

## Un Ex-Gay Descrive il Processo di Cambiamento: Gordon Opp

Che cosa può aspettarsi un uomo dal processo di cambiamento? Con sincerità disarmante, Gordon Opp descrive i successi ma anche le lezioni, a volte molto dolorose, apprese lungo il cammino. E' intervistato dal Direttore Esecutivo di NARTH, Joseph Nicolosi.

JN: Gordon, ti ringrazio molto per l'offerta di condividere la tua storia. Iniziamo subito a percorrere le tappe fondamentali della tua vita. Sei stato il presidente del Credit Bureau di Lincoln, Nebraska, per 21 anni e sei sposato da 20 anni. Stai per completare il Master in consulenza e per qualche tempo hai gestito un gruppo di sostegno per uomini che lottano con l'omosessualità. Quando hai pensato per la prima volta di avere un problema con l'omosessualità?

GO: E' stato alle scuole medie che mi sono reso conto di provare attrazione per i ragazzi invece che per le ragazze; ciò mi ha causato moltissima ansia. Non c'era nessuno con cui parlare in quei giorni, così lo nascondevo.

JN: A quei tempi non c'era nella tua scuola un consulente del "Progetto 10" per affermare la tua omosessualità e per introdurti nella comunità gay.

GO: Esatto, e sono contento di questo. Almeno non sono stato spinto a pensare che non fosse un problema. Ero cristiano, avevo fede e credevo nella moralità. Così non ho messo in pratica i miei desideri fino all'età di 21 anni. Ci sono riuscito nei primi tre anni di college. Poi, come per la maggior parte degli omosessuali, la mia prima esperienza sessuale è stata incredibilmente ... è come essere stato in un deserto per due settimane senza acqua e a un tratto giungi ad un'oasi. E' estremamente coinvolgente.

Ho avuto rapporti omosessuali dai 21 ai 25 anni, tantissimi rapporti che quasi sempre duravano una sola notte. Ho frequentato i parchi e ho avuto qualche relazione - forse tre - che sono durate alcuni mesi. In quel periodo ero molto depresso, vivevo una specie di doppia vita. Inoltre, non mi sono mai sentito soddisfatto o realizzato in quelle relazioni. Dopo un pò perdevo interesse anche per uomini spesso più attraenti di me. Ma a quei tempi non ne comprendevo le dinamiche.

JN: Quali erano le dinamiche?

GO: Adesso, guardando indietro, riesco a vedere che cos'è l'omosessualità - in particolare nella mia vita - anche se l'esperienza di ognuno è un pò diversa.

JN: Che cosa è l'omosessualità nella tua vita?

GO: E' un modo per soddisfare determinati bisogni attraverso il sesso.

JN: Che tipo di bisogni?

GO: Il bisogno di essere accettato... di sentirsi come uno dei ragazzi ... il bisogno di compassione e di comprensione da parte degli uomini. In effetti è interessante come... anche adesso, mi rendo conto che i miei residui desideri omosessuali hanno poco a che fare con il sesso. Guardando un uomo, se mi spingo fino a pensare come potrebbe essere senza abiti indosso - in questo momento della mia vita - trovo tale pensiero disgustoso. Desidero che si avvicini a me, che mi stringa la mano, che mi parli e mi presti un pò di attenzione.

Ma quando ero un ragazzo non comprendevo quelle dinamiche. Oggi capisco quei sentimenti e come d'incanto si trasformano quando li comprendi. E' molto intrigante osservare una persona che esegue un gioco di prestigio. Si vuole vedere più volte in modo da poter capire come riesca a far scomparire quella cosa. Ma quando si comprendono appieno i sentimenti - vale a dire, quando si impara che cosa c'è dietro il trucco - scompare gran parte dell'eccitazione e l'attrazione non è più "magica".

JN: Quale è l'analogia con l'omosessualità?

GO: Per me l'omosessualità è questo. Guardo un uomo che trovo interessante e non faccio nulla per dare seguito a questa attrazione perché, per così dire, "conosco il trucco". Cioè, so in cosa consiste la fantasia. So che cosa c'è dietro l'illusione. E ho la comprensione logica che non soddisferebbe realmente i miei bisogni. Se perseguiessi un qualsiasi tipo di rapporto sessuale, so che avrebbe soltanto un effetto negativo su di me. Ma c'è dell'altro, però.

