

# Uzdrowianie z homoseksualizmu

Richard A. Cohen

## Streszczenie

Homoseksualizm ma wiele różnych przyczyn. Potrzeba miłości i zainteresowania ze strony rodzica tej samej płci, konieczność identyfikacji z tą samą płcią i lęk przed bliskością osoby odmiennej płci, są głównym bodźcem postępowania kobiet i mężczyzn ze skłonnościami homoseksualnymi. Wielu z nich poszukuje zmiany swojej orientacji homoseksualnej na heteroseksualną.

W tym celu może być opracowany skuteczny plan, model składający się z czterech następujących po sobie faz:

1. Faza przejściowa.
2. Postrzeganie i rozpoznanie obecnych myśli, uczuć i potrzeb.
3. Uzdrawienie "wewnętrznych zranień związanych z własną płcią".
4. Uzdrawienie "wewnętrznych zranień związanych z płcią przeciwną".

Proces przemiany przebiega na czterech różnych płaszczyznach: duchowej, uczuciowej, osobowej i fizycznej.

## Wprowadzenie

Jestem z zawodu terapeutą, pedagogiem i autorem. Ale największą korzyść odniosłem z "Lekcji miłości", których nauczyłem się na mojej drodze wyzwania z homoseksualizmu. Leczyłem się u różnych terapeutów i wszyscy oni radzili mi: "Zaakceptuj siebie takim, jakim jesteś, przyjmij swój homoseksualizm!". Ale to nie było to, czego chciałem. Moim marzeniem było ożenić się i mieć dzieci.

Potrzeba było wielu lat porad duszpasterskich i wewnętrznych walk, abym zrozumiał moje homoseksualne uczucia i tęsknoty. Jeszcze dłużej trwało uzdrawianie z pozostałego po tym bólu, spowodowanego przez te pragnienia. W końcu przeżyłem prawdziwą i trwałą przemianę. Bóg pobłogosławił mi wspaniałą żonę i uroczymi dziećmi.

W mojej praktyce terapeutycznej miałem przywilej pomagania innym mężczyznom i kobietom w wyzwaniu z homoseksualizmu i w innych wewnętrznych problemach.

Chciałbym na wstępie zająć się dynamiką leżącą u podstaw pożądań homoseksualnych, a następnie przedstawić model terapii homoseksualizmu.

### CZYM JEST HOMOSEKSUALIZM?

#### 1. Pragnienie miłości i zainteresowania ze strony rodzica tej samej płci

Większość biografii homoseksualnie uwrażliwionych osób pokazuje, że homoseksualne myśli i uczucia mają swoje źródło w okresie dzieciństwa.<sup>1</sup> Dlatego można powiedzieć, że homoseksualizm w swojej istocie jest fenomenem nieseksualnym.

---

<sup>1</sup> E. Moberly, *Homosexuality: A new Christian Ethic*, 1983

Sedno miłości homoseksualnej leży w poszukiwaniu ojca/matki, wsparcia rodziców. Człowiek o skłonnościach homoseksualnych próbuje zaspokoić zupełnie normalną potrzebę związku, którego nie udało mu się osiągnąć w procesie swojego rozwoju, ponieważ ma w tej dziedzinie braki. Mężczyzna szuka miłości ojca w innych mężczyznach i kobieta szuka miłości matki w innych kobietach.

Tęsknota homoseksualna jest próbą kompensaty i zaspokojenia niespełnionego pragnienia miłości. Dlatego nazwana jest "homoemocjonalnym popędem".<sup>2</sup>

Ta głęboko zakorzeniona uczuciowa potrzeba zainteresowania nie może być jednak zaspokojona na płaszczyźnie związków seksualnych. Wielokrotnie przetestowano i udowodniono, że seksualność nie może uzdrowić ani wyrównać braku miłości. Prawdziwa i trwała przemiana jest możliwa tylko przez zdrowy, uzdrawiający, nie-seksualny "bonding" (bonding = pozytywne związanie, przy-wiązanie).<sup>3</sup>

## **2. Potrzeba identyfikacji z własną płcią**

Homoseksualista odczuwa braki własnej męskości czy kobiecości i próbuje zrównoważyć je w związku z innym mężczyzną czy kobietą.<sup>4</sup> Te braki spowodowane są przez dystans czy zerwane (ew. przerwane) stosunki między ojcem a synem czy matką a córką we wczesnym dzieciństwie lub wieku młodzieńczym.

Tożsamość seksualna oznacza posiadanie świadomości własnej męskości czy kobiecości. Homoseksualista jednak doświadcza w głębi swojej istoty uczucia inności, niewystarczalności, niedoskonałości. Dlatego będzie szukał tego, czego mu brakuje, w przedstawicielach tej samej płci. Poprzez seksualne kontakty i związki z tymi osobami będzie mógł doświadczyć, przynajmniej przez krótki moment, poczucia doskonałości.

## **3. Lęk przed intymnością i bliskością odmiennej płci**

W przypadku homoseksualizmu u mężczyzn u podstaw może leżeć skrajnie bliski związek matka-syn.<sup>5</sup> Jeżeli uczuciowe i fizyczne pragnienia matki nie zostaną zaspokojone przez własnego męża, może ona poszukiwać pocieszenia i potwierdzenia we własnym synu. Na ogół następuje to bez świadomego zamiaru zranienia go. Jednak ma to głęboki i niszczący wpływ na psychospołeczny rozwój syna.

Następstwem może być nadmierna identyfikacja z matką i światem kobiecym i równocześnie odcinanie się od ojca, to znaczy od męskości.

