

Un client descrie procesul de schimbare

Scrisoarea de mai jos a fost trimisă de un client al unui terapeut din cadrul Asociației Americane pentru Cercetarea și Terapie Homosexualității (NARTH).

Înainte de a începe terapie reparatorie, mă simteam prins într-o identitate pe care nu o alesesem eu și pe care nu o doream. Aveam gânduri și sentimente homosexuale, ocazional întretineam relații sexuale cu alți bărbați, și toate acestea mă făceau să fiu foarte nefericit. Îmi uram homosexualitatea. Doream să beneficiaz de intimitatea și stabilitatea unei familii heterosexuale, să am o soție și copii, însă sentimentele mele sexuale față de femei erau extrem de reduse comparativ cu dorința mea de a face sex cu bărbați. Până la vârsta de 30 de ani, marea majoritate a experiențelor mele sexuale (inclusiv prima, la vârsta de 15 ani) fuseseră cu alți bărbați.

Ani de zile mi-am spus că sunt bisexual, deși relațiile sexuale cu femei erau aproape inexistente. Ca o ironie, am început să mă împotrivesc homosexualității după ce am avut relații heterosexuale pe la 25 de ani; întrucât relațiile heterosexuale au fost mult mai satisfăcătoare decât oricare dintre relațiile homosexuale, am început să mă gândesc la prioritățile mele sexuale. În anii care au urmat am avut mai puține contacte sexuale cu bărbați și invariabil nesatisfăcătoare.

Apoi, când am împlinit treizeci de ani, am început să încerc să-mi înțeleg identitatea sexuală. Preocupările legate de lipsa unui fizic athletic m-au făcut să încep să practic înotul la centrul universitar unde lucram. În mod paradoxal, a fi dezbrăcat în preajma altor bărbați n-a făcut decât să-mi reducă dorințele homosexuale. Prietenia neasteptată cu un membru al echipei de baseball a scolii m-a ajutat să recunosc la mine anumite trăsături masculine pe care le admiram la el. De asemenea, am realizat că nimeni din familia mea nu mă încurajase să practic un sport și am înțeles că nep practicarea nici unui sport în tinerețe mă lipsise de tovărășia vitală a altor băieți. Am știut că lipsa acestei influențe masculine contribuise la starea mea de confuzie sexuală.

Terapia n-a făcut decât să clarifice și să certifice ceea ce începusem să descopăr singur, și m-a învățat multe despre cine sunt și despre cum trebuie să fiu. Am început să înțeleg confuzia mea privind poziția mea ca adult în lume. Am învățat următoarele: că am probleme cu evaluarea nevoilor și așteptărilor mele în relațiile cu oamenii, în special cu bărbații, și că am tendința să fiu pasiv și să dau înaoi din fața provocărilor oferite de acele relații. Am și o teamă de a fi vulnerabil, care derivă din sentimentul meu că am fost trădat ca băiat (de ceilalți băieți, de părinții și rudele mele). De asemenea, această "rană narcisistă" mi-a creat tendința de egoism, o tendință care se manifestă în special printr-o autocompătimire și hipersensibilitate excesivă la critici - în special din partea altor bărbați. Prin terapie, am început să recunosc ce dificil îmi era să stabilesc și să păstrez relații apropiate nesexuale cu alți bărbați, în special cu cei din mediul meu.

În același timp, am învățat că am probleme cu încrederea în femei din cauza sentimentelor negative față de mama mea, o persoană manipulatoare, dominantă, cu care avusesem o relație nenatural de apropiată, în special la adolescență. În final, am învățat că îmi era teamă de responsabilitățile de adult - din nou, pentru că

rareori fusesem încurajat să mă gândesc la mine ca la un bărbat capabil să-si asume responsabilitățile maturității.

Când am început terapia reparatorie, a trebuit să cresc de la stadiul de băietel rănit la stadiul de bărbat matur, heterosexual. În relația cu terapeutul meu, am primit asistența masculină de care aveam nevoie, și pe care, ca și copil, nu o primisem. Mai important, terapia m-a ajutat să primesc acest ajutor și de la alți bărbați; mi-a conferit instrumentele mentale și încurajarea de care aveam nevoie pentru a mă putea relaționa nesexual cu alți bărbați.

Una dintre principalele căi pentru descoperirea acestei conectivități cu alți bărbați și cu masculinitatea mea latentă a fost practicarea sportului. La câteva luni de la începerea terapiei, m-am înscris într-o asociație a tinerilor creștini, unde jucam baschet de două ori pe săptămână. Din cauza neîndemânării mele, la început a trebuit să mă lupt cu descurajarea. Însă experiența biruinței sau a perseverenței împotriva adversităților, în loc de a cădea înapoi în pasivitate, a fost o parte crucială a terapiei.

A fost o mare surpriză pentru mine să-mi descopăr un talent athletic. Cea mai mare surpriză a fost însă să descopăr cât de mult îmi place să joc baschet cu alți tineri. Ceea ce la început era un exercițiu terapeutic, acum devenise o mare bucurie. Încet-încet a ieșit la iveală adevărul că sunt de fapt "unul dintre tineri." Mă simt foarte conectat cu adevărata mea identitate masculină atunci când sunt prins în activitatea sportivă.

De când am început terapia, gândurile și sentimentele mele homosexuale s-au redus semnificativ, atât ca frecvență, cât și ca intensitate. Fiind singur timp de un an și jumătate înainte de a începe terapia, terapia a făcut ca celibatul să nu fie chiar o luptă. Când am fantezii sexuale, majoritatea sunt cu femei, nu cu bărbați. Nu vreau să spun că m-am vindecat complet: mai apar uneori sentimente homosexuale, dar și-au pierdut complet puterea pe care o aveau cândva. Indiferent de dorința sexuală pe care as avea-o față de un alt bărbat, ea e depășită de înțelegerea că acea dorință e falsă și că o atare experiență sexuală nicidecum nu m-ar satisface, în ceea ce privește profunzimea sau durata.

Pentru prima oară în viață pot avea prietenii apropiate, sănătoase, nesexuale, cu bărbați. De fapt, majoritatea prietenilor mei nu sunt cu femei, ci cu bărbați - mă simt mult mai confortabil în aceste prietenii cu bărbații decât în vecile prietenii platonice cu femeile. Am început să mă văd cu femei și învăț cum să mă relaționez cu ele ca un bărbat. Încă mă lupt cu problemele de încredere în femei, însă descopăr că pe măsură ce învăț să fiu mai adevărat cu femeile (rezolvând în același timp și mânia mea față de femeile din familia mea), este tot mai ușor să fiu eu însumi cu femeile.

Apropiindu-mă de sfârșitul primului an de tratament, recunosc că mai am de lucru. Însă progresele de până acum îmi dau speranță pentru viitor. Perioada de când am început terapia reparatorie a fost cea mai fericită și mai plină de sens din viața mea.