JN: Non è soltanto una consapevolezza cognitiva.

GO: È più di un semplice consapevolezza cognitiva. E' il riconoscimento che l'intera esperienza è contraffatta. E' una conoscenza basata sui miei ripetuti tentativi nell'arco di quattro anni di vita gay.

Nel tuo libro hai scritto che Elisabeth Moberly spiega che il bisogno insoddisfatto di amore da parte di persone dello stesso sesso costituisce la radice del problema, ma poi hai ampliato molto l'argomento. Hai descritto come le amicizie tra persone dello stesso sesso servano a soddisfare tali esigenze. Ho scoperto che quando ho uno stretto rapporto di amicizia con un uomo etero che trovo attraente, posso desessualizzare quei bisogni.

Posso appagarli in maniera soddisfacente.

JN: Moltissimi uomini mi dicono questo. Dicono che le loro attrazioni omosessuali o fantasie diminuiscono o addirittura scompaiono.

GO: Esatto, accade proprio questo. Accade in molti casi. Il problema, però, come spiega il Dr. Satinover in *"Omosessualità e la Politica della Verità"*, si presenta quando si è già entrati in uno schema di dipendenza. L'esperienza sessuale è come una droga. E' rilassante, è anestetizzante ed è un "rimedio rapido". Ciò può rendere molto difficile lasciare l'omosessualità. Quando sessualizziamo queste esigenze emotive, quando impariamo a soddisfare temporaneamente tali esigenze in un modo sessuale, abbiamo in realtà preso un bisogno normale e legittimo, datoci da Dio, e lo abbiamo soddisfatto con una "droga".

Invece, quando riusciamo a soddisfare i nostri bisogni attraverso una relazione non sessuale con un ragazzo, una relazione totalmente sana, non avremo quella "scossa" che produce un incontro omosessuale. Questa è una delle cose che ho dovuto riconoscere ed accettare; e cioè, che lo scopo di una relazione sana non è quello di generare una "scossa".

JN: JN: È vero, perché la "scossa" è artificiale e non dura nel tempo. Inoltre, darà origine soltanto al desiderio di un'altra "emozione" più forte con un altro partner. Stiamo iniziando ad assistere all'ammissione di questa verità da parte di scrittori gay, almeno indirettamente. In *"Love Undetectable"* Andrew Sullivan dice che non ci si può affidare a relazioni erotiche per ottenere un amore che duri nel tempo e che gli amici sono l'unica fonte fidata di sostegno e di affetto.

GO: La "scossa" è artificiale ma è molto coinvolgente ed è ciò che trattiene molti uomini nella vita gay.

JN: Esattamente. Jeffrey Satinover parla dei percorsi del piacere neurologico che vengono tracciati nel cervello - strutturalmente tracciati - e spiega che sebbene si possano apprendere nuove fantasie da sovrapporre a quelle vecchie, nonché modi migliori per soddisfare le esigenze emotive, tuttavia, non si potranno mai cancellare completamente le risposte neurologiche sottostanti. È possibile definire nuovi percorsi su quelli già esistenti. Ma molti uomini devono veramente lottare con una reale dipendenza.

GO: Sì. E purtroppo, lasciarsi coinvolgere in tale abitudine, come ho fatto io, si rivelerà una scelta decisamente miope. Ma la cosa che mi incoraggia, pensando al cervello, è che gran parte di esso non viene utilizzato... e che ci sono tanti altri tipi di "scosse" che una persona può sperimentare. Veniamo intrappolati nell'idea che l'unico modo in cui

possiamo godere della vita, o sperimentare qualsiasi tipo di forte emozione, è quello malsano a cui siamo abituati. Io cerco di incoraggiare gli uomini con cui lavoro ad ampliare le loro prospettive. Anche se altre esperienze potrebbero non dargli le forti emozioni a cui sono abituati, essi devono andare avanti, perseguire sani rapporti con persone di sesso maschile e trovare anche qualcosa di diverso a cui dedicarsi con passione.

