

Ричард Коэн. Из подполья к жизни

Ричард Коэн. Из подполья к жизни

- [Определение гомосексуальности](#)
- [Исцеление: четыре стадии выздоровления](#)
- [Четыре стадии исцеления гомосексуальности](#)
- [Стадия первая: переход](#)
- [Стадия вторая: закрепление связей \(когнитивная терапия/исцеление внутреннего Ребенка\)](#)
- [Стадия третья: лечение гомо-эмоциональных травм](#)
- [Стадия четвертая: лечение гетеро-эмоциональных травм](#)
- [Заключение](#)

Название книги перевести трудно. *Coming out (of the closet)* — термин, используемый в английском для обозначения человека, публично провозглашающего свою идентичность (обычно гомосексуальную). Собственно, *ing*-овое окончание подчеркивает процесс, длительность. Автор сознательно сочетает это выражение со словом *straight*, на русский переводимое как «натурал», «гетеросексуал». Таким образом, эта книга — о пути к тому, чтобы однажды сказать себе и окружающим: наконец-то я стал нормальным, натуралом.

Сам Ричард Коэн относится ко второму поколению терапевтов гомосексуальности, сам прошел через то, что описывает, и необычайно успешно помогает другим людям обрести потерянную гетеросексуальную идентичность (один из посетителей сайта и мой друг добился больших успехов, работая по этой методике). Как может заметить читатель, Коэн работает как технический эклектик. Его язык и методы имеют нечто от транзактного анализа и гештальт терапии, он применяет не только классические техники поведенческого консультирования, но и экзотические пока для России техники телесно-ориентированной терапии (биоэнергетики).

Мы предлагаем здесь пересмотренный перевод четвертой главы, в которой описан механизм работы над собой по приближению к гетеросексуальной идентичности.

Определение гомосексуальности

1. ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ СИМПТОМОМ:

Защитный ответ на существующие (сегодня) конфликты,

Реакция на неразрешенные травмы детства,

Восстановительное влечение удовлетворить неудовлетворенные гомо-эмоциональные потребности.

2. ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ — ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ:

Потребность в любви родителя своего пола,

Потребность половой идентичности,

Страх близости с человеком противоположного пола.

3. ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ — РАССТРОЙСТВО ПРИНАДЛЕЖНОСТИ К СВОЕМУ ПОЛУ (SAME-SEX ATTACHMENT DISORDER-SSAD):

Отторжение со стороны родителя своего пола,

Отторжение со стороны сверстников своего пола,

Отвержение своего тела,

Отвержение своего пола.

СОЧЕТАНИЕ ВОЗМОЖНЫХ ФАКТОРОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ГОМОСЕКСУАЛЬНОГО ВЛЕЧЕНИЯ

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ: унаследованные травмы, непроработанные семейные проблемы, ошибки восприятия, предрасположенность к отвержению

ТЕМПЕРАМЕНТ: сверхчувствительность, гиперопека, артистическая натура, женственность у мужчины, мужские черты у женщины

ГЕТЕРО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАВМЫ: совращение, пренебрежение, насилие (злоупотребление), отречение, зависимости, имитационное поведение, не тем родился

ГОМО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАВМЫ: пренебрежение, злоупотребление, совращение, отречение, зависимости, имитационное поведение, неправильный секс

СИБЛИНГОВЫЕ ТРАВМЫ / СЕМЕЙНАЯ ДИНАМИКА: унижение, насилие, клички

ТРАВМЫ ВОСПРИЯТИЯ СВОЕГО ТЕЛА: позднее созревание, физические недостатки, цвет кожи, низкий рост, толщина, недостатки координации

СЕКСУАЛЬНЫЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ: гомосексуальный импринтинг, усвоенное и поощряемое поведение, замещение привязанности

СОЦИАЛЬНЫЕ ТРАВМЫ/ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ СВЕРСТНИКОВ: прозвища, унижения, мямля, маменькин сынок, любимчик учителя; не спортивный, не бойкий и не подвижный для мальчиков, слишком грубая и подвижная для девочек

КУЛЬТУРНЫЕ ТРАВМЫ: СМИ, система образования, сфера развлечений, интернет, порнография

ДРУГИЕ ФАКТОРЫ: развод, смерть, внутриутробные воздействия, усыновление, религия.

© Richard Cohen, M.A.

January, 1999

Исцеление: четыре стадии выздоровления

«Опустившийся уходит — из обычной и представительной жизни — через травму. Отныне эта рана воспринимается как дверь... Путь вниз и вовне не обязательно сопровождается бедностью, бездомностью, физическими лишениями, унижительной работой, но он всегда предполагает падение — с уровня человека до уровня насекомого, из среднего класса до уровня бомжа. Важно, насколько сознательно происходит это падение» [\[1\]](#).

Роберт Блай

Во время своего пути к исцелению и десятилетней практики оказания помощи другим я разработал четырехстадийную модель выздоровления. Она доказала свою успешность для тех, кто искренне желает измениться. Эта модель применима как к тем, кто вел активную гомосексуальную жизнь, так и для тех, кто не был вовлечен в сексуальные связи, но испытывает гомосексуальные желания.

Брак не разрешает проблемы тех, кто испытывает гомосексуальные чувства, поскольку женщина никогда не сможет восполнить гомо-эмоциональных потребностей мужчины, а мужчина не удовлетворит гомо-эмоциональных потребностей женщины [\[2\]](#). Требуется, чтобы в начале процесса выздоровления мужчина получал исцеление от других мужчин, а женщина чтобы исцелялась женщинами.

Еще до того, как я стал искать помощи, некоторые мои друзья из добрых побуждений говорили мне: «Ричард, просто найди нужную женщину, и она тебя наставит на путь истинный», или:

«Ричард, ты только молись, и Бог избавит тебя от этого. Если этого не произойдет, тогда ты делаешь что-то неправильно». Да, я хотел, чтобы все было как можно проще, но ничего не происходило. Я молился и молился, просил Бога убрать эти желания, но Бог не отвечал. Я женился в надежде, что это мне поможет, но от этого мои гомосексуальные желания только усилились. Я начал понимать, что почти двадцать лет я молился неправильно. Мне бы нужно было молиться так: «Боже, пожалуйста, покажи мне смысл моих гомосексуальных желаний». Позднее я понял, что Бог никогда меня от них не избавит, поскольку они означают нечто более глубокое, что я должен был открыть, исцелить и, наконец, удовлетворить с помощью и здоровых, несексуальных взаимоотношений.

Я выделил в процессе выздоровления четыре стадии:

Стадия первая: Переход (Transitioning)

Стадия вторая: Закрепление связей (Grounding)

Стадия третья: Исцеление гомо-эмоциональных травм (Healing the homo-emotional wounds)

Стадия четвертая: Исцеление гетеро-эмоциональных травм (Healing the hetero-emotional wounds)

Это линейная модель развития. Впрочем, она не работает столь прямолинейно и четко, как я ее буду описывать. Человек может совершить прыжок с первой на третью стадию, вернуться на вторую и обратно к первой. Все зависит от развития, зрелости и нужд человека в выздоровлении.

Преимущество этой четырехстадийной модели выздоровления в том, что ее можно представить в виде карты исцеления. Если кто-то совершит прыжок из первой стадии на третью, ему в конце концов придется вернуться к предыдущей стадии, продолжить работу, и проработать задачи этой стадии. Это похоже на поездку автомобилем из Нью-Йорка в Калифорнию. Где-то в районе Чикаго человек может вспомнить о болезненном опыте детства в Висконте. Итак, он садится на самолет и летит в Висконт, занимается лечением этой раны, снова садится на самолет и вновь возвращается в Чикаго. Затем он продолжает свое путешествие из Чикаго в Калифорнию.

Можно задать вопрос: если он полетел самолетом из Чикаго в Висконт, то почему бы ему не отправиться самолетом прямо из Нью-Йорка в Калифорнию, таким образом преодолев все расстояние? Однако, когда мы говорим о сердце, нужно помнить, что коротких путей нет. В процессе исцеления мы восстанавливаем утерянное «Я», те стороны нашей личности, которые мы либо похоронили, либо еще даже не увидели в себе. Это требует времени, терпения и прилежных усилий. Мы платим высокую цену, прощаясь с прошлой жизнью, но награда стоит усилий. Без этих усилий я просто бы сегодня не мог существовать. Те, кто пытаются взлететь без того, чтобы подготовиться на земле, могут потерпеть авиакатастрофу.

План лечения можно кратко описать в виде следующих параллелей:

Стадия первая: Бихевиоральная терапия

Стадия вторая: Когнитивная терапия и исцеление внутреннего Ребенка

Стадия третья: Психодинамическая терапия: исцеление гомо-эмоциональных травм

Стадия четвертая: Психодинамическая терапия: исцеление гетеро-эмоциональных травм

Зачастую «процесс выздоровления протекает от плохого к худшему, а затем становится лучше» [3]. Люди обращаются за консультированием в кризисной ситуации, когда они чувствуют себя совсем плохо. Когда начинают проясняться истоки проблем(ы), дела начинают идти еще хуже,

поскольку они ощущают боль. И наконец, все становится лучше, когда происходит исцеление, и они ощущают любовь.

Четыре стадии исцеления гомосексуальности

ПЕРЕХОД (бихевиоральная терапия)

Прекращение гомосексуального поведения

Развитие поддерживающей сети

Построение самооценки и ощущение высокого достоинства человека во взаимоотношениях с Богом

ЗАКРЕПЛЕНИЕ СВЯЗЕЙ (когнитивная терапия)

Продолжение развития поддерживающей сети

Продолжение построения самооценки и ощущение собственной ценности во взаимоотношениях с Богом

Выработка навыков: ассертивный тренинг, коммуникативные навыки, техники разрешения проблем

Лечение внутреннего Ребенка: определение мыслей, чувств и потребностей

ЛЕЧЕНИЕ ГОМО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ (психодинамическая терапия)

Продолжение работы над решением всех задач второй стадии

Обнаружение причин гомо-эмоциональных травм

Начало процесса сокрушения, прощения и принятия ответственности

Развитие здоровых отношений со своим полом

ЛЕЧЕНИЕ ГЕТЕРО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ (психодинамическая терапия)

Продолжение работы над решением всех задач второй стадии

Раскрытие причин гетеро-эмоциональных травм

Продолжение процесса сокрушения, прощения и принятия ответственности

Развитие здоровых отношений с противоположным полом и их усвоение

Стадия первая: переход

На первой стадии человек осознает, что у него существует проблема, и он хочет, чтобы ему помогли. Возможно, он пытался подавить свои гомосексуальные чувства, но безуспешно. Возможно, он женился в надежде на то, что гомосексуальные желания исчезнут, но этого не случилось. Возможно, он у него отношения со многими людьми, однако он ощущает пустоту, боль и подавленность. Возможно, он очень молод и ощущает растерянность по поводу своей сексуальной ориентации. Возможны различные варианты сюжета, но общим знаменателем является глубокое желание измениться. Неважно, тринадцать ли ему лет или семьдесят три. Перемена возможна в любом возрасте. Ключевым фактором для перемены является личностная мотивация. Без серьезной готовности измениться процесс выздоровления вообще невозможен.

На первой стадии стоят три задачи:

1. Прекращение гомосексуального поведения
2. Развитие сети поддержки
3. Повышение самооценки и ощущение высокого достоинства человека в отношениях с Богом

Задача первая: Прекращение гомосексуального поведения

В переходной фазе человеку необходимо разорвать узы, связывающие его со старыми играми — местами, людьми и вещами:

Места для игр: Не ходить в те места, которые ассоциируются с гомосексуалистами или гомосексуальным поведением, например, в гей-бары, сауны, на порнографические фильмы и в парки (в те места, где можно вовлечься в гомосексуальное поведение).

Партнеры по играм: Порвать узы с гомосексуальными друзьями и партнерами, не связываться с теми, кто пытается или понуждает вовлекаться в гомосексуальное поведение.

