

# המאבק לנורמליות

מדריך לטיפול (עצמי) בהומוסקסואליות

Gerard J. M. Van Den Aardweg, PH.D.

# "המאבק לנורמאליות"

תרפיה עצמית להומוסקסואלים  
מתבססת על יותר מ-30 שנה של ניסיון טיפולי עם מעל ל-300 מטופלים  
סיוע ותמיכה לגברים ולנשים המוטרדים מהרגשות הומוסקסואליות לא  
רצויות או מהתנהגות שכזו

הספר מיועד לגברים ולנשים המתייסרים בגלל רגשות הומוסקסואליים  
ושאינם רוצים לחיות כהומוסקסואליים, לאנשים המעוניינים בסיוע ותמיכה  
ושנשכחו, נשארו ללא קול ושלא קיבלו תשובות בחברה שלנו המכירה  
בהומוסקסואל הרוצה לכפות את האידיאולוגיה שלו כ"נורמאלי" וכתופעה  
ש"לא ניתנת לשינוי". לאילו שהפלו נגד אילו שידעו או הרגישו שזהו שקר  
עצוב.

## הקדמה

ספר זה סוקר ומגיש קווי יסוד בנוגע לטיפול בהומוסקסואליות, אשר במהותו  
הוא תרפיה עצמית. הוא מיועד לאדם בעל נטייה הומוסקסואלית המעוניין לשנות  
את מצבו אך אין באפשרותו להסתייע במטפל עם רעיונות בריאים. מסיבה זו,  
חלק מרעיונות אלו מכונסים בספר זה. הסיבה העיקרית לספר זה היא מאחר  
ונושא ההומוסקסואליות הוזנח וזכה להתעלמות באוניברסיטאות ואם הוא כבר  
מוזכר, אזי מדובר בהקשר של אידיאולוגיה של "נורמאליות" - כאשר  
ההומוסקסואליות היא אינה אלא אלטרנטיבה מינית טבעית.  
הענין רחוק מכמה אבחנות רפואיות, מגישות של מטפלים התנהגותיים  
ופסיכותרפיסטים אשר אפילו להם אין את המידע בסיסי בנושא. בספר זה  
מדובר באלמנט של טיפול עצמי המתבלט על פני טיפולים אחרים בענין  
ההומוסקסואליות. יש להדגיש שלכתחילה הטיפול לא נועד כדרך שניתן לצעוד  
בה לבד. אדם המעוניין להתגבר על בעיות רגשיות צריך הבנה מציאותית ומדריך  
מעודד שיכול לדבר אל מחשבתו, לעזור לו לגלות היבטים חשובים בנוגע לחייו  
הרגשיים ולגבי המוטיבציה שלו ולהדריך אותו במאבק שלו עם עצמו. אין מדובר  
בהכרח שמדריך זה יהיה תרפיסט מקצועי. אמנם עדיף שהוא יהיה כזה אך  
זאת בתנאי שיש לו רעיונות בריאים על מיניות ועל מוסריות. אחרת, הוא יכול  
להביא יותר נזק מאשר תועלת. לעיתים, רופא או רב נבון בעל אישיות  
נורמאלית ויכולת ראייה אנושית וריאליסטית יכול אף הוא למלא את התפקיד  
הזה. במקרה ואין מועמד ראוי אחר, נכון יהיה לבקש מחבר או מקרוב משפחה  
שהינו בריא פסיכולוגית ונבון שישמש כמדריך ויסייע עד כמה שניתן.  
אני מציג כאן את תפיסתי ורעיונותי שגובשו תוך התבוננות בתובנה ובטיפול  
העצמי של הומוסקסואליות המבוססים על יותר מ-30 שנה של למידה וחוויות  
טיפוליות עם יותר משלוש מאות מטופלים אשר הספקתי להכיר היטב במשך  
מספר שנים ועם אנשים רבים אחרים בעלי אוריינטציה זו.

לראיה בעלת אופי מחקרי הקשורה לגורמים לתופעה כדוגמת בדיקות פסיכולוגיות והומוסקסואליות, הורות ומערכות יחסים משפחתיות והסתגלות חברתית בילדות אני מפנה לספריי הקודמים באנגלית ובייחוד ל" **On the origins and treatment of homosexuality** " ( על המקור והטיפול בהומוסקסואליות) וראה גם **homosexuality and hope** (הומוסקסואליות ותקווה, 1985)

## רצון טוב

ללא החלטיות חזקה דהיינו, "רצון טוב", שום שינוי איננו אפשרי. במקרה שקיים רצון שכזה, השיפור מובטח ברוב מהמקרים ובמיעוטם מדובר אפילו בהחלמה - שינוי פנימי עמוק ומקיף הכולל נירוטיות רגשית ושינוי מועיל של עניין מיני שהוא בר השגה.

אך מי באמת הצליח להשתלט על "רצונו הטוב"? הרי לרוב האנשים האומללים, כולל לאלה שהכריזו על לחימתם בהומוסקסואליות, ישנה השאיפה והתשוקה להיות נורמאליים, עד כמה שזה יכול להיות מדכא. אלא שרק מיעוט קטן באמת מעונין להשתנות ורוצה זאת בקביעות וביציבות יותר מסתם דחף רגעי שהוא לעיתים גובר אך מהר מאוד הולך ודועך. אפילו בין אלה בעלי ההחלטיות החזקה ביותר להילחם בהומוסקסואליות שלהם, יש סוג של מחשבה שנייה, הערכה מוסתרת של התשוקה ההומוסקסואלית המפתה. אם כן, רצון טוב ברובו עדיין נשאר רצון חלש. כמובן, שאותו רצון חלש נחלש עוד יותר באמצעות הלחץ החברתי המקבל את ההומוסקסואליות.

לשם התעקשות על ההחלטיות לשינוי חייב האדם לפתח בעצמו מניעים ומוטיבציה לראייה נקייה של הומוסקסואליות כמשהו לא טבעי כדוגמת קול מוסרי ו/או אמונה דתית: ובמקרים שזה ניתן ליישום הרצון לעשות זאת במערכות נישואים קיימות שהן הגיוניות, בנפרד מההיבט המיני. מוטיבציה מספקת איננה שוות ערך לקיום מצוות נוקשה, הלקאה עצמית, שנאה עצמית וציות מתוך יראה רק בגלל שהם נכפים על ידי החברה או הדת. משמעותה הנכון של מוטיבציה היא השגת שקט נפשי והרגשה חזקה שהומוסקסואליות היא תופעה שמנוגדת ושאינה מתאימה לבגרות ובשלות פסיכולוגית ו/או טוהר מוסרי.

לחיזוק מתמיד בדבר החלטיות המוסרית להילחם בצד ההומוסקסואלי באישיות יש השפעה מכרעת על תוצאה חיובית.

## תוצאות

באופן שאינו בלתי מובן (?), רוב האנשים המתלבטים בנוגע לטיפול בהומוסקסואליות שלהם, ואף אנשים אחרים בעלי עניין בנושא היו להוטים לדעת את אחוזי ההחלמה.

סטטיסטיקה פשוטה, אם כן, לא תעביר את כל האינפורמציה הדרושה לטיפול מאוזן. במבט על החלמה, לפי ניסיוני כ 10 ועד 15 אחוז לכל מי שנכנס לטיפול

30) אחוזים לא המשיכו אחרי כמה חודשים) הבריאו באופן קיצוני. מדובר באנשים אחרי שנים של טיפול המדווחים שאין להם יותר רגשות הומוסקסואליים והם נורמאליים בהטרוסקסואליות שלהם וזאת כאשר אותו השינוי רק הולך ומעמיק עם השנים. וכן הקריטריון השלישי והמחייב לשינוי משמעותי – אותם אנשים שיפרו במידה רבה מאוד ביטויים של רגשות, בגרות ובשלות. ההיבט האחרון הוא מהותי משום שהומוסקסואליות היא לא העדפה בודדת, אלא ביטוי ספציפי של אישיות נורמלית. לדוגמה, ראיתי מספר מקרים של מהירות מדהימה ושינוי מלא מהומוסקסואליות להטרוסקסואליות באנשים שעד אז פרנויה רדומה הייתה העליונה מבין השניים. אלו מקרים אמיתיים של "חלופת סימפטומים", שעושה אותנו מודעים לעובדות הרפואיות והיא הרבה יותר מהפרעה פונקציונאלית בתחום המיני.

ברובם של אלו שניסו באופן קבוע לתרגל את השיטות שנידונות כאן חל שיפור משמעותי אחרי מספר (שלוש עד חמש בממוצע) שנים של טיפול. התשוקות ההומוסקסואליות והפנטזיות שלהם הפכו לחלשות ואף נעלמו. ההטרוסקסואליות הפכה להיות קיימת או שהתחזקה משמעותית והאישיות שלהם הפכה להיות פחות נורמלית. חלקם, מאידך, סבלו מדי פעם מהידרדרות (תחת לחץ, למשל) מהדימוי ההומוסקסואלי הישן שלהם אך במקרה שהם חזרו להתמודד אזי אותה ההידרדרות בדרך כלל לא החזיקה מעמד לאורך זמן. התמונה הזו היא הרבה יותר חיובית ומעודדת ואשר משחררת את ההומוסקסואלים - אשר יש להם אינטרס בהנחה, אותה הם מקבלים כאמת מוחלטת, על אי היכולת לשנות את ההומוסקסואליות. מצד שני, ההצלחה איננה כה פשוטה כמו שאנשים נלהבים מתנועת האקס גייז טוענים לפעמים. בראש ובראשונה תהליך השינוי לוקח בדרך כלל בין שלוש לחמש שנים, למרות כל ההתקדמויות שניתנות להיעשות בתוך תקופה קצרה יותר של זמן. בנוסף, שינוי שכזה מצריך רצון עיקש והיות האדם מוכן לחוות סיפוק מניצחונות קטנים בכל יום בחיים, מאשר ציפייה למרפא פתאומי ודרמטי. המציאויות של תהליך השינוי לא מאכזבות אם אנו מבינים שהאדם הנמצא בתרפיה (עצמית) למעשה ארגן מחדש או חינך מחדש את אי התפתחותו ובשלותו האישיותית. בנוסף, הגישה הטוענת כי אם התוצאה לא תהיה היעלמות מוחלטת של הנטייה אזי כל הנסיון רק יגרום להחמרת הבעיה איננה נכונה. בדיוק להיפך. הומוסקסואלים יכולים רק להרוויח מהתהליך. האובססיה המינית של האדם כמעט תמיד תדעך והוא יהפוך להיות אדם יותר שמח ובריא מנקודת המבט שלו ובוודאי מדרך חייו.

בין ריפוי טוטאלי לחלקי או שהיה בתהליך זמני (שהיא התוצאה המוערכת ב-20 אחוזים של אלה הנשארים בטיפול), קיימות הרבה דרגות של סיפוק והשתפרות. יש לציין שאפילו רובם של אלו שדיווחו שהשינוי שחוו היה מזערי הגבילו בצורה משמעותית את קשריהם ההומוסקסואלים. עובדה זו יכולה להיות להיחשב כרווח, במונחים של בריאות נפשית ופיזית, כפי שהתברר מאז מגיפת האיידס (הנתון מתייחס למיניות המשדרת מחלות ותוחלת חיים של הומואים המהווים סוג של נורת אזהרה).

