

變心:

「我在修理的療法中成長的兩年」

作者: 本·紐曼

所有名字被更改以保護私隱。本·紐曼是「人是可以改變」(PeopleCanChange.com)的網站主人, 這網頁提供許多關於改變的洞悉和有用的故事。作者與他的家人居住在弗吉尼亞, 是一位公共關係主任, 可以在 ben@peoplecanchange.com 和他聯絡。

在1997年5月, 我完全是在危機中, 當時我接受修理療法以脫離我對同性戀的沉溺。我的妻子再一次發現我在說謊來掩飾我的雙重生活。肯定, 這會是最後一擊。肯定, 這次她會留下我和永遠不會回來, 並且會把我們兩個美麗的孩子帶走。我完全陷入恐慌之中。

第一次進入治療師的辦公室沒有導致我有特別難受的感覺; 我對婚姻狀況的恐慌實在太大了, 使我不會因為在療法中可能發生的事而精神緊張。

六個星期前通過為脫離同性戀而掙扎的男性自助小組我遇見了我的新治療師, 馬特。他有兩件事打動了我: -- 的他年輕俊秀和男性表現-- 與似乎貫徹我靈魂的眼睛--並且他報告了他曾經要處理同性戀的渴望, 不過事情已經解決了。

後者給我很大的信心和希望。我讀了一些作者提出了一個基本的要求「其他人可以脫離同性戀, 您也可以」, 但是我所讀的從未指出這些所謂的前同性戀者到底是誰, 因此過去幾年來我一直懷疑他們的存在。馬特是我所遇見的第一真正的活人他說, 「我感到自己是一位同性戀者, 並且認為我想有這樣的生活方式, 但我發現了給我更多幸福和平安的出路, 就是由癒合這沉溺而來的。」我不完全知道那意味甚麼, 但我相信他, 比任何人我曾經見過的人, 更能幫助我找到我在這沉溺中的出路。

並且這是一個非常深的坑。我完全是活在雙重生活之中。外表是愉快的丈夫和父親, 上教堂禮拜的人和成功的專家, 裡面卻是沉溺在狂熱同性戀性之中。在經過14年這樣的生命方式以後, 我已經決定繼續這樣的生活, 認為在我的一生也要這樣生活, 只希望裡面和外表永遠不會碰撞和破壞我的一生。

現在, 當我進入治療師的辦公室, 我暗藏的生活實際上是在一條直接碰撞路線, 直衝我在前線的假象。我能看見我生命中的一切正在支離破碎。自殺成為一個越來越有吸引力的選擇。

APA 的聲明:

這不會成功和也許會有損害

在馬特的治療室的第一件事是要的簽一份同意書。由於的美國心理協會議決這療法是不被鼓勵的，診所要求接受治療的人簽這同意書。修理的療法是未經證明的，這表格說；APA 的正式姿態是它不相信它可能改變性取向；試圖如此做也許會導致心理受傷害。

是的，很對，我認為，好像我所過的雙重生活不足以導致心理傷害。

我對這做法充滿憤慨，因為它告訴我唯一「正確」的解決方法(無論如何在政治上正確的方法)。是我要拋棄我的妻子和孩子和完全投入同性戀的生活。那不是我要的。我有機會在我遇見了戴安娜和與她有孩子之前這樣做。當時的代價是比現在小許多倍—但我意識到那不是我要的。當約會男人，採取一個同性戀者的身分，並且投入同性戀的生活方式起初使我興奮，很快就感覺它像殺害我的靈性，使我遠離我生命的目標，上帝和更高的目標。我當時就意識到，我不想被肯定為同性戀者；我想被肯定自己是一個人。

但在我們早年的婚姻過程中，我無法找到發現重大的幫助，去處理那仍然在背後同性戀掙扎，我採取了可怕的雙重生活。直到我遇見了馬特之前，我已經完全絕望，認為自己是永遠不會改變的。現在，看來馬特是我唯一希望。

在我們第一次的接觸，我把自己整個故事說出來，是完全坦白的，絕無保留，這情況我以前從未試過。我覺得馬特是可以信任的。我不需要擔心他是否會肯定我的一切，或者把我的故事告訴他會有甚麼不好的後果。他的回應是充滿善意和誠懇的。「你的生活是一團糟。」我對他的坦率感到驚訝，但我知道這是真實的。