Предметы игр: Не покупать порнографию или любые гомосексуальные безделицы, с которыми связано гомосексуальное поведение.

В равной степени важным является порвать связи с источниками отрицательного влияния в окружающем мире. Он может временно избегать читать статьи и журналы, слушать новости, в которых поддерживается и поощряется гомосексуальность. Ему необходимо окружить себя голосами утверждения и надежды. Для кого-то это может показаться уж совсем радикальным. Позднее я более четко объясню почему так необходимо отделить себя от этих внешних действий и отрицательных влияний.

Задача вторая: Развитие сети поддержки

Гомосексуальные отношения, сексуальные фантазии, компульсивная мастурбация, места встреч (клубы, бары, сауны, парки), порнография в жизни любого человека могут быть центральным организующим фактором. Посоветовать кому-то порвать с этими гомосексуальными отношениями и поведением будет недостаточно. Важно осознавать, что эти люди, места и вещи представляют собой законную потребность человека. Влечение к ним является естественным. Однако, только здоровые, исцеляющие, полные любви, несексуальные взаимоотношения восполняют более глубокие потребности. Следует создать и развивать сеть поддержки, чтобы обеспечить заботу и целительное окружение, в котором возможно залечить раны прошлого и обрести соответствующую любовь, руководство и поддержку. Здоровые взаимоотношения и здоровое поведение заменяет сексуальное поведение или фантазии.

Сеть поддержки может состоять, но не сводиться к семье, друзьям, супругу (супруге); церковной общине, группам поддержки, звонкам, электронной переписке, встречам, наставникам (mentors); зарядке, диете, спорту, терапевтическому массажу; изучению литературы; и консультированию. Духовное размышление (meditation), молитва и духовная пища будут рассмотрены в следующем разделе.

Сеть поддержки

Семья, друзья и супруги

Поддержка родителей, братьев или сестер, родственников, супруга (и) и близких друзей поможет в этом процессе перемены. Когда открыты каналы коммуникации, это хорошо для человека рассказывать о своей ситуации и потребностях. Если коммуникация затруднена, возможно, в будущем он сможет ее развить.

В целом есть четыре типа дружеских отношений, которые помогут в процессе исцеления:

1. Гетеросексуальные друзья, которые знают о борьбе и поддерживают нас;
2. Гетеросексуальные друзья, которые не знают о борьбе и просто являются хорошими

друзьями;

3. Наставники, которые помогают в процессе обретения родителей (reparenting);

4. Соратники, которые также «выходят из» гомосексуальности.

Влечение к гетеросексуальному другу является прекрасной возможностью для исцеления и роста. «Дружба с привлекательными гетеросексуальными мужчинами, к которым клиент ощущает эротическое влечение, представляет замечательную возможность для исцеления. Только через такие ассоциации может произойти трансформация эротических влечений в настоящую дружбу, — снятие покрывала таинственности с далекого мужчины... Такая трансформация от сексуального влечения к дружбе (т. е. от эрос к филое) является сущностно важным исцеляющим опытом для мужской гомосексуальности» [4].

Церковная община

Церковная община должна сама включиться в процесс исцеления отважных мужчин, женщин или подростков, которые хотят измениться. Те, кто хочет преодолеть гомосексуальность, могут не довести этого до конца без помощи других. Им необходимо *время, телесный контакт и разговор*. Истинное и окончательное исцеление произойдет, когда через других людей человек увидит любовь Божию. Успех движения «12 шагов» объясняется неспособностью религиозного сообщества успешно разрешать проблемы мужчин, женщин и детей. И поэтому сейчас, с опозданием, нам, чадам Божиим, нужно стать стеной — друг за друга, искренне говорить о своих ранах сердца, головной боли и страданиях. Мы должны расти и являть свою веру делом.

Группы поддержки

Группы перехода. Это группы людей, вовлеченных в тот же процесс выздоровления. Это могут быть группы для лиц определенного пола (только для мужчин или только для женщин), но это не так уж необходимо. Важно, чтобы работа этой группы велась (1) человеком, который успешно прошел переходную стадию и «сексуально трезв», по крайней мере, в течение трех лет; или (2) тем, кто понимает процесс выздоровления от гомосексуальности.

Группы поддержки «Двенадцать Шагов»

Если имеется еще и проблема зависимости, то могут помочь такие группы:

SA (Sexaholics Anonymous) — Анонимные Сексаголики

AA (Alcoholics Anonymous) — Анонимные Алкоголики

NA (Narcotics Anonymous) — Анонимные Наркоманы

CODA (Codependents Anonymous) — Анонимные Созависимые

SIA (Survivors of Incest Anonymous) — Анонимные, Пережившие Инцест

HA (Homosexuals Anonymous) — Анонимные Гомосексуалисты

Уверьтесь в том, что это не специальные группы для геев и лесбиянок. Человек в переходной стадии должен осознавать, что среди профессионалов в области психического здоровья и в движении выздоровления в основном поддерживаются идеи «гей-аффирмативной терапии», или сами группы направлены на поддержку гомосексуального образа жизни. В некоторых из

таких групп многие участники или руководители будут говорить: «Все нормально. Ты только принимай себя таким, какой ты есть, даже будь геем, перестань сопротивляться этому». Такие группы выздоровления посещать опасно. Человек должен прийти в группу со своим планом. Он должен четко заявить о своем желании преодоления гомосексуальности, обратившись к членам группы за поддержкой в этом. Если группа находит это неправильным и не может поддержать это его желание, то она не является безопасным местом. Вопрос здесь в конфликте *самоопределения* и *социального оправдания*. Человек, преодолевающий гомосексуальность, должен четко осознавать и выражать свои намерения, а не следовать тому, что считают другие, — что ему следует, а чего ему не следует делать.

Я весьма рад, что группы 12 шагов существуют. Но, все же, у меня есть одно предубеждение. В начале работы группы человека просят соотносить, идентифицировать себя с проблемой. Например, он повторяет: «Здравствуйте, меня зовут Ричард, я не умею сдерживать свой гнев (гневоголик)». Я понимаю психологию, стоящую за данной методологией: она направлена на выведение кого-то из отрицания к свету. Однако, через некоторое время, в процессе выздоровления, после появления некоторой стабильности и проработки фазы отрицания, по-моему, следует сместить акцент в определении. Тогда человек говорит: «Здравствуйте, меня зовут Ричард, и я дитя Божие». Теперь внимание сосредоточено не на *поведении*, а на *бытии*, на унаследованной ценности.

Существует несколько религиозных групп поддержки:

EXODUS International (Исход) — организация зонтичного типа миссий для экс-геев,

Homosexual Anonymous (НА) — сеть движения восстановления, христиански ориентированная,

Courage / Encourage (Мужество, Отвага/Вдохновение), Католическая миссия для экс-геев
/Служение для родителей

Evergreen International — миссия мормонов для экс-геев

Transforming Congregations — методистская миссия для экс-геев

PFOX — Христианская миссия для родителей, супругов, членов семей и друзей

Pastoral care ministries — восстановление через молитву об исцелении [\[5\]](#)

Мужские или женские группы. Вовлечение в группу одного пола поможет тем, кто находится в процессе восстановления, строить здоровые, несексуальные отношения с людьми одного с ними пола. Они научатся по-новому относиться к мужчинам и женщинам, обретут больше уверенности в себе. В округе может существовать какой-то мужской совет (клуб) и женские группы поддержки. Многие деноминации имеют группы поддержки одного пола.

Телефонная помощь/связь по электронной почте

На пути будет немало взлетов и падений. Из-за прекращения старых моделей поведения, взаимоотношений и встреч человек будет ощущать небезопасность, одиночество и уязвимость. Следовательно, когда когда это потребуется, он должен быть способен связаться с некоторыми людьми. Выздоровляющему человеку следует составить список телефонов людей своей поддерживающей сети. Сеть поддержки — это его выбор своей новой семьи.

Физические упражнения, диета, спорт и терапевтический массаж

Человеку, преодолевающему гомосексуальность, важно заниматься физкультурой. Многие находятся не в ладах со своим телом. Упражнения, диета и занятия спортом помогут залечить многие неверные представления о форме своего тела и травмы, нанесенные сверстниками. Для выздоравливающего человека очень важно держаться легко, без напряжения с представителями своего пола, и этого можно достичь через соответствующие мероприятия, в которых участвуют люди того же пола.

«Полезно воздерживаться от кофеина. Кофеин является психомоторным стимулятором, который влияет на гипоталамус и увеличивает чувство страха, гнева, и сексуальное влечение. В процессе восстановления лучше пить напитки без кофеина, поскольку любые чувства для сексуально зависимого человека могут побудить его к сексуальным действиям. Неупотребление кофеина повысит эмоциональное благополучие и даст чувство эмоциональной стабильности» — говорит д-р Кристофер Остин [6].

Лечебный массаж у профессионального массажиста может ускорить процесс выздоровления. Массаж является инструментом для высвобождения и исцеления травм, о которых «помнит» тело тех, кто испытал физическое или сексуальное насилие. Необходимо, впрочем, чтобы человек хорошо закрепил себя на первых двух стадиях, прежде чем использовать этот метод. Также важно выбрать правильного массажиста — пусть это будет безопасный, внимательный, знающий человек, умеющий работать с пережившими насилие, сам четко гетеросексуальный. Иногда может быть полезным, чтобы наставник убедился косвенным образом или сопровождал человека на первую сессию для того, чтобы убедиться в том, что массажист не представляет опасности.

Изучение литературы

Библиотерапия — это изучение соответствующей литературы. Есть прекрасные книги о причинах и лечении гомосексуальности. Чтение таких книг поможет понять, через что придется пройти, и поможет определить причины, которые ведут человека к гомосексуальному поведению и фантазиям. Изучение соответствующей литературы о выздоровлении от гомосексуальности может быть очень полезным.

Консультирование

Очень важно найти терапевта, который понимает природу гомосексуальности и процесс выздоровления. Такому консультанту следует установить близкие отношения с клиентом. Дистанцирование или отчужденные отношения только усилят уже присутствующее защитное отчуждение. Также при SSAD противопоказано прибегать к авторитарным мерам воздействия.

Я настоятельно рекомендую на первых трех стадиях выздоровления пользоваться услугами консультанта того же пола. Консультант противоположного пола будет подходящим на заключительной стадии лечения. Прежде всего необходимо, чтобы мужчину лечил мужчина, а женщину — женщина. Терапевт должен быть твердым и теплым в отношениях, он должен обучить многим навыкам и помочь в процессе скорби. «Будьте больше, чем терапевт, но меньше, чем друг» [7].

Лучшим терапевтом является тот, кто проделал работу над собой по лечению травм прошлого и настоящего. Можно помочь настолько, насколько сам прошел через все это. Нельзя дать того или поделиться тем, чего сам лично не испытал. Но не обязательно, чтобы терапевт был гомосексуалистом в прошлом. Однако, он должен был справиться со своими проблемами и достичь успехов и побед в своей личной жизни. Мюррей Боуэн, отец терапии семейных систем, говорил, что он убежден в том, что никому не следует давать степень в области

консультирования, пока не поможет хотя бы одному члену собственной семьи, не станет зрелым Взрослым, которому присущи одновременно компоненты Отца и Матери [8].

Работа и взаимоотношения в сети поддержки привнесут новые организующие факторы в жизнь человека, преодолевающего гомосексуальность. Те, у кого сильная воля и высокая способность к самодисциплине, могут развить сеть поддержки, хотя и с трудом. Тем, у кого слабая воля и непостоянное «я», развить сеть поддержки будет довольно трудно. Им будет необходима дополнительная помощь и поддержка, чтобы восполнить недостатки самодисциплины и силы воли. Они не смогут сделать все это в одиночку. Ребенка растит семья и местная община. Именно община должна заняться вопросом его исцеления.

Третья задача: Повысить самооценку и ощутить высокое достоинство человека в отношениях с Богом (раскрыть в себе образ Божий).