העניין בהומוסקסואליות, בקצרה, הוא כמו בנירוזות והפרעות נפשיות אחרות: פוביות, אובססיות, דיכאונות, או סטיות אחרות. הדבר ההגייוני ביותר לעשות הוא לפעול בנושא אפילו אם המחיר הוא בזבוז אנרגיה ושגייה באשליות. רוב

ההומוסקסואלים מודעים לכך, אך מאחר והם לא מעוניינים לראות את מה שהוא עובדתי, חלקם מנסים לשכנע את עצמם שהאוריינטציה שלהם נורמאלית והפכה להיות סוערת אם בחלומותיהם, או בבריחה מהמציאות. הם אוהבים להגזים בקושי ובמורכבות של תרפיה והם עיוורים ליתרונות של אותם שינויים קטנים לטובה. אך מי מהם יעז להתווכח נגד המטפלים במחלות שיגרון או סרטן, אפילו אם תרפיסטים אלה עדיין לא יכולים באופן מוחלט לרפא את כל הקטגוריות במטופליהם?

## הצלחות של תנועת אקס-גייז ומטפלים אחרים

עליית תנועת ה"אקס-גייז" המכילה כמה קבוצות מסודרות ומשוחררות וארגונים של בעלי נטייה הומוסקסואלית המעוניינים לשנותה יכולה להצביע על עלייה במספרם של האנשים שחל שיפור משמעותי במצבם ואף על אנשים שנרפאו. תנועות אלו משתמשות בתערובת של רעיונות פסיכולוגיים ונוצריים ומתודות שונות ומדגישות את חשיבותו של המאבק הפנימי. למאמינים הנוצריים יש אולי יתרון בתראפיה ההומוסקסואליות מאחר ואמונתם באלוהים נותנת להם סיוע ותמיכה בדבר הרצון להיפטר ממה שהם מרגישים שהוא צידם האפל למשך זמן רב וזאת על מנת לזכות בטוהר מוסרי.

למרות שיש חוסר איזון כמו התלהבות יתרה ואף מגמה מקדימה ל"עדים" וציפייה לניסים שיבואו יותר מדי בקלות, יש משהו שאנו חייבים ללמוד מתנועת הנוצרים, שיעור שגם נלמד באימון אישי: התרפיה בהומוסקסואליות היא פסיכולוגית, רוחנית, ועניין מוסרי, אפילו יותר מאשר הטיפול בהפרעות אחרות. אצל האדם הנוצרי המצפון מעורב וכמו כן מאמצים נפשיים ורוחניים אשר מחנכים אותו שכניעה להומוסקסואליות ולסגנון החיים ההומוסקסואלי מנוגד וסותר לשלווה פנימית אמיתית ואותנטיות דתית.

הומוסקסואלים רבים מנסים באופן אובססיבי להשלים עם הניגוד וחיים באשליה שניתן להיות אדוקים מאוד בדת לצד פעילותם ההומוסקסואלית. המיומנות והולכת השולל של ניסיונות מסוג אלה גלויים לעין. בסופו של דבר אותם אנשים חיים כהומוסקסואלים ושוכחים מהנצרות או יוצרים לעצמם גרסת הומוסקסואליות הולמת של הנצרות כדי להשתיק את מצפונם. בנוגע לתרפיה בענין ההומוסקסואליות, השילוב של אלמנטי טוהר רוחני ותובנות פסיכולוגיות בכלל מאמצים הסתברותיים הם הפוריים ביותר מכל נקודת מבט.

אינני רוצה לתת את הרושם שבהצגת התובנות הבסיסיות בהומוסקסואליות ובתרפיה שלה, אני מבטל תובנות ומתודות אחרות. לדעתי, הדמיון בין תיאוריות

פסיכולוגיות מודרניות ובין המטפלים הרבה יותר גדול מאשר השוני. במיוחד התבונה הבסיסית המשותפת לכולם שהומוסקסואליות היא בעיה בזהות המינית. יותר מכך, מתודות טיפוליות נבדלות בפרקטיקה פחות ממה שאולי נראה בספרים. הם בוודאי רעיון טוב של תיאום בשיטות. הווי אומר, ובכבוד גדול לכל הקולגות שעבדו בתחום זה ושניסו לראות דרך התעלומה שנקראת הומוסקסואליות ולעזור לבעיה למצוא את זהותה האמיתית, אני מציע את אשר אני חושב לשילוב מספר תיאוריות ותובנות המובילות לשיטות האפקטיביות של טיפול עצמי. ההתבוננות והמסקנות היותר מדויקות שלנו הן ככל שיהיו יותר תובנות עצמיות אצל ההומוסקסואל המודאג, וכמה רחוק הוא יכול להבריא בסופו של דבר בתבונותיו העצמיות שלו.

# חלק ראשון

## תובנות

---

### 1

## הומוסקסואליות: סקירה

### תובנות מודרכות

על מנת שהקורא יוכל לעמוד על ההבחנות ועל תפיסת הבעיה ודרכי הטיפול בה שיובאו להלן, יש צורך להדגיש מספר נקודות מפתח.

תחילה יש להצביע על נקודה אופיינית שתופסת מקום מרכזי בחייו של ההומוסקסואל והיא החוויה של רחמים עצמיים תת הכרתיים. זהו הרגל חזק שאינו מכוון אך קיים בצורה אוטונומית. הרגל זה מניע וגורם להתנהגות מזוכיסטית. ההומוסקסואל נתון במסכת רגשות של רחמים עצמיים תת הכרתיים כדוגמת רגשות בדבר זהות נחותה. הבחנה זו משתלבת היטב עם הרעיון וההבחנה ההתנהגותית של אלפרד אדלר המזהה את הרגשת הנחיתות הזו וטוען כי ההשתוקקות לפיצוי עליה מכוונת לחידוש ולתיקון הנחיתות. כמו כן, הבחנה זו תואמת את גישתו של הפיכואנליסט האוסטרי- אמריקאי אדמונד ברגלר (ההומוסקסואליות כ"מזוכיזם פסיכולוגי", 1957) והפסיכיאטר ההולנדי גוהאן ארנדט ("קונספט של רחמיים עצמיים אובסיביים").

שנית, כתוצאה של תפיסה אודות מבנה נחות של גבריות/נשיות או מבנה נחות של זהות מינית, מזכיר ההומוסקסואל, במידה מסוימת, מבנה אישיות של "ילד" או "מתבגר": הבחנה זו מוכרת במחקר כאינפנטיליות פסיכולוגית. מושג פרוידאני זה יוחד עבור ההומוסקסואליות על ידי וילהאלם סטקל (1922) כאשר ניתן למצוא אצלו מונחים מודרניים נוספים אודות "הילד הפנימי של העבר".

דבר שלישי, גישות הוריות ספציפיות ומערכות יחסים של הורה – ילד יכולות להשפיע על ההתפתחותה של אותה נחיתות זהותית הומוסקסואלית. אך למרות זאת, יש לראות כגורם שמשפיע אף יותר מאותם יחסים משפחתיים בעייתיים דווקא את יכולת ההסתגלות לאותו מצב משפחתי או יותר נכון את אי היכולת להסתגל למצב שנוצר. פסיכואנליטיים מסורתיים צמצמו את השפעתם של אותם רגשות פגומים ואת ההפרעות נפשיות הפוגעות במערכות היחסים

של הורה – ילד, בלי להפחית, כמובן, מחשיבותה של האינטראקציה בין הורה לילד. לדידם, הגורם המכריע הסופי בגיבוש הזהות טמון בדימוי העצמי של הנער המתבגר בהקשר של זהות אשר נבחן אצלו ונמדד ביחס לתפיסתו את המין הדומה. גישה זו תואמת את גישתם של ניו – פסיכואנליטיים כדוגמת קרן הורני (1950) וגוהאן ארנדט (1961) ותיאורטיקנים על דימוי עצמי כמו קארל רוג'רס (1951) ואחרים.

הענין הרביעי שיש לציין הוא שאמנם רגשות פחד מהמין המנוגד הוא תופעה שכיחה אך אין לראות בה כגורם העיקרי או הבסיסי של הנטייה ההומוסקסואלית. פחד זה הינו סימפטום של אותה הרגשת זהות נחותה. רגשות פחד אלו מגבירים דווקא את קשרי החברות עם המין שמנגד אשר מקבלים בהבנה את חוסר מימושם של תפקידי המין שאותם ההומוסקסואל אינו יכול למלא ולממש. {השערה בלבד}

דבר חמישי, יש להבהיר כי כניעה לרצונות ההומוסקסואליים יוצרת התמכרות. אצל אנשים שהגיעו לרמה הזו ניתן להבחין בשתי בעיות מהותיות: תחושת זהות נחותה והתמכרות מינית (ניתן להשוות מצב זה לאדם עם בעיות שתייה). ניתן לקרוא על הסינדרום הכפול של "התמכרות להנאה" בכתביה של הפסיכיאטרית האמריקאית לורנס הת'ר .

הדבר השישי- להומור עצמי יש תפקיד משמעותי בתהליך התרפיה העצמית. כאן אנו נפגשים עם המושגים של אירוניה עצמית של אדלר, "היפר – המחזה" (היפר דרמטיזציה) של ארנדט ועוד רבים אחרים.

ולבסוף, לאור העובדה שתשוקות ההומוסקסואליות מושרשות באגוצנטריות או באי בשלות והתפתחות - "אגופיליה" (דימוי עצמי, יהירות, אנוכיות) – המונח בא ממוראי (1953) – על התרפיה העצמית להדגיש את חשיבות הקניין של אותן מידות ומעלות אנושיות ואת הטוהר המוסרי שלהם יש אפקט שמוביל לענווה ולחיזוק היכולת לאהוב.

