

# **Взаимоотношения с другими людьми**

# **Взаимоотношения с другими людьми**

## **Изменение своей оценки других людей и налаживание взаимоотношений с ними**

Гомосексуальный невротик относится к другим людям отчасти как «ребенок». Вряд ли возможно - скорее, вовсе невозможно - изменить гомосексуальность без развития в себе более зрелого видения других людей и более взрослых взаимоотношений с ними.

### **Лица своего пола**

Гомосексуалу необходимо признать чувство собственной ущербности по отношению к людям своего пола, а также чувство стыда при общении с ними, вызванного ощущением своей «маргинальности», «отчужденности». Боритесь с этими чувствами с помощью гипердраматизации «бедного, несчастного ребенка». Кроме того, в общении проявляйте инициативу, а не оставайтесь отчужденным и пассивным. Участвуйте в общих разговорах и мероприятиях, прилагайте силы к построению взаимоотношений. Ваши старания вероятнее всего вскроют глубоко упрятанную привычку играть роль аутсайдера, а, может быть, и нежелание нормальной адаптации в среде представителей своего пола, отрицательный взгляд на других людей, их отвержение или отрицательное к ним отношение. Конечно, нехорошо стремиться к лучшей адаптации среди представителей своего пола из-за детского желания им понравиться. Прежде всего, важнее самому быть другом для других, а не искать друзей. Это означает, что следует перейти от детского поиска защиты к принятию ответственности за других. От равнодушия нужно придти к интересу, от инфантильной враждебности, страха и недоверчивости - к симпатии и доверию, от «прилипания» и зависимости - к здоровой внутренней независимости. Для гомосексуальных мужчин это зачастую означает преодоление страха конфронтации, критики и агрессии, для лесбиянок - принятие женской или даже материнской роли и интересов, а также преодоление презрительного к отношения таким вещам. Мужчинам часто придется отвергнуть собственную уступчивость и подобострастие, а женщинам - отказаться от начальственного, своенравного доминирования.

Следует различать индивидуальное и групповое общение с представителями своего пола. Склонные к гомосексуальности люди чувствуют себя «не в своей тарелке», находясь среди своих ровесников-гетеросексуалов, особенно если в детстве им было трудно адаптироваться в группах ребят своего пола. В подобных ситуациях они обычно испытывают комплекс неполноценности. Здесь необходима смелость, чтобы перестать избегать группы и начать вести себя нормально, естественно, без компенсаторных действий, не избегая возможных насмешек или отвержения группой, при этом продолжая вести себя как участник группы.

### **Дружба**

Нормальная дружба - это источник радости. В дружеских отношениях каждый человек живет своей, независимой жизнью, и при этом нет ни прилипчивой зависимости одинокого «внутреннего ребенка», ни эгоцентричного требования внимания. Построение нормальных дружеских отношений с другим человеком без корыстной заинтересованности и без желания что-либо «получить взамен» способствует процессу эмоционального созревания. Кроме того, радость от нормальных дружеских отношений с людьми своего пола может способствовать росту половой идентификации, она помогает справиться с чувством одиночества, которое так часто приводит к привычной реакции гомосексуальных фантазий.

Однако нормальные дружеские взаимоотношения с представителями своего пола могут привести и к внутреннему конфликту. Гомосексуал может вновь невольно вернуться к инфантильной идеализации своего друга, при этом могут появиться сильные импульсы эротического желания. Что же в таком случае делать? В целом, лучше все-таки не избегать друга. Прежде всего, проанализируйте инфантильную составляющую ваших чувств и поведения по отношению к нему и постарайтесь их изменить. Например, вы можете приостановить или изменить некоторые виды поведения, в особенности, привычку привлекать его внимание, желание его защиты или заботы.

Не позволяйте по-детски теплое отношения к себе. Прекратите фантазии в эротической сфере. (Вы можете, к примеру, их гипердраматизировать.) Примите твердое решение не предавать своего друга, используя его в своих фантазиях в качестве игрушки, даже если это происходит “всего лишь” в вашем воображении. Отнеситесь к этой непростой ситуации, как к вызову, как к возможности роста. Трезво смотрите на физическую внешность и личностные черты вашего друга, в реальных пропорциях: “Он не лучше меня, у каждого из нас есть свои положительные и отрицательные черты”. И только в том случае, если вы почувствуете, что ваше инфантильное чувство по отношению к нему одерживает над вами победу, на некоторое время уменьшите интенсивность вашего общения. Постарайтесь избегать слишком тесной физической близости (но не будьте при этом фанатичны!): например, не спите в одной комнате. И, наконец, самое важное: не стремитесь заполучить его симпатию по отношению к вам, боритесь с любыми импульсами в этом направлении, поскольку это может способствовать регрессии к инфантильной личности. Следует систематически размышлять об изменении поведения и замечать такие ситуации в межличностных отношениях, когда необходимо бороться с инфантильными тенденциями и заменить их на другие, более зрелые.