В современном мире сексуальная идентичность и сексуальное поведение привлекают к себе все более пристальное внимание, и одна из главных причин этого — недостаток близких отношений в семьях. Секс становится заменителем любви. Если дети лишены родительского внимания, любви и поддержки, они будут стараться компенсировать эту пустоту различными способами: будут становиться трудоголиками и/или стремиться к тому, чтобы произвести впечатление, будут брать на себя сверхзадачи и принимать чрезмерную ответственность. Их отношения могут строиться по принципу эмоциональной взаимозависимости (когда партнера просто тиранят своей гиперопекой — прим. Пер.), они могут бунтовать, быть подверженными алкогольной/ наркотической/ сексуальной зависимости или предаваться азартным играм.

Еще одной причиной чрезмерной увлеченности сексом является отсутствие духовности, отсутствие отношений с Богом, нашим высшим Отцом. Не испытав родительской любви, любви Божией, человек никогда не ощутит и не поймет своей собственной ценности (значимости). «Считается признанным фактом, что способность любить самого себя не является врожденной. Тот, кто не умеет любить себя или любит себя недостаточно, не может и по-настоящему любить других. Это же справедливо и для отношений человека с Богом» [9].

Ценность самого себя рождается из того, чтобы тебя любят, а не из твоих достижений, не из твоей физической привлекательности. Действительная и окончательная ценность нашего «я» исходит из простого *бытия* любимым. И одна из первых задач на пути исцеления — сместить акцент с восприятия себя в качестве гомо или гетеросексуала на то, что мы являемся чадами Божиими.

Под этими концептами сексуальной идентичности скрывается самое главное в жизни: детское стремление быть любимым. Наша задача — день за днем раскрывать в себе свое высокое достоинство, образ Божий, которое дарует нам Бог, Источник жизни и любви.

Размышление, изучение, молитва и ободрения помогут нам в этом. Травмы наполнили наш разум, сердце, тело и дух нездоровыми и даже деструктивными посланиями. Нас постоянно атакуют, мы все время слышим: «Ты не можешь», «Ты не должен», «Ты не справишься», «Это невозможно», «Люди родились такими» и тому подобное. В новостях телевидения, газет, журналов и радио постоянно муссируются несчастья других людей, а на хорошее в жизни не обращается внимания. Ток-шоу специально эксплуатируют боль и страдания других. Сегодня СМИ и индустрия развлечений активно содействуют принятию гомосексуальности. На данной стадии исцеления очень важно буквально отрезать себя от этих отрицательных источников, не смотреть определенные телевизионные шоу, не ходить на некоторые фильмы, не читать отдельных газет и журналов. Через размышление, изучение и ободрение мы должны наполнить свое тело, дух и душу жизнетверждающими посланиями истины и любви.

Нам следует обратить особое внимание на наше врожденное достоинство чад Божиих на этой и всех последующих стадиях выздоровления. «Каждый гомосексуал является латентным гетеросексуалом» [10]. Те, кто обнаруживает у себя гомосексуальные склонности, попросту отстают в своем психосексуальном созревании. Это латентные гетеросексуалы, застрявшие на ранней стадии психосексуального развития. Когда рушатся психические и эмоциональные стены, естественный процесс развития возобновляется, и это же происходит с гетеросексуальными желаниями.

Кратко говоря, тремя основными задачами, которые должны быть выполнены на первой стадии, являются: 1) Прекращение гомосексуального поведения, 2) Развитие сети поддержки, 3) Повышение самооценки и ощущение высокого достоинства человека в отношениях с Богом. На этой, и на последующих стадиях важно помнить, что выздоравливающий человек может стать очень зависимым от других. Дефицит здоровых близких отношений с родителями приводит к расстройству принадлежности к своему полу (ssad). Поэтому в первые несколько лет исцеления будет высокой потребность в участии других людей. Важно построить широкую сеть поддержки, а не опираться исключительно на одного человека.

Пример

Алекс был младшим из четырех детей в семье. Его старшего брата звали Джейсон, а сестер — Беки и Сара. Он жил в Огайо, где его отец работал в крупной корпорации, а мать была домохозяйкой. Алекс никогда не ладил со своим отцом. Отец отличался необузданными вспышками гнева, особенно, когда выпивал, и с возрастом они все учащались. Мать Алекса плакала из-за обид от мужа, нянча на своих руках Алекса. Чувствительный по натуре, Алекс испытывал боль и сам страдал так, как будто отец обижал его, а не мать. Все больше и больше Алекс ассоциировал себя с матерью, а его ненависть к жестокому и не обращающему на него внимания отцу только усиливалась.

Джейсон был самым спортивным в семье. Он хорошо играл в бейсбол, баскетбол и футбол. Алекс чувствовал, что по силе ему нечего тягаться с Джейсоном. Любимый сын своей мамы, он больше любил искусство и чтение. Ему оставалось только наблюдать, как Джейсон со своими друзьями играет во что-нибудь, ему очень хотелось быть одним из этих парней. Алекс же играл со своими сестрами, в чьем мире он чувствовал себя уютно. Когда отец видел его играющим с сестрами, он называл его «бабой» и «рохлей», и при этом добавлял: «Да так ты и вырастешь одной из этих баб». Отец никогда не уделял время своему сыну. Дома он всегда сидел, уставившись в телевизор или читая газету, часто возвращался домой очень поздно. Вне дома он пил со своими знакомыми.

Алекс начал испытывать влечение к мальчикам в последних классах школы. Он всегда завидовал спортивным ребятам, хотел быть похожим на них. В подростковом возрасте его чувства приобрели эротическую окраску, и он стал представлять себе сексуальные отношения с одноклассниками, которые ему нравились. Он не осмеливался даже заикнуться о своих мыслях и чувствах в семье. Отец и без того считал его бабой, а от брата часто доставалось. У Джейсона с отцом были плохие отношения, они общались только путем ругани и кулаков. Алекс не хотел в этом участвовать, и всегда оставался аутсайдером, наедине со своими фантазиями о мужчинах.

Соседский парень научил Алекса мастурбации, а вскоре они стали частыми сексуальными партнерами. Алекс стыдился этого. Он и его семья раз в неделю посещали церковь. Он знал, что гомосексуализм — это плохо, но его чувства были такими сильными! Его переполняло чувство вины, но потребность в близости с мужчиной была еще большей. Его отношения с соседом продолжались и в средней школе, пока тот не уехал в другой город. Затем Алекс

открыл для себя мужскую порнографию и от этого стал мастурбировать несколько раз на день.

В старших классах школы Алекс вступал в сексуальные отношения с несколькими своими школьными приятелями. Это были кратковременные отношения, поскольку Алекс пытался бороться со своими чувствами. Учась в колледже, он начал практиковать анонимный секс с мужчинами в парках, туалетах, саунах. Он был хорошим студентом, особенно по бизнесу и праву, был интеллектуально одаренным, вызывал симпатии у сокурсников, но никто не знал, что Алекс ведет двойную жизнь. Днем он был прекрасным, умным студентом. Вечером — сексуально одержимым, искал другого мужчину, чтобы восполнить свое одиночество и боль.

Когда я начал косультировать Алекса, ему было около тридцати лет, он был весьма преуспевающим юристом, прилично зарабатывал. Но Алекс был несчастлив. Коллеги восхищались его умом, его манерой говорить, его профессиональными навыками. Однако Алекс ненавидел самого себя, он мечтал стать одним из нормальных парней. Он чувствовал себя так, как будто на него все тычут пальцем. Он стыдился своей одержимости анонимным сексом с мужчинами, стыдился своего пристрастия к мужской порнографии и навязчивой мастурбации. Он хотел от этого избавиться, но не знал, как.

В начале я попросил Алекса ответить на вопросы анкеты относительно его семьи. После изучения его биографии я высказал свою оценку ситуации и предложил ему план лечения. Затем мы начали строить терапевтические отношения. Я предложил Алексу прочесть несколько книг о происхождении гомосексуальности. Постепенно он начал осознавать, откуда у него эти желания. Он увидел свою эмоциональную отделенность от отца, понял свою нездоровую привязанность, связь с матерью. Будучи чувствительным, он боялся своего отца, боялся силы, которую он собой представлял. Вместо того, чтобы вырасти до своего отца, он искал безопасности у своей матери и в обществе сестер. Он стал осознавать, что за его сексуальным поведением кроется необретенная любовь отца и собственная неспособность удовлетворять свои нужды позитивным и уверенным образом.

Алекс жаждал учиться и расти. Следующей задачей было помочь ему построить сильную сеть поддержки, которая бы заменила ему сексуальные пристрастия и помогла бы ему перестроить свой характер. Он опасался делиться своими переживаниями с другими, решил изолировать эту часть своей жизни с тех пор, как стал испытывать влечение к своему полу. Я тактично рекомендовал ему присоединиться к группе других мужчин, которые также находятся в процессе перехода. Он сопротивлялся до тех пор, пока я не сказал ему, что это нужно мне для того, чтобы помочь ему. В конце концов, он согласился пойти на собрание группы. К своему удивлению, он встретил там таких же мужчин, как он, которые всю жизнь страдали от своих чувств и опыта. Ему сильно полегчало, когда он узнал, что он не одинок. Он встретил тех, кто его понимает.

Алекс начал выполнять заниматься спортом. Он стал посещать фитнес клуб, где познакомился с несколькими мужчинами, завел дружбу с несколькими парнями, которые были безопасны для него в сексуальном отношении. Поскольку Алекс привык наблюдать за спортивными занятиями своего брата и других парней со стороны, он боялся участвовать в командных видах спорта. Он искал себе наставника, который учил бы его основным навыкам обращения с мячом: бросанию в корзину, ловле, передаче. Со временем он стал ощущать собственную силу. [Небольшое замечание. Я рекомендую тем, кто преодолевает гомосексуальность, отыскать семейные клубы, и заниматься физическими упражнениями со здоровыми друзьями.]

Я установил для него режим медитации утром и вечером. Он слушал утвердительные

сообщения о том, что он больше не гомосексуалист, что он — драгоценный сын Божий. Постепенно Алекс начал понимать, что ему не нужно зарабатывать любовь и принятие своей внешностью или успехами карьеры, его любят просто таким, какой он есть. Для него это стало откровением. Эта внутренняя трансформация, вместе с обретением новых социальных навыков, группой поддержки и еженедельным консультированием помогла ему оставить прежнее гомосексуальное поведение. Иногда все же ему случалось проявлять себя сексуально, но еженедельно это уменьшалось

Стадия вторая: закрепление связей (когнитивная терапия/исцеление внутреннего Ребенка)

Я наблюдал, что человек, испытывающий влечение к своему полу, не чувствует связи со своим телом и душой. Прежде чем приступать к исцелению ран прошлого, ему необходимо научиться самопознанию и почувствовать полноту жизни, что подразумевает обретение внутреннего удовлетворения и мира, ощущения центра внутри себя, в своем сердце, уме, теле и духе.

На второй стадии стоят четыре задачи:

Продолжение развития поддерживающей сети

Продолжение построения самооценки и придание ценности взаимоотношениям с Богом

Выработка навыков: асертивный тренинг, коммуникативные навыки, техники разрешения проблем

Лечение внутреннего Ребенка: определение мыслей, чувств и потребностей

Первая задача: Продолжение развития поддерживающей сети

Для человека весьма важно развивать, использовать и усиливать свою систему поддержки. Это жизненно необходимая часть восстановления. Поддерживающая система служит своего рода средой и безопасным местом вокруг человека. Система поддержки представляет собой как бы внешнюю сторону внутренней действительности. Она восстанавливает здоровые, позитивные, любящие и поддерживающие отношения семьи и местного сообщества. Позднее человек интернализирует всю ту любовь, которую получил от сети поддержки.