## לא נורמאלי

נראה שלא אטעה אם אומר שאצל רובם של האנשים עדיין נתפסת ההומוסקסואליות – המוגדרת כמשיכה מינית לבני אותו המין לאורך זמן והפחתה ניכרת בעניין הטרנסקסואלי כסטייה מהנורמה. אני אשתמש במילה "עדיין" חרף הימשכותה של הפגזה תעמולתית כבדה על אותה הנורמאליות הנגועות בבורות וטרנד חברתי נמוך, אידיאולוגיות פוליטיות השולטות במדיה ומידי פוליטיקאים וחלק גדול של עולם האקדמיה. אם החברה הגבוהה של זמנינו איבדה את ההיגיון הפשוט, ניתן עדיין למצוא אותו אצל ההמון שיכולים אולי להיאלץ לקבל תפיסות חברתיות כדוגמת אידיאולוגיה של "שוויון זכויות" להומוסקסואלים, אך לא לשנות את צורת ההתבוננות הפשוטה שמשהו כאן חייב להיות לא בסדר עם אותם האנשים. יש משהו שאינו תקין בכך שחרף המבנה הפיסיולוגי השונה בין המינים, אותם אנשים אינם מרגישים משיכה לאובייקטים טבעיים ברורים של אינסטינקט מיני המכוון להתרבות. רבים שואלים כיצד ניתן להסביר מדוע "אנשים מחונכים" יכולים להאמין שהומוסקסואליות היא מצב נורמאלי. נדמה שהתשובה הטובה ביותר לכך היא



אמרתו של הסופר ג'ורג' אורוול האומר כי "יש דברים כל כך מטופשים שרק אינטלקטואלים יכולים להאמין בהם". תופעה זו אינה חדשה. מדענים מפורסמים רבים התחילו להאמין באידיאולוגיית הגזענות המתקנת בגרמניה בשנות השלושים. לרבים האינסטינקט העדרי, רגשות חולשה ורצון "להשתייך" גרמו להם להקריב את עצמאותם השיפוטית. אם מישהו גווע מרעב בזמן שרגשותיו מחשש כלשהו דוחים את האובייקט שמניע את הרעב, קרי אוכל, אנו יודעים לומר כי האדם סובל מהפרעה (הפרעה אנורקטית). אם מישהו איננו חש רחמים כאשר הוא רואה את אילו הסובלים או גרוע יותר אף נהנים מסבלם, או שאינו הופך להיות סנטימנטאלי כאשר הוא מביט בחתלתול שננטש אזי אנו מזהים הפרעה רגשית (פסיכופתיה) וכך הלאה. אם כן, אם לבוגר נעדרת היכולת להתעוררות ארוטית מהמין השני, בזמן שהוא באופן אובססיבי רודף אחר פרטנרים ממינו הזזה, האם ניתן לכנות מחסור זה של האינסטינקט המיני כ"בריא"? אם כך גם פדופיליה צריכה להיחשב כתופעה נורמאלית (כמו שאכן כבר טענו חסידי הפדופיליה). אקסהיביציוניזם? גרנטופיליה (המשיכה המינית לקשישים) פטישיזם? (נעלי נשים גורמות להתרגשות מינית, הגוף של האישה לא מעניין)? וויריזם (מציצנות)? אני אדלג על כמה אחרים, ביזארים יותר, ולמרבה המזל, נדירים יותר.

הומוסקסואלים לוחמניים מנסים לכפות על הציבור את הרעיון שהם נורמאליים בכך שהם משחקים את תפקיד הקורבן הסובל מאפליה. בכך הם מבקשים לגייס תמיכה על בסיס רגש החמלה והצדק ודרך האינסטינקט של ההגנה על החלש, וזאת במקום לשכנע בדרך של דיון ושכנוע. כל זה רק מראה שאותם האנשים מודעים לרפיון ולחולשה ההגיונית של עמדתם. התקיפות האמוצינאליות היא ניסיון לפצות יתר על המידה על המחסור ביסודות ובבסיס ההגיוני. עם אנשים בעלי קיבעון מחשבתי זה, דיון על חומר עובדתי הוא כמעט בגדר הבלתי אפשרי. הם מסרבים לקחת בחשבון כל הסתכלות שלא מאשרת לחלוטין את הנחתם- אותה הם מקבלים כאמת מוחלטת. אך השאלה היא, האם הם, עמוק בפנים, מאמינים בזה בעצמם?

חלק מהומוסקסואלים המיליטנטים יכולים להצליח היטב בהעברת אותה ראייה העצמית שלהם כקדושים מעונים לאחרים – לאמהות שלהם, לדוגמה. בעיירה גרמנית פגשתי קבוצה של הורים להומוסקסואלים מוצהרים, אשר התאחדו למאבק עבור "זכויות" ילדיהם. הם לא היו פחות ממורמרים ומוצפים רגשית בדיונם חסר ההיגיון מאשר ילדיהם עצמם. כמה מהאימהות התנהגו כאילו חיי התינוק שלהן בסכנה וזאת רק בגלל שמישהו טען שהומוסקסואליות היא מצב של הפרעה נפשית.

## התפקיד של תיוג עצמי

כל זה מביא אותנו להחלטה הפסיכולוגית העצמית המסוכנת בדבר הזיהוי העצמי של האדם כגבר מסוג שונה וכאשר הוא מצהיר: "אני הומוסקסואל". כאילו שהתמצית של מציאות זו בה הוא חי הייתה שונה מזו של הטרוסקסואלים. אמנם זיהוי זה יכול להעניק תחושה של שחרור לאחר תקופה

של מאבק ודאגה, אך באותו זמן זהו גם מעשה תבוסתני. הזהות העצמית ההומוסקסואלית נוטלת את התפקיד של זרות מוחלטת. למעשה מדובר בתפקיד טראגי אשר אינו תואם הערכה עצמית מפוכחת וריאלית. אף אם אכן יש לי פנטזיות ורגשות, עדיין איני מעונין ליטול את התפקיד ולהיות מזוהה כ"הומוסקסואל". התפקיד הזה כאמור, אכן נותן גמול מסוים. הוא נותן לפרט להרגיש בבית בין בחורים הומוסקסואלים. הדבר גם מחליש באופן זמני את תשומת הלב הנדרשת כאשר נלחמים באותם דחפים הומוסקסואלים, ומניב הרגשה של סיפוק בהרגשת המיוחד והטרגי – בכל צורה שתת הכרה זה יכול להיות – וכמובן היתר ליציאה להרפתקאות מיניות. בהזכירה את תת-התרבות הלסבית כתבה לסבית לשעבר על "תחושת השייכות" אשר נתן לה תחושה כאילו חזרה הביתה. "מצאתי את קבוצת החברים האמיתית (מזכיר את דרמת הילדות בהומוסקסואלים בהרגשת הזרות והשונות). במבט רטרופסקטיבי, ראיתי כמה תלותיים ונזקקים היינו כולנו – קבוצה של לא יוצלחים אשר לבסוף מצאו נישה בחיים". למטבע יש גם צד נוסף, אם כן. לשמחה אמיתית, להישארות לבד בשלווה פנימית, לא נמצאו מקום תמידי בחיים מסוג אלו. חוסר מנוחה ואי שקט רק התגברו, כמו גם ריקנות פנימית. תת המודע ישלח החוצה את אי השקט וסימנים עקשניים אחרים. זהו שקר עצמי של הבן אדם הלא שמח שהזדהית איתו.

הדלת להומוסקסואליות ולדרך חיים זו פתוחה. בתחילה, זהו חלום מפתה. אך עם הזמן זה הופך להיות אשליה איומה. "להיות הומוסקסואל" אומר לנהל חיים לא אמיתיים, אפילו רחוקים יותר מהאדם האמיתי בעצמו. "תיוג עצמי" זה מתחזק במידה רבה על ידי התעמולה החוזרת ונשנית על כך שאנשים רבים הם פשוט הומוסקסואלים. אולם עניינים הומוסקסואלים הם לעיתים קרובות מאוד לא יציבים. יש עליות וירידות: תקופות בהם לאדם יש פחות או יותר הרגשות הטרוסקסואלים היכולים להתחלף בהתאמה להומוסקסואלים. צעירים רבים ובוגרים צעירים שלא פיתחו את הדימוי העצמי של "להיות הומוסקסואל" מנעו מעצמם בשל כך מלפתח בשלות ובגרות חזקה של נטייה הומוסקסואלית. תיוג עצמי רק מחזק את הצד ההומוסקסואלי, במיוחד כאשר מדובר בראשית הדרך, ומרעיב את המרכיב ההטרוסקסואלי. חשוב לציין בנקודה זו כי כחצי מהגברים ההומוסקסואלים יכולים להיחשב כביסקסואלים והיחס בין נשים אפילו גדול יותר.

## 2

# התפתחותה של ההומוסקסואליות

## ההומוסקסואליות היא בגנים? היא במוח?

בהורמונים? זה בטח לא מוסיף לכותרת זו בגלל שחוץ מהתייחסות לפרקים (לימודי עכברים על ידי הגרמני המערבי דורנר שהם לא רלוונטיים לאנושות ובכלל מוטעים באופן קודר), הטרנד לחפש אחר ראיות הורמונאליות כהוכחה של ההומוסקסואליות מסוימת ו"טבעית" התמוטט. נראה כי אין מספיק בסיס לתיאוריה ההורמונאלית. אנו חייבים לשים לב, אם כן, כי אילו המנרמלים ההומוסקסואליות ניצלו באופן תעמולתי כל בדל של ראייה הורמונאלית, לא משנה עד כמה הייתה היא מטושטשת או מעורפלת. הם מנסים לתת את הרושם שה"מדע" הוכיח את הנורמאליות בהומוסקסואליות ואילו שלא מסכימים פונים לתיאוריות ישנות שלא נמצאות עוד בשימוש. האמת היא כי לא הרבה השתנה, אלא שעכשיו כמה ממצאים שנויים במחלוקת ומעורפלים מאוד במוח של ההומוסקסואלים מתים, או סוגסטיות מוזרות בכרומוזומים המקושרים לסקס בקבוצות מסוימות בתוכם חייבות לשרת את "ההוכחה המדעית". אם כמה גורמים ביולוגיים יימצאו להיות בקושי קשורים בהומוסקסואליות, יכולה להיות היא ללא שום ויכוח נורמאלית. זה בקלות יכול להיות תוצאה של הנטייה. זה עדיין "אם" גדול. הראיה הכוללת והמקיפה בתחום הביולוגי מצביעה על היעדר גורמים ביולוגיים או פיסיולוגיים. לאחרונה, שני מחקרים התפרסמו עם הסוגסטיה "כי כנראה יש גורם תורשתי ביולוגי". **האמר ואל** (1993) מצאו סימנים של הקבלה בחלק קטן של X כרומוזומים (שניתנים בירושה מהאמא) בשני שלישי מקבוצות של ההומוסקסואלים גברים שהושאו לאחיהם ההומוסקסואלים. האם זה אומר כי הם מצאו גן להומוסקסואליות? לא לאורך זמן. כמו שרוב הגנטיקאים מסכימים, תוצאות מהסוג הזה חייבות להימצא שוב ושוב לפני שהמתאם יכול להיות מבוסס. "תגליות" מקבילות לגנים על הסכיזופרניה, מאניה דפרסיה ואלכוהוליזם דעכו בשתיקה כתוצאה מהיעדר קבלת אישור עקבי. חוץ מזה, מחקר זה הוא רק על כמה מגורמים גנטיים במקטע קטן של האוכלוסייה של גברים ההומוסקסואלים שיש להם במקרה אחים הומוסקסואלים (עם שימוש בהנחה שהאמת מידה של להיות הומוסקסואל היא מקובלת, ושלעיתים היא ויכוח בשלב זה של המחקר) ברוב של 6 אחוזים (שני שלישי של רוב 10 אחוז). אני אומר ב"רוב" משום שהקבוצה שתחת המחקר יכולה להיות ייצוגית רק להומוסקסואלים מחויבים עם הקבלה ברגשות האחים, מאחר שהיא נאספה באמצעים של פרסום באוכלוסיית ההומוסקסואלים. אם מאושר, המחקר הזה לא מוכיח בעצמו גורם גנטי כפיקוח קרוב של הגן היכול לגלות משהו: מאפיין של הקבלה פסיקלית לאמא, מאפיין בלתי יציב, כמו הנטייה לחרדה וכן הלאה. אחד יכול להניח שאמהות מסוימות או אבות יגדלו בן עם כאלה מאפיינים באופן פחות גברי. או שבנים עם הגן יהיו מושפעים מהסתגלות לקויה לקבוצת האנשים מבני מינם (אם הגן מקושר לפחד, למשל). הגן לא קובע שום דבר חוץ מאת עצמו. זה מקושר עם מיניות שהיא כבר בלתי

סבירה בגלל הומוסקסואלים – או היחס הנמוך עם גן זה – היכול להשתלט על הורמון מסוים ו/או גורם מוחי, וזה לעולם לא הוכח. וויליאם ביין (1994) העלה שאלה מעניינת נוספת. הקבלה בין בנים הומוסקסואלים לאימותיהם ברצף מולקולארי ב X איזור כרומוזומי תחת המחקר, הוא מאבחן, לא מצביעה על גן זה לכל גברים אלה, ואין זה מראה שהם חולקים רצף מולקולארי חופף. (שני אחים יכולים דומים בצבע העיניים, צורת האף וכן הלאה).