## **Пожилые люди**

Гомосексуальные мужчины могут относиться к мужчинам старше их возраста, как к отцу: бояться их власти, быть излишне послушными в отношениях с ними, стараться им понравиться, либо внутренне бунтовать. В подобных случаях, как обычно, осознайте в себе такие поведенческие особенности и постарайтесь заменить их новыми. Отнеситесь к ситуации с юмором (например, вы можете гипердраматизировать вашего внутреннего «маленького мальчика») и наберитесь смелости для осуществления перемен. Точно так же, к зрелым женщинам гомосексуальный мужчина может относиться, как к “матери” или “тете”. Его внутренний ребенок может начать играть роль “пай-мальчика”, зависимого ребенка, капризного мальчишки или “enfant terrible”, который, возможно, не выступает открыто против желаний своей матери, но при каждом удобном случае старается ей исподтишка отомстить за ее доминирование над ним, вызывая ее на провокацию. “Избалованный ребенок” инфантильно наслаждается благосклонностью своей матери, ее защитой и потаканием всем его причудам. Подобное поведение может проецироваться и на других женщин. Гомосексуальные мужчины, вступающие в брак, могут ожидать такого отношения от своих жен, все так же оставаясь “мальчиками”, нуждающимися в баловании, защите, доминировании или поддержке со стороны материнской фигуры, в то же самое время продолжая на ней отыгрываться за ее “доминантность”, реальную или мнимую.

Склонные к гомосексуализму женщины могут относиться к зрелым мужчинам, как к своему отцу, и проецировать на него инфантильные аспекты своих взаимоотношений с отцом. Им кажется, что мужчины в них не заинтересованы, либо являются доминирующими или отстраненными. Иногда такие женщины относятся к зрелым мужчинам, как к “приятелям”, “своим парням”. Детские реакции неповиновения, неуважения или панибратства переносятся с фигуры отца на других мужчин. У некоторых женщин “мужская” манера самоутверждения

вызвана желанием соответствовать ожиданиям своего отца. Возможно, отец подсознательно подталкивал дочь к роли “успешного парня”, уважая ее не столько за ее женские качества, сколько за ее достижения; или же, во времена ее юности отец подчеркивал достижения ее братьев, и девочка начала подражать поведению братьев.

## **Родители**

“Внутренний ребенок” останавливается в своем развитии на уровне инфантильных чувств, мнений и поведения, даже если родителей уже давно нет в живых. Гомосексуальный мужчина зачастую продолжает испытывать страх по отношению к своему отцу, остается в нем не заинтересован или же его отвергает, но в то же самое время ищет его одобрения. Его отношение к отцу можно выразить словами: “Я не хочу с тобой иметь ничего общего”, или: “Я не буду выполнять его указания, твои указания, если ты не будешь ко мне относиться с должным уважением. Такой мужчина может оставаться любимчиком своей матери, отказываясь быть взрослым по отношению к ней и к отцу. Есть два способа решения этой проблемы. Во-первых, примите своего отца как такового и поборите свою антипатию к нему и желание ему отомстить. Напротив, проявляйте какие-либо знаки внимания по отношению к нему и демонстрируйте интерес к его жизни. Во-вторых, откажитесь от вмешательства матери в вашу жизнь и от ее инфантилизации вас. Вы должны это сделать мягко, но настойчиво. Не позволяйте ей тиранить вас проявлением излишней привязанности или беспокойством о вас (если это присутствует в вашей ситуации). Не обращайтесь к ней слишком часто за советом и не позволяйте ей решать вопросы, которые вы можете решить самостоятельно. Ваша цель двойка: разорвать негативную связь с отцом, и слишком «позитивную» с матерью. Станьте независимым, взрослым сыном своих родителей, который хорошо к ним относится. В конечном счете это приведет к более глубокой привязанности к вашему отцу, и вы почувствуете свою принадлежность к нему, а также, возможно, к большей дистанции в отношениях с матерью, что придаст этим отношениям, тем не менее, больше правдивости. Иногда мать препятствует построению новых взаимоотношений и старается вернуть былую детскую привязанность. Однако в конечном счете она обычно уступает, и отношения становятся, в целом, менее деспотичными и более натуральными. Не бойтесь потерять свою мать и не опасайтесь эмоционального шантажа с ее стороны (как это бывает в некоторых случаях). Вам придется «руководить» матерью в этих отношениях (оставаясь при этом ее любящим сыном), а не обходить ее стороной.

Гомосексуально ориентированным женщинам зачастую следует побороть в себе тенденцию отвергать свою мать и изменить антипатичное отношение к ней или эмоциональную дистанцированность. Здесь также неплохим методом будет проявление знаков внимания, обычных для заинтересованной в своей матери дочери. И прежде всего, постарайтесь ее принять, со всеми ее сложными или неприятными чертами, не реагируя на них слишком драматично. “Внутреннему ребенку”, наоборот, свойственно отвергать все, что исходит от родителя, в чьей любви он испытывает недостаток. Вы можете дистанцироваться от того, что в родителе нельзя изменить, при этом зрелой личности это не мешает любить и принимать этого родителя, признавая себя его ребенком. Как-никак, Вы плоть от плоти его, Вы представляете род своих родителей. Чувство принадлежности к обоим родителям является признаком эмоциональной зрелости. Многим лесби женщинам нужно освободиться от навязанной им связи с отцом. Таким женщинам нужно научиться не поддаваться желанию отца относиться к ней, как к своему другу-мужчине и не стремиться к достижениям, которые он от нее ожидает. Ей следует избавиться от навязанной ей идентификации с отцом, придерживаясь принципа “Я хочу быть женщиной, которой я и являюсь, и твоей дочкой, а не суррогатным сыном”. Сильнодействующим “методом” в построении здоровых отношений с родителями является прощение. Зачастую мы не можем простить сразу и всецело.

