

I miei due anni in Terapia Riparativa

di "Ben Newman"

Tutti i nomi sono stati modificati per tutelare la riservatezza. "Ben Newman" è il webmaster del sito web "PeopleCanChange.com", una pagina web che offre molte utili e penetranti storie di cambiamento. Direttore di pubbliche relazioni di professione, l'autore risiede in Virginia con la sua famiglia. Può essere contattato all'indirizzo email: ben@peoplecanchange.com.

Nel maggio del 1997, mentre mi accingeva ad iniziare la terapia riparativa per dipendenza omosessuale, stavo attraversando un periodo di profonda crisi. Mia moglie aveva scoperto un'altra delle mie menzogne, che raccontavo per nascondere la mia doppia vita. Sicuramente questa sarebbe stata l'ultima goccia. Sicuramente questa volta lei mi avrebbe lasciato e non sarebbe più tornata; avrebbe portato con sé i nostri due bellissimoi bambini. Ero totalmente in preda al panico.

La prima volta che sono entrato nell'ufficio del mio terapeuta non mi sono sentito particolarmente a disagio; il panico che provavo per il mio matrimonio aveva eclissato qualsiasi nervosismo per ciò che sarebbe potuto accadere durante la terapia.

Avevo incontrato il mio nuovo terapeuta, "Matt", solo sei settimane prima, attraverso un gruppo di *self-help* per uomini che lottano contro desideri omosessuali indesiderati. Matt mi aveva colpito per due motivi: per il suo aspetto giovanile e mascolino – i suoi occhi sembravano scrutare nella mia anima - e per avermi raccontato che lui stesso, un tempo, aveva lottato contro desideri omosessuali e che era riuscito a risolvere il problema. Soprattutto quest'ultimo particolare mi diede enorme fiducia e speranza.

Avevo letto alcuni scritti di persone che affermavano genericamente "Altri sono usciti dall'omosessualità, perciò anche tu lo puoi", ma non avevo letto mai nulla che effettivamente identificasse questi cosiddetti ex-omosessuali, e così per anni avevo dubitato della loro esistenza.

Matt è stato il primo vero essere umano a dirmi "Mi sentivo gay e pensavo di voler vivere la mia vita in quel modo, ma ho trovato una via d'uscita che mi ha fatto sentire più felice e in pace con me stesso".

Non sapevo cosa volesse dire esattamente, ma avevo fiducia che lui, più di chiunque altro, mi avrebbe potuto aiutare a trovare il modo per uscire dal buco in cui mi trovavo.

Ed era un buco profondo. Avevo una doppia vita. In apparenza, marito e padre felice, cristiano praticante e professionista di successo, ma in realtà, omosessuale sesso-dipendente e pieno di rabbia.

Dopo 14 anni di questa vita, mi ero arreso, convinto che sarei vissuto per sempre in questo modo e sperando che la mia vita intima e la mia facciata esterna non si sarebbero mai scontrati l'una con l'altra, distruggendo la mia vita.

Adesso, nello studio del mio terapeuta, la mia vita segreta entrava veramente in rotta di collisione con la mia falsa facciata. Potevo vedere la mia vita in procinto di crollare intorno a me.

Il Rifiuto dell'APA: Non funziona e potrebbe essere dannosa

In occasione della mia prima seduta terapeutica con Matt mi è stato chiesto di firmare un modulo per il consenso alla trattazione dei dati. E' un atto richiesto dalla clinica a causa delle deliberazioni dell'Associazione Psicologica Americana volte a scoraggiare questo tipo di trattamento.

L'efficacia della terapia riparativa non è dimostrabile, diceva il modulo; la posizione ufficiale dell'APA consisteva nel non credere che sia possibile cambiare orientamento sessuale; tentare di farlo avrebbe potuto persino causare danni psicologici.

Sì, giusto, pensai, come se la doppia vita che stavo vivendo non me ne stesse causando.

Ad ogni modo, mi irritava il suggerimento che l'unica soluzione "corretta" (o comunque politicamente corretta) per me fosse quella di abbandonare mia moglie e i miei figli e di gettarmi nello stile di vita gay. Non era quello che volevo. Avevo avuto la possibilità di farlo prima di incontrare Diana e di avere dei figli con lei, quando la posta in gioco era molto più bassa – adesso mi rendevo conto che non era ciò che volevo.