אי הסבירות של גורם או השפעה גנטית סקסואלית מתעורר משתי עובדות: (1) אין דוגמה לירושה במשפחות של הומוסקסואלים ו(2) תוצאות של מחקרים עם תאומים הם יותר הסברים "סביבתיים" מאשר גנטיים. כאן גם, דבר מעניין קרה. קולמן דיווח ב1952 כי 100 אחוזים של תאומים זהים שאחד מהם היה הומוסקסואל, התאום השני היה גם כן הומוסקסואל, בהשוואה לרק 11 אחוזים במקרה של תאומים לא זהים שרק אחד מהם היה הומוסקסואל. האם זה לא מציע תורשה? לא, לפי דוגמאותיו של **קולמן**, לאחר מכן הפכו להיות מוטמים מאוד ולא מייצגים, ובמהרה הפך להיות ברור שהיו שם כמה שהם לא הומוסקסואלים אחרת הם לא היו נבחרים כתאומים זהים. לאחרונה, **ביילי ופילארד** (1991) מצאו את התאמה הומוסקסואלית ב52 אחוזים בתאומים גברים זהים וב 22 אחוזים בלא זהים אך ל 9 אחוזים של הומוסקסואלים (אחרים) יש אח הומוסקסואל ואפילו ל11 אחוז יש אח מאומץ שהיה הומוסקסואל. ראשית, העובדה כי רק בחצי מהמקרים יכולה ההומוסקסואליות להיות קשורה בגורם גנטי מוחלט מראה כי בקושי היא יכולה להיות גורם מכריע. שנית, השוני בין התאומים הלא זהים מצד אחד והומוסקסואלים ואחים אחרים (כולל אחים מאומצים) ומהצד השני (22 אחוז, 9 אחוז, ו 11 אחוז, בהתאמה), מצביע על גורם לא גנטי, כמו במקרה של תאומים לא זהים שיש בהם שוני גנטי כמו שיש באחים. הפסיכולוגיה של התאומים נותנת את ההסבר הכי טוב על ההתבוננות במערכות יחסים. יש הסתייגויות אחרות גם כן: למשל, מחקרים אחרים מדווחים על התאמה נמוכה בין תאומים זהים על הומוסקסואליות, והדוגמאות של רוב המחקרים הם לא מייצגים עבור רוב האוכלוסייה ההומוסקסואלית. בחזרה למחקרו של האמר: זה יותר מדי מוקדם, למעשה, לספקולציות גנטיות בגלל שבין סיבות רבות, אנו לא יודעים אם ה"גן" המשוער גם לא מופיע באחים הטרוסקסואלים של הומוסקסואלים ובאוכלוסייה ההטרוסקסואלית. אולי הביקורת הקטלנית ביותר נגד המחקר באה **מריסץ'**, אשר רקם את מבחן הסטטיסטיקה שהוכיח את האמר עם תוצאותיו. על פי ריסץ', הדרישות הסטטיסטיות לא נפגשו עם קבוצה מסוימת זו. האמר, למרות תדלוק הרעיון שתגליותיו "מציעות" השפעה גנטית, אף על פי כן עמדו היא שהיא "בלתי סבירה" כי הומוסקסואליות יכולה גם להגיע "מגורמים סביבתיים".

הבעיה היא, אם כן, שהצעה כזו מתפרסמת כהוכחה קרובה. בכתבי עת מדעיים, **לווי** דיווח שנתיים לפני כן (1991) כי קבוצה של גברים הומוסקסואלים שמתו מאידס היה גרעין קטן בתחום מסוים במוח (ההיפותלמוס הקודם) שהשווה לגברים לא הומוסקסואלים שמתו מאותה המחלה. מסביב לגלובוס הועלתה השאלה: "האם יש להומוסקסואליות בסיס נוירולוגי?" לא בדיוק! ההתאמה בין הומוסקסואלים והשליטות בגודל גרעין הייתה רבה, כך שגורם זה לא יכול להילקח בחשבון במיעוט ההומוסקסואלים. יתרה מזאת, ההנחה של לווי היא כי איזור זה במוח היה מרכז סקסואלי

הופרכה. נוצרה ביקורת על שיטותיו. בנוסף, הוא נטש קבוצה של מטופלים הומוסקסואלים בגלל שהיו להם עותר מדי פתולוגיות במוח. אכן, איידס ידוע כמשנה את אנטומית המוח כמו שהוא גורם לשינוי ב-DNA. (הסבר אפשרי נוסף לתגלית הגנטית של האמר: האם הם, על ידי גיוס הנושא בין הומוסקסואלים פעילים, עזבו את אלה שנדבקו ב-HIV או בוירוסים אחרים המועברים?) בסקירה היסודית שלהם על הומוסקסואליות וגורמים "ביולוגים", בין אנשים שמו לב שהיסטוריית האיידס של הומוסקסואלים שונה מזו של הטרוסקסואלים המכורים לסמים בהזרקה תוך ורידית שבממוצע מתו מוקדם יותר מהומוסקסואלים נגועים ושמתקבל על הדעת שלקחו טיפולים תרופתיים אחרים. נניח שהומוסקסואלים אכן הראו דמיון באזורים מסוימים במוח.

האם להומוסקסואל פדופיל יש איזור פרטי משלהם במוח? ולהטרוסקסואלים פדופילים? הומוסקסואלים והטרוסקסואלים מזוכיסטים וסדיסטים יש גם איזור משלהם? אקסהיביציוניסטים? וויריזם? הומוסקסואלים והטרוסקסואלים הנהנים מפטיש? הומוסקסואלים והטרוסקסואלים טרנסווטים? טרנסקסואלים? אנשים המתגרים מינית מחיות או מהעדפות חריגות אחרות?

אי הסבירות שלאוריינטציה מינית יש מקור גנטי היא מוכחת, מלבד זאת, על ידי דוגמה התנהגותית. זה ידוע, למשל, שאף לאנשים בעלי כרומוזומים חריגים, אוריינטציה סקסואלית תלויה קודם בתפקיד המין כשהילד גודל ומתפתח. והאם פסיכותרפיה טובה גורמת ברה אוריינטציה קיצוני של הומוסקסואלים, שכבר התרחשה, שינוי בגנים? לא סביר! בנוגע לאפשרות הסבירה באנטומית המוח בין הומוסקסואלים להטרוסקסואלים איננו יכולים לקבוע כי מבנים מסוימים במוח יכולים להשתנות כתוצאה מהתנהגות. מדוע אם כן, לזווי, אשר באופן מדויק כתב בתוצאותיו "לא נרשה לאחד לצייר מסקנות", ובמקום אחר במאמרו נכתב כי הם עדין "מכינים" מצע ביולוגי להומוסקסואליות (ובאופן טבעי "הצעה" זו באוויר הרזה נאספה במהירות רבה על המדיה המנרמלת הומוסקסואליות)? זה לא יותר מדי חשוד להניח שלפוליטיקה של הומוסקסואלים יש קשר לכך. לזווי הוא הומוסקסואל מוצהר. האסטרטגיה של ההומואים היא ליצור את הרושם שבטח יש גורמים ביולוגיים: אנו עדיין לא יודעים אותם בדיוק, אך הם מעניינים/מבטיחים אינדיקציות. אסטרטגיה זו תומכת באופן חזק באידיאולוגיה של "כך נולדת". זה מועיל לגורם הנורמליזציה בגלל שאם פוליטיקאים ומחוקקים יאמינו שהמדע בדרכו להוכיח שהומוסקסואליות היא רק טבע שונה, זה בקלות יתורגם לחקיקת זכויות חדשים להומוסקסואלים. מדע, כמו תקופות גיי-פרנדלי, מושפע לתמוך באידיאולוגית הנורמליזציה. אחד יכול להסביר זאת כמו שהעורך תיאר את הדוח של האמר: "אובייקטיבי באופן מזויף". "אכן דרושה דרך ארוכה להוכחה חותכת, עדיין...", ובקיצור, חוכמת דיבור משפיעה ומשכנעת. **פרופ' לג'ווין** (1993), הגנטיקאי הצרפתי המפורסם, מתח ביקורת על מאמרו של האמר במכתב אף בבוטות מוצהרת: "היה זה לא בשביל העובדה שמחקר זה על הומוסקסואליות, לא היה מתקבל לפרסום בגלל היותו מתודית מאוד שנוי במחלוקת וחסרונו הסטטיסטי. (מעבר לכך, נתוניו של האמר מדאיגים, מדענים אמריקאים מדווחים על מחקר מקיף על ידי ג.אברס, אשר לא יכול היה למצוא קשר בין הומוסקסואליות וסימנים ב X או בכרומוזומים אחרים). זה מעורר רחמים שכמה חוקרים אשר דיווחו על סוג כזה של נתון מתיימרים לדעת את ההיסטוריה של מגוון תגליות ביולוגיות. אנו נזכיר

את הגורל של "תגליות" של **סטינג'**, שהרבה לפני מלחמת העולם השנייה, חשב כי יש לו שינויים ספציפיים מוכחים באשכים של גברים הומוסקסואלים. רבים באותה התקופה ביססו את רעיונותיהם על סיבות ביולוגיות בפרסומיו. רק לאחר מספר שנים זה הפך להיות גלוי שמסקנותיו לא היו ברות תוקף. לא רק דעה ציבורית מושפעת באופן מניפולטיבי קודם זמנה, פרסום משכנע ומשפיע, הוא במידה שווה מצער ונתעב שמכוון הומוסקסואלים אשר מחפשים ומבקשים את האמת, ואילו הרוצים להילחם במשיכתם, גם כן להתיימש בקלות. לכן, תנו לנו לא להיות רמאים.