「我可以幫助你處理目前的危機，」他說：「但除非你願意更深入去探討，你只會再走回頭路，暫時延遲了那無可避免的結果—或者下一次的後果會更嚴重。

我同意我已經到了谷底。我已預備好去做任何事以挽回我這一團糟的生命。在以後幾個星期裡我每一個星期二晚上也會走到馬特的辦公室，找尋一個安全和使我得到安慰的地方，令我可以得到幫助和引導，了解我生命中最黑暗的祕密。我與他一同追悼了我導致了我的妻子有強烈的痛苦和她非常合法的創傷和對我的憤怒。使我放下心頭大石的是，看見我決心與馬特一同努力和對這新資源充滿希望，她暫時決定不離開，至少不會立刻離開。

揭露創傷

Uncovering the Wounds

跟著而來的危機是準備自己坦白地向我的教會的主任牧師承認我所犯的罪,因為我在教會中擔任平信徒長老,我必須這樣做。我知道如果我繼續向他們掩藏我的秘密生活,我永遠不會有真正的改變,和我對戴安娜保證我會這樣做,作為她和我繼續在一起的條件。但是對這些人-當權的人坦白我的一切,我恐懼這些人會抗拒--這是我能想像的最恐怖的事。當我這樣做的時候,他們的反應是仁慈和關心。但是,他們不能容忍教會長老有那種性行為。他們決定了革除我的教藉但給我機會在一年後再領洗,以一個嶄新的開始,條件是我能證明自己可以至少一年繼續對我的妻子保持忠誠,和展示一個可信承諾保證以後忠誠相處。

教會處理我被逐出教會的事其實做得很好,完全沒有羞辱我。他們仍然歡迎我好像一個未受洗的客人一般出席教會,而且沒有公開我被革除教藉這件事。然而,整體經驗引起強烈被抗拒的感覺和羞辱。水閘打開了,馬特和我在治療時探索了我一生都有被男士抗拒的感覺。在連續多次療期上,我哭泣和發怒。

使我驚訝的是,馬特鼓勵我在他面前完全發洩這憤怒。但我反而想凍結這感情,,用恐懼和羞辱癱瘓自己。憤怒不是壞嗎?我想。它不是出於失控嗎?好男孩不生氣。並且最壞的是,我也許在癱瘓之下揭露什麼?但馬特教我就是這暗藏的憤怒和羞辱,我是傾向於自我毀滅。至少它要負上一部分責任。是它驅使我用性去表達自己的感覺。憤怒需要合法地表現出來。它需要得到尊敬。

He tried to teach me how to express it, to feel it in my body. I couldn't get it. I felt like a grade school student grappling with a graduate school problem. What was he pushing me to do? Finally, he explained it in a language I could understand: "It's like phone sex, but with anger instead of sex." Oh! I laughed, why didn't you say that before!

他設法教我怎麼表達它,在我的身體感覺它的存在。我不明白。我感覺像小學生埋頭苦幹去鑽研一個研究院的問題。他迫我做的是甚麼?終於,他用一個我能明白的

方法解釋了他的意思："它是像用電話談性，但你用憤怒代替了性。"奧！我笑了，為甚麼您以前不是如此說！」

就是這樣我表達了我的憤怒：對我的父親的憤怒，因為在情感上他是完全脫離我的生活；對麥克的憤怒，因為他在中學時常常戲弄和嘲笑我；對母親的憤怒因為她常常使我感到我的男性身體是一種羞辱；對於我一生中暗藏的傷害感到憤怒，因為它能繼續從內心攻擊我。從馬特的教導，我想像到自己如何還擊，把我內心的所隱藏的奚落、羞辱和拒絕從我的心中射出來，然後毀滅它們。我們用了幾個月重覆了這個過程，直到最後我發現沒有其他憤怒可以攪動我心。最後，當我從我受傷的靈魂倒空終身隱藏的抑鬱和憤怒，我準備好可以放鬆和原諒。

在其它時候，馬特與我在我的致癮週期中努力。我們詳細探索了什麼情況會觸發我的行動- 是壓力，憤怒，恐懼，幾乎任何難受的感情衝擊也會導致我設法尋找在男人的胳膊中的慰藉，和好像吸毒一般地尋找被禁止的性刺激的衝動。我確定回到匿名性沉溺者的聚會，因為我曾經在那裡開始獲得進展，使我可以打破我的致癮週期。並且當我每星期詳細與馬特處理了我的情感生活後，這週期性的衝動逐漸減慢了和然後顯著改掉了。

進入男人世界

馬特教我如何防禦自己和排除男性，和我學會了以往我如何為了保護自己而抗拒男士，與他們隔絕使自己免受傷害。我鑽研由約瑟·尼哥魯斯博士(Dr . Joseph Nicolosi)所著的書—「男同性戀者的修理療法」；非常驚奇地發現我個人的心態活然書中，它似乎-- 完全描述了我因防禦而與其他男士隔離的心態。馬特幫助我對打開我的頭腦和心扉，使我可以每星期其他的日子內找一個異性戀的男士，或者一位可以信靠的男士，可能幫助和支持我渡過這星期。這是恐怖的，但我接近了馬可，一個在我的教會大約比我大八年的人，並且要求他做我的精神輔導者。他欣然同意。他對同性戀一無所知，但他知道上帝，和他知道痛苦，和他是更非常願意