Mentre all'inizio avevo trovato esaltante avere rapporti sessuali con uomini, adottare un'identità gay ed immergermi in uno stile di vita gay, ben presto ebbi la sensazione che quel tipo di vita stava uccidendo il mio spirito, mi stava allontanando dagli obiettivi che mi ero prefisso nella vita, da Dio e da scopi più elevati.

Mi accorsi che non volevo essere un gay dichiarato, al contrario, volevo essere affermato come uomo.

Ma durante i primi anni del mio matrimonio, incapace di trovare un aiuto significativo nella mia lotta contro l'omosessualità che ancora sentivo forte entro di me, ho fatto ricorso a un'orribile doppia vita. Prima di incontrare Matt, avevo abbandonato ogni speranza di poter cambiare. Sentivo che Matt era la mia unica speranza.

Durante la nostra prima seduta, svelai tutta la mia storia con una franchezza e un abbandono senza precedenti per me. Mi sentivo al sicuro con Matt. Non dovevo preoccuparmi né ottenere la sua approvazione né delle possibili conseguenze per avergli rivelato la mia storia. Lui mi disse con franchezza: "La tua vita è un caos". Mi sorprese la sua schiettezza, ma sapevo che era vero. "Posso aiutarti a lavorare sui tuoi momenti di crisi", disse, "ma se non scenderai molto più in profondità, ritornerai al punto di partenza, ritardando solamente l'inevitabile ricaduta – probabilmente con conseguenze persino più gravi la prossima volta".

Ho accettato. Avevo toccato il fondo. Ero pronto a fare tutto il necessario per riportare ordine nella mia vita. Durante le settimane seguenti, mi recavo, praticamente correndo, nell'ufficio di Matt ogni martedì sera. Lì trovavo un luogo che mi dava sicurezza e sollievo, un luogo dove potevo ottenere aiuto e trovare orientamento nei labirinti bui della mia vita.

Ho parlato con Matt della sofferenza che provavo per l'intenso dolore causato a mia moglie, gli ho parlato di come mia moglie si sentiva offesa e arrabbiata nei miei confronti, e di quanto mi sentii sollevato quando lei, vedendo la mia determinazione a lavorare con Matt, decise di non andarsene, almeno per il momento.

Scoprire le ferite

In seguito dovetti prepararmi a fare una piena confessione ai massimi rappresentanti della chiesa dove servivo come pastore laico.

Sapevo che non sarei mai potuto cambiare in maniera permanente se avessi continuato a nascondere la mia vita segreta, e mi ero impegnato con Diana a fare ciò a condizione che lei fosse rimasta con me. Ma confessare tutto a questi uomini di potere di cui temevo il rifiuto, era la cosa più terrificante che potessi immaginare.

Tuttavia, quando lo feci, essi reagirono con cortesia e sollecitudine. Tuttavia non potevano tollerare questo tipo di comportamento sessuale da parte di un pastore. Così decisero di scomunicarmi e di darmi l'opportunità di essere ribattezzato un anno dopo, se avessi dimostrato di essere in grado di restare fedele a mia moglie.

La mia scomunicazione fu gestita in modo da non provocarmi umiliazioni. Ero sempre il benvenuto alle riunioni e la mia condizione di “scomunicato” non era stata resa nota ai membri della chiesa. Ciononostante, l’intera esperienza suscitò in me un sentimento intenso di emarginazione e di vergogna. Le paratoie crollarono e durante la terapia Matt ed io esplorammo un’intera vita di rifiuto (così almeno lo percepevo) da parte degli uomini. Durante quegli incontri piangevo e mi infuriavo.

Con mia grande sorpresa, Matt incoraggiava la piena espressione di questa rabbia; io, invece, volevo irrigidirmi, paralizzato dalla paura e dalla vergogna. La rabbia non è negativa? Pensavo. Non era incontrollabile? I bravi ragazzi non si infuriano. E peggio ancora, cosa avrei potuto scoprire sotto quella paralisi? Tuttavia Matt mi spiegò che stavo autodistruttivamente rivolgendomi contro di me questi celati sentimenti di rabbia e di vergogna e che proprio questi sentimenti mi spingevano ad avere rapporti sessuali. La rabbia doveva essere espressa. Bisognava riconoscergli i suoi legittimi diritti.

Cercò di insegnarmi ad esprimerla, a sentirla con il mio corpo. Non riuscivo a capire. Mi sentivo come un bambino delle elementari alle prese con un problema da universitari. Che cosa mi stava incitando a fare? Alla fine, me lo ha spiegato con un linguaggio che potevo capire: “E’ come il sesso al telefono, ma usando la rabbia anziché il sesso.” Oh! Dissi ridendo, perché non lo hai detto prima!