## תכנות בלתי הפיך בשנים הראשונות של החיים ?

האינפנטיליות של המבנה המורכב של ההומוסקסואליות בדרך כלל נובעת מגיל ההתבגרות ועד לדרגה פחותה מהילדות המוקדמת. אילו התקופות בהן האדם ההומוסקסואל התקבע. זה לא במהלך הילדות המוקדמת, אם כן, שגורל ההומוסקסואל נסגר, כמו שלעיתים נטען על ידי אחרים, בעיקר הומוסקסואלים מחויבים. תיאוריה זו עוזרת להצדיק החדרה שיטתית של רעיונות בחינוך מיני אצל ילדים כמו: "אתה צריך לחיות לפי הטבע שלך". קיבעון מוקדם של אוריינטציה מינית היא גם קונספט מועדף בתיאוריות פסיכואנליטיות ישנות. אילו טוענות כי, בגיל 4 או 5, בסיס אישיותו של הפרט מתפתחת באופן חזק, אחת ולתמיד. גבר הומוסקסואל מדמיין, אחרי שהוא שומע תיאוריה כזו, שנטייתו כבר הוטבעה בשלב העוברי, בגלל שאימו קיוותה לבת ולכן בשלב עדין זה דחתה אותו. ללא התחשבות בעובדה שתפיסה עוברית עדיין מוגבלת לתחושות יותר פרימיטיביות מאשר למודעות של לא להיות רצוי, לתיאוריה כזו יש פגם פטליסטי ומחזקת את הדרמטיזציה באדם. זה אלמנט של אמת בתיאוריות ילדות מוקדמת, למרות זאת. מתקבל יותר על הדעת, למשל, שאימו של גבר זה ראתה אותו, משנותיו הראשונות, יותר ילדה מילד ובכך באופן בלתי מודע הייתה מושפעת מכך באופן שבו התייחסה אליו. מאפייני אישיות וגישות יכולות לקחת אפילו בשנים הראשונות של החיים, זה לא כל כך רחוק מהנטייה ההומוסקסואלית בעצמה, וגם לא המבנה הנחות הזהותי המסוים מהיכן שהוא מגיע. עניינים מיניים אלה לא הטילו עוגן באופן בלתי מעורער בילדות מוקדמת כמוחש על ידי תגליותיהם של **גנדלך ורייס** (1967): בקבוצה גדולה של לסביות, נשים אלה נמצאו באופן משמעותי באופן פחות תדיר המבוגרות ביותר ממשפחות עם חמישה או יותר ילדים שהשוותה לנשים הטרוסקסואליות. הנחה זו הייתה שהפניה ההחלטית בהתפתחות הלסבית לא לוקחת מקום לפני, נניח, גיל שש או שבע שנים המוקדמות וקרוב לוודאי שגם אחר כך בגלל שרק באותה התקופה שבת בכורה מוצאת את עצמה במצב שסיכוייה להפוך להיות לסבית מתחזקים (במקרה שיש לה יותר מחמישה אחים) או פחות (אם חמש או יותר

אחים ואחיות צעירים כבר נולדו). באופן מקביל, מחקר על גברים הומוסקסואלים עם משפחות בעלות יותר מארבעה ילדים מדווחות שהם רוצים הרבה יותר להיות מקובלים בין החצי הצעיר של הילדים. יתר על כן, אפילו ילדים נשיים באופן יוצא דופן – אולי הקבוצה עם הסיכוי הגבוה ביותר לפתח הומוסקסואליות בגלל אי יציבותם ללקות במבנה גברי נחות – יותר מ-30 אחוזים לא פיתחו פנטזיות הומוסקסואליות בגיל ההתבגרות, בזמן ש-20 אחוז חזרו אחורה וקדימה ברצף העניין המיני במהלך שלב זה של ההתפתחות. מבט לאחור על שנות ילדותם המוקדמות, חלק מההומוסקסואלים – לא כולם, יכולים לראות את הסימנים (לבוש מיני מנוגד, משחק מיני מנוגד או העדפות) המצביעים על האוריינטציה המאוחרת שלהם, אך זה לא רומז שמהסימנים האלו הפרט יכול לחזות הומוסקסואליות בילד מסוים. הם מציינים סיכוי יותר גבוה, אך לא על גורל בלתי הפיך.

## גורמי ילדות פסיכולוגיים

אם בן אדם שאין לו דעה קדומה ללא שום מושג על מקורות ההומוסקסואליות יצטרך להחליט, בהתבסס על העובדות הזמינות המבוססות, לחפש אחר הפתרון של שאלת הגורמים, הוא יסיים בהסתמכות על גורמי ילדות פסיכולוגיים. עדיין הרעיון השכיח שהפרט נולד הומוסקסואל מקשה להאמין בכך ש"פסיכולוגיה" ו"ילדות" יכולים לספק את המפתחות להבנה. לדוגמה, איך יכול גבר אשר התנהגותו היא לגמרי נשית, עד לפרטים הקטנים של מחוותיו וקולו להיות נורמאלי? ובאשר להומוסקסואלים בעצמם האם הם לא חוו את תשוקותיהם כמו הדחף של כמה אינסטינקטים כהבעה של ה"אני האמיתי" שלהם?

האם לא הרעיון השלם שהם יכלו להרגיש כמו הטרוסקסואלים מעמידה אותם כלא טבעיים? עדיין, ההופעות יכולים להטעות. גברים נשיים לא צריכים להיות הומוסקסואלים, בראש ובראשונה. בנוסף, נשיות היא ההבנה הטובה ביותר להתנהגות "נלמדת". אנחנו בדרך כלל לא מבינים את ההיקף היקף של הרגלי התנהגות, עניינים וגישות היכולות להיות נלמדות, ברוב הפעמים באמצעות חיקוי. אנו יכולים לזהות את מקור המדינה ממנה בה אדם מסוים באמצעות מלודית הדיבור שלו, ההגייה שלו, לפעמים גם על ידי המחוות שלו ודרכו. אפשרות סבירה נוספת היא גם לזהות אנשים מאותה המשפחה על ידי מאפיינים זהים, נימוסים, הומור מסוים ועל ידי אספקטים התנהגותיים רבים שהם באופן ברור לא תורשתיים. בחזרה לנשיות, אנו שמים לב כי באופן כללי, בנים בחלק הלטיני של אירופה מחונכים להיות יותר "עדינים", יותר "נשיים" אחר יכול לומר, מאשר בחלק הצפון-מערבי. בנים מהמדינות הצפוניות עלולים להתרגז בזמן שהם רואים בנים ספרדיים או איטלקיים מסרקים את שיערם,

מביטים זמן רב במראה, עונדים שרשרת. באופן דומה, בנים של פועלים בדרך כלל יותר מחוספסים וקשוחים, יותר "גבריים" מבנים של אינטלקטואליים, מוסיקאים ובימים קדומים, אריסטוקרטים. תנו לנו להבעיר שורה זו של מחשבה: מי יכול להאמין שילד אשר גדל וטופל על ידי אימו ודודתו, ללא אבא בסביבה, ואשר בנוסף, קיבל התייחסות מאימו הבודדה של "חברה", יהפוך לטיפוס גברי וקשוח? בניתוח על מערכות יחסים בילדות, זה הופך להיות ברור שהרבה הומוסקסואליים נשיים חיו עם יותר מדי תלות באמותיהם בהיעדר אב, פיסית או פסיכולוגית (גבר חלש הנשלט על ידי הדומיננטיות של אשתו או גבר אשר לא מילא כראוי את תפקיד הגבר כלפי הילד).

הפורטרט של האם ההופכת להיות גברית יש וריאציות רבות: אכפתיות אם מוגברת או הגנת אם מוגברת אשר דואגת יותר מדי לבריאותו של הילד: האם השתלטנית המשעבדת את הילד לתפקיד של משרת או חבר מועדף: האם הרגשנית אשר באופן בלתי מודע רואה את בנה כבת אשר מאוד רצתה שתהיה לה (לאחר מוות של תינוקת שלפני הולדת הבן): האם המבוגרת אשר לא יכלה ללדת כשהייתה צעירה: הסבתא אשר חניכה את הבן שראתה כנזקק להגנה אחרי שאימו נטשה אותו, או מתה: האם המאמצת אשר התייחסה לילד יותר מדי כאל חסר ישע ומקופח אהבה וכיוצא בזה. בדרך כלל, רקע גורמים כמו אלה יכולים להימצא בילדות של גברים נשיים והומוסקסואליים, ואין שום צורך להשתמש בתורשה כדי להסביר את גישתו הנשית והתנהגותו של הילד. הומוסקסואל נשי באופן בולט שהיה הבן המועדף על אימו, בזמן שאחיו היחיד היה "ילד של אבא", אמר לי שהוא תמיד נשמר בתפקיד של משרת אימו. הוא סירק את שערה, ליווה אותה כשהיא קנתה שמלה וכיוצא בזה. מאחר שעולמם של הגברים היה פחות או יותר סגור עבורו בגלל התנהגות חסרת עניין מצד האב שהופנתה כלפיו, עולמו היה העולם של אימו ודודותיו. זו הסיבה לאינסטינקטי החיקוי שלו שנשארו מכוונות לנשים בוגרות. לדוגמה, הוא גילה כי הוא יכול להתאמץ להשתוות אליהן בקישוט ובכך יזכה בהתפעלותן לכך. באופן נורמאלי, אינסטינקט החיקוי של הילד, לאחר כשלוש שנים, באופן ספונטאני מכוון את עצמו למודלים גבריים: אבא, אחים, דודים, מורים, ובבגרות, לדמויות גבריות אחרות. צורך החיקוי של בנות מכוון אותן למודלים נשיים. הסיבה לכך שכמה בנים יחקו חברים מהמין הנגדי יותר מאשר ממינם הזהה קשורה לשני גורמים: הם נלחצו לתוך תפקיד המין המנוגד והם מיואשים מלחקות את האב, האח או גברים אחרים. **הכיוון הטבעי של האינסטינקט לחקות את התנהגות המין הזהה נמנע אם יש חוסר בעידוד ובחיזוק בשילוב של יותר מדי חיזוקים על חיקוי התנהגות של המין הנגדי.** במקרה שזה עתה הזכרנו, הבן מרגיש שמח ובטוח עם תשומת הלב וההערצה של אימו ודודותיו, בזמן שהוא מרגיש כי אין לו סיכוי בעולם של אחיו ואביו. הוא פיתח את מאפייני אישיותו וגישתו "ילד של אמא": הוא היה צייתן וכנוע, מנסה לרצות את כולם, בייחוד נשים מבוגרות: בדומה לאימו, הוא בקלות עבר לדמעות ורגשנות, קשקשן כהתנהגותם של נשים מבוגרות, ונפגע ונעלב בקלות. זה לא רק בריחה מהתנהגות גברית ופחד מכישלון, אלא גם מהות של חיפוש תשומת לב אינפנטילי, וההנאה בהתפעלות של העמדת פנים זו כ"אישה" היכולה לבוא מנשים בעלות משמעות בסביבתם. אילו הכי נראים בטיפוסים אשר מזדהים ומתנהגים כמו המין הנשי.