W okresie dojrzewania syn może ewentualnie odczuwać pociąg seksualny do matki, co powoduje u niego skrajne poczucie winy i stłumienie normalnych uczuć seksualnych w stosunku do kobiet. W takim wypadku szuka on bliskości i seksualności u mężczyzn. W ten sposób unika on "zdradzenia" matki i poczucia winy. Ten proces może przebiegać w pełni nieświadomie.<sup>6</sup>

W przypadku homoseksualizmu kobiet u podstaw może leżeć wykorzystanie przez ojca lub inną ważną w jej życiu osobę. Może to być wykorzystanie seksualne,

---

<sup>2</sup> także E. Moberly

<sup>3</sup> J. Nicolosy, *Reparative Therapy of Male Homosexuality*, 1991

<sup>4</sup> Kaplan, *Archives of General Psychiatry*, 1967

<sup>5</sup> Bieber, *Homosexuality: A Psychoanalytic study of Male Homosexuals*, 1962; van den Aardweg, *Homosexuals and Hope*, 1985; Kronemeyer, *Understanding Homosexuality*, 1980

<sup>6</sup> Kronemeyer, *Understanding Homosexuality*, 1980, p. 7

emocjonalne, duchowe lub cielesne, które powoduje głębokie duchowe zranienie przez mężczyzn. Aby uniknąć wspomnień o tych nadużyciach, dziewczyna czy młoda kobieta szuka pocieszenia i zrozumienia u innych kobiet.

Istnieje też ewentualność, że kobieta nadmiernie identyfikuje się ze swoim ojcem i przyjmuje bardziej męski sposób bycia i zachowania, aby zdobyć zainteresowanie i potwierdzenie u matki.<sup>7</sup>

Te trzy faktory są głównymi przyczynami powstawania homoseksualizmu.

Poniżej chciałbym przedstawić program, który ma na celu przezwycięzenie homoseksualizmu.

### **PROCES PRZEMIANY**

Jak wspomniałem powyżej, proces ten dzielę na cztery różne fazy:

1. Faza przejściowa.
2. Nauczenie się obserwowania i wyrażania aktualnych myśli, uczuć i pragnień.
3. Uzdrawienie “wewnętrznych zranień własnej płciowości” poprzez odbudowanie normalnych, przyjacielskich, nie-seksualnych związków:
  - a) mężczyzna musi najpierw znaleźć uzdrowienie przez pomoc innego mężczyzny,
  - b) kobieta musi znaleźć uzdrowienie przez pomoc innej kobiety.
- 4) Uzdrawienie “wewnętrznych zranień związanych z płcią przeciwną” poprzez odbudowanie normalnych, przyjacielskich, nie-seksualnych stosunków:
  - a) dopiero teraz mężczyzna może znaleźć uzdrowienie przez pomoc kobiety,
  - b) a kobieta może znaleźć uzdrowienie przez pomoc mężczyzny.

Ten program można zastosować zarówno do ludzi, którzy aktywnie przeżywali swoje skłonności homoseksualne, jak również wobec tych, którzy wprawdzie nigdy nie praktykowali homoseksualizmu, ale przeżywają homoseksualne myśli, uczucia czy pragnienia.

Samo zawarcie związku małżeńskiego nie jest rozwiązaniem dla kogoś, kto odczuwa homoseksualnie, ponieważ kobieta nigdy nie będzie w stanie zaspokoić potrzeb emocjonalnych związanych z własną płcią mężczyzny, i odwrotnie, mężczyzna nigdy nie odpowie na potrzeby emocjonalne związane z własną płcią kobiety.

### **1. STOPIEŃ: Faza przejściowa**

W tej fazie osoba szukająca pomocy, on lub ona, rozpoznaje, że ma problem, potrzebuje i pragnie pomocy.

Być może on lub ona próbował/próbowała już bezskutecznie stłumić uczucia homoseksualne. Być może zawarli związek małżeński w nadziei, że przez to znikną pragnienia homoseksualne – nic takiego jednak się nie zdarzyło.

Być może mieli już – on lub ona – wiele związków, a pomimo to pozostaje uczucie pustki, bólu i frustracji. Może jest to osoba jeszcze bardzo młoda, pełna zamętu i niepewności w sprawach własnej orientacji seksualnej. Istnieją różne i niezliczone scenariusze. Wspólne wszystkim jest pragnienie przemiany.

---

<sup>7</sup> Socarides, Homosexuality: Psychoanalytic Therapy, 1989

Kluczową rolę w przezwyciężaniu homoseksualizmu odgrywa osobista motywacja. Proces przemiany jest praktycznie niemożliwy bez głęboko sięgającego, wyraźnego zainteresowania własną przemianą.

Na pierwszym etapie tej przemiany należy sprostać przede wszystkim trzem wyzwaniom:

- odejście od dotychczasowych zachowań seksualnych,
- skonstruowanie sieci pomocnych osób towarzyszących,
- podkreślenie wartości osobistej, a nie tożsamości seksualnej.

Odejście od zachowań seksualnych oznacza, że osoba ta musi się trzymać z daleka od dotychczasowych “miejsc zabaw”, “towarzyszy gry” i “zabawek”. To znaczy:

- a) miejsca zabaw: nie bywać w miejscach, które on lub ona kojarzy z zachowaniami homoseksualnymi, jak na przykład bary gejowskie, sauna, kino pornograficzne, parki – unikać miejsc, które mogłyby wciągać w działania homoseksualne;
- b) towarzysze zabaw: nie pielęgnować kontaktów z osobami, które mogłyby nakłonić do zachowań homoseksualnych;
- c) zabawki: nie nabywać pism pornograficznych czy innych środków stymulujących, które idą w parze z homoseksualnym stylem życia.