JN: Sono d'accordo. E a proposito di trovare qualcosa di diverso a cui dedicarsi... parli del vostro matrimonio. Hai 46 anni e sei sposato ormai da vent'anni.

GO: Sì. Come ho detto, ho vissuto uno stile di vita gay per circa quattro anni, fino a 25 anni, ma ero molto depresso perché per me non funzionava. Sono del Nebraska e decisi di trasferirmi in California. Pensavo che sarebbe stato il posto migliore per vivere una vita gay e, se questo non avesse funzionato, forse lì avrei trovato aiuto.

In California ho incontrato un pastore. Aveva sette anni più di me, sposato e con due figli. Non conosceva il tuo libro – a quei tempi non era stato ancora scritto - lui ha lavorato con me proprio come tu suggerisci. Nessuno di noi due sapeva che cosa stava succedendo. Era un bell'uomo che si preoccupava per me e vedeva in me una persona che desiderava fare la cosa giusta ma non sapeva come.

Mi ricordo che una volta nel suo ufficio mi disse: "puoi avere un'attrazione per me ma non accadrà mai nulla perché io sono diverso". Poi aggiunse: "questo non cambia quello che sento per te; ti voglio bene e mi prenderò cura di te". Il suo atteggiamento spense totalmente la mia attrazione. Questo per fu l'inizio del suo aiuto. Mi recai da lui per quasi un anno. Durante quel periodo ho incontrato la mia futura moglie e siamo diventati molto amici. Prima di sposarmi ho voluto astenermi da qualsiasi tipo di attività sessuale per almeno un anno.

JN: Ti sentivi sessualmente attratto da lei?

GO: Non vi è stata alcuna attrazione sessuale fino a poco prima del nostro matrimonio. Poi ho iniziato a pensare "tra poco mi sposerò", così ho cominciato a vedere la mia fidanzata in un altro modo. Sono convinto che in realtà siamo tutti eterosessuali perciò incoraggio gli uomini a sposarsi, se sono convinto che saranno in grado di onorare il loro impegno. Non voglio che mettano in difficoltà o deludano una donna. Ma se l'uomo prende sul serio l'impegno e lo onora superando qualsiasi tentazione passeggera, allora la questione è diversa. Io sono una persona piuttosto disciplinata e ciò aiuta.

JN: Naturalmente la donna dovrebbe essere al corrente.

GO: Assolutamente. La donna deve sapere. Io l'ho detto a mia moglie prima di sposarci. E 'stata una ventata di ossigeno per lei, avere qualcuno che non la desiderasse solo sessualmente e che l'avrebbe amata anche come un amico. Credo che questo sia stato il punto di forza del nostro matrimonio. Oggi sono nonno. Abbiamo tre figli - due ragazze e un ragazzo di 13 anni.

JN: JN: Com'è la vostra vita familiare adesso?

GO: Nei primi anni del mio matrimonio è stata più una questione di "fare la cosa giusta". Tuttavia, quando si trascorre tanto tempo con qualcuno, si hanno figli insieme e si vive insieme, non si può fare a meno di imparare ad amare veramente quella persona. Oggi amo mia moglie come la maggior parte degli uomini amano la loro mogli, se non di più. L'esperienza sessuale può essere non esattamente come quella degli uomini che non hanno mai lottato con l'omosessualità, ma mi soddisfa e attendo con impazienza quei momenti. Sarei completamente devastato se perdessi mia moglie. Devo dire che ho cambiato non solo il mio comportamento ma anche il modo di considerare me stesso. Ho cambiato la mia identità. Mi sento molto a mio agio nel ruolo di marito, padre e adesso anche nonno.

JN: I vostri figli conoscono la tua storia?

GO: Sì. Le mie figlie hanno 19 e 17 anni e quella di 19 anni si sposerà ad agosto. Il mio rapporto con le mie figlie è fantastico. Ma credo che alcuni di noi, con un passato omosessuale, pensano che forse non possono essere un buon padre per i loro figli maschi.

JN: Sì, soprattutto una persona con moltissime preoccupazioni riguardo la propria mascolinità.