E così la rabbia prese a furioscire: rabbia verso mio padre perché era stato sempre emotivamente distante; rabbia verso Mike “il Prepotente” per avermi costantemente messo in ridicolo alle scuole superiori; rabbia nei confronti di mia madre per avermi fatto provare vergogna per la mia mascolinità; un dolore che avevo portato con me per la mia intera vita e che poteva continuare ad attaccarmi da dentro. Seguendo le indicazioni di Mike, immaginavo di reagire a tutto ciò, espellendo i rimproveri sarcastici, gli insulti, la vergogna e l’emarginazione dal mio cuore, dopodiché li distruggevo. Abbiamo ripetuto questo processo per mesi fino a quando non provai più rabbia. Finalmente, avendo svuotato la mia anima ferita da un’intera vita di rabbia repressa; ero finalmente pronto a “mollare” e a perdonare.

Altre volte Matt lavorava con me sui miei cicli di dipendenza. Esploravamo in profondità quelli che sembravano i motivi scatenanti della mia ricerca di rapporti sessuali: stress, rabbia, paura, qualsiasi emozione sgradevole mi spingeva a cercare sollievo tra le braccia di altri uomini. Decisi di rientrare nel gruppo “*Sexaholics Anonymous*”, dove un tempo avevo iniziato a fare progressi. Mentre frequentavo questo gruppo, e mentre con Matt ogni settimana esaminavo in profondità la mia vita emotiva, i ciclici periodi di dipendenza iniziarono a diradarsi ed in seguito diminuirono drammaticamente.

Entrare nel mondo degli uomini

Matt mi spiegò cos'è il distacco difensivo ed io capii che avevo sempre respinto gli uomini per proteggere me stesso da qualsiasi sofferenza potessero infliggermi. Mi immersi nella lettura di un libro del dottor Dr. Joseph Nicolosi, intitolato *"Reparative Therapy of Male Homosexuality"* e fui stupito di trovarci la descrizione del mio esatto profilo psicologico, caratterizzato da un distacco difensivo.

Matt mi ha aiutato ad aprire la mente e il cuore alla possibilità di trovare uno o più uomini eterosessuali a cui poter rivolgermi per avere aiuto e sostegno. Ero terrorizzato, ciononostante ho avvicinato Mark, un uomo della mia chiesa, più anziano di me di circa otto anni, e gli ho chiesto di essere il mio consigliere spirituale. Lui ha accettato subito. Non sapeva nulla di omosessualità ma conosceva Dio e conosceva la sofferenza, e fu più che disposto ad aiutarmi. Parlavo con lui almeno una volta alla settimana, a volte anche di più, mettendo a nudo la mia anima. Lo chiamavo ogni volta che ero tentato di mettere in pratica i miei desideri. Lo chiamavo quando inciampavo e lui mi aiutava a risollevarmi.

La gioia che Matt provava per i miei successi e per la mia crescita era palpabile ed autentica. Stavo davvero iniziando ad amare quest'uomo come un fratello, come non mi era mai successo in tutta la mia vita.

In passato mi ero sempre irrigidito al pensiero di fare amicizia con altri uomini. Ero convinto che gli uomini eterosessuali non avessero amici -- che addirittura non avessero bisogno di amici. Le loro mogli o fidanzate erano sufficienti per loro. Di sicuro mio padre non ha mai avuto amici e non andava mai da nessuna parte senza mia madre. Riuscivo a ricordare soltanto un amico dei miei tre fratelli maggiori. Come potevo pensare di stringere un'amicizia con uomini eterosessuali per far fronte ai miei bisogni di affermazione e di compagnia? Avevo sempre creduto che i soli uomini interessati alla compagnia di altri uomini fossero gay.

Matt mi indusse ad aprire gli occhi, a guardare oltre le mie radicate percezioni. Mi disse: "La tua anima richiede una connessione con una persona di sesso maschile e questo desiderio dell'anima ha bisogno di esprimersi in un modo o nell'altro. Vuole venire fuori. Sopprimerlo funzionerà soltanto per un pò, dopodiché l'argine cederà. Se non sperimenti un'autentica ed intima connessione con un uomo in modo platonico, il tuo bisogno ti spingerà a trovare questa connessione in maniera sessuale. In un modo o nell'altro il bisogno verrà soddisfatto".

Queste parole risuonavano dentro di me: "in un modo o nell'altro, il bisogno verrà

soddisfatto”. Sapevo che era vero. Mi sforzai di uscire dal mio guscio. Iniziai ad osservare più attentamente gli uomini eterosessuali. iniziai ad osservare gli uomini che uscivano insieme a cena, che andavano insieme al cinema. Notai che durante i party gli uomini si riuniscono in gruppi prima dell’arrivo delle donne. Notai come si ritrovano insieme per guardare e commentare una partita alla tv, per giocare a biliardo o per altre attività, come ad esempio riparare un’automobile.

Mi sembrò di scoprire il mondo degli uomini per la prima volta. Durante la sessione terapeutica rendevo Matt partecipe delle mie scoperte, mentre cercavo di comprendere e di demistificare il mondo degli uomini. Parlavamo delle cose che gli uomini fanno, di come si comportano alle feste, sia tra di loro sia con le donne. Iniziai a comprenderli, poi ad apprezzarli, e infine, un po’ alla volta, a sentire che non ero così diverso da loro.

Matt divenne il mio sostituto di padre, di fratello e la mia guida nel viaggio alla scoperta del mondo degli uomini. A un certo punto, ricordo di aver guardato profondamente dentro i suoi occhi scuri mentre il silenzio scendeva tra noi. Sentivo quanto mi fidassi di lui, quanto affetto nutrissi nei suoi confronti. Sentivo quanta gioia provava per la mia crescita. Sentivo che guardandomi negli occhi Matt mi affermava come uomo, e per la prima volta mi resi conto: “sto assimilando la sua mascolinità e sento che lui sta affermando la mia, e non lo sto neanche toccando né tanto meno lo desidero sessualmente. Posso farlo attraverso gli occhi! Non ho bisogno di farlo attraverso i miei genitali o le mie mani. Riesco a sentire il suo amore e a connettermi con la sua mascolinità silenziosamente, senza toccarlo. Fu un momento di gioia - un momento in cui mi sono sentito completamente maschio e completamente affermato come uomo.

Uno dei passi più difficili per me fu quello di chiedere ad un uomo che frequentava la mia stessa chiesa, Rob, di insegnarmi a giocare a basket. Non fu Matt a suggerirmelo, ma la paura che provavo quando si trattava di praticare uno sport rasentava la fobia, e qualcosa dentro di me mi diceva che dovevo affrontare questa paura. E’ stato difficile avvicinarmi a Rob e chiedergli di insegnarmi a giocare, ma presentarmi al campo di basket per la mia prima lezione mi gettò nel panico. Provavo più imbarazzo per la mia inettitudine nello sport che per il mio trascorso da omosessuale. Rivelando a Rob di non sapere assolutamente nulla di basket, mi stavo rendendo totalmente vulnerabile.

Rob mi allenò ogni sabato mattina per diverse settimane ed io raccontavo a Matt dei miei successi e delle mie paure. Infine, accettai di partecipare ad alcune partite; la prima volta fui oggetto di scherno da parte dei bulli della scuola. Ma la settimana seguente andò meglio. Una volta scrissi orgogliosamente a Matt in una email: "riesco a fare un jump shot! Per la prima volta nella mia vita ho realizzato

un jump shot!" Matt mi rispose che era entusiasta e che poteva capirmi. Chi altri avrebbe potuto comprendere cosa ciò potesse significare per un uomo di 36 anni?

Mentre continuavamo a lavorare insieme, Matt mi parlò di un'organizzazione di uomini chiamata *New Warriors* che si riuniva in un accampamento in montagna a due ore di distanza da lì. All'inizio esitai, ma in seguito, attenuatasi la mia paura degli uomini, decisi di andare. Tornato dal mio primo weekend nell'agosto del 1998, entrai nell'ufficio di Matt praticamente fluttuando. "È stato fantastico!" Gli dissi. "Ho scoperto gli uomini!" Ero come loro; e loro erano come me! Ero un uomo tra gli uomini. Non mi ero mai sentito così prima di allora.

Ci furono molti alti e bassi, scivoloni e ricadute, momenti di coraggio e di paura, ma adesso avevo molte fonti da cui trarre forza - Matt, Mark, Rob, il gruppo di integrazione *New Warriors* che frequentavo settimanalmente, il gruppo *Sexaholics Anonymous* e, sempre, Diane. Lei mi restava accanto, mi amava e mi incoraggiava mentre assisteva al reale cambiamento che stava avvenendo, non soltanto del mio comportamento ma anche nel mio cuore.

Nel febbraio del 1999, essendo rimasto fedele a Diane per un anno e mezzo e sentendo che ero cresciuto e guarito abbastanza da poter rinnovare il mio impegno con lei e con la mia chiesa, fui battezzato; fu una cerimonia intima e bella. Mark, Rob, ed altri amici della Chiesa erano lì. C'era anche Diana con le lacrime agli occhi, raggiante di orgoglio e rasserenata dal "mio ritorno a casa".

Il Mio Uomo

Negli ultimi mesi di terapia Matt, percependo che il mio bisogno del suo aiuto professionale si stava esaurendo, fece in modo che tutte le questioni sospese che richiedevano ancora il suo intervento venissero trattate fino in fondo: persistenti sentimenti di emarginazione; offese che dovevo perdonare.

Sempre più spesso, durante le sessioni di terapia, riferivo di momenti di gioia anziché di dolore, rabbia o paura, condividendo con lui il mio crescente senso di identità e di potenza come uomo; gli riferivo inoltre delle nuove amicizie che stavo costruendo e dei nuovi rischi che stavo affrontando per mettere alla prova la sempre più grande forza interiore.

Mentre ci preparavamo all'inevitabile momento della separazione, Matt mi fece distendere sul divano dopo aver messo della musica soft. Poi si sedette dietro di me, cullandomi la testa e le spalle tra le sue braccia, disse: "SEI un uomo," Udi la voce forte e profonda che affermava "Tu sei forte. Sei potente. Hai spezzato il potere che ti legava all'identità di tua madre. Hai dimostrato di essere un uomo tra gli uomini. Gli uomini ti ammirano e ti affermano. Sei uno di loro. Sei un marito e

un padre buono e affettuoso. Sei completo”. Non sei perfetto ma sei lo stesso ok. Sei completo”.

Le lacrime mi scendevano sulle guance. Io gli credevo! Era vero e finalmente lo sapevo. Ero completo! Non desideravo più gli uomini sessualmente. Ero uno di loro, non il loro opposto. Non avevo bisogno di un uomo per completarmi. Tuttavia l'ironia è che mi sentivo più connesso e legato agli uomini e alla virilità di quanto non mi ci sia sentito in tutta la mia vita.

E' QUESTO ciò che avevo sempre cercato in tutti quegli uomini e in tutti quegli anni. QUESTO è ciò che avevo sempre desiderato – questa connessione REALE, non quella fantastica. La Connessione con Dio. La Connessione con gli uomini. La Connessione con la mia virilità. La Completezza dentro di me. Sentivo che il mio cuore stava quasi esplodendo di gioia nel mio petto.

Sono uscito dall'ufficio di Matt per l'ultima volta il 25 agosto 1999, dopo 27 mesi di terapia. Ero un uomo diverso. Più felice, più sicuro. Completo. Non avevo avuto rapporti sessuali con uomini ed ero restato fedele a mia moglie per due anni – e così facendo avevo trovato pace e gioia.

Al termine dell'ultima seduta terapeutica, abbracciai Matt con fermezza, sprofondando il viso nel suo petto. “Ti voglio bene”, gli dissi. “Non dimenticherò mai ciò che hai fatto per me”. Con le lacrime agli occhi mi disse “anch'io ti voglio bene”.

Se solo potessi restare suo amico per sempre. Ma qualcosa dentro di me mi diceva: “L'amicizia è per sempre. Anche se non puoi essere suo amico in questa vita, lo sarai nella prossima. Questo potente legame tra voi durerà per sempre”.

E forse la cosa ancora più importante è che da allora in poi avrei portato con me in ogni altra relazione ciò che Matt mi aveva donato. Non avevo più bisogno di Matt come terapeuta perché potevo finalmente avere rapporti sinceri con altre persone. Potevo farmi degli amici. Potevo chiedere aiuto. Potevo essere vero.

E più di ogni altra cosa, riuscivo ad amare. Avevo imparato a donare e a ricevere amore da altri uomini come se fossero fratelli, e ad avere fiducia in loro. Avevo scoperto ciò che avevo cercato per tutta la mia vita.

Aggiornato: 8 febbraio 2008

Patrizia B.

<http://omosessualitaeyidentita.blogspot.com/>