#### Skonstruowanie sieci pomocników

Nie wystarczy powiedzieć komuś: “Oderwij się od swoich dawnych związków i sposobów bycia”. Ważne jest, aby zobaczyć, że ci “starzy” znajomi, miejsca lub przedmioty zaspakajają uzasadnione potrzeby takiej osoby. Potrzeba zainteresowania (bonding) istnieje – musi być jednak zaspokojona w zdrowym otoczeniu, w uzdrawiającym, pełnym miłości, nie-seksualnym związku. Do prawdziwego, pozytywnego przywiązania może dojść tylko przez nie-erotyczną intymność.<sup>8</sup>

Dlatego musi istnieć siatka pomocników, stwarzających opiekuńcze i uzdrawiające środowisko, w którym mężczyzna czy kobieta mogłaby wyleczyć się z ran swojej przeszłości i gdzie on czy ona mogliby doświadczyć prawdziwej miłości, orientacji i zachęty.

Taka siatka pomocy może składać się z następujących grup, nie musi jednak do nich się ograniczać:

– Grupy samopomocy: grupa wspomagająca mężczyzn i kobiety, którzy przechodzą ten sam proces przemiany. Może to być grupa wyłącznie tej samej płci – tylko mężczyźni lub tylko kobiety – ale to nie jest konieczne. Ważne jest, aby takiej grupie towarzyszył ktoś, kto sam skutecznie przezwyciężył swoje uczucia homoerotyczne i już od wielu lat jest “seksualnie trzeźwy”, lub przez kogoś, kto jest zorientowany w procesie uzdrawiania uczuć homoseksualnych.

– Duszpasterstwo u osoby tej samej płci: współpraca z duszpasterzem, który rozumie naturę uczuć homoseksualnych i wie, jak je przezwyciężyć. Taki duszpasterz musi wejść w ścisły kontakt z osobą potrzebującą pomocy. Dystans czy powściągliwy stosunek terapeutyczny jeszcze zaostrza już istniejącą wewnętrzną

---

<sup>8</sup> Nicolosi

postawę obronną tej osoby.<sup>9</sup> W ostatniej (czwartej) fazie procesu przemiany może mieć sens praca z duszpasterzem innej płci.

– Grupa dwunastu kroków: pomocne mogą być grupy samopomocy specjalizujące się w terapii innych zniewoleń.<sup>10</sup>

Chciałbym tylko przestrzec przed jednym niebezpieczeństwem: wiele wspólnot ma wprawdzie “grupy rehabilitacyjne” dla homoseksualnych mężczyzn i kobiet. Jednak mężczyzna czy kobieta pracująca nad przewyciężeniem swoich uczuć musi sobie uświadomić, że w wielu takich grupach w stosunku do homoseksualizmu dominuje nastawienie, które zachęca i popiera bycie homoseksualistą. Współpracownicy mówią do osób uzależnionych: “Wszystko jest w porządku, po prostu zaakceptuj to, kim jesteś, bądź homoseksualistą i przestań to zwalczać”. Takie niebezpieczeństwo istnieje, kiedy się przyłącza do grup samopomocy zajmujących się innymi zniewoleniami. Osoba szukająca pomocy musi być zdolna do odważnego wyrażenia swojego mocnego pragnienia przemiany i prosić członków grupy o wsparcie w tym postanowieniu. Jeśli tego nie potrafi, to ta grupa nie jest dla niej miejscem pomocy.<sup>11</sup>

– Krewni i przyjaciele

Bardzo pomocne w procesie przemiany jest wsparcie ze strony rodziców, rodzeństwa, innych krewnych i dobrych przyjaciół. Osoba znajdująca się w fazie przejściowej powinna rozmawiać o swoich zamierzeniach z rodzicami, przyjaciółmi i krewnymi, o ile potrafi otwarcie z nimi rozmawiać.

Jeśli nie ma takiej otwartości, być może z biegiem czasu uda się ją osiągnąć.

– Kościół i wspólnota

Konieczne jest, aby wspólnoty religijne zostały zaangażowane w odważny proces wyzwolenia i przemiany tych kobiet i mężczyzn. “Program dwunastu punktów” (Anonimowych Alkoholików) został w USA skutecznie przeprowadzony, ponieważ Kościoły nie były w stanie rozwiązać rzeczywistych problemów mężczyzn, kobiet i dzieci. Dlatego nadszedł najwyższy czas, aby chrześcijanie powstać i uznać przed samymi sobą swoje rzeczywiste cierpienia i potrzeby. Wzrasta ilość rozwodów, rośnie ilość chorób przenoszonych przez seks, wszędzie szerzy się AIDS, liczba zainfekowanych HIV idzie w miliony. Jesteśmy wezwani do ofensywy i do praktycznego życia naszą wiarą.

Mężczyźni, kobiety i dzieci, którzy znaleźli wyjście z homoseksualizmu i pragną odnaleźć heteroseksualny styl życia, nie są do tego zdolni bez pomocy innych. Potrzebują oni czasu, zainteresowania i rozmów (time, touch, talk). Prawdziwe i trwałe uzdrowienie będzie miało miejsce tam, gdzie przez drugiego człowieka doświadczą miłości Bożej.

– SOS – lista telefonów

Porzucenie starych zachowań, kontaktów i miejsc spotkań sprawia, że człowiek staje się niepewny i bardzo samotny. Na tej drodze będzie wielu, którzy doświadczają wznoszeń i upadków. Dlatego taka osoba musi mieć – w razie konieczności – możliwość kontaktu telefonicznego. Należy więc sporządzić listę telefonów

---

<sup>9</sup> Nicolosi

<sup>10</sup> jak na przykład SLA (erotomani), AA (anonimowi alkoholicy), NA (anonimowi narkomani), CODA (anonimowi współuzależnieni) i SIA (anonimowi samobójcy)

<sup>11</sup> Jeśli ta osoba jest chrześcijaninem, znajdzie w USA pomoc u Exodus International

obejmującą osoby z grupy pomocy i osoby zaufania należące do “rodziny z wyboru”, które towarzyszą w procesie uzdrawiania.