支持我。我每星期至少和他談一次，有時多次，表露我的靈魂。當我被誘惑想有行動時會打電話給他。當我絆倒了就會打電話給他，他幫助了我重新站起來。

馬特為我的新友誼所有的喜悅是很明顯的。「我希望我們可以見面！」他說。「哎呀，我祝願我能請他幫助我其他的受導者！」

這是我開始愛馬特的其中一個緣故——雖然他為我所有的差錯，包括自我毀滅的行為，曾經坦率和公正地指責我，我感覺他在我成功和成長時有真正的喜悅。我真實地愛這個人，好像一個兄弟一樣，在某一方面在我的一生中，我從未愛過一個兄弟。

但是，當我想像和其他男士發生友誼的時候，仍不免充滿恐懼，這情況使我內心冰結。我認為異性戀的男士是沒有朋友的一甚而不需要朋友。他們的妻子或女朋友對他們應該是足夠的。我的父親肯定從沒有朋友，和從未單獨到任何地方去參與社交活動，每一次他都與我的母親同行。我只記得我的三個兄長在他們之間只有一位共同的朋友。我怎能依靠異性戀的男士支持我，做我的朋友，迎合我需要男士陪伴的心和肯定我的需要？我總是相信唯一希望和其他男士有關係的男士一定是同性戀者。

馬特挑戰我張開我的眼睛，看我的偏見之外的世界。「您的靈魂要求和男性連接，並且無論怎樣，那個慾望將自我表達。它將走出來。壓制它只能是暫時性的，然後這水壩會破裂。如果您不真正體驗它，這需要絕對會將您驅使到用性去解決它，不過親密的男性有帕拉圖式的關係。無論怎樣，需要將會得到滿足。」

他的說話在我心頭起了共鳴：無論怎樣，需要將會得到滿足。我知道對我這是真實的。我迫自己在我的殼外面伸手接觸其他男士。我開始觀察異性戀的男士。我開始注意男人一起吃飯，一起看電影，一起去男士的小組，一起修理車子。在派對

裡,我注意人在他們到達後不,成群男士在談話,與婦女分開。在他們談話時會聚在一起看電視的一場比賽,或者玩撞球,或一些其它活動。

我好像第一次發現男人世界。當我尋找方法去瞭解和解開男士世界之迷時,我會在與馬特進入一次療期時和他分享我的發現。我們談論了男人會做的事,他們在派對時的做法,他們如何相處和與婦女相處。我開始瞭解他們,然後欣賞他們-然後,慢慢地一次又一次認為,我與他們不是那麼不同。

馬特成為了我的代父,我的代兄,我進入進入世界時的輔導者。我記得曾經在我們之間有長的沉默時深深地看入他的黑眼睛。我感覺我信任他的程度,我愛他的深度。我感覺他在我的成長中體驗了多少喜悅。看入他的眼睛我能感覺他肯定我是一個男人,第一次,我體會,「我是採取他的陽剛之氣,和感覺他肯定我的陽剛之氣,和我沒有觸摸他,更不用說對他有任何性感覺。我能通過眼睛感受愛!我不需要通過我的陰部,甚至我的手去做愛。我能感覺他的愛和沈默地連接他的男性,沒有觸摸他。」這是一個充滿歡悅的時刻-我感到自己完全地男性的時刻,並且完全地肯定自己是一個男人。

我最驚恐的一步是要求我教會的一個男人,羅,教我打籃球。馬特沒有建議我這樣做,而是我對體育所有的恐懼是近乎phobic,似乎我的內心要求我要面對這恐懼。接近羅和要求他教我已經是非常困難,但實際上出現在籃球場上我的第一課使我非常害怕。我實際上因為我在體育方面的笨拙覺得非常窘迫,比較我是同性戀者使我更難受。如此我把自己完全和脆弱地顯露在羅的面前,因為我告訴他自己對籃球一無所知。

幾個星期羅每個星期六早晨都教我,而我把我的成功和恐懼告訴馬特。終於,我加入為羅一些籃球比賽中。第一次是很大的創傷;在學校所受到的一切奚落都重新出現在我的面前,衝著我而來。但下星期是更好,和下一次就最好。有一次,我給充滿自豪感給馬特發電子郵件:「我能做躍遷射擊!這是我的一生中的第一次,

