

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ NU MĂ SCHIMB?

Dr. Joseph Nicolosi

De-a lungul timpului au venit mulți oameni la mine la birou pentru a-mi solicita ajutorul în schimbarea orientării sexuale. Homosexualitatea nu se potrivea cu viziunea lor de viață. Nu li se părea normală. Pentru astfel de oameni, este evident că o relație homosexuală nu corespunde sinelui lor și nici alcătuirii lor fizice și emoționale - pentru relații cu sexul opus.

Terapia pentru reorientare este însă un proces lung și dificil, și fără garanții ale succesului. Ce se întâmplă dacă un om nu se schimbă? Se alege cu ceva în urma acestei încercări?

Lumea este deseori surprinsă să audă că în terapia pentru schimbare se vorbește destul de rar despre sex. De fapt, este o greșeală pentru orice psihoterapie să se concentreze pe un singur aspect. Clienții vin cu o problemă de care vor să scape - tulburări legate de alimentație, obsesii pentru jocurile de noroc sau atracții nedorite față de același sex - însă terapia corectă se adresează întregii persoane. Întotdeauna le spun clienților mei, la prima ședință, "regula nr. unu este nu accepți nimic din ce spun dacă nu ti se pare adevărat pentru tine."

Experiența clientului, indiferent care este aceasta, trebuie să prevaleze întotdeauna față de teorii preconcepute. Teoria reorientării sexuale afirmă că originea atracțiilor față de același sex constă în anumite nevoi emoționale și de identificare cu același sex, iar clientul este liber să accepte sau să respingă această premiză. Dacă acest lucru nu i se pare adevărat în cazul lui, poate decide să plece după prima sau a doua ședință.

Dacă continuă, terapia îi va oferi un "mediu suport", o ocazie în care să-și poată explora, retrăi și asimila traumele din trecut. Începe să se desprindă de vechile mecanisme de auto-sabotaj. Începe să se dezvolte emoțional, depășind singurătatea cronică și izolarea emoțională care l-au limitat până acum, și începe să investească emoțional în relații autentice.

Prin relația cu terapeutul, clientul descoperă cum este să se deschidă emoțional către un alt bărbat - să-i dezvăluie acele sentimente adânci de rușine. Primește din partea acestuia acceptare față de propria persoană, față de locul în care se află la acel moment din viață, indiferent dacă se schimbă sau nu. Acest exercițiu este întotdeauna profund terapeutic. Pe lângă îmbunătățirea capacității de a construi prietenii autentice cu bărbații, clientul va descoperi și relațiile mai sănătoase cu femeile - învățând să nu mai încalce acele granițe dintre bărbați și femei, dintre eul său masculin și tabăra feminină.

Învață, de asemenea, să se cerceteze cu seriozitatea corespunzătoare - fără acuze inutile și exagerate - și, în acest proces, să facă o mai bună distincție între criticile constructive și distorsiunile izvorâte din rușine.

Așa cum a spus-o un client:

"În trecut, mă judecam în cel mai rău mod cu puțină și aveam o părere foarte proastă despre mine. Acum însă, știu bine ce vreau și ce am nevoie - putere în voce și o comunicare interpersonală mai profundă."

În timp, el își dezvoltă convingerea că trebuie să-i accepte pe cei din viața lui așa cum sunt, fără a deforma realitatea pentru a-i face să pară mai buni decât sunt. Apoi, orice suferință sau ură față de părinți sau prieteni se transformă într-o acceptare benevolă: "Așa erau ei."

"În felullor, știu că părinții mă iubeau." "Și ceilalți băieți aveau temerile lor."

Aici, bărbatul ajunge să înțeleagă anumite atașamente pe care și le-a format, acum cu o atitudine onestă și de compasiune, chiar și față de cei cel-au făcut să sufere. Un bărbat mi-a spus:

Noaptea trecută am avut o discuție cu mine însumi despre a da altora. Acum am o empatie mai mare față de ceilalți oameni, pentru că acum îmi pot percepe mai bine sentimentele. Cred că am terminat-o cu ascunderea de mine însumi și vreau ca la final să pot avea relații mai profunde cu oamenii. În loc să se axeze pe schimbarea orientării sexuale, scopul principal al terapiei noastre este de fapt să-i învețe pe oameni să se relaționeze cu alții de pe o poziție de autenticitate, deschidere și sinceritate. Această atitudine o numim Poziție Afirmativă - persoana își corelează sentimentele cu manifestările exterioare - parafrazând pe Fosha, care definește omul sănătos ca fiind persoana care simte și face în mod activ.*

Și noi credem că "a face și a simți" constituie componenta esențială în tratarea atracțiilor homosexuale: să-l înveți pe om să trăiască și să iubească cu adevăratul său eu. Când ajunge să facă aceasta, atracțiile sale homosexuale se vor reduce foarte mult și în cele din urmă vor dispărea. Pe lângă această dezvoltare în relaționarea cu ceilalți, clientul învață să respingă Poziția de Rușine care l-a paralizat până acum. Așa cum explica un client: "Simt în piept greutatea adevărului că timp de 40 de ani mi-am trăit viața nefăcând nimic; frică de bărbați, frică de femei, frică de viață. Am lăsat această rușine să mă separe de oameni." Clientul ar trebui să aibă la finalul terapiei o mai bună înțelegere a cauzei pentru care a avut acele atracții atât de străine pentru firea lui.

Dacă dorește, poate continua să le reducă și mai mult. Ce se întâmplă însă cu clientul care nu se poate schimba; va fi abandonat într-o stare incertă - nici heterosexual, dar incapabil să mai aibă relații intime cu bărbații? Adevărul este că clientul nostru nu a avut niciodată relații intime cu bărbații. De aceea a venit

la terapeut. A venit și pentru că crede că adevărata intimitate sexuală cu o persoană de același sex este de fapt imposibilă: erotismul homosexual pur și simplu nu corespunde designului său biologic și emoțional și nu reflectă cine este el la un nivel mai adânc.

Desigur, unii clienți își schimbă în tip viziunea de viață. "Jason" a abandonat recent terapia pentru reorientare, pentru a se implica într-o relație homosexuală. A ajuns să creadă, contrar percepției inițiale, că homosexualitatea este compatibilă cu credința lui religioasă. Viziunea lui s-a schimbat atât de mult încât am convenit împreună că avem opinii diferite asupra înțelesului homosexualității și am întrerupt relația profesională.

Mi-a spus: "Nu mi-am schimbat orientarea sexuală, dar pot spune că am învățat să fiu eu însumi".

Alți bărbați încep terapia identificându-se ca homosexuali. Cu ei, stabilim de la început că pe parcursul ședințelor nu vom aborda subiectul schimbării orientării sexuale, ci alte probleme de viață. Lucrăm astfel la capacitatea de relaționare intimă, probleme cu respectul de sine, rușine interioară, traume din copilărie și căutarea unei identități.

Un terapeut bun întotdeauna îi transmite clientului o acceptare, chiar dacă clientul se hotărăște în final să adopte un stil de viață homosexual. La fel ca Jason, unii clienți decid să schimbe direcția și să adopte homosexualitatea ca pe un stil de viață care îi reprezintă. Unii nu își pierd niciodată convingerea că au fost făcuți să fie heterosexuali și continuă în această direcție. Alții rămân cu o poziție ambivalentă față de schimbare, implicându-se ocazional în relații homosexuale. Trebuie să le acceptăm alegerea chiar dacă nu suntem de acord cu ea, pentru că acceptăm persoana.

* Fosha, Diana, Ph.D. (2000). *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change*. New York: Basic Books.