GO: Quindi, dopo le prime due figlie femmine ho pensato "bene, il Signore mi ha dato delle figlie, così non dovrò preoccuparmi di essere un buon padre per un figlio maschio". Ti assicuro, amare le mie figlie è stato incredibilmente naturale per me, uno dei più grandi piaceri della mia vita. È sempre stato così, anche quando sono diventate adolescenti. Poi mia moglie ha voluto un terzo figlio e abbiamo avuto un maschio. E' stata una gioia incredibile. Entrare la sera nella sua stanza, rimboccare le sue coperte, raccontargli una storia o dargli delle pacchette sulla schiena e arruffargli i capelli, è quasi come avere qualcuno che lo fa a me. E' incredibilmente costruttivo - Sto "guarendo attraverso il dare" e ne sono così grato. È come avere una seconda possibilità.

JN: JN: Stai risolvendo alcuni dei tuoi vecchi bisogni soddisfacendo quelli di qualcun altro. Pensi che questo accada a tutti i padri.

GO: Io credo di sì, perché ognuno ha alcuni bisogni insoddisfatti che si trascina dietro dal passato. Sono estremamente soddisfatto della mia vita. Non la cambierei con quella di nessun altro. All'inizio, durante i primi dieci anni di matrimonio ricadevo occasionalmente in uno stato di depressione, mi sentivo giù e avevo l'impressione che mi stessi perdendo qualcosa, ma ormai non lotto più con la depressione da anni.

JN: Conosci qualche altro ex-gay sposato? Hai una cerchia di amici a cui appoggiarti?

GO: Per alcuni anni ho diretto un gruppo di sostegno di otto/dieci uomini. Gli uomini andavano e venivano ma ce ne sono alcuni che si sono sposati e hanno figli, e con questi ho un buon rapporto. Me ne viene in mente uno in particolare, il mio amico Bill, che mi ha appena detto che sua moglie è incinta del loro secondo figlio, ed è entusiasta di questo. Come hai scritto nel tuo libro, alcune persone che superano l'omosessualità possono essere buoni amici e alcune di queste amicizie sono estremamente preziose; non voglio assolutamente minimizzare ciò. Ma per quanto riguarda la guarigione ho ricevuto molto di più da uomini etero.

JN: Da uomini che sono sempre stati eterosessuali.

GO: Sì. Ci sono "uomini etero da sempre" con cui amo stare, e ciò mi aiuta molto. Poi ce ne sono alcuni particolarmente attraenti che mi sforzo di conoscere meglio, in modo da non sentirmi intimidito da loro e in modo da non provare quella sensazione di debolezza, di essere "meno di" loro, che potrebbe far scattare un'attrazione indesiderata da parte mia.

JN: Sì, esattamente. Questa è un'ottima osservazione. Le persone che stanno cercando di superare l'omosessualità devono sapere che tu hai imparato a respingere le intimidazioni, soprattutto con i ragazzi attraenti. Devi sforzarti di conoscerli per abatterne il fascino.

GO: E 'davvero divertente quando lo faccio perché, come ho detto, mi costringo a farlo. A volte mi capita di imbartermi in qualcuno - ad esempio in una riunione o in qualsiasi altra situazione - e noto che il mio vecchio modello di comportamento sarebbe quello di rinchiudermi in me stesso e di sentirmi inadeguato e poi di iniziare a provare un certo tipo di interesse per loro. Si tratta di un residuo del passato - un'attrazione che scaturisce da un vecchio modo di rapportarsi. Così, invece, cerco di conoscerli, a volte li tocco dandogli una pacca sulla schiena, una salutare stretta di mano o qualcos'altro, a volte cerco di irritarli solo un pochino e poi, ad un tratto, vedo le loro debolezze - "è soltanto un uomo come tanti" - e l'attrazione è spezzata.

JN: Ciò che vedi è la loro umanità, l'elemento comune. Ti rendi conto che tu e lui siete

realmente collegati. Così spezzi quella tensione, e con essa, le fantasie.

