

Стадия вторая: закрепление связей

Стадия вторая: закрепление связей

Я наблюдал, что человек, испытывающий влечение к своему полу, не чувствует связи со своим телом и душой. Прежде чем приступить 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: ассертивный 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 ассертивности, 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 учиться 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. 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 — 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. 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 не хватает). 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 развиться 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 асертивности, 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 приступал 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 :

- 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.

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 проделывал 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.