Совершенно необходимо привлечение всех элементов системы поддержки. Прекращение гомосексуального поведения или фантазий обострит и усилит чувства и восприятие индивида. Повторявшееся сексуальное поведение прошлого давало возможность справляться с неприятными чувствами и негативными мыслями за счет оглушения разума, души, тела и духа. Сексуальное поведение или фантазии служили своего рода механизмом избегания, подобно тому, как наркотики помогают избегать боли, обиды, разочарования или других неприятных чувств. Составляющие системы поддержки представляют для выздоравливающего человека своеобразную крепость, за которой можно укрыться от неприятеля. Это дружественное окружение подобно плодородной почве, на которой росток может развиваться и тянуться вверх, к солнцу.

Вторая задача: Продолжение построения самооценки и ощущение собственной ценности во взаимоотношениях с Богом

Размышление, молитва, изучение литературы и самовнушение просто необходимы для того, чтобы построить прочное духовное основание и достичь чуткости в отношениях с Создателем. Медитация — это вслушивание. Молитва — разговор. Медитация успокаивает душу и учит слышать. Молитва — это разговор между телом, душой, духом и Богом. Изучение доброй,

вдохновляющей духовной литературы обновляет наше сердце и разум. Самовнушение — это способ переобучить наш несознательный ум, развивать веру, надежду, уверенность в себе.

Третья задача: Выработка навыков: тренинг асертивности, коммуникационных навыков, техники решения проблем

В тесном контакте с системой поддержки, используя медитацию, молитву, изучение литературы и самовнушение, человек вступает в фазу закрепления. Многие из тех, кто испытывает гомосексуальные чувства, не способны управлять своими эмоциями и мыслями. Им нужно, чтобы им рассказали и провели тренинги о том, как строить свои отношения здесь-и-сейчас, прежде чем они смогут заглянуть назад для лечения травм, нанесенных в прошлом.

На протяжении этой фазы он должен учиться справляться с неприятными мыслями и чувствами, работая с ними более эффективно. Постигая основные познавательные-поведенческие навыки, он учится определять отрицательный разговор с собой, иррациональные мысли и пути, как избавиться от этих отрицательных паттернов.

Может, ему потребуется узнать больше об искусстве самовыражения, обучиться коммуникативным навыкам и здоровой, позитивной уверенности в себе — короче говоря, ему понадобится «обрести свой голос». Для того, чтобы обучить этим техникам и навыкам, я использую несколько рабочих тетрадей.

Человек, испытывающий гомосексуальное влечение, часто похож на хамелеона, может менять свой цвет и характер, чтобы больше соответствовать ожиданиям в отношении него других людей или даже своим представлениям об их ожиданиях. И данную черту человек либо использует как преимущество, либо она является для него источником неприятностей. Однако, в случае с человеком, не чувствующим связи со своим полом, это только способствует углублению дистанции между ним и его настоящим «я». Использование подобных механизмов создает фальшивое «я», которое служит типичными доспехами настоящего раненого «я». Другие черты, которые приходится наблюдать у таких людей — это нетерпеливость или недостаток самодисциплины. Следовательно, таким людям необходимо учиться тому, как справляться с болезненными чувствами, возникающими в повседневной жизни и отношениях. Многим выздоравливающим людям трудно не бежать от них или лечить неприятные чувства. Первой реакцией на трудности обычно становится сексуальное действие, либо такие люди убегают в мир фантазий. Следовательно, нужно усвоить новые модели поведения. Очень часто гомосексуальные желания возникают вслед за чувствами отверженности со стороны других, фрустрацией, чувством одиночества, гнева или усталости [11]. Необходимо вырабатывать навыки, помогающие более эффективно справляться с неприятными чувствами. Среди множества методов, помогающих выполнить эту задачу, существуют следующие:

Обращение за помощью к сети поддержки

Молитва, медитация и самовнушение (аффирмации)

Биоэнергетические/ глубинные энергетические упражнения [12] — ударение (битье), высвобождение гнева, работа с чувствами, чтобы выяснить их суть

Фокусирование — техника, используемая для определения, во-первых, причин дистресса, и, во-вторых, для расслабления тела и разума

Техника ГРОУ — определение причин, ведущих к сексуальной страсти:

Голодный — физический голод и/или чувство отверженности, желание заполнить пустоту другим человеком или с помощью употребления психоактивных веществ

Рассерженный — невыраженные чувства могут приобретать эротическую окраску

Одинокий — естественная потребность в близости, которая, будучи неудовлетворенной, ощущается как сексуальное желание

Усталый — Стрессовые факторы и желание чувствовать заботу о себе могут вызвать возвращение к сексуальным привычкам прошлого.

□ Дневник — ведение регулярных записей помогает лучше осознавать собственные мысли и чувства, и изучить факторы, провоцирующие неприемлемое поведение. Этими триггерами являются любая деятельность, события или ситуации, которые приводят человека к тому, чтобы проявить себя сексуально, или которые ведут к эмоциональному дистрессу. У многих людей с зависимостями можно диагностировать навязчиво-компульсивное расстройство личности. Записи помогают им выкинуть ненужное из головы и снизить интенсивность переживаний.

Четвертая задача: Начало процесса лечения внутреннего Ребенка — идентификация мыслей, чувств и потребностей

Чтобы понимать наиболее эмоциональную часть своего бытия, я предлагаю использовать работу с внутренним Ребенком [13]. Я разработал несколько рабочих тетрадей и использую различные техники работы с внутренним Ребенком, которые помогают человеку ощутить свои глубокие чувства и потребности. Посредством работы с внутренним Ребенком начинаешь понимать происхождение и значение тех сил, которые бушуют у нас внутри и снаружи.

Работа с внутренним Ребенком состоит из трех фаз: по-родительски заботится о себе, обрести духовное сыновство, обрести наставников.

Во-первых, нужно стать наставником для самого себя (идеальной матерью, идеальным отцом, которых нам недостает).

Во-вторых, посредством воображения, мысленного представления можно увидеть, как духовный или другой наставник заботится о нашем внутреннем Ребенке, представить чудесные, целительные отношения с наставниками.

И последнее, мы сможем исцелиться в присутствии других людей и от факта самого их присутствия, особенно наставников, которые смогут научить нас быть мужчиной.

Третью фазу работы с внутренним Ребенком следует основывать на первых двух: по-родительски заботиться о себе, чувствовать духовное сыновство, в противном случае может развиваться нездоровая зависимость от фигуры наставника.

Также, посредством техник биоэнергетики, ролевой игры, диалога со своим внутренним голосом и фокусирования я обучаю точно чувствовать контакт со своим телом. Все эти методы помогут закрепить связи со своим телом и своим характером. Так человек учится решать проблемы, а не искать сексуальных контактов, не загружать себя работой и не уходить в мир грез.

Перед тем, как перейти к психодинамическому этапу лечения (чтобы открыть и исцелить причины гомосексуальных желаний), человеку следует обрести стабильность в повседневных взаимоотношениях с другими людьми. Ему необходимо научиться терпеть боль, «обуздывать стихию», и не возвращаться к неадекватным формам поведения.

Нарушение половой идентичности обусловлено неразрешенными травмами прошлого. Однако, не умея успешно справляться с обстоятельствами и отношениями в настоящем, человек будет не способен и не готов пройти через боль, возникающую при обращении к глубинным причинам. Он может убежать от лечения или оборвать его, может начать реагировать сексуально, или погрузиться в безнадежность от того, что перемены кажутся нереальными.

Подводя итог сказанному, отметим, что на второй стадии перед человеком стоят четыре задачи: (1) Продолжение развития сети поддержки; (2) Продолжение построения самооценки и придание ценности взаимоотношениям с Богом; (3) Выработка навыков: тренинг ассертивности, коммуникационных навыков, техники решения проблем; (4) Начало процесса лечения внутреннего Ребенка.

На первых стадиях своего лечения, терапевт помог мне соприкоснуться с глубокими и болезненными причинами моих гомосексуальных чувств, но он не помог мне в создании системы поддержки. Он никогда не интересовался, были ли у меня друзья, семья или другие люди, которые могли бы помочь мне выдержать ту жуткую боль, которую испытываешь при работе с глубинными причинами. И, как следствие, я часто возвращался в мир гомосексуализма, поскольку я испытывал постоянную фрустрацию из-за того, что не чувствовал связи с друзьями из своей общины — они не могли понять мою боль или потребность в близких отношениях. Нет слов, чтобы описать тот ад, в котором я находился, и того одиночества, которое я испытывал в те годы. То, что у меня никого не было, кто бы смог понять мою ситуацию, углубляло травмы. Этот чрезвычайно болезненный опыт научил меня, насколько важно прежде всего помочь достичь стабильности в настоящем, построить крепкую систему поддержки, научиться новым стратегиям решения текущих проблем.

Помогая клиенту, терапевт должен проявлять мудрость. Если вы терапевт, не вводите своего клиента в эти болезненные переживания до тех пор, пока он не будет готов к этому. Если вы клиент, не позволяйте терапевту углублять ваши болезненные переживания до того, как вы обретете стабильность в своей повседневной жизни.

Пример

Алекс раз в неделю посещал группу поддержки. Это давало ему некоторую стабильность, он обретал друзей, которые были ему нужны для того, чтобы продолжать путешествие к исцелению. Алекс стал говорить мне, что его представления о жизни стали изменяться, и для него гомосексуальность больше не является проблемой — он ее рассматривает как симптом неразрешенных проблем. Он утверждал, что такой подход освободил его от сосредоточенности на собственной сексуальности, а научил справляться с проблемами, которые кроются за гомосексуальным влечением. Раз в неделю мы продолжали встречаться на наших консультативных сессиях. Я предложил ему использовать книгу доктора Дэвида Бернса «К самооценке за десять дней». С некоторыми колебаниями он приступил к выполнению заданий. Как и многим другим, кого я консультировал, Алексу не понравилась работа над этой книгой. «Это напоминает мне домашние задания в школе», — заявил он мне. Я сказал ему, что понимаю его сопротивление, и это не страшно, если он ненавидит подобную работу. Но как бы то ни было — это нужно выполнять. И он стал это делать.

Используя методы Бернса, Алекс научился выявлять отрицательный разговор с самим собой, а также когнитивные ошибки, которые приводили его к порочному кругу депрессии и сексуальной зависимости. Выполняя ежедневные упражнения, он стал лучше себя контролировать. Теперь, вместо того, чтобы обижаться на самого себя или на других, он размышлял по поводу своего негативистского мышления и менял эти мысли на позитивную энергию. Это был уже иной способ, с помощью которого он стал больше осознавать себя и

стал лучше контролировать аддиктивный цикл. Доктор Дуглас Вайс описывает аддиктивный цикл как следующие шесть стадий [14]:

- 1) болезненные активаторы — эмоциональный дискомфорт, неразрешенный конфликт, стресс или потребность в связи,
- 2) нарушение ассоциации,
- 3) измененное состояние,
- 4) целеполагание,
- 5) поведение и
- 6) время между отреагированием [15].

Он продолжал регулярно заниматься медитацией, используя несколько аудиокассет, которые я дал ему. Мы также записали кассету, чтобы поднять его самооценку. Я попросил его написать список утвердительных предложений, которые он бы хотел услышать во время взросления от своего отца или других людей. Я спросил, хочет ли он, чтобы я записал кассету, или он сделает это сам. Он попросил, чтобы я сделал это, и мы записали аффирмации во время сессии. Я хотел убедиться, что это ему по душе. На кассетах была запись на пять минут, на фоне легкой музыки. Некоторые из утвердительных предложений были такими: «Алекс, я люблю таким, какой ты есть. Ты мой любимый сын. От тебя мне ничего не нужно, только ты сам. Ты талантлив, одарен и силен. Я верю в тебя». Используя эти аффирмации ежедневно, Алекс начал чувствовать свою ценность как возлюбленного сына Божия, у него повысилась самооценка.