## טראומה והרגלי התנהגות

ללא ספק, האלמנט של טראומה משחק תפקיד איתן בפגם הפסיכולוגי שמונח ביסוד ההומוסקסואליות. הגבר ה"משרת" שעליו כתבתי כמובן זוכר ערגה וכמיהה לאותה תשומת לב מאביו, שאחיו מנקודת מבטו כן קיבלו. אך הרגליו וענייניו לא יכולים להיות מוסברים כלא יותר מבריחה מעולם הגברים. יש לעיתים פעולה ותגובה הדדית בין שני גורמים: התהוות הרגלים – למעשה, פגם – וטראומה, אי יכולת רגשית להתמודד עם עולם המין הזהה. זה הכרחי להדגיש את גורם ההרגל בנפרד מגורם התסכול, תרפיה אפקטיבית חייבת לא לנסות להתגבר רק על התוצאות הנוירוטיות של הטראומה, אלא גם לתקן הרגלים מנוגדי-מין נלמדים. בנוסף לכך, תשומת לב מיוחדת לאלמנט הטראומה, לא משנה כמה חזקה ועוצמתית היא, עלולה לתגבר את נטיית "קורבן עצמי" של אנשים עם נטייה הומוסקסואלית ולגרום להבאת "אשמה" (ככל שמונח זה יכול לבוא כאן בכלל) של ההורה מהמין הזהה. למשל, זוהי לא תמיד "אשמת" האבא שהוא לא העניק תשומת לב בכמות מספקת לבן. לפעמים אבות הומוסקסואלים טוענים כי נשותיהם היו כה רכושניות לבנם שהוא הרגיש שאינו יכול להתערב. אכן, להורים רבים של הומוסקסואלים יש בעיות נישואים רציניות. באשר להתנהגות הנשית של גברים הומוסקסואלים והגברית של לסביות, העובדה הקלינית היא שרבים מהם טופחו באופן חיובי לתפקיד בדרגה שונה מהתפקיד של ילדים אחרים מאותו המין. כך הם מאוחר יותר נצמדים לתפקיד זה לפעמים, היא התוצאה הישירה של מחסור בחיזוק חיובי בחלק של ההורה מאותו המין. המכנה המשותף, אם כן, בגישה הפנימית של כמה(אך לא של כולן!!!) אימהות לגברים הומוסקסואלים היא שהן אינן הסתכלו ו/או התייחסו לבנם כ"גבר אמיתי". ולמרות שכנראה במידה פחותה, כמה אבות של לסביות לא הסתכלו או התייחסו לבנותיהן במידה מספקת כ"ילדה אמיתית", אך לפעמים יותר כחבר מועדף או כבן. זה צריך להיות מוזכר שהתפקיד של ההורה מהמין הנגדי חשוב כתפקידו של ההורה מהמין הזהה. לגברים הומוסקסואלים רבים, לדוגמה, יש הגנת יתר, חרדה, דאגה או אמא דומיננטית, או אחד אשר יתר על המידה העריץ ופינק אותם. הבן שלה היה "הבן הנחמד", "הילד הצייתן", "הילד המתנהג יפה", ולעיתים קרובות מאוד, ילד אשר פיגר בהתפתחות פסיכולוגית ונשמר כ"תינוק" במשך תקופה ארוכה. והאחרונים נותרו במידה מסוימת אותו ילד מסוים של אמא. אך אם דומיננטית, אם היא רואה את בנה כ"גבר אמיתי" ורוצה לעשות ממנו גבר, לא תייצר ילד "סיסי". אותה ההתייחסות רלוונטית גם למערכת יחסים בין אבא לבת. זו האם (המגנה יתר על המידה, החרדתית וכדומה) הדומיננטית אשר לא יודעת איך לעשות גבר מהבן שלה, אשר בלא יודעין תרמה לעיוות הפסיכולוגי שלו. לעיתים, אין לה רעיון טוב או בריא למשמעות של לעשות מילד גבר, ייתכן בעקבות היעדר של דוגמאות טובות בתוך משפחתה. היא הייתה חרדה לחנך את ילדה למודל של ילד המתנהג יפה או לחבר ולקשר אותו לעצמה כשהייתה בודדה וחסרת ביטחון (כמו האם אשר לקחה את בנה למיטה עד שהגיע לגיל השנים עשר). בקצרה, המחקר על ההומוסקסואליות מראה את חשיבות

ההורים אשר להם רעיונות והרגלים בריאים עם תשומת לב לגבריות ולנשיות. ברוב המקרים, אם כן, זה השילוב של גישות שני ההורים אשר מכינות את הקרקע להתפתחות הומוסקסואליות (ואן דן הארווג, 1984). אחד יכול לשאול אם מאפייני נשיות בגברים הומוסקסואלים וגבריות אצל לסביות היו באותה התקופה כתנאי מקדים להומוסקסואליות.

הרוב של בנים פרה-הומוסקסואלים הוא אכן נשי, כמו רוב – לא כל – נשים פרה הומוסקסואלים אשר להן מאפייני גבריות בולטים או מועטים. בכל מקרה, לא ה"נשיות" וגם לא ה"גבריות" מכריעים. זה, כמו שנזכרנו לראות, התפיסה העצמית של הילד על גבריות ונשיות היא אשר עושה את כל ההבדל. אפילו במקרים של התנהגות נשית מובהקת בנערים שלפני גיל ההתבגרות אשר נקראת "סינדרום הסיסי", לא יותר משניים-שלוש פנטזיות הומוסקסואליות מתפתחות בגיל ההתבגרות וכמה מאבדים את נשיותם הבולטת כשם הופכים לבוגרים (גרין, 1985, 1987). תוצאה זו, דרך אגב, מותאמת לרעיון שברוב המקרים זה במהלך התקופה שלפני גיל ההתבגרות והבגרות הקיבעון הומוסקסואלי תופס מקום, ולא בילדות המוקדמת.

## מקרים אופייניים

בזמן מערכות יחסים דלות עם ההורה מאותו המין, שלעיתים מלווה לעיתים בקשר לא בריא עם ההורה מהמין הנגדי (בעיקר לגברים הומוסקסואלים), זהו ניסיון ילדות משותף לאנשים הומוסקסואלים, והם ללא ספק תופעה אוניברסאלית. לכמה גברים הומוסקסואלים הייתה מערכת יחסים טובה עם אביהם, הרגישו נאהבים ומוערכים על ידם: ולכמה לסביות הייתה מערכת יחסים טובה עם האם (הווארד, 1991). אך אפילו מערכות יחסים חיוביות במידה רבה יכולות לשחק תפקיד בהתפתחותה של הומוסקסואליות. למשל, הומוסקסואל צעיר, נשי במקצת בהתנהגותו, גדל בעיקר על ידי רחישת החיבה והערכה של אביו. הוא זוכר שכילד הוא רצה להגיע הביתה הכי מהר שאפשר לאחר בית הספר, שם הרגיש לא נוח ולא היה יכול להתמודד עם השקפותיו (הגורם החלטי!). "בית" לא אמר עבורו, כפי שניתן היה לצפות, על מי היה מועדף ועל ידי מי הרגיש מוגן. גם לא אביו הטיפוס הקרוב החלש, אשר איתו הוא לא היה יכול "להזדהות". להיפך – הייתה זו אימו אשר הייתה החלשה ובעלת האישיות ביישנית אשר לא מילאה תפקיד משמעותי בילדותו. אביו היה גברי, טיפוס אגרסיבי שהוא העריץ. נראה שהנקודה החשובה היא כי אביו כפה עליו את תפקיד הבת ושל אדם חסר כוח וחלש באופיו, כך שלא היה לו כל כוח להגן על עצמו בעולם הזה. אביו שלט בו באופן חברי, כך שהיה מאוד קרוב. גישתו של אביו יצרה, או עזרה ליצור את הראייה בעצמו כפגיע, חסר הגנה וחסר ישע ולא גברי ו"חזק". כבוגר,

הגבר הזה המשיך לדבוק בחברים אבהיים לתמיכה. ענייניו הארוטיים, אם כן, התמקדו בגברים צעירים, לא בדמויות אבהיות מבוגרות. כמו כן, גבר הומוסקסואל גברי באופן מזויף ביל 45 לא יכול להבחין בבעיה המועטה של מערכת יחסיו בילדות עם אביו. אביו היה חברו, מאמנו בספורט, ומודל גברי טוב בעבודתו ובמערכות יחסים חברתיות. מדוע אם כן הוא לא "הזדהה" עם גבריותו של אביו? הבעיה נעוצה באימו. היא הייתה יהירה ולא מרוצה מהישגיו או

מימושיו החברתיים של האב. יותר אינטליגנטית ומרמה חברתית גבוהה יותר מזו של בעלה, שהיה גבר עובד, היא לעיתים השפילה אותו באמצעות ביקורת חדה ותחושת בוז. הבן הרגיש כל הזמן שהוא מצטער בשבילו. הוא כן הזדהה עם אביו, אך לא עם התנהגותו הגברית, בגלל שהוא חשב באמצעות אימו לראות את עצמו כדמות שונה מזו של אביו. כבן המועדף על אימו, הוא היה האחד שמפצה אותה על אכזבתה מבעלה. איכויות גבריות לעולם לא התעוררו או גורו אצלו: למעט מהאיכות של השגת חברותיות, שאר האיכויות נחשבו לנחותות. הוא היה חייב להיות מתוחכם ומבריק. למרות הקשר הבריא שלו עם אביו, הוא תמיד הרגיש מבויש מגבריותו שלו. אני חושב שמושא הלעג של אימו ואי הכבוד שלה לתפקידו של האבא וסמכותו היו בעיקר האחריות לקושי של הבן להרגיש גאוה גברית. סוג זה של גישה אימהית נראתה כ" הרסנית" לגבריותו של הבן, ואנו יכולים להסכים עם זה, בהנחה זו אין מדובר בשגיאת דפוס במובן הפרוידאני של אם הרוצה לחתוך את איבר המין של בעלה או בנה. בדומה לכך, בעל אשר השפיל את אשתו בפני ילדיו פגע בכבוד הנשים באופן כללי. ביתו יכולה ליחס את חוסר הערכתו למין השני לעצמה. אבות, באמצעות גישה שלילית כלפי המין הנשי, יכולים אם כן, לעודד בבת גישה שלילית ודוחה כלפי נשיותה. אימהות, באמצעות גישה שלילית כלפי התפקיד הגברי של בעליהן, או לעיתים כלפי גבריות באופן כללי, עלולות לסייע בהשקפה שלילית של הבן על גבריות. ישנם גברים הומוסקסואלים אשר חשו בחיבה של אביהם אך החמיצו את ההגנה שלו. אבא אשר לא הרגיש כי הוא היה יכול להתמודד עם ההישענות של בנו בעיתות של צרה, מנהג שהבן הרגיש כנטל ועול, היות ורצה לקבל תמיכה חזקה מהאבא בעצמו. נראה שהתפקידים של הילד וההורה במקרים אלה התהפכו, כמו עם אותן נשים עם נטייה לסביבת אשר כילדות הרגישו שעליהן למלא את תפקיד האימא בכבוד לאימותיהן. בת בסוג זה של מערכת יחסים תרגיש בזמן זה שהיא אינה מקבלת מאימה הבנה חיונית לבעיותיה הרגילות ותחמיץ את עידודה לביטחונה העצמי הנשי, אשר כה חשוב במשך הבגרות המינית.

## **גורמים נוספים: השקפת מערכות יחסים**

הראיה הסטטיסטית ביחס למערכות יחסים בילדות אצל הומוסקסואלים היא משכנעת. שוב ושוב נמצא (גם בתרבויות לא מערביות) שבנפרד מחיבור וקשר אם תדיר ולא בריא, גברים הומוסקסואלים היו מערכות יחסים דלות עם אבותיהם, וללסביות היה פחות קירבה עם אמותיהן בהשוואה להטרוסקסואלים והטרוסקסואלים נירוטיים. אף על פי כן, יש לציין כי גורמים הוריים וחינוכיים מכינים, משפיעים אך לא החלטיים ונחרצים. הגורם הראשי האולטימטיבי של הומוסקסואליות בגברים היא לא, למשל, קשר אם פתולוגי וגם לא דחייה על ידי האב, לא משנה כמה ראיות של מצבים אלה נמצאו בניתוח של אנשים אומללים בגיל הנעורים. לסביניזם היא לא התוצאה הישירה של הרגשת דחייה מהאמא, למרות זאת התדירות של גורם ילדות זה (אנו יכולים לראות זאת בקלות אם אנו חושבים על הטרוסקסואלים בוגרים רבים אשר בילדותם גם נדחו על ידי ההורה מהמין הזהה, אף ננטשו. בין פושעים ועבריינים נערים הרבה סבלו מהסיטואציה הזו, וזה נמצא מספיק גם אצל הטרוסקסואלים נירוטיים).