GO: Questo era ciò che sentivo, ciò che per me è stata l'omosessualità. Era pensare... "c'è quest' "uomo misterioso" là fuori, come è fatto? Perché non mi sento come lui?" E così, imparando a conoscere questi uomini un po' più intimamente, allontanano le fantasie.

JN: C'è stato un momento critico nella tua vita in cui hai avuto un'intuizione che ti ha aiutato a comprendere quanto hai appena esposto?

GO: Sì, circa dieci anni fa stavo attraversando una crisi di mezza età - avevo circa 35, 36 anni - avevo tre figli sani, la mia azienda andava bene, avevamo una bella casa, guidavo automobili nuove, "ce l'avevo fatta". In quei momenti le persone si chiedono, "ho avuto veramente tutto?" Per me la grande domanda era "beh, non ho mai veramente sperimentato quella 'cosa' rispetto agli uomini. Mi sono perso qualcosa?"

Per me il modo per ottenere "quella cosa" era attraverso l'omosessualità, e nei primi anni di matrimonio, per proteggere me stesso, ho affrontato i residui sentimenti omosessuali prendendo le distanze da uomini attraenti.

Alcuni ragazzi conosciuti in passato oggi direbbero: "Sai, conoscevo Gordon, facevamo delle cose insieme, e poi ad un tratto ci siamo semplicemente persi di vista. Non so cosa sia successo". Beh, io so cosa è successo. Non volevo fare di loro un oggetto sessuale. Non volevo avere quel problema, così mi sono "ritirato", si è trattato di un distacco difensivo.

Vi è stato tuttavia un ragazzo - in realtà è mio cognato. Abbiamo attraversato il paese per andare a ritirare un'auto antica. Ho iniziato a parlargli della mia lotta con i pensieri omosessuali indesiderati. Sapeva del mio passato ma aveva pensato: "Beh, Gordon è sposato e il problema è risolto".

Non mi ha affatto biasimato per i miei sentimenti. Tornando a casa abbiamo parlato della mia lotta e siamo diventati buoni amici. Non voleva che mi distaccassi da lui. Voleva continuare a mantenere quella connessione. Diceva: "Non lo so, io non sono uno psicologo ma mi sembra giusto continuare a mantenere questo rapporto con te."

Aprirmi con mio cognato mi ha aiutato ad uscire dalla mia crisi. Il mio rapporto con lui ha favorito la guarigione emotiva che già conoscevo a livello intellettuale.

JN: Oggi diresti che non senti alcuna attrazione omosessuale?

GO: No, non lo direi. Ma i sentimenti sono così diversi. Vorrei spiegarlo in questo

modo, all'inizio é stato come indossare una felpa che aveva una grande "O" sul davanti. Era ciò che ero: la felpa diceva "Omosessuale". Adesso é più o meno come avere un biglietto da visita, piuttosto consumato e spiegazzato, infilato nel taschino della mia camicia. Talvolta mi ritrovo ad infilare la mano nel taschino e a tirare fuori quel vecchio biglietto, e un pò mi da fastidio, ma la vita va al di là di questo. Si tratta di un'irritazione occasionale, non più di un'ossessione. Oggi la mia vita è molto piacevole.

JN: La tua esperienza ci dice molto circa la natura del cambiamento psicologico. Qualunque siano le difficoltà di un uomo - tossicodipendenza, bulimia, alcolismo, bassa stima di sé - è improbabile che con il cambiamento vengano semplicemente "cancellate". Hai operato in te un'enorme trasformazione emotiva attraverso la conoscenza e le nuove esperienze. Ma alcuni sentimenti legati al sesso si ripresentano. Tuttavia, poiché adesso sai che cosa significano, essi hanno perduto gran parte del loro potere.

A volte un uomo deve anche semplicemente prendere la decisione di mettere da parte i persistenti resti della sua vecchia personalità omosessuale, come hai fatto tu, ed impegnarsi a procedere nel cammino e a sposarsi, se questo è ciò che vuole nella vita.

Grazie tante Gordon per aver condiviso le tue esperienze di vita con tanta onestà e chiarezza.

Ultimo aggiornamento: 8 febbraio 2008

Traduzione di Patrizia

<http://omosessualitaeeidentita.blogspot.com>