Занятия спортом и физкультурой также развивали мужественность Алекса. После нескольких месяцев работы со своим наставником, у него наконец-то появилось мужество играть в баскетбол с командой. Поначалу это его слишком пугало. Он использовал когнитивные техники, заменяя отрицательный разговор с самим собой на позитивный разговор и рациональные ответы. Это ему тяжело давалось. Он применял креативную визуализацию, представляя себя уже уверенным, опытным игроком. Он представлял это себе в уме по несколько раз в день. Каждый раз в игре он ставил для себя определенную задачу. Сначала его целью было просто получить удовольствие, — неважно, как он играл. Потом его он сосредоточился на отработке навыков игры: чеканки и передачи мяча. Затем он пытался представить себя уверенным настолько, насколько это было возможно. Он также просил друга поиграть с ним. Прикладывая постоянные усилия, он стал играть лучше и научился получать удовольствие.

После того, как он выполнил задания по книге когнитивной терапии Бернса, он приступил к лечению внутреннего ребенка. Алекс выполнял задания по книге доктора Люсии Каппачионе «Исцеление внутреннего ребенка». Ему как юристу подход этой книги показался нелепым и дурацким: «Что общего между рисованием левой рукой и лечением гомосексуализма? Да это просто абсурд». И снова я сказал Алексу: «Ничего, что тебе это не нравится. Но все равно, ты только делай их.». И он их выполнял. Поначалу, рисование Внутреннего Ребенка и упражнения на диалог казались ему очень трудными. Дело шло медленно. Прислушиваться к своему голосу для Алекса было болезненным занятием. На протяжении стольких лет он хоронил этого обиженного маленького мальчика подо всеми своими хорошими оценками, улыбками, удовольствиями и сексом. Но из-за настойчивых и направленных усилий Ребенок в нем в конце концов заговорил.

Алекс сам, по началу, был шокирован тем, что открылось — в нем заговорил очень злой, прямо-таки взбешенный мальчишка. Он не был привлекательным. Он не был мягким. Он был обижен, страдал и хотел быть услышанным. Алекс проработал множество рисунков, позволив внутреннему мальчику, высказать свои чувства. В течение нескольких сессий я разрабатывал несколько упражнений, которые были необходимы конкретно для этого Внутреннего Ребенка. Он проделовал некоторые биоэнергетические упражнения, например, бил теннисной ракеткой подушку. Алекс больше не был слащавым и покорным Ребенком, в нем появилась мужская сила и энергия.

Он также обратился и к другим частям своей внутренней семьи — к Эго-состояниям Заботящегося Родителя, Испуганного Маленького Мальчика, к Критическому родителю, Свободному Ребенку. Алекс пробудил те части своей личности, которые на протяжении многих лет были в глубокой спячке. Он учился добираться до тех чувств, мыслей и потребностей, о наличии которых и не подозревал. Несколько раз в неделю Алекс использовал кассету с медитацией на тему «Лечение Внутреннего Ребенка». Работая над лечением Внутреннего Ребенка, он начал обретать свой эмоциональный центр и стал обращать больше внимания на то, кем он является сам по себе, а не на то, каким его видят другие, и что они о нем думают.

Стадия третья: лечение гомо-эмоциональных травм

«Тот, кто не может помнить своего прошлого, обречен на его повторение».

Джордж Сантаяна

Третья стадия — это стадия хирургии — эмоциональной, ментальной и духовной — через глубокую скорбь и внутреннее исцеление. Прежде всего, следует найти причины влечения к своему полу. Затем следует залечить травмы прошлого. Наконец, неудовлетворенную потребность в любви нужно удовлетворить с помощью здоровых, исцеляющих взаимоотношений с людьми этого же пола. В процессе этого человек должен ощутить полноту своей половой идентичности.

На третьей стадии стоят четыре задачи:

Продолжение выполнения всех задач второй стадии

Обнаружение причин гомо-эмоциональных травм

Начало процесса сокрушения, прощения и принятия ответственности

Развитие здоровых отношений со своим полом

Задача первая: Продолжение выполнения всех задач второй стадии

1. Продолжение работы с сетью поддержки является исключительно важным, поскольку человек вступает в стадию психодинамической работы по раскрытию болезненных переживаний прошлого. Поддерживающая сеть окружает человека любовью, пониманием и поддержкой.
2. Продолжение выстраивания самооценки и придания ценности взаимоотношениям с Богом. Очень важным является продолжение развития связи с Создателем, с внутренним голосом руководства и поддержки. Личные взаимоотношения с Богом обеспечат силами для процесса плача (сокрушения).
3. Продолжение выработки навыков: тренинг асертивности, выработка навыков

коммуникации, техники разрешения проблем. Требуется бороться с неправильным мышлением, отрицательным разговором с самим собой и закреплять новый образ действий. По мере того, как мы приходим в естественное состояние, мы становимся более ответственными, удовлетворенными и воодушевленными нашими повседневными взаимоотношениями.

4. Продолжение лечения Внутреннего Ребенка через обретение навыка определять мысли, чувства и потребности. Работа с Внутренним Ребенком является фундаментом более глубокой работы — раскрытия причин гомосексуального влечения. Научившись прислушиваться к своему телу и душе, человек готовит себя к переживанию боли и сердечных страданий, которые появляются на этой фазе выздоровления.

Задача вторая: Обнаружение причин гомо-эмоциональных травм

На этой стадии он должен найти и раскрыть те события, что имели место в его прошлом и отделили его от собственной половой идентичности. Основная причина гомосексуальности — это не отсутствие родителя своего пола, а так называемое «защитное отделение» ребенка от родителя. Вначале отвергнутый отцом или матерью (или обоими родителями), ребенок затем сам защищает себя, создавая эмоциональную стену вокруг своего сердца [16]. В процессе лечения эта стена должна быть разрушена. Гомосексуальные желания представляют собой отделение от своего собственного истинного Я. Человек ищет в другом то, чего ему не хватает в себе [17]. Ненастоящее Я — это приспособление под другого с тем, чтобы получить любовь. Это ненастоящее Я можно назвать маской, защитным механизмом, броней характера. Истинное Я — это то, что дано Богом — чистая, любящая, духовная, прощающая и понимающая природа личности.

Уровни (слои) личности

Сущность каждого человека — это данное ему Богом его истинное Я, полное любви, понимания и прощения. У нас также есть наследуемое Я, которое склонно неправильно интерпретировать или неверно воспринимать слова и поступки других людей, особенно тех, кто первоначально заботится о нас.

Если младенца, ребенка или подростка в любой форме игнорировали, если от него отказывались или к нему относились с жестокостью и насилием, если его обманывали — его первичной реакцией будет *страх*. Поскольку дети склонны к самообвинениям, под этим страхом можно обнаружить *вину* и *стыд*. Вина — от поведения: «Я неправильно поступил». Стыд — от самого факта бытия: «Я плохой». Если ребенок может беспрепятственно высказывать свои чувства, если его родители прислушиваются к нему и уважают его чувства, исцеление произойдет уже на этом этапе. Если его чувства не высказаны или не воспринимаются, тогда он их попросту подавляет. «Подавление (репрессия) — это некое эмоциональное оцепенение... Оно случается тогда, когда вы настолько устали сопротивляться, негодовать, обижаться и отвергать что-то, что вы успешно подавляете все свои негативные эмоции ради семейного мира, или для того, чтобы хорошо выглядеть в глазах чужих людей» [18].

Если игнорирование, отверженность, насилие и обман продолжаются, следом возникает *гнев*. Д-р Стивен Стошны так описывает физиологическую составляющую гнева: «Гнев возникает в небольшом отделе мозга — лимбической системе, также известном как мозг млекопитающих. Это — общий для всех млекопитающих инстинкт избегания или борьбы, который мобилизует организм на борьбу. Это единственная эмоция, которая мобилизует и активирует все мышечные группы и органы тела без исключения. Химические вещества, выделяющиеся при развитии гнева — эпинефрин и норэпинефрин — действуют как амфитамины и анальгетики:

они глушат боль и производят всплеск энергии [19].

Гнев — это физиологический ответ на опасность и психологический ответ на обиду и боль. С психологической точки зрения, гнев всегда скрывает под собой обиду и боль. Если человек выражает свой гнев, а его родители позволяют ему это конструктивно, нормально сделать, он сможет вылечить свою обиду и боль. Если семья не принимает его гнева, или если он их подавляет, он как бы проглатывает боль и обиду. *Однако заживо погребенные чувства никогда не умирают. Время не лечит все травмы. Оно только загоняет их вглубь.*

Наконец, человек разовьет многие копинг-стратегии (навыки справляться с ситуацией определенным образом), защитные механизмы и «броню характера» — ведь это нужно ему для того, чтобы выжить в окружении, где с его чувствами и мыслями не считаются, а потребность в любви не находит удовлетворения. Эти копинг-стратегии, защитные механизмы и «броня характера» и составят его *ложное Я*. Эти копинг-стратегии и защиты выросли из самой природы человека, из его Богом данных даров. Однако эти дары служат для удовлетворения двух целей: 1) для того, чтобы скрывать обиду, боль, вину и стыд 2) для того, чтобы получать одобрение, уважение, любовь и принятие, которые человек не получал или не чувствовал никогда ранее.

Уровень ложного Я — это маски, которые носит человек, драмы, которые он разыгрывает, «броня характера» и защитные механизмы, которые он использует для того, чтобы оградить свое раненое сердце от дальнейших травм и боли. Проблема, однако, заключается в том, что вне зависимости от того, как сильно человек работает на получение симпатии, поддержки и принятия, которые ему требуются или которых он жаждет, — вне зависимости от величины прикладываемых усилий его душа никогда не получит мира и успокоения. И причина этого заключается в том, что он действует ради признания — чтобы его любили а то, что он делает, *а не за то*, кто он есть. Между тем, первичная потребность людей — быть принятыми за то, кем мы являемся сами по себе, а не за наши дела и не за нашу внешность.

Я не включил одобрение в список из симпатии, поддержки и принятия, поскольку одобрение как раз и зависит от поведения. И в принципе в порядке вещей, если родители, родственники, начальник, сотрудник, друг или сам Господь не одобряют поведение человека. Поведение связано с тем, что он делает, а не с тем, кем он является. И поэтому человека можно любить за то, что он есть, даже если он (она) ведет себя не так, как хотелось бы.

Эти слои личности растут до тех пор, пока не разовьется болезнь/расстройство. Многие целители убеждены, что большинство болезней и расстройств имеют психологическую природу, являясь результатом сердечных травм или потерянности, а также негативного отношения и установок. Он полностью связан этим, поскольку одно влияет на другое: дух, тело, сердце и рассудок. Вот почему исцеление и обнаружение внутреннего Ребенка (травмированного и счастливого Ребенка) требует времени. Человеку следует счистить с себя эти слои, как чистят луковицу, один слой за другим. Он должен систематично убрать защитные слои и заменить их здоровым существованием и деятельностью. Когда он обретет достаточно высокий уровень самооценки — из своих отношений с Богом, самим собой, другими людьми, — только тогда он сможет спуститься в глубину колодца своей потерянной души для того, чтобы начать исцеление.

Я использую несколько техник, чтобы помочь человеку соприкоснуться с воспоминаниями своего прошлого: рисование внутреннего Ребенка и диалог, исцеление воспоминаний, биоэнергетика, глубинная энергетика, ролевая игра, психодрама, фокусирование и диалог со своим внутренним голосом. Таким образом он будет соприкасаться с утраченными или вытесненными воспоминаниями.

Исключительно важно понять происхождение желаний; в противном случае просто попытки на уровне поведения «контролировать» гомосексуальный драйв только наполнят всю жизнь фрустрацией и виной. По мере затрагивания изначальных причин защиты будут падать, и придет любовь. Без снятия этих барьеров другие техники лишь являться дополнительными для контроля мыслей, чувств и поведения.

Я верю в полное и всеохватывающее освобождение души. Человек, отправившийся в это путешествие, в конце концов найдет дорогу домой и сможет двигаться в своем психосексуальном, психологическом и духовном развитии, обнаруживая и исцеляя изначальные причины, такие, как: травмы, нанесенные родителем своего пола, братьями, сверстниками, из-за восприятия своего тела, сексуальными злоупотреблениями, разводом или смертью родителя.

Третья задача: Начало процесса сокрушения, прощения и принятия ответственности

Задачами этой стадии выздоровления являются: воспоминание, высвобождение, облегчение, прощение и принятие ответственности.

□ Воспоминание: Первым шагом является воспоминание событий, которые создали отторжение своего пола, например, травмы, нанесенные родителем своего пола, насилием, сверстниками и братьями.

□ Высвобождение: После этого он должен вступить в процесс плача (сокрушения). Здесь могут быть слезы, ненависть, гнев, смех и много других эмоций. *Если ты что-то чувствуешь, то это можно исцелить.* Без переживания этих чувств, если они будут оставаться заблокированными, выздоровление не произойдет.

□ Облегчение: После высвобождения ядовитых чувств он ощутит великое облегчение. Влечение к своему полу связано с травмами. Когда падет стена защиты, приходит любовь, и человек ощутит любовь собственную половую идентичность.

□ Прощение: После расставания с гомо-эмоциональными травмами, ощутив облегчение, человек осознает необходимость простить — простить себя, других, Бога. Прощение освобождает от самобичевания и желания отомстить. Когда человек держит в себе гнев и возмущение, он будет проецировать эти чувства на другие взаимоотношения, особенно на тех, кто хочет быть близок с ним. Более того, если он не может простить, он все еще подсознательно испытывает чувство вины. За обвинениями и злобой звучит голос внутреннего Ребенка: «Это я во всем виноват».

Существует два вида прощения: одно — разумом, другое — сердцем. Первое является решением, которое человек принимает для того, чтобы избавиться от горечи и боли. Он дает дар прощения тому, кто его обидел. Это осознанный выбор. Второй вид прощения исходит от сердца. Он исходит из понимания. Наконец, раненое сердце ребенка услышано. Теперь он может видеть подобные раны в сердцах тех, кто сознательно или ненарочно нанес раны ему. Такое происходит после плача над утратами прошлого.

Прощение не означает, что все болезненные чувства ушли. На это потребуется время. Через прощение мы проходим на разных этапах своей жизни. Исцеление похоже на очистку луковицы. По мере того, как мы становимся все более целостными и растем, мы как бы снимаем со своего сердца защитную кожуру. Человек может прощать и служить прощению на каждой новой стадии своего развития. Принцип роста состоит в том, что чем мы ближе становимся другим людям, тем мы больше можем их ранить. Боязнь близости обусловлена

изначальным страхом, который мы испытали по отношению к тем, кто с самого начала о нас заботился. Быть близким не всегда безопасно и далеко не всегда приносит удовлетворение. В близких отношениях изначальные травмы обязательно всплывут на поверхность. Вот почему человеку не один раз придется работать с сокрушением и ощущать потери [20].

Прощение — это дар. Он делает нас свободными. Он помогает нам оставить прошлое и двигаться дальше в свет настоящего и в будущее, позволяя нам любить больше и сильнее.

□ Ответственность: Пройдя через сокрушение и прощение, разум способен яснее понять то, что случилось. Основные убеждения детства, сформировавшиеся как реакция на родителей и на события прошлого, становятся теперь в фокусе внимания. Кто-то может, например, считать: «Мне не стоит высказывать того, что я думаю или чувствую, поскольку другие из-за этого могут меня отвергнуть». «Улыбайся и будь приятным, не показывай свои истинные чувства — все равно до тебя нет никому дела». «Не доверяй мужчинам, поскольку все они бесчувственны и ни о ком не заботятся». «Меня здесь никто не хочет видеть, и я не принадлежу к этой кампании».

На этой стадии выздоровления человек начинает видеть собственную роль в этой драме. Он видит, как мог бы по-другому справляться или воспринимать ситуацию, даже будучи младенцем, ребенком или подростком. Поэтому для него важным является определить суть детских убеждений и неправильных интерпретаций, из-за которых он чувствовал себя отверженным, или из-за которых он позволял другим обижать себя. Для многих может казаться невероятным, что я сам, даже будучи ребенком, ответствен за многое, что со мной произошло. Это становится понятнее после того, как человек проработает с сокрушением (плачем) и прощением. Пока ты не прошел эти этапы, сложно поверить в важность своей роли в детстве. Я знаю это по себе!

Определив искажения фактов и неверные интерпретации, человек становится более свободным. Он как бы выплевывает крючок, на котором держали его родители, братья или злоумышленники. Он видит, как сам помогал создавать защитное отвержение самого себя, как отвергал возможность любви, даже будучи ребенком.

Эта последняя фаза является чрезвычайно вдохновляющей и освобождающей. Взяв ответственность за свою собственную роль в этой драме, понимая свои неверные интерпретации, человек перестанет обвинять других. Теперь он может созидать себя как целостную личность. По убеждению Роберта Блая, в своем сердце мы как бы создаем две комнаты для своего отца: «Сыну, который знает отца только жестоким и деспотичным, не составит труда оборудовать в своем сердце комнату тьмы. Но обязательно нужно построить и вторую комнату, где бы обитал щедрый отец, дарящий благословение и любовь... Если мы все еще не создали эти обе комнаты и не обустроили их, нельзя надеяться, что в нашем сердце поселится папа — жив ли он или еще умер. Те мужчины, у которых воссозданы обе эти части внутри своей души, могут задуматься о том, чтобы пригласить туда наставника. Ему также потребуется две комнаты» [21].

Четвертая задача: Развитие здоровых, исцеляющих отношений со своим полом

То, что родилось в искаженных и нездоровых отношениях, нужно исцелить с помощью отношений заботы и любви. Гетеросексуальность расцветает тогда, когда человек восполнит свои гомо-эмоциональные потребности и ощутит половую идентичность. Вот почему брак не решит проблемы гомосексуальных влечений.

Гетеросексуальные мужчины и женщины являются проводниками Божией любви, которая

помогает восполнять гомо-эмоциональные потребности и успешно налаживать отношения, связи [22]. Не испытав истинной мужской или истинной женской любви от другого человека, выздоравливающий человек будет жить во фрустрации и тоске. Любовь Божия становится явленной через людей, поэтому в отношениях друг с другом мы должны быть искренними и идеальными родителями.

Мужчину должен лечить другой мужчина, женщину — другая женщина. Беседы, прогулки, туристические походы, совместные занятия, рыбалка, занятия спортом, просто время, проведенное вместе, создадут благоприятное для изменений окружение. Раны прошлого будут уходить именно в безопасном окружении, благодаря безопасным отношениям, — именно в такой среде происходит исцеление.

Другим терапевтическим методом, который я использую и которому обучаю, — это наставничество. Это похоже на засеивание поля, после того как были вырваны сорняки. Я уверен, что это существенный составляющий элемент истинного, окончательного и полного выздоровления. Наставничество — это глубокие отношения между двумя людьми: между наставником и Взрослым-Ребенком. «Молодой человек, никогда не испытывавший уважения и признания со стороны старшего мужчины, чувствует боль» [23]. Наставник становится своего рода заменителем отца для выздоравливающего человека. Наставник даст возможность удовлетворить потребность в гомо-эмоциональной любви, которой выздоравливающий человек никогда не испытывал, будучи ребенком или подростком.

По мере развития серьезных отношений Взрослый-Ребенок может начать возмущаться и сопротивляться. Когда мы становимся близкими кому-то и позволяем разрушать стены в общении, — начинают всплывать наши первичные эмоции. Но через сокрушение, в котором нас будет сопровождать наставник, раны прошлого будут залечиваться, возникнет более тесная связь. Для того, чтобы начать доверять, требуется время. Сначала приходит честность: способность открыто делиться своими переживаниями с наставником и чувствовать принятие с его стороны. Затем приходит доверие: здесь будет знание наставника, а не бегство от него и не осуждение. И в конце концов приходит любовь: наставнику, который по-прежнему принимает и заботится о нем, мы сможем открыть самые гадкие части нашей души. Эти взаимоотношения устанавливаются тогда, когда им сопутствует молитва, терпение и настойчивость.

По мере того, как человек будет учиться больше доверять своему наставнику, ограждающие стены его души будут разрушаться, будут крепнуть здоровые взаимоотношения. Так восполняются гомо-эмоциональные потребности, и так можно, наконец, ощутить свою подлинную идентичность. Если папа или мама еще живы, и он (она) готовы участвовать в этом процессе, то участие родителя того же пола будет лучшим вариантом для выполнения этой задачи. Однако важно, чтобы родители узнали больше о правильном наставничестве.

Итак, на третьей стадии стоят четыре задачи: (1) Продолжение выполнения всех задач второй стадии; (2) Обнаружение причин гомо-эмоциональных травм; (3) Начало процесса сокрушения, прощения и принятия ответственности; и (4) Развитие здоровых отношений со своим полом.

Пример

Алекс осознал причины своих гомосексуальных влечений и был готов встретиться со своим прошлым, залечить раны и восполнить неудовлетворенные потребности. Его пристрастие к анонимному сексу, порнографии и компульсивной маструбации ушло из его повседневной жизни. У него были друзья, он занимался спортом, молился, занимался медитацией, он осознал, как много он значит в очах Божиих, насколько Бог любит его. Он выработал хорошие навыки коммуникации в своей личной и профессиональной жизни. Когда кто-то

говорил ему слова, которые задевали его, он мог теперь сам перенести это или делиться своими чувствами с другом. Если человек выбрал идти по прямой дороге сексуальности, ему нужно быть прямым и откровенным с собой и другими.

Уже пришло время погрузиться в прошлое. Посредством диалога, биоэнергетики и исцеление воспоминаний мы стали исследовать боль, которую испытывал Алекс от своих взаимоотношений с отцом и братом. Восстановление должно проходить в обратном направлении к тому моменту, когда была причинена боль.

Прежде нужно работать с менее болезненными травмами, и только потом приступать к глубоким. Алекс чувствовал, что сначала ему нужно исцелить свою память о Джейсоне. Через ролевую игру и диалог [24] он позволил своему Внутреннему Ребенку выйти из тени и рассказать Джейсону о том, что он чувствовал во время того, как тот на него напал и бил. Невыплаканные слезы, примитивные эмоции наконец выходили наружу, когда Внутренний Ребенок Алекса рассказывал о своей боли: «Почему ты трогал меня? Зачем ты меня избивал? Я так хотел любви, но от тебя я получал только злобу».

Мы также использовали биоэнергетические упражнения для того, чтобы позволить его внутреннему Ребенку выразить свою злость и боль. Я попросил его вообразить Джейсона с другой стороны подушки во время того, как сам Алекс плакал, бил подушку, и в конце концов возвращал себе силу. Самым нездоровым образом Алекс подчинялся своему брату и отцу. Он снимал с себя ответственность, эмоционально замыкаясь, становясь «жертвой». На протяжении нескольких наших встреч, используя исцеление воспоминаний, он сокрушался из-за потери близких отношений со своим братом, испытал облегчение и в конце концов простил Джейсона. Через свою боль он стал способен видеть те же самые раны и у Джейсона, которому также не хватало Отцовской любви. Через ролевую игру, диалог, биоэнергетику и исцеление памяти Алекс смог вернуть себе часть мужественности.

Затем пришло время исследовать его отношения с отцом. Алекс позволил своему внутреннему Ребенку рассказать своему отцу, что он чувствовал, когда его обижали словами, эмоционально и в области рассудка. Через ролевую игру, диалог, биоэнергетику и исцеление воспоминаний Алекс сокрушался о боли и отсутствии любви отца: «Почему тебя не было там? Где ты был? Ты мне был так нужен! Я не маменькин сынок. Я парень, и я очень хочу твоей любви». Алекс колотил подушку, кричал, плакал, возвращая себе силу, от которой он отказался много лет назад. «Я мальчик. Я мужчина. Я заслуживаю любви. Больше ты не сможешь меня унижать. Я возвращаю тебе обратно весь стыд, все издевки, все страхи и вину, которые ты во мне заронил».