我做了躍遷射擊！」他發了電子郵件，說他為我興奮，和他能明白我的感受。誰能瞭解那一球對一個36歲的男士所有的意義？

當我們繼續共同努力，馬特告訴我有一個男人的組織，準備在某一個週末有一個密集的訓練週末，這地方是距離我的家兩個小時車程的山上。聚會的名稱是「新戰士」是一個綜合小組。他提及這事的第一次和第二次我是猶豫的，但是當我對男人的恐懼消散了後，我決定去。從這週末訓練在返回他的辦公室我的第一個會談我簡直是漂浮入去的，那是1998年的8月。「它是令人敬畏的！」我報告了。「我發現男人到底是怎樣的！」我像他們；他們像我！我是一個男人在一群男人之中。這認識深入的心直到如今。

有更多高潮和低谷，滑倒和跌倒的日子、也有勇氣和恐懼，但我現在有許多源泉的力量- 馬特，馬可，羅，每週新戰士在我的社區的「綜合化小組」，性沉溺匿名會和，永遠支持我的戴安娜。當她看見了不僅我的行為上，在我的心有真正變化時，她支持我，愛我和鼓勵了我。

在1999年2月，我已經有一年半對戴安娜忠實和感覺自己是成長了，和已經癒合多時可以更新我對她和對教會的承諾，我在一個小和美好的儀式再次接受洗禮。馬可，羅，和其它朋友從我們的教會也有出席。戴安娜在那裡，她的眼中充滿淚花，但她的眼睛發亮為我而驕傲，因為我已經「回家。」以後，我與馬特分享了我對這事的經驗和感覺，他反映了我的喜悅，因為這在我的生命中是巨大的一步，並且我到達這一步實在不容易。

我是自立的人

在最後幾個月我與馬特的治療會面，使我感覺對專家的需要瀕於結束，我採取更大的主導權去肯定我處理了一切需要他幫助事：好像拖延抗拒感覺是我必要放鬆的；我必要原諒的創傷。漸漸地，我是進來治療室報告喜悅代替創傷、憤怒或恐懼，分

享我增加了作為一個男人我對身份的感覺和力量, 報告我所建立的新友誼和我接受了新的嘗試和風險以增加我的內在力量。

當我們準備分開時, 有一次馬特讓我躺在床上, 而他就播演奏的輕音樂。坐在我的身邊之後, 他用手擁抱了我的頭和肩膀。「您是一個男人,」我聽見了他強而深厚的聲音肯定地說。「您堅強。您是強而有力的。您打破了一份把您栓在母親身旁的力量。您證明了自己是一個在男人之中的男人。人敬佩您和肯定您。您是他們的當中一個。您是好的和充滿愛的丈夫和父親。您是整體的。不完善, 但即使不完善您也是好的。您是整體的。」

" 淚花滾動了在我的面孔下。我相信他! 它是真實的, 並且我最後知道它。我是整體! 我不再渴望與男士有性關係。我是他們的當中一個, 不是他們的對立者。我沒有需要一個男人使我得到完滿。相反是, 我感覺在我一生中從未感覺到的和男士的連結和連接到男人群中, 也感到自己所男性的生活。

這是我一向尋找的。這是我一直想要的-- 這是真正的連接, 不是幻想的。連接上帝。與人的連接。與我自己的成年連接。在我自己心頭有完滿的感覺。我感到我的心臟幾乎破裂, 喜悅洋溢在我的胸口外面。

我最後一次走出馬特的辦公室是在1999年8月25日, 在我第一次進來的27個月。我是另外人一個人。更強。更加愉快。腳踏實地。是一個整體。我在性方面是「冷靜的」和可以忠實對我的妻子兩年之久- 和這樣做使我發現了和平和喜

當我離開我們最後的會見, 我牢固地擁抱馬特, 我的頭埋沒入他的胸口。「我愛你,」我告訴他。「我從未忘記您為我做的一切事。」他的眼睛也充滿淚光, 他說:「我也愛你。」如果我能夠永遠和他作為朋友。但我的內心告訴了我:「友誼是永遠的。即使您今生無法是他的朋友, 在下一生, 您將可以。這強有力的連繫將永遠在你們之間。」

並且或許更加重要, 從現在起我會帶著他給我的禮物進入其他關係之中。我沒有需要以馬特作為治療師, 因為我現在能與其他人有誠實的關係。我能有朋友。我能請求別人幫忙。我可是一個真正的男士。

並且更多的是, 我能愛。我學會如何去愛和接受其它人的愛, 讓他們作我的兄弟, 和真心信任他們。在這裡, 我真實地發現了一生所尋找的一切。