– Literatura

Osoba zainteresowana powinna postarać się o książki na temat uzdrowienia wewnętrznego, a szczególnie na temat przewyciężania homoseksualizmu. Obecnie można znaleźć znakomitą literaturę na ten temat – zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Pomoże to takiej osobie w zrozumieniu swoich przeżyć i przyczyn, które doprowadziły do tego typu zachowań seksualnych. Szukanie wyjaśnienia w odpowiedniej literaturze uważam za szczególnie pomocne.

– Ogólne grupy dla mężczyzn lub kobiet

Przyłączenie się do grupy osób o tej samej płci może być pomocne w nawiązaniu relacji z osobami własnej płci w dobry, nie-seksualny sposób. Umożliwiają one zdobycie nowych doświadczeń w obcowaniu z mężczyznami lub kobietami i pomagają odzyskać wiarę w siebie.

Podkreślenie osobistej wartości, a nie tożsamości seksualnej

W naszej kulturze i w naszym świecie kładzie się nadmierny nacisk na tożsamość seksualną i seksualne zachowania. Składa się na to wiele powodów. Jednym z nich jest brak prawdziwej intymności i bliskości w rodzinie. Polowanie na seks staje się rekompensatą braku miłości.

Rodzice są dla swoich dzieci ziemskim odbiciem oblicza Boga. W “My Golden Book of God” jest napisane: “Bóg jest miłością w pocałunku naszej matki i w czułym, mocnym uścisku ojca”. Jeśli dzieci nie odczuwają miłości matki czy ojca, to tak długo będą musiały rekompensować te braki przez pracę lub inne stosunki, aż ich rana zostanie uzdrowiona i zaspokojona potrzeba.

Innym ważnym powodem seksualizacji naszej kultury jest próżnia duchowa, brak autentycznych relacji do Boga, utrata “ojczyzny w wymiarze wertykalnym”.

Bez doświadczenia tego, że jest się kochanym przez rodziców i przez Boga, człowiek nigdy nie zdobędzie poczucia swojej godności i własnej wartości.

Nasze poczucie własnej wartości ma swoje źródło w pewności, że jest się kochanym, a nie w naszych czynach, osiągnięciach czy w naszym wyglądzie.

Prawdziwe i trwałe poczucie osobistej godności wynika z prostej, ale jakże głębokiej rzeczywistości, potrzeby bycia kochanym. Dlatego pierwszym wezwaniem w procesie przemiany jest zredukowanie seksualności i umocnienie rzeczywistej tożsamości zakorzenionej w rzeczywistości dziecięctwa Bożego. Poza sztuczną definicją, która wywodzi tożsamość osoby z jej zachowań seksualnych, dziecko ma pragnienie bycia kochanym. To jest sensem życia.

Dlatego konieczne jest przekazywanie na co dzień takiej osobie poszanowania godności, jaką ma dla niej Bóg, a która jest źródłem prawdziwej miłości.

Także wyciszenie (medytacja) i modlitwa są środkami wspomagającymi proces uzdrawiania. Duch, serce, ciało i dusza mogą być zaprogramowane na odbiór chorych i niszczących informacji. Modlitwa i słuchanie Boga pomagają w uzdrawianiu podświadomości i zastępowaniu doświadczeń negatywnych pozytywnymi, pełnymi miłości.

Godność dziecka Bożego, istniejąca w każdym człowieku, musi być wzmocniana i podkreślana w tej i każdej następnej fazie terapii. Na miłość nie trzeba zasługiwać,

ona jest po prostu dla każdego, kto o nią prosi. To pragnienie musi być zaspokojone zarówno na płaszczyźnie duchowej, w relacji do Boga, jak i w relacjach międzyludzkich.

Jeszcze raz trzy główne zadania, na jakie należy zwrócić szczególną uwagę w pierwszej fazie procesu:

- odejście od dotychczasowych miejsc, stosunków i przedmiotów,
- rozbudowanie sieci pomocników i osób towarzyszących,
- wzmocnienie nowej tożsamości, zakotwiczonej nie w seksualności, ale w doświadczeniu dziecięctwa Bożego.

Ważne jest, aby wszyscy zaangażowani w ten proces mieli świadomość, że zarówno w tej fazie, jak i w następnych, istnieje silna skłonność przywiązania do osoby towarzyszącej ze strony osoby leczonej. Ta potrzeba wynika z braku prawdziwego związku lub identyfikacji z "rodzicem tej samej płci" lub z wykorzystania przez rodzica płci przeciwnej lub inną bliską osobę. Dlatego w pierwszej fazie tak ważne jest aktywne zaangażowanie się i współdziałanie. Konieczna jest w tym sieć pomocników, aby uniknąć przywiązania do jednej osoby.

## **2. STOPIEŃ: Postrzeganie myśli, aktualnych uczuć i rozpoznawanie potrzeb i próba wyrażania ich w konstruktywny sposób**

W drugiej fazie procesu uzdrawiania najważniejszymi zadaniami do pokonania są:

- dostrzeżenie błędnych dogmatów i przekonań,
- rozwinięcie nowych mechanizmów przepracowywania i strategii rozwiązywania problemów,
- wyuczenie pozytywnych form komunikacji,
- dalsze wzmocnianie poczucia wartości i rozbudowa sieci osób towarzyszących.