Алекс научился использовать свою силу, превращаясь из жертвы в победителя. По мере того, как уходил гнев, фрустрация и боль, он обретал внутреннюю силу. Через исцеление воспоминаний он смог простить травмы, которые нанес ему отец и увидеть травмированного Ребенка в своем отце. Он стал снисходительным и смог простить своего отца, поняв, что и тот не получал тепла и поддержки уже от своего отца..

Параллельно Алекс нашел себе наставника в общине, одного из самых опытных верующих, которого звали Рич. Они встречались раз в неделю и проводили много времени в разговорах. Рич хорошо умел слушать и был хорошей ролевой моделью для Алекса. Когда Алекс плакал в сокрушении, Рич обнимал его, позволяя ему почувствовать любовь тогда, когда тот освобождался от подавляемой боли и гнева, травивших его душу в течение многих лет. В отношениях с Алексом Рич был терпелив и с любовью относился к нему. Таким образом, происходило как бы неврологическое перепрограммирование Алекса. Боль ушла из него, и его сердце начало заполняться любовью, где начали произрастать благодатные посевы. Алекс с

Ричем вместе играли в мяч, занимались спортом, гуляли. Алекс получил то, чего ему не доставало в отношениях с отцом.

Алекс также поддерживал тесные дружеские отношения с несколькими парнями из спортзала, из группы поддержки и из церковного прихода. Он был окружен поддержкой тогда, когда он освобождал свое прошлое и восстанавливал свою мужественность. Все больше и больше он чувствовал свою силу. Его влечения к своему полу теперь убывали и он стал ощущать себя мужчиной.

Стадия четвертая: лечение гетеро-эмоциональных травм

На последней стадии исцеления человеку нужно работать с гетероэмоциональными травмами. И снова, как и на третьей стадии, нужно определить причины, исцелить раны, удовлетворить неудовлетворенные гетероэмоциональные потребности в любви. Последняя задача заключается в том, чтобы узнать о различиях в характере мужчин и женщин.

Итак, на четвертой стадии стоят четыре задачи:

Продолжение выполнения всех задач второй стадии

Раскрытие причин гетеро-эмоциональных травм

Продолжение процесса сокрушения, прощения и принятия ответственности

Развитие здоровых исцеляющих взаимоотношений с противоположным полом, обучение тому, как понимать и любить людей противоположного пола

Первая задача: Продолжение выполнения всех задач второй стадии

Работа с поддерживающей сетью, продолжение построения самооценки и ощущение собственной ценности (раскрытие в себе образа Божьего) во взаимоотношениях с Богом, продолжение выработки навыков коммуникации, решения проблем, тренинг ассертивности, и продолжение определения существующих мыслей, чувств и потребностей в настоящем.

Вторая задача: Раскрытие причин гетеро-эмоциональных травм

Наконец, мы приступаем к исцелению гетеро-эмоциональных травм, таких как нарушение взаимоотношений мать-сын, отец-дочь, сексуальных злоупотреблений со стороны кого-либо из лиц противоположного пола, женщин, которые чувствуют себя отверженными у мужчин и наоборот. Иногда эта работа может оказаться даже более сложной, чем все предыдущее.

Возможно, имели место слишком сильная зависимость или злоупотребления ребенком со стороны родителя или другого значимого лица противоположного пола. Иногда гомосексуальность представляет собой страх перед близостью с представителями противоположного пола, поскольку в детстве, отрочестве или юности такой опыт только привел к глубокой травме психики. Простая наука говорит о том, что противоположности притягиваются друг к другу как противоположные полярности. Если мужчина не чувствует влечения к женщине, то это, возможно, из-за того, что он слишком отождествляет себя с женственностью. По мере усиления его мужской идентичности, его влечение к противоположному полу возрастет. «Цель жизни — соединение мужского и женского начал внутри себя самого, достижение некоего баланса. Если этого не происходит, если в нас чего-то не хватает, а другая сторона превалирует, это влияет на наше поведение и взаимоотношения» [25].

Выздоровливающий человек должен вскрыть причины, которые препятствуют близким

отношениям с противоположным полом. Он должен определить и вылечить эти проблемы.

Третья задача: Продолжение сокрушения, прощения и принятия ответственности

Задачами этой стадии выздоровления являются: воспоминание, высвобождение, облегчение, прощение и принятие ответственности. Нужно проработать проблемы на эмоциональном уровне, затем приступить перейти к интеллектуальному, одновременно пробуя брать на себя ответственность.

Четвертая задача: Развитие здоровых исцеляющих взаимоотношений с противоположным полом, обучение тому, как понимать и любить людей противоположного пола

В этой фазе будет полезным поработать с терапевтом противоположного пола. Это позволит получить отношения переноса (трансфера), проекцию вытесненных чувств по отношению к противоположному полу на терапевта. Это ускорит процесс выздоровления. Лечение взаимоотношений сын-мать или дочь-отец является исключительно важным этапом для успешного перехода к здоровым гетеросексуальным отношениям. Человек будет проецировать обиды прошлого на будущую супругу до тех пор, пока эти травмы не исцелятся, и супруге приходится платить за его травмы прошлого. Так происходит во многих гетеросексуальных отношениях, что является одной из причин высокого уровня разводов.

Чтобы помочь себе в этом процессе, человеку нужно установить здоровые, любящие несексуальные отношения с противоположным полом. Наиболее подходящим лицом для такой работы является мать или отец. Я рекомендую использовать терапию связи/объятий (attachment/holding therapy) доктора Марты Вэлш (Martha Welch). Мы с семьей работали с д-ром Вэлш. Если бы я чувствовал поддержку своих родителей несколько десятилетий назад, то мне бы не понадобилось проделывать ту огромную работу над мышлением и своими чувствами у такого большого числа терапевтов и во многих группах. Именно от матери и отца я мог бы получить этот источник заботы. Я настоятельно рекомендую тем, кто выздоравливает, подключить к процессу лечения своих родителей, если они согласятся. (Предупреждение: следует учитывать тот факт, что некоторые родители слишком нездоровы и неспособны принять участие в процессе выздоровления. Попытки заставить их или привлечь их силой к этому процессу могут травмировать Взрослого Ребенка).

На этой последней стадии исцеления мужчинам следует изучать женщин, а женщинам — мужчин. Работы Deborah Tannen, John Gottman, John Gray, Harville Hendrix, Pat Love, Ellen Kreidman, Barbara De Angelis, Gary Smally и других, помогут выздоравливающему человеку лучше понимать и воспринимать противоположный пол. Если у мужчины были слишком близкие отношения с матерью, то он знал женщин, как их знает женщина, а не как мужчина. Это же относится и к преодолению гомосексуальности у женщин. Она может смотреть на мужчин глазами мужчин, но не с точки зрения женщин. Поэтому столь важно узнать о противоположном поле с правильной точки зрения. Такое радикальное смещение точки зрения весьма полезно для выздоравливающего человека. «Если человек усвоил свои первичные чувства в основном от матери, то тогда он может смотреть на свою мужественность с точки зрения женщины. Он может быть зачарован своей мужественностью, и в то же время бояться ее. Он может жалеть об этом и хотеть изменить свое отношение на более положительное, но может и быть подозрительным относительно мужественности в себе, может желать подавить, убить это в себе. Он может уважать мужественность в себе, но при этом чувствовать себя не в своей тарелке как мужчина» [26]. Он будет видеть женственность глазами женщины до тех пор, пока не испытает и не найдет свое мужское «я», и не узнает женщин уже как мужчина.

Естественное (natural) желание иметь отношения с противоположным полом появляется после того, как человек ощутит свою половую идентичность, залечит гетеро-эмоциональные травмы и установит здоровые близкие отношения с противоположным полом. Женатый мужчина ощутит большую близость в отношениях со своей женой, если он вылечит гетеро-эмоциональные травмы. Истинная половая идентичность человека проявится после того, как падет стена отделения мужчин-мужчин, мужчин-женщин, женщин-женщин, после того, как окрепнет связь со своим и противоположным полом. В процессе выздоровления возникает естественное влечение и чувства в отношениях к противоположному полу. Когда мы будем меняться, когда мы ощутим свободу после разрушения стены отторжения, обязательно возникнут глубокие отношения любви.

Итак, на четвертой стадии стоят четыре задачи: (1) Продолжение выполнения всех задач второй стадии; (2) Раскрытие причин гетеро-эмоциональных травм; (3) Продолжение процесса сокрушения, прощения и принятия ответственности; и (4) Развитие здоровых исцеляющих взаимоотношений с противоположным полом, обучение тому, как понимать и любить людей противоположного пола.

Пример

Алексу нужно было работать над его взаимоотношениями с матерью. Сколько он себя помнил, он был всегда сильно привязан к матери (привязанность в данном случае понимается как нездоровая близость, когда нарушены границы между матерью и ребенком). Он был ее любимым маленьким мальчиком, ее прелестью, заменял ей мужа. Через все отрочество и юность он пронес эти шрамы нездоровых отношений. Он боялся интимных отношений с женщинами, поскольку считал, что попадет от них в такую же зависимость. Но пришло время встретиться с Матерью его прошлого, которая жила в глубине его сердца. Мы использовали ролевую игру, психодраму, исцеление внутреннего Ребенка, диалог, биоэнергетику, исцеление воспоминаний и поддерживающую терапию. Во время сессий Алекс исследовал свои чувства по отношению к матери, когда она рассказывала о своих горестях. Во время ролевой игры, выполнения биоупражнений он выражал печаль, гнев и боль. В своей группе поддержки он попробовал использовать психодраму: участники группы брали на себя роли матери, отца, брата, сестер и его самого. Для него это стало очень мощным методом, чтобы вспомнить систему семьи, где он вырос, увидеть, какую роль он играл в системе, и что должен был чувствовать каждый член семьи.

Алекс установил наставнические отношения с Элизабет, женой Рича. Таким образом, он узнавал женщин с другой стороны. Элизабет не приставала к нему и ничего от него не требовала. Он просто принял ее и позволила стать ему частью своего мира и мира своего мужа. Это удивительным образом повлияло на выздоровление Алекса. Он никогда не испытывал отношений с женщиной, в которых не было бы угрозы. Внутренний Ребенок Алекса немного боялся, и вместе с тем удивлен тем, как это здорово — узнать женщину, не боясь того, что она поглотит его личность. Общение с Элизабет обновило жизнь Алекса.

Мы организовали совместную сессию для родителей Алекса, его братьев и сестер, которая продолжалась целый день. Моя жена, как обычно, помогала мне. Таким образом, были представлены как мужчины, так и женщины, и это давало ощущение безопасности. Прежде всего, родители Алекса обняли друг друга. Я добился того, что они высказали все, что думают друг о друге — как хорошее, так и плохое. В начале они держались искусственно, изображая милую и любящую пару. Но Джейсон, Алекс и сестры начали возмущаться: «Хватит изображать из себя любящую пару. Мы знаем, что каждый из вас сильно обижен на другого. Выпустите свои чувства, и перестаньте ставить нас в такое положение, что мы чувствуем обязанностью заботиться о вас!» Это прозвучало как сигнал

матери и отцу Алекса. Обнамая супруга, мать Алекса начала стала выражать всю ту боль и разочарование, которые она испытывала долгие годы. Она плакала навзрыд о том, как одиноко она себя чувствовала, когда он пил на стороне. Она рассказала, как она страдала, когда он бил детей или не обращал на них внимания. Так она глубоко скорбела на его руках, и все дети тоже плакали.

Затем пришла очередь отца. Все еще будучи алкоголиком, он был неспособен открыть своих глубоких чувств. Столько лет он подавлял свое травмированное «я». Он рассказал о том, как его отец бил его до бесчувствия — день за днем, год за годом, никогда не сказав ему ни слова одобрения. Он сказал, что знает, что не справился со своей ролью отца, мужа, но по крайней мере, он не бил их так, как били его. Все они молчали и сидели, шокированные услышанным, — он никогда не рассказывал об этом. Теперь они понимали, что он пытался заглушить свою собственную боль алкоголем или работой.

Затем мы попросили маму и папу обнять своих детей — сначала Джейсона, затем Беки и Сару. Наконец, наступила очередь Алекса. Он обнялся со своим отцом. Алекс всхлипывал и рыдал — в первый раз он чувствовал прикосновение отца. Он плакал: «Папа, всю мою жизнь мне так тебя не хватало. Ты думаешь, мне нужен был секс с другими мужиками? В их руках я всегда искал тебя. Папа, мне нужен ты, мне нужен ты, как же мне тебя не хватало! Где ты был? Почему ты все время ругал меня и обзывался? Обними меня, скажи, что ты меня любишь». Снова и снова он повторял это, как отец, обижал его. Он не хотел отпускать его, ибо впервые он находился в объятиях папы. Его отец просил прощения за свою критику, за унижения. Он просил прощения за то, что был Алексу плохим отцом. Наконец, он сказал сыну: Наконец, он сказал: «Сынок, я люблю тебя».

Затем Алекс обнялся с мамой. Он плакал, рассказывая ей, как отвратительно он чувствовал себя, когда она вываливала на него все свои невзгоды и обиды. «Я чувствовал себя твоим мужем, а не сыном. Зачем ты вываливала на меня эту дрянь?... Я не хотел знать о твоей боли — мне просто была нужна твоя любовь. С тобой я никогда не чувствовал себя в безопасности, ты только грузила меня своими проблемами, у меня оставалась только боль». Он продолжал: «Мам, сейчас мы с тобой будем общаться по-другому. Мне нужны четкие границы. Я не хочу слышать о твоей боли, о твоих проблемах. Я твой сын, а не подруга. Пожалуйста, вернись к жизни! Найди других людей твоего возраста, кто бы тебе помог. Это не моя обязанность. Я твой сын. Ты мне нужна для того, чтобы заботиться обо мне». Алекс почувствовал большое облегчение после того, как высказал все эти чувства, мысли, желания.

Мама была грубо опечалена его речью. Она даже и не подозревала о том, что он чувствовал себя настолько обиженным, что она могла настолько неоправдать его надежд. Она-то думала, что старалась как лучше для своих детей и для него. Она плакала и просила прощения боль, которую она причинила своему сыну. Она сказала, что любит его, и постарается не сваливать на него свои проблемы. Но потом она перешла к жалости к самой себе, заявив, что здесь нет никого, кто бы заботился о ней, кто бы ее любил. Все дети обняли ее и плакали: «Мама, вернись к нормальной жизни. Найди себе друзей, которые бы любили тебя и помогали. Перестань опираться на нас». Ей это было очень тяжело слышать.

Наконец, мы попросили детей обнять друг друга и рассказать о тех проблемах, которые были между ними. Джейсон и девушки плакали, обнявшись, вспоминая многие моменты. Алекс обнялся с Джейсоном и рассказал ему, насколько его обижало поведение брата. Джейсон просил прощения, понимая, что передал Алексу то, что получил от своего отца. Они плакали, обнявшись, и простили друг друга.

Я хотел бы закончить, как в сказке : «И жили они долго и счастливо», но изменения требуют времени и работы, работы, работы. Алексу приходилось напоминать матери не грузить его своей головной болью. Он просил отца проводить с ним немного времени. Его отец согласился, и так в их жизни начался новый этап. Джейсон и Алекс договорились регулярно созваниваться, чтобы узнавать друг друга уже как взрослые.

Отец Алекса был все еще эмоционально недоступен, и Алексу нужно было получать эмоции от своих друзей и наставника. В конце концов он смирился с тем, что отец не может дать ему того, что он хотел бы. И это понимание принесло мир в его душу. Больше он не искал от отца любви, которой тот просто не мог дать. Любовь Алекса к отцу теперь стала взрослой и выражалась в благодарности.

Алекс стал встречаться с девушками. После разрешения гомоэмоциональных травм и удовлетворения неудовлетворенных нужд Алексу стали нравиться женщины. После года свиданий с разными девушками, Алекс встретил Кристину. Это была красивая и открытая женщина. Он рассказал о своем прошлом, о том, через что он прошел. Она была тронута его желанием измениться, его настойчивостью, его глубокой верой в Бога. В конце концов, они поженились, у них двое детей. Сейчас Алекс — замечательный отец, и гораздо лучший муж, чем был его отец. Конечно, дорога не выложена лепестками роз, иногда встречаются и тернии. Впрочем, Алекс и Кристина знают, как справляться с возникающими трудностями. Они продолжают расти — как личности, как пара, как семья.

Терапия Алекса продолжалась немногим более трех лет. Приблизительно год потребовался для того, чтобы разорвать круг зависимости. За это время он создал крепкую сеть поддержки и научился повышать самооценку. Через работу с Внутренним Ребенком вскрылись раны его прошлого. Исцеление происходило с использованием многочисленных методов. Алекс ощутил свое мужское «Я» тогда, когда проломил стену отчуждения между собой, отцом и братом. Его нужды удовлетворялись через здоровую связь с мужчинами. Он узнал женщин благодаря своей благородной наставнице. Терапия связи со всеми членами его семьи помогло создать открытость в отношениях с отцом, матерью, братом и сестрами. Алекс продолжает расти в личностном плане — как сын Божий, муж, отец, и просто сильный мужчина.

Краткое замечание о роли терапевта

Данный план выздоровления от гомосексуальности не является линейной моделью. Уже на первых двух стадиях человеку может понадобиться лечение глубоких травм прошлого. Облегчение на ранних стадиях выздоровления является очень важным. Однако терапевту еще важнее стимулировать клиента к построению системы поддержки, которая бы обеспечила необходимое поддерживающее окружение на всех четырех стадиях выздоровления.

Я представляю себе роль терапевта как руководителя, помощника, посредника, учителя, наставника и родителя. Однако, терапевт прежде всего должен направлять клиента по этим стадиям, помогая ему восполнить задачи развития и социализации, стоящие на каждом из этапов. В процессе отношений возникнет перенос. Однако, терапевт не должен быть главным источником любви или главным наставником. Терапевт должен побуждать клиента к развитию здоровых и исцеляющих отношений вне контекста терапии.

Заключение

Конечно, это описание очень короткое и упрощенное. Выздоровление от сексуального влечения к своему полу возможно. Я сам через него прошел, и помог его пройти многим своим

клиентам. Меня трогает до глубины души знать людей, которые начинают понимать смысл своих желаний и пытаются освободиться от оков, которые связывали их годами. Этот процесс занимает годы. Нет быстрых способов решения проблем души.

Один клиент пришел ко мне в подавленном состоянии, ища помощь у психиатров и психологов в течение двадцати лет своей жизни. И никто не смог помочь ему освободиться от боли, которая жила в глубине его души. Нельзя было остановить его гомосексуальные встречи. После нескольких начальных сессий изучения его прошлого через глубокую релаксацию я повел его назад к ключевым событиям, ставшие причиной возникновения влечения к своему полу. В конце концов он стал способен взглянуть на своего отца, оплакать свои потери и простить других. Это был прорыв к прощению, которого он так искал. По его словам, «стена рухнула», его прежняя одержимость сексом ушла. Он понял, что эти желания скрывали под собой более глубокие и болезненные эмоциональные травмы, о которых он даже не догадывался. Конечно, это был исключительный случай, большинство так быстро не исцеляются. Он также проходил много сеансов терапии до меня. Минуло семь лет, и у него все замечательно!

Чтобы помочь кому-то выйти из состояния гомосексуальности, нужно хорошо представлять себе причины гомосексуализма. Я бы советовал всем терапевтам узнавать больше о процессе исцеления. Ты, кто хочет измениться, — знай: ты не одинок. И у тебя получится.

Примечания

[1] R. Bly, *Iron John: A Book About Men* (New York: Vintage Books, 1990), 72–73.

[2] E. Moberly, *Homosexuality: A New Christian Ethic* (Greenwood, SC: Attic Press, 1983), 38.

[3] Jan Frank, «Stages of Recovery» (Speech presented at PFOX Conference, Fairfax, VA, March 7, 1998).

[4] Joseph Nicolosi, *Reparative Therapy of Male Homosexuality* (Northvale, NJ: Jason Aronson Inc., 1991), 199–200.

[5] на сайте Преодоление-Х (www.overcoming-x.org.ru) вы сможете найти электронные адреса данных групп, а также дополнительные материалы по проблеме, можете также обратиться за помощью. Хотелось бы только подчеркнуть, что существует реальная опасность подменить психотерапией все остальное, особенно, отношения с Богом. Иногда случается, что человек замыкается в группе для «бывших», не развивает здоровые отношения с другими людьми, и это тоже плохо. — прим. ред.

[6] Interview with Dr. Christopher Austin at the Family Life Center, Austin, TX, December 9, 1999.

[7] D. Byrd, «Understanding and Treating Homosexuality,” seminar presented at the Therapeutic Seminar, Washington, D.C., March 13, 1998.

[8] в теории трансактного анализа — характерные черты, наследуемые от родителей — прим. ред.

[9] Walter Trobisch, *Love Yourself* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1978), 8–9.

[10] Irving Bieber et al., *Homosexuality: A Psychoanalytic Study of Male Homosexuals* (New York: Vintage Books, 1962), 220.

[11] Nicolosi, *Reparative Therapy*, 103–104.

[12] Сейчас появляются переводы работ по телесно-ориентированной терапии А. Лоуэна, М. Фельденкрайца. По эмоциям существует много работ, но почти все не лишены недостатков с точки зрения верующего человека. Мы постараемся перевести рекомендации конкретно по теме из В. Consiglio и G. von den Aardweg — прим. ред.

[13] для понимания того, о чем идет речь далее, требуется знакомство с теорией и практикой транзактного анализа Э. Берна — прим. ред.

[14] Douglas Weiss, *The Final Freedom* (Fort Worth, TX: Discovery Press, 1998), 34.

[15] собственно, эта схема есть лишь несколько модифицированное повторение схемы развития страсти в монастырской традиции IV-V вв., которая получила свое классическое выражение в трудах преп. Иоанна Лествичника и Нила Синайского. Ими был проделан глубокий анализ с точки зрения участия воли человека и, соответственно, греховности этих стадий, что в современной психологии не учитывается. Упрощенная подобная схема (АВС) предложена А. Эллисом, создателем рационально-эмотивной поведенческой терапии — прим. ред.

[16] Nicolosi, *Reparative Therapy*, 34, 105.

[17] E. Kaplan, «Homosexuality: A Search for the Ego-Ideal,” *Archives of General Psychiatry* 16 (1967): 355-358.

[18] John Gray, *What You Feel, You Can Heal* (Mill Valley, CA: Heart Publishing, 1984), 86.

[19] Steven Stosny, *Treatment Manual of the Compassion Workshop* (Gaithersburg, MD: Compassion Alliance, 1995), 17.

[20] Granger Westberg, *Good Grief: A Constructive Approach to the Problem of Loss* (Philadelphia, PA: Fortress Press, 1973).

[21] Bly, 118-119.

[22] Moberly, 46-47.

[23] Robert Moore, *Rediscovering Masculine Potentials*, four cassette tapes (Wilmette, IL: Chiron, 1988).

[24] Техники гештальт терапии, предполагающие представление себя в качестве одного из действующих лиц. При этом вовсе не должен присутствовать реальный оппонент (в данном случае — отец или брат), его роль может взять на себя терапевт или участник группы — прим. ред.

[25] John Pierrakos, «Love, Eros, and Sex» seminar (Seven Oaks Conference Center, Madison, VA, December 7, 1996).