Однако в определенной ситуации мы можем решить простить тотчас, например, когда мы вспоминаем какие-либо особенности поведения наших родителей или их отношения к нам. Иногда прощению сопутствует внутренняя борьба, однако обычно она дает в конечном итоге облегчение, наполняет отношения с родителями любовью и снимает блоки общения. В определенном смысле прощение равнозначно прекращению внутреннего «хныканья» и жалоб на собственных родителей. Однако в прощении есть также моральная сторона, поэтому оно намного глубже. Оно включает в себя также прекращение самобичевания. Кроме того, простить значит не просто изменить отношение, но, чтобы быть истинным, оно должно включать в себя какие-то поступки и действия.

И все же дело не только в прощении. Если Вы проанализируете свое инфантильное отношение к родителям, вы увидите, что и вы сами были причиной негативного отношения к вам, и в вас тоже не хватает любви к ним. Изменяя отношения, вам, возможно, придется пойти на открытый разговор о своих проблемах, чтобы простить их и попросить у них прощения.

## **Налаживание отношений с представителями противоположного пола; брак**

Это последний шаг в изменении вашей жизни – от чувств и поведения «немужественного мальчика» или «неженственной девочки» к чувствам и поведению нормального мужчины или нормальной женщины. Мужчине следует перестать ожидать, что женщины его возраста будут его защищать, баловать или относиться к нему как к ребенку, и выйти из роли «наивного братика своих сестер», от которого не требуется мужественности или мужского лидерства. Также ему следует преодолеть свой страх перед женщинами, страх «бедного ребенка», который никак не может войти в роль мужчины. Быть мужчиной означает брать на себя ответственность за женщину и умение руководить ею. Это означает не позволять матери-женщине доминировать, а наоборот, когда это необходимо, быть лидером и принимать совместные решения. Не так уж редко инициатива брака с гомосексуальным мужчиной исходит от его жены, хотя более естественным было бы завоевывание мужчиной женщины. Обычно женщине хочется быть желаемой и завоеванной ее возлюбленным.

Женщине с гомосексуальным комплексом следует победить в себе инфантильное отвержение женской роли и принять всем сердцем лидирующую роль мужчины. Феминистки считают это греховным мнением, но на самом деле идеология, уравнивающая половые роли настолько неестественна, что будущие поколения наверняка будут относиться к ней как к извращению декадентской культуры. Отличия мужской и женской роли являются врожденными, и людям, борющимся со своими гомосексуальными наклонностями, стоит вернуться к этим ролям.

Гетеросексуальные чувства приходят только в случае восстановления ощущения собственной мужественности или женственности. Однако не следует «тренироваться» в гетеросексуальности, так как это может усилить низкую самооценку: «Я должен доказать мою мужественность (женственность)». Старайтесь не вступать в более интимные отношения с представителем противоположного пола, если вы не влюблены и не чувствуете эротического влечения к этому человеку. Однако для человека, избавляющегося от гомосексуализма, иногда (хотя и не всегда) настоящий процесс может занять несколько лет. В целом, лучше подождать, чем вступать в преждевременные брачные отношения. Брак не является главной целью в борьбе за нормальную сексуальность, и здесь не следует торопить события.

У многих приверженцев гомосексуализма брак вызывает смешанные чувства ненависти и зависти, и такие люди приходят в ярость, как только слышат, что кто-то из их гетеросексуальных друзей женится. Они чувствуют себя аутсайдерами, которые во многом

уступают своим друзьям. И пока они являются «детьми» или «подростками», им действительно сложно многое понять во взаимоотношениях мужчины и женщины. Тем не менее, постепенно освобождаясь от своего невроза, люди с гомосексуальными наклонностями начинают осознавать динамику взаимоотношений между мужчиной и женщиной и принимают тот факт, что сами могут стать частью этого взрослого мира мужчин и женщин.

В заключение хочется сказать: никогда не используйте другого для того, чтобы самоутвердиться в формирующейся гетеросексуальной ориентации. Если пережить роман хочется только для того, чтобы убедиться в собственной (развивающейся) гетеросексуальности, существует реальный риск снова впасть в инфантилизм. Не вступайте в интимные отношения, пока вы не уверены, что это взаимная любовь, включающая эротическую привязанность, но не ограничивающаяся ею; причем такая любовь, в которой вы оба решили быть верными друг другу. А это значит, что вы выбираете выбираете другого человека не для себя, а ради него самого.