Mając poparcie w silnym, prawidłowym systemie pomocy, pacjent wkracza w drugą fazę procesu uwalniania. W tej fazie uczy się postrzegania i konstruktywnego wyrażania nurtujących go myśli uczuć i potrzeb.

Tutaj konieczny jest udział wszystkich osób towarzyszących, ponieważ pacjent, po zerwaniu ze swoją działalnością i fantazją seksualną, najpierw będzie o wiele silniej niż dotąd przeżywał swoje stare uczucia i myśli. W przeszłości w unikaniu nieprzyjemnych, bolesnych uczuć i myśli pomagał mu popęd seksualny. Powtarzające się zachowanie seksualne działa jak narkoza. Seks może służyć jako mechanizm obronny lub jako narkotyk dla uniknięcia bólu, zranienia, rozczarowania, odrzucenia, frustracji i w ogóle każdego nieprzyjemnego uczucia. W tej fazie pacjent musi nauczyć się obchodzenia się z niemiłymi uczuciami i myślami i podchodzenia do nich w odpowiedzialny sposób. Tutaj pomagają reguły zachowań dotyczące zdolności postrzegania. Osoba ta uczy się uświadamiać sobie własne dewiacje myślowe i podejmuje próby demaskowania i odchodzenia od negatywnych wzorców. Musi również nauczyć się zasad komunikacji, za pomocą których rozpozna swoje myśli i uczucia i wyrazi je w odpowiedzialny i konstruktywny sposób.

Następne zadanie, przed jakim staje taka osoba, polega na opanowaniu zdolności radzenia sobie z bolesnymi uczuciami w aktualnych relacjach i sytuacjach. Dla osoby szukającej pomocy niełatwym zadaniem jest trwać, a nie uciekać od trudności, albo nie zaspokoić tych uczuć w niezdrowy sposób. Pierwszą reakcją, jaka się pojawia,

jest rzucenie się w seksualne działania czy chęć ucieczki w seksualne fantazje. W tym wypadku musi być wyćwiczony zupełnie nowy sposób bycia. Często uczucia homoseksualne wracają w chwilach frustracji, samotności, złości czy przemęczenia.<sup>12</sup> Wtedy potrzebne są środki, które pomogą takiej osobie skutecznie przezwyciężyć złe uczucia. Istnieje wiele metod, które w takich przypadkach są pomocne: 1. szukanie pomocy w grupie towarzyszącej; 2. modlitwa i medytacja 3. kreatywna wizualizacja i uzdrawianie wspomnień<sup>13</sup>; 4. krzyk, przepracowanie uczuć, dotarcie do jądra problemu<sup>14</sup>; 5. Focusing – technika pomagająca w rozpoznawaniu problemu i odciążaniu ciała i ducha<sup>15</sup>; 6. HALT – technika, która pomaga w rozpoznawaniu przyczyn prowadzących do pożądliwości: H-ungry = tłumione uczucia głodu, które następnie muszą być zaspokojone z inną osobą, A-ngry = nie uznana, a następnie wyrażona erotycznie wściekłość, L-onely = samotność – niespełnione, uzasadnione pragnienie intymności i bliskości, która również wyrażona zostaje przez seks, T-ired = stres budzi pragnienie powrotu do dotychczasowego sposobu samodzielnego życia i praktykowania starych przyzwyczajeń.

Zanim dana osoba przejdzie do aspektów na płaszczyźnie psychodynamicznej, musi się ustabilizować i czuć się pewnie. Dezorientacja homoseksualna została spowodowana przez nie przepracowane urazy z przeszłości. Jeśli on czy ona nie jest w stanie poradzić sobie z obecnymi relacjami i uwarunkowaniami, nie będzie w stanie znieść bólu, który rodzi się przy poruszeniu pierwotnego zranienia. Ucieknie, przerwie proces uzdrawiania, wyżyje się homoseksualnie albo wpadnie w beznadziejność w przekonaniu, że przemiana jest niemożliwa.

Dlatego nieodzowne jest zwrócenie uwagi na udzielenie pomocy

- przez skonstruowanie mocnego systemu wsparcia,
- rozwinięcie nowych możliwości przepracowywania i rozwiązywania problemów,
- wyrażenie siebie w konstruktywny sposób,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Jedna uwaga na mój temat: kiedy byłem w pierwszej fazie mojego własnego procesu uzdrawiania, w czasie leczenia u terapeuty, pomógł mi on wejść w kontakt z moimi głębokimi homoerotycznymi, bolesnymi uczuciami, z pominięciem zespołu pomocników. Nigdy nie pytał mnie o to, czy miałem jakichkolwiek przyjaciół, rodzinę lub inne osoby, które mogły mi pomóc w przyjęciu całego ogromu niewyobrażalnego bólu, który przeżyłem. W efekcie rzuciłem się z powrotem w mój świat homoseksualizmu, głęboko sfrustrowany z powodu ludzi w mojej wspólnocie, którzy nie pojmowali ani moich cierpień, ani mojej potrzeby bliskiej ufności. Nie potrafię opisać piekła, jakie w tamtych latach przeżyłem, jak bardzo czułem się opuszczony. Ponieważ nie miałem nikogo, kto by mnie zrozumiał, moje rany jeszcze się pogłębiły. W bardzo bolesny sposób musiałem się uczyć, jak ważne jest dla takiej osoby najpierw zdobycie poczucia stabilności i bezpieczeństwa w zespole wspomagającym oraz nowych możliwości przepracowania problemu, aby móc poradzić sobie z problemami codzienności. Terapeuci i duszpasterze potrzebują mądrości w postępowaniu ze swoimi klientami. Mój terapeuta przecenił siebie i swoje możliwości

---

<sup>12</sup> Nicolosi

<sup>13</sup> Payne The Broken Image, 1981; Stapleton, The Gift of Inner Healing, 1976; Seamonds, Healing of Memories, 1985

<sup>14</sup> Lowen, Bioenergetics

<sup>15</sup> Gendlin, Focusing 1978

w obliczu mojego stanu. Było to doświadczenie, które poczyniło wiele spustoszenia i sprawiło mojej żonie i dzieciom wiele lat bezsensownych trudności i wewnętrznej udręki.

### **3. STOPIEŃ: Uzdrawienie “zranień własnej płciowości” przez prawidłowe, uzdrawiające relacje mężczyzny do mężczyzny, kobiety do kobiety**

W tej trzeciej fazie trzeba zmierzyć się z trzema wyzwaniem:

- przyjęcie i przezwyciężenie “wewnętrznego zdystansowania” (defensywna obrona) w stosunku do rodzica lub osoby odniesienia tej samej płci,
- spełnienie pragnienia bycia obdarzonym uczuciem miłości osoby tej samej płci przez nie-seksualny, nie-erotyczny “bonding” (pozytywne związanie, przywiązanie),
- wewnętrzne przyjęcie męskiej (ew. żeńskiej) tożsamości.

Potrzeba wyrastająca z rozbitych, zniszczonych relacji musi znaleźć odpowiedź w nowych relacjach, pełnych miłości i troski. Pełny heteroseksualizm może zostać osiągnięty, jeśli zostanie osiągnięte zaspokojenie uczuciowego pragnienia miłości w ramach własnej płci i nastąpi identyfikacja z własną płciowością. Z tego powodu małżeństwo nie rozwiąże nigdy problemu homoseksualizmu.<sup>16</sup>

Główną przyczyną homoseksualizmu nie jest brak rodzica tej samej płci, ale reakcja dziecka na tę sytuację wewnętrznym zdystansowaniem. Dziecko przeżywa najpierw odrzucenie i odepchnięcie i broni się przed tym, budując wewnętrzny, emocjonalny mur.<sup>17</sup> Ten mur musi runąć w trakcie procesu uzdrawiania. Homoseksualizm jest wyobcowaniem z własnego, prawdziwego ja. On czy ona szuka w innym tego, czego nie da się odnaleźć.<sup>18</sup>

Heteroseksualni mężczyźni i kobiety są pośrednikami Bożej miłości, pomagają w osiągnięciu pomyślnego wyniku w zaspokojeniu pragnienia miłości i prawdziwego przywiązania (bonding) w ramach własnej płci.<sup>19</sup> Bez możliwości doświadczenia prawdziwej męskiej czy kobiecej miłości od innej osoby, człowiek taki jest skazany na prowadzenia życia pełnego frustracji i niezaspokojonych pragnień. Miłość Boża jest przekazywana przez ludzi. Musimy stać się dla siebie ludźmi o uczuciach macierzyńskich i ojcowskich.

Mężczyzna musi doznać uzdrowienia przez pomoc innych mężczyzn, kobieta przez pomoc innych kobiet. Takie czynności, jak bycie dla siebie nawzajem matką/ojcem (Reparenting), wspólny spacer, rozmowa, uprawianie sportu, łowienie ryb czy bycie razem tak “po prostu”, stwarzają środowisko, w którym może dokonać się dramatyczna przemiana. W tego rodzaju sprzyjającej atmosferze poczucia bezpieczeństwa mogą ujawnić się i zostać uzdrowione zranienia z przeszłości – poprzez absolutnie konieczne na nowo doświadczenie zranienia. To, co dotychczas nie zostało wypowiedziane i w związku z tym stłumione, musi zostać wydobyte. Dopuszczenie doświadczenia okaleczenia i smutku uzdrawia ukryte zranienia z przeszłości i w naturalny sposób następuje przywiązanie do własnej płci. Naturalnie wymaga to czasu i zakłada wytworzenie się zaufania. Najważniejsze są szczerść,

---

<sup>16</sup> Moberly

<sup>17</sup> Nicolosi

<sup>18</sup> Kaplan

<sup>19</sup> Moberly

zaufanie i obdarzenie pełnymi miłości uczuciami. To przynosi owoce szczególnie w połączeniu z modlitwą, cierpliwością i doświadczeniem.

Aby pomóc osobie zainteresowanej odgrzebać zasypane wspomnienia i opłakać swój ból, używam techniki "uzdrawiania wspomnień". Za pomocą różnych metod cofamy się do przeszłości i dotykamy najgłębszych przyczyn zranień homoseksualnych. Pacjent za pomocą symbolicznych obrazów i prowadzony ostrożnie przez terapeutę, zdobywa się na odwagę, aby wyrazić przez wiele lat zamknięty ból. Mur zaczyna się kruszyć. To tak, jakby z serca i duszy zostały nareszcie usunięte chwasty.

Inną metodą terapeutyczną, którą stosuję i której uczę, jest "Reparenting". To jakby sianie nowego nasienia po wyplenieniu chwastów. Jestem przekonany, że jest to centralnym elementem prowadzącym do prawdziwego, trwałego i istotnego uzdrowienia. Reparenting wyraża głęboki związek pomiędzy dwojgiem ludzi, w którym jedna osoba przyjmuje postawę ojca lub matki, a druga w stosunku do tej osoby przyjmuje postawę syna lub córki. Osoba o uczuciach macierzyńskich lub ojcowskich w stosunku do homoseksualisty, pracującego nad przełamywaniem swoich uczuć, będzie się troszczyła o to, aby mógł on doświadczyć miłości, której nie doświadczał w dzieciństwie i młodości. Ten z kolei uczy się zaufania do rodziców i ewentualnie może przeżyć w ten sposób rozwikłanie "postawy defensywnej obrony" (wewnętrzny dystans do własnej płci). Tym sposobem zostaje utworzona droga do prawdziwego "bonding" (pozytywne związanie). Potrzeba bycia zaakceptowanym przez przedstawicieli tej samej płci zostanie w ten sposób zaspokojona i umożliwi doświadczenie identyfikacji z własną płcią.

#### **4. STOPIEŃ: Uzdrawienie zranień w relacjach do płci przeciwnej przez zbudowanie normalnych, prawidłowych relacji mężczyzny do kobiety i kobiety do mężczyzny**

Podczas tej fazy procesu ważne są również trzy cele:

- dostrzec i zrezygnować z wewnętrznego dystansu rozwiniętego w defensywnej postawie obronnej do rodzica lub bliskiej osoby przeciwnej płci,
- wypełnienie dotychczas nie zaspokojonych potrzeb miłości na płaszczyźnie hetero-emocjonalnej przez nie-seksualne, nie-erotyczne przywiązania do ludzi innej płci,
- wzrastające poszanowanie i zrozumienie odmiennej płci.

Ostatnie, i prawdopodobnie najboleśniejsze, będzie uzdrawianie tych zranień, które dotychczas piętnowały stosunek do odmiennej płci: zranienia wynikające z relacji matki i syna czy ojca i córki.

Jak już zostało wspomniane, możliwe jest istnienie wyjątkowo silnego, często wymuszonego przez nadużycia, przywiązania dziecka do rodzica tej samej płci.

W niektórych wypadkach homoseksualizm równa się ucieczce. Ucieczce od bliskości osoby innej płci, aby uniknąć ponownego doświadczenia duchowych zranień zadanych we wczesnym dzieciństwie, młodości czy w wieku dojrzewania.

Osoba przechodząca proces przemiany musi podjąć leżące u podstaw przyczyny, które powstrzymują ją od wejścia w intymne relacje do osób odmiennej płci. Przyczyny te muszą zostać poznane, nazwane i przepracowane. Ważne jest we

wspomaganiu tego przepracowania budowanie nowych, przyjacielskich stosunków z przedstawicielami odmiennej płci.

Uzdrowienie relacji matka-syn czy ojciec-córka ma decydujące znaczenie dla skutecznego przejścia do zdrowych relacji heteroseksualnych. Jeśli te rany nie zostaną uzdrowione, klient będzie przenosił urazy z przeszłości na przyszłego współmałżonka, który nieustannie będzie pokutował za zranienia z przeszłości. Właśnie to zdarza się w wielu heteroseksualnych związkach i jest przyczyną wysokiego wskaźnika rozwodów.

Miejscem uzdrowienia są zdrowe, nie-erotyczne przyjaźnie pomiędzy mężczyzną i kobietą.

Teraz dopiero może być pomocna praca z terapeutą odmiennej płci. Pozwoli to na większe zaangażowanie, co przyspiesza proces uzdrawiania.

Kiedy w ten sposób zostaną przezwyciężone bariery w relacjach mężczyzny do mężczyzny i mężczyzny do kobiety, ew. kobiety do kobiety i kobiety do mężczyzny, ujawni się własna, prawdziwa tożsamość seksualna. W trakcie procesu przemiany w naturalny sposób zrodzą się uczucia przyciągania do odmiennej płci. Nie jako wynik czarów, lecz poprzez głębokie, pełne miłości relacje, jakie powstają w tym czasie i przez doświadczenie uwolnienia od mechanizmów obronnych rozwiniętych dla własnej obrony w okresie dzieciństwa.

#### Rola terapeuty:

Terapeuta, moim zdaniem, przyjmuje w tym procesie następującą rolę: jest doradcą, zachęca, jest kierownikiem, położnikiem, nauczycielem, jednym z rodziców. Niemniej jednak terapeuta nie może być jedynym źródłem przywiązania i troskliwego towarzyszenia. Naturalnie klient przeniesie większą część uczuć i postaw na terapeutę. Jest to zupełnie normalne i prawidłowe w relacjach terapeutycznych. Jednak terapeuta musi koniecznie zachęcić klienta do budowania normalnych, czystych relacji poza terapią. Ma on towarzyszyć mu w każdej kolejnej fazie procesu przejściowego i okresu wzrostu, a także pomagać w praktycznym wprowadzaniu w życie każdego następnego kroku.

#### **4 płaszczyzny procesu przemiany:**

1. duchowa, 2. uczuciowa, 3. osobowa, 4. fizyczna.

1. Płaszczyzna duchowa: Osoba jest wezwana do nawiązania osobistej relacji z Bogiem, w której doświadczy jedynej w swoim rodzaju godności dziecka Bożego i akceptacji. Nie ze względu na szczególne uzdolnienia czy starania, ale po prostu jako drogocenny syn czy drogocenna córka. Własna tożsamość nie jest ugruntowana w seksualności, ale wyłącznie w bezwarunkowym umiłowaniu i przyjęciu jako dziecko Boże. Nie na podstawie tego, co on lub ona czyni, ale tylko dlatego, że istnieje.

W końcu osoba ta musi poznać serce Boga i zrozumieć, jak On, jako nasz ojciec i matka w niebie, cierpi wespół z nami. Bóg zna nasz ból i nasze wewnętrzne pragnienia, i zawsze jest do naszej dyspozycji, gotowy otoczyć nas swoją opieką.

2. Płaszczyzna uczuciowa: Zranienia z przeszłości muszą zostać uzdrowione. Jak długo dana osoba nie ma dostępu do uczucia bólu tych zranień, uzdrowienie nie może się dokonać. Podstawy i przyczyny terażniejszych zranień muszą zostać rozpoznane, nazwane i odkryte. Trzeba pozbyć się defensywnej postawy obronnej i

opłakać kryjące się za nią zranienia. Aby wspomnienia zostały uzdrowione, potrzeba prawdziwej troski i współczucia innych ludzi, którzy pozostają z taką osobą w ścisłym, przyjacielskim kontakcie.

Innym ważnym elementem tego procesu jest współczucie. Po przepracowaniu smutku przychodzi często w naturalny sposób gotowość przebaczenia ze świadomością, że każdy człowiek nosi w sobie zranienia.

Trzeba uczyć się przebaczenia: sobie samemu, innym ludziom, Bogu. Często dziecko w nas czyni Boga odpowiedzialnym za braki czy nadużycia. Gdy odrzucimy przebaczenie, pogłębi się ból i przeniesiemy go na inne relacje.

3. Płaszczyzna osobowa: Osoba musi zobaczyć siebie w nowym świetle, musi zobaczyć i nauczyć się przyjmować siebie jako osobę, jako kogoś stworzonego przez Boga. To oznacza wytworzenie pozytywnego obrazu samego siebie. Niezdrowe relacje z przeszłości doprowadziły do negatywnego spojrzenia na własną osobę i innych ludzi. Miejsce tego negatywnego wzorca myślowego musi zastąpić pozytywne myślenie i pozytywna postawa wobec siebie samego i innych. Osoba musi wzmocnić swoje poczucie tożsamości i nauczyć się pewności siebie i zdecydowania. Musi być zdolna do wyrażania swoich myśli, uczuć i potrzeb. Musi nauczyć się widzieć siebie samego oczami Boga jako godne i ukochane dziecko, z niepowtarzalnymi uzdolnieniami, piękne i powołane do nowej przyszłości.

4. Płaszczyzna fizyczna: Dotychczas nie zaspokojona potrzeba miłości musi znaleźć wypełnienie w przyjacielskich, nie-seksualnych relacjach z członkami tej samej i odmiennej płci. W tym celu trzeba najpierw porzucić stary tryb życia i zbudować sieć pomocników. Gdy znajdziemy ludzi, którzy chcą iść tą samą drogą, wchodzimy w nowe związki, doświadczamy, jak stare zranienia zostają uzdrowione, przeżyjemy skutecznie "bonding" i identyfikację z własną płciowością. W ten sposób zostanie dana odpowiedź na pragnienie miłości ze strony osoby tej samej płci i otworzy się droga do relacji heteroseksualnych.

Ważne jest między innymi również zwrócenie uwagi na odpowiednie odżywianie i uprawianie sportu. Dla mężczyzny może być bardzo ważne wzmocnienie poczucia własnej męskości przez ruch i uprawianie różnych dziedzin sportu. Zdrowe ambicje i współzawodnictwo w sporcie wzmocnią proces identyfikacji z własną płcią, pomagając w skutecznych nie-erotycznych kontaktach z mężczyznami.

Być może kobieta musi nauczyć się wzmocniać swoje poczucie tożsamości przez swój obraz zewnętrzny, przez wyrażenie swojego "tak" dla kobiety w sobie i przez wypowiedzenie tego "tak" w wyglądzie zewnętrznym. Być może będzie dla niej ważne odkrycie dla siebie aktywności właściwej kobiecie i odnalezienie nowego sposobu kontaktów z mężczyznami.

### ***Uwagi końcowe***

Ten model przechodzenia z seksualności homo- na heteroseksualną nie jest ściśle linearny. Możliwe, że już w czasie pierwszych dwóch stopni klient doświadczy uzdrowienia ze swoich głębokich zranień z przeszłości. Niezmiernie ważne jest, a może być nawet decydujące, łagodzenie już w tym czasie bólu u klienta. Niemniej terapeuta nie może popuścić, zwolnić klienta od zbudowania sieci pomocników, którzy tworzą konieczne, pozytywne środowisko w procesie uzdrowienia.

Naturalnie ta prezentacja jest bardzo krótka i uproszczona. Na każdym etapie istnieje wiele aspektów wymagających dalszych wyjaśnień i rozwinięcia. Chciałbym

przede wszystkim podkreślić, że przezwyciężenie uczuć homoseksualnych jest możliwe. Mnie samemu to się udało i towarzyszyłem w tym wielu klientom. Wzruszające i napawające radością jest doświadczenie tego, jak mężczyźni i kobiety dochodzą do głębszego zrozumienia i znaczenia swoich uczuć i jak stają się wolni. W czasie moich walk starałem się przez długie lata stłumić i ignorować moje uczucia homoseksualne. Dopiero kiedy je uznałem i byłem gotowy uznać głębokie znaczenie pragnień, dokonało się prawdziwe uzdrowienie. Wreszcie doświadczyłem upadku muru dzielącego mnie od mojej własnej męskości i od braterskiej miłości do innych ludzi. Po raz pierwszy powstała między mną a moim ojcem prawdziwa relacja i zacząłem wzrastać we własnym poczuciu bycia mężczyzną. Jako następne musiały być uzdrowione zranione relacje między mną a moją matką. Te bóle o wiele bardziej. Pojednanie się z żeńskim pierwiastkiem we mnie wymagało długotrwałych i burzliwych walk. A mój proces uzdrowienia posuwa się każdego dnia do przodu.

Aby pomóc mężczyźnie czy kobiecie przejść przez neurotyczne uczucia, trzeba zrozumieć przyczyny homoseksualizmu. Zachęcam wszystkich terapeutów do lepszego zapoznania się z procesem przemiany. A tym, którzy chcą się zmienić, chcę powiedzieć: nie jesteście sami, oraz: to jest możliwe!