האסוציאציה החזקה, בתקופה זו, לא נמצאת בין הומוסקסואליות ומערכות יחסים של אבא-ילד ואמא – ילד, אלא בין הומוסקסואליות והשקפה במערכות יחסים. באופן מצער, ההשפעה של רעיונות פסיכואנליטיים מסורתיים, עם עניינים כמעט בלעדיים באינטראקציה בין הורה לילד, היא עדיין כה בעלת משקל שרק כמה תיאורטיקנים לקחו ממצא אובייקטיבי זה מספיק ברצינות. זה צריך להיות החשוד העיקרי בכל הסבר על הומוסקסואליות בדמיון בלתי משוחד באדם שמתבונן בתובנות שבגורמים. השקפה במערכות יחסים, כפניה יכולים באופן משמעותי להשפיע על הגורם שהוא בחשיבות עליונה: ההתייחסות העצמית של המתבגר על גבריותו. אצל ילדה, למשל, בנפרד מגורמים אלה כחוסר ביטחון ביחסיה עם האימא, להיות הבת המועדפת על אביה (או להיפך, מוזנחת עי ידי האבא), כמה דברים שונים יכולים להשפיע על ההתייחסות העצמית: התנסות עם חברים, תחושה של נחיתות ביחס לאחיותיה: פיסיות מגושמת, כיעור, שהוא התפיסה של לא להיות יפה או מושכת בעיניהם של בנים במהלך הבריות: או התייחסות מצד קרובי משפחה על היותה נערית ("את בדיוק כמו הדוד שלך"). ניסיונות שליליים אלה יכולים להוביל לבחינה המורכבת הבאה.

## מבנה הגבריות/הנשיות הנחות

"המושג האמריקאי של גבריות: יש הרבה דברים תחת השמיים היותר קשים להבנה או, כשהייתי צעיר יותר, יותר קשים למחילה". עם מילים אלה, המחבר הומוסקסואל השחור ג'ימס בולדווין (1985) ביטא את תסכולו בנוגע לתפיסה שלו את עצמו ככישלון עם כבוד למאפיין זה. הוא לעג למה שלא היה יכול להבין בעצמו. הוא הרגיש הקורבן של הגבריות הכפויה והמאולצת, מנודה ומוחרם: בקיצור, נחות. תפיסתו על "גבריות אמריקאית" עוותה בעקבות תסכולו. בוודאי, יש דמויות מוגזמות – התנהגות מאצ'ואיסטית או קשיחות קרימינלית - שייתכן כי נלקחו מאי בשלות של להיות "גברי" באמת, אך עדיין קיימות אומץ לב גברי ובריא, ספורטיביות, תחרותיות ועקשנות, שהם ההפך הגמור מחולשה, רכות עצמית ונשיות. בולדווין כצעיר הרגיש כי הוא חסר במעלות חיוביות של גבריות בהתמודדות מול חברים, אולי יותר באופן כואב בתיכון, במהלך גיל ההתבגרות: "הייתי באופן פיסית מטרה... זה פעל נגדי, להיות הילד המבריק בכיתה והילד הכי קטן בכיתה. וסבלתי." הוא הוקנט, כונה "עיני חרק" ו"סיסי", ולא היה יכול להגן על עצמו. אביו לא היה יכול לעודד אותו, הוא הפך להיות אישיות חלשה. אימו וסבתו גידלו אותו, ילד מוגן שאלמנט גברי נעדר מחייו. הרגשת המרחק שלו מעולם הגברים הוחמרה כשגילה כי אביו לא היה אביו הביולוגי. החוויה שלו יכולה להיות מסוכמת כ"הילדים האחרים, שיותר גבריים, נגדי". העובדה שנהג לקרוא לו "סיסי" שיקפה זאת, המונח לא מביע כי הוא נראה כילדה אמיתית, הוא מביע כי הוא לא גבר נורמאלי, הוא גבר נחות. זה בקירוב להוויה חלשה, אחד שבוכה בקלות, כמו בנות, שלא נלחם אלא בורח. בולדווין אולי מאשים את הגבריות "האמריקאית" על הרגשותיו, אך למעשה, גברים הומוסקסואלים בעולם מבקרים את הגבריות של התרבות בה הם חיים, כי הם חיים באופן קבוע בתחושת נחיתות. לסביות מאותה הסיבה ייתכן וירגישו בוז למה שהן מעוותות בגלל חוויותיהן השליליות, נראה כ"מרשם נשי זה: לגלות עניין

בפעולות פשוטות של משק בית, הרצון להיות מושכת, או ילדה מתוקה" כפי שהגדירה זאת לסבית הולנדית. להרגיש פחות גברי או נשי מאחרים זה המבנה הנחות הספציפי אצל אנשים עם אוריינטציה הומוסקסואלית. למעשה, פרה- הומוסקסואלים לא רק מרגישים "שונות" – המתורגמת ל"נחיתות" – אלא לפעמים יש להם פחות נעריות, פחות התנהגות גברית מחבריהם מאותו המין ויש להם פחות ענייני זהות טיפוסיים. יש להם הרגלים טיפוסיים, או מאפייני אישיות, כתוצאה מחינוך ומערכות יחסים עם ההורים. זה חוזר על עצמו שוב ושוב כמחסור במאפיינים גבריים בילדות ובגיל ההתבגרות – כמו להיות מפוחד יותר מפגיעות פיסיות מילדים אחרים, להיות פחות אגרסיבי, לא לוקחת חלק במשחקים האהובים על בנים – זו העובדה הראשונה במעלה אשר קשורה להומוסקסואליות גברית. ללסביות יש בדרך כלל פחות תחומי עניין נשיים בהשוואה לבנות אחרות. **הוקנברי ובילינגמן** (1987) הסיקו בצדק כי "ייתכן כי היעדר של מאפיינים גבריים יותר מאשר נוכחות של מאפיינים נשיים היא היותר חזקה והכי משנה את ההשפעה על הומוסקסואליות עתידית". בן אשר אביו בקושי נכח בחייו ואשר אימו הייתה אולי נוכחת יותר מדי, לא יכול לפתח את צדדיו הגבריים.

כמה משתנים של חוק זה היו משמעותיים בגיל צעיר של רוב הגברים ההומוסקסואלים.

בצורה אופיינית, כבנים, גברים הומוסקסואלים לא ראו את עצמם בעתיד כשוטרים, לא העדיפו משחקי בנים, לא ראו את עצמם כדמות ספורטאית, נחשבו כ"סיסיים", לא קראו סיפורי הרפתקאות וכיוצא בזה. כתוצאה מכך, הם הרגישו נחותים בקבוצת חבריהם. כילדות, לסביות הרגישו בצורה אופיינית נחותות בנשיות. להרגיש "מכוערת" לעיתים תורם לתפיסה עצמית זו, וזה מובן. תקופת טרום ההתבגרות וההתבגרות יחד הן בעיקר הזמן בו האדם הצעיר מפתח את דמותו העצמית בנוגע למיקומו בין חבריו מאותו המין: האם אני שייך אליהם? צעיר עם אוריינטציה הומוסקסואלית מתרברב כי לעולם לא הרגיש תחושת נחיתות ושנידויו היה משמח. הדבר היחיד שהדאיג אותו, הוא חשב, היה היעדר קבלה חברתית של הנטייה שלו. לאחר כמה חיפושים עצמיים, הוא מאשר שהוא אכן היה חסר דאגה בילדותו, הרגיש בטוח בחברת שני הוריו (אשר הגנו עליו יתר על המידה), אך עד גיל ההתבגרות. מהילדות, היו לו שלושה חברים. הוא הרגיש יותר ויותר מוזנח על ידם בגלל שהם גדלו קרוב יותר האחד לשני מאשר ממנו. תחומי העניין שפיתחו בכיוון של ספורט "מחוספס", השיחות שלהם היו על דברים של גברים, בנות, ספורט והוא לא היה יכול לקלוט אותם. הוא ניסה לעשות את עצמו "נחשב" אליהם, משחק את הילד המצחיק אשר מצחיק את כולם, במטרה לקבל תשומת לב. הוא מעולם לא רצה להודות לעצמו, אך גיל ההתבגרות שלו צוינה על ידי תקופות של עצבות ועל ידי בדידות פנימית. כאן יש לנו את הנקודה המכרעת: הוא הרגיש נורא לא גברי בחברתם. בבית, הוא היה ילד מוגן: הוא חונך כילד "שקט", "בעל התנהגות טובה", אימו תמיד הייתה גאה בהתנהגותו הטובה. הוא לעולם לא רב או התווכח: "אתה תמיד צריך לשמור על השלווה" הייתה ההמלצה המועדפת על אימו. מאוחר יותר, הוא הבין כי היה לה פחד מוגזם מעימותים. האווירה שפיתחה את דרכיו השלוות והרכות הייתה חברותית יתר על המידה, אך לא מאוד אישית.

גבר הומוסקסואל נוסף גדל על ידי אמא בודדה אשר שנאה כל דבר שבעיניה היה "אגרסיבי". כך היא הרשתה לו לשחק במשחקים לא "אגרסיביים", כמו חיילים, מכוניות צבאיות או טנקים:מדגישה את הסכנות הפיסיות והמוסריות אשר מקיפים אותו: ויש בו אידיאל היסטרי במקצת של אדיקות דתית לא אלימה. כך הבן של האימא המודאגת והמסכנה הופך להיות בעל רגישות יתרה, תלוי, מפוחד והיסטרי במקצת בעצמו. הוא גרם לאובדן של יכולת בקשריו עם ילדים והיה יכול להסתדר רק עם אחד או שני חברים, אוטטיידרים כמוהו. תנו לנו לצפות את הניתוח שלנו של ההשתוקקות ההומוסקסואלית על ידי הבחנה כי הוא נמשך ל"עולם המסוכן אך המרגש" של החיילים אשר לעיתים ראה צועדים החוצה בבסיס בקרבת מקום. אילו היו גברים חזקים אשר חיו בעולם לא ידוע ומרתק. כך הם סיקרנו אותו, דרך אגב, הוכחה לאינסטינקטים הגבריים הנורמאליים אשר ביסודו ובמהותו. כל ילד רוצה להיות גבר, כל ילדה רוצה להיות אישה, וזה בדיוק כשהם מרגישים בעלי מוגבלות או חוסר יכולת בתחום חשוב זה בחיים כשהם מתחילים להעריך את הגבריות והנשיות של אחרים. כדי להיות ברורים, יש להבחין בין שני צעדים נפרדים בהתפתחות של רגשות הומוסקסואלים. הראשון הוא התהוות הרגלי "מין מנוגד" בתחומי עניין והתנהגות, והשני מבנה נחות של גבריות/נשיות היכול, אך לא בהכרח, להתפתח על בסיס הרגלים אילו. אחרי הכל, יש בנים נשיים וילדות "טום בוי" שלא הפכו להיות בעלי עניין הומוסקסואלי. יותר מזה, המבנה הנחות של הגבריות/הנשיות בדרך כלל לא מפותח מספיק עד גיל טרום גיל ההתבגרות או גיל ההתבגרות. לילד יכולים להיות מאפייני מין המנוגד אף בגיל טרום בית ספר, והומוסקסואל מתוך מבט לאחור יכול לפרש זאת כהוכחה שהוא תמיד היה הומוסקסואל, אך רושם זה הוא מוטעה. לא עד התפיסה העצמית הלקויה של ההוויה כגבר או כאישה – כילד או כילדה – אשר משתרשים באופן חזק ומתלווים בדרמטיזציה עצמית ופנטזיות הומואירוטיות. בגיל ההתבגרות, המטבע נופל לעיתים נדירות לפני. גיל ההתבגרות מראה לרוב את ה"סדק" או ה"קשר" המפורסם ב"עקומת החיים" שהייתה כה מוכרת לפסיכולוגים ותיקים של התפתחות מנטאלית. לפני גיל ההתבגרות, כמו שאנו יכולים ללמוד מהרבה הומוסקסואלים, החיים יכלו להיות לא קשים ושמחים. אז באו העננים שהתקדרו בכיפת השמים. ילדים פרה-הומוסקסואלים הם לא בנים טיפוסיים בכך שהם לעיתים יותר מדי "מבויתים", רכים, לא נועזים, חלשים, בזמן שפרה-לסביות הן לעיתים די אגרסיביות, שתלטניות, "פראיות" מדי, או עצמאיות. כשילדים אלה מגיעים לגיל ההתבגרות, תכונות אילו, בחלקן הרב נובעים מהתפקיד אשר חונכו לו ("היא נראית כמו ילד"). כתוצאה מכך, מתבגרים אילו משווים את עצמם לאחרים מאותו המין, ועוזרים לעצב את תפיסתם העצמית של מיניות מחותה. כשם שהילד ללא רגשות גבריים לא מזדהה עם גבריותו, הילדה ללא הרגשות הנשיים לא מעיזה להזדהות עם טבעה הנשי. בכל מקרה, בנות טרום גיל ההתבגרות אשר שנאו לשחק עם בובות או בתפקידים נשיים כללים לא יכולות בשלב זה להיחשב כבעלות נטייה לסבית. אילו אשר רוצים לשכנע צעירים שגורלם ההומוסקסואלי כבר נחרץ גורמים נזק מנטאלי חמור ומבצעים אי-צדק רציני. כדי להשלים את התמונה לגורמים שהשפיעו למבנה מיניות נחות, השוואה עצמית עם אחים מאותו המין יכולים לשחק תפקיד חשוב. במקרים אילו, הילד היה "הילדה" בין אחיו, והילדה הייתה הכי פחות "נערתית"

בין אחיותיה. יתר על כן, לראות את עצמך כמכוער פיסית נפוץ במידה ניכרת. קטגוריה זו כוללת הרגשת ילד כי פניו יותר מדי נשיות או שהוא מגוחך, מוגבל וכיוצא בזה, וכך גם הרגשת ילדה כי דמותה לא מספיק נשית, שהיא מגושמת או לא חנינית בתנועותיה, וכדומה.

## **דרמטיזציה עצמית והתהוות המבנה הנחות**

הומוסקסואליות לא מוסברת במידה מספקת על ידי הפרעה או מערכת יחסים אדישה או מנותקת עם ההורה מאותו המין, ו/או היקשרות יתר אל ההורה מהמין המנוגד, לא משנה כמה הם קשורים באופן תדיר האחד עם השני. ראשית, מערכות יחסים אילו לעיתים נראות גם אצל פדופילים, ובנוירוזות מיניות אחרות. בנוסף, ישנם הטרוסקסואלים נורמאליים עם אינטראקציה הורה – ילד דומה. שנית, כפי שמצוין מעלה, גם התנהגות ותחומי עניין מנוגדים לא מובילים בהכרח להומוסקסואליות. אפילו מבנה מיני נחות, אם כן, יכול להתבטא במגוון התפתחויות ושפע פנטזיות ארוטיות ממה שלא בהכרח יכול להיות מכוון לצעיר או מבוגר יותר מאותו המין, אלא גם לילדים מאותו המין (הומוסקסואליות פדופילית), או אולי לאדם מהמין הנגדי. רודף הנשים, למשל, לעיתים סובל ממבנה גברי נחות משתנה. הגורם הנחרץ להומוסקסואליות אילו הפנטזיות. והפנטזיות מעוצבות לפי הדימוי העצמי, ההסתכלות על האחרים – עם כבוד למאפייני המין - ומקרי הזדמנות, כמו מגעים חברתיים מכריעים וניסיונות בבגרות. המבנה המיני הנחות הוא ציון הדרך למגוון של פנטזיות מיניות המולידות תסכול. הרגשת היעדר גבריות או נשיות אשר מושווית לעמיתים מאותו המין משולה להרגשת אי שייכות. לבנים פרה – הומוסקסואלים רבים, הייתה הרגשה של היעדר – שייכות עם אבותיהם, אחיהם או בנים אחרים, ולבנות פרה – לסביות עם אימותיהן, אחיותיהן או בנות אחרות. כדי להמחיש את החשיבות של "השייכות" להזדהות מינית והתנהגות מינית מאשרת, ההבחנה של גרין (1987) יכולה לעזור. בזוג תאומים זהים, אחד הפך להיות הומוסקסואל, והשני הטרוסקסואל: ההטרוסקסואל היה האחד אשר נשא את שם אביו. "אי שייכות", תחושות נחיתות ובדידות מקושרים. כעת השאלה היא, איך הרגשות אילו מובילים לתשוקות הומוסקסואליות? כדי לראות מבעד לזה, הרעיון של "מבנה נחות" חייב להיות מובהר. הילד והנער המתבגר באופן אוטומאטי מגיבים לרגשי נחיתות ו"אי שייכות" עם רחמים עצמיים או דרמטיזציה עצמית. הם תופסים את עצמם בתוך תוכו כמעוררי רחמים וכיצורים עניים. המילה "דרמטיזציה – עצמית" היא מדויקת, כי היא מתארת את נטיית הילד לראות את עצמו כמרכז הטראגי של העולם. "אף אחד לא מבין אותי"; "אף אחד לא אוהב אותי"; "כולם נגדי"; "חיי הם אומללים" – האגו הצעיר לא מסוגל לקבל את הצער והעצב, הרבה פחות תופס את תורת היחסות או הסתכלות על כך כמשהו שיעבור. תגובת הרחמים העצמיים היא מאוד חזקה, וזה מאוד קל לוותר עליה. לרחמים עצמיים יש השפעה מנחמת, אשר עושה את הרחמים כמתקבלים מאנשים אחרים בעיתות של עצב. רחמים עצמיים מספקים

חמימות: הם מנחמים בגלל שיש משהו מתוק בהן. יש תאווה מסוימת בבכי. הילד או המתבגר אשר מרגיש את עצמו כ"אני המסכן" יכול להיקשר לגישה הזו, בייחוד כשהוא נסוג לתוך עצמו ואין לו אף אחד שיעזור לו לפתור את בעיותיו בהבנה, עידוד וחיזוק. דרמטיזציה עצמית טיפוסית במיוחד בגיל ההתבגרות, כשהאדם הצעיר בקלות מרגיש גיבור, ייחודי ומיוחד אפילו כשהוא סובל. במחשבה, ההרגל של להרגיש "נחות מסכן שכמותי" מתקבעת. בתוך ה"אני המסכן" יש היעדר גבריות, היעדר נשיות, בדידות ותחושת היעדר שייכות לחברים לקבוצה. בתחילה, הרחמים העצמיים עוזרים כמו תרופה טובה. די בקרוב, אם כן, זה עובד כמו השתעבדות לסם. בנקודה זו, זה הופך להיות – לא במודע – הרגל של ניחום עצמי, של התרכזות באהבה עצמית. החיים הרגשיים הפכו להיות נירוטיים ביסודם: ההתמכרות לרחמים עצמיים. עם האינסטינקט של הילד או המתבגר, התרכזות האגו החזקה ממשיכה באופן אוטומאטי, אלא אם כן יש סביבה מחזקת המביעה חיבה מהעולם החיצוני. האגו לעולם ישאר פגוע, מסכן אשר מרחם על עצמו. כל ההתבוננויות, מאמצים והתשוקות של הילד משומרים תחת "אני המסכן". "המבנה" בעקבות כך מוזן על ידי רחמים עצמיים ממושכים, על ידי התלוננויות פנימיות עצמיות. בלעדי רחמים עצמיים אינפנטיליים אלה אין כלל מבנה. תחושות נחיתות יכולים להתקיים באופן זמני, אך אם רחמים עצמיים ממושכים משתרשים, הם נשארים חיים, לעיתים כרעננים וחזקים כשהאדם בן חמישים כשם שהיה בן חמש עשרה. "מבנה" אומר כי תחושות נחיתות הופכים להיות בעלי שליטה, מתרחשים שנית, תמיד פעילים, למרות שיותר עזים בחלק מהפעמים. פסיכולוגית, הילד בחלקו נשאר הילד או המתבגר שהיה ולא מבשיל יותר, או בקושי, באזור שבו תחושות הנחיתות שולטות. אצל הומוסקסואלים, זה האזור של דימוי עצמי במונחים של מאפייני מיניות והתנהגות הקשורה במיניות. כסבלים של מבנה הנחיתות, הומוסקסואלים באופן בלתי מודע "מתבגרים" בעלי רחמים עצמיים. מתלוננים על מצבם הפיסיולוגי או הפסיכולוגי, על גרימת עוול מצד אחרים, על חייהם, גורלם וסביבתם אופיינית לרבים מהם, גם לאילו אשר משחקים את התפקיד של להיות תמיד מאושרים. הם כמו חוק בלתי מודע של התמכרותם לרחמים העצמיים. הם רואים את תלונתם כמוצדקים, לא כמשהו שבא כצורך להתלונן ולהרגיש צער על עצמם. צורך זה לאומללות ועיניו עצמי הוא יוצא דופן. פסיכולוגית, זה נקרא "מעין צורך", התקשרות לעונג שבהתלוננות ורחמים עצמיים, כדי לשחק את התפקיד של הטראגי. רכישת תובנות בתוך המניע הנירוטי המרכזי של התלוננות ורחמים עצמיים פנימיים היא לעיתים קשה לתרפיסטים ולאחרים המחפשים עזרה להומוסקסואלים. יותר לפעמים מאשר כלל לא, אילו אשר שמעו על קונספט הרחמים העצמיים חושבים כי זה רחוק מלהניח שרחמים עצמיים אינפנטיליים בלתי מודעים יהיו הבסיס להומוסקסואליות. מה שבאופן כללי מוזכר ומוסכם על דאגה בנוגע להסבר הנ"ל זה הרעיון של "תחושות של נחיתות". התפיסה של התפקיד החשוב ביותר של רחמים עצמיים אינפנטיליים בהפרעות נפשיות והומוסקסואליות היא אכן חדשה. אולי מוזרה בהצצה ראשונה, אך אם נחשוב שוב ונבדוