личность.

Я не хочу больше жить под маской и пребывать в иллюзиях.

Безуспешно пыталась я обрести любовь, заботу, ощущение защищенности и надежности через транс- и гомосексуальность.

Но все это я не могла в них найти, потому что мое истинное «Я» было погребено под тяжестью боли. Когда же оно смогло выбраться наружу, т.е. когда я позволила боли выплеснуться, я поняла, чем были для меня на самом деле транс- и гомосексуальность: анестезия против этой душевной боли. Они лишь разыгрывали передо мной то, чем на самом деле не обладают.

В действительности же они являются одними из многочисленных возможностей побега от истинной близости. Настоящую любовь я смогла почувствовать лишь тогда, когда стала собой.

И для этого мне пришлось учиться проявлять вовне свое истинное «Я». Для меня транс- и гомосексуальность вовсе не «игры природы» и не какой-то там отдельный вид половой ориентации, а всего лишь следствие душевных ран, побег от действительности, способ выживания, застревание в детской стадии развития.

В действительности мои гомо-эротические ощущения были тоской по материнской любви – я не могла познать это головой, но лишь через реальные ощущения, с того момента, когда я позволила выйти наружу моим истинным потребностям.

Транссексуальное влечение возникло во мне, потому на протяжении всего периода моего развития, мое истинное «Я» постоянно переживало унижение, презрение, насилие, подавление и женоненавистничество. Поэтому мне вовсе не хотелось быть собой. На мое решение в пользу транссексуальности также повлияли ложные представления о женственности и мужественности, увиденные в кино.

## **У меня впереди целая жизнь**

Вот уже пять лет я снова живу как женщина, около полугода с официальными документами на женское имя.

На мои как внешние, так и внутренние изменения я потратила массу времени.

Без особой эйфории облачилась я в женскую одежду. В особенности поначалу мне с большим трудом удавались эти столкновения с действительностью. То, что во мне уже изменилось, стало неподдельно, потому что возникло изнутри.

Мое изменение началось с отношений с Богом и послушания Ему.

Последующие мои шаги были успешными лишь благодаря следующему опыту: я могла жить как женщина и при этом быть уважаема; я прошла через боль, но благодаря этому наступило исцеление моих чувств, ума и сердца. Я верила в Бога и в то, что Он, создавший меня

женщиной, предусмотрел для меня нечто удивительное, и даже если это скрыто от моих глаз, оно гораздо величественнее и прекраснее, чем то, что могла бы сделать я, при своем «втором создании» в качестве мужчины.

Мои первые сережки, первое женское кольцо, первый поход в магазин за женской одеждой, первый макияж. Вот я первый раз сижу в сауне с женщинами и при этом могу комфортно себя чувствовать в женском теле – все это были мои огромные успехи, наполнившие меня огромной радостью и гордостью, награда за смелость *показать истинную себя*. Впервые я смогла почувствовать любовь, потому что по-настоящему ощутила, что я *здесь*. Впервые я смогла поверить в любовь, пережить признание себя как *женщины*. Всё это очень глубоко коснулось моей души, потому что раньше ничего подобного в моей жизни не было.

10 лет назад я была рождена свыше. Мой путь еще не закончен, но его значительная часть уже позади. Только сейчас я начинаю понимать, что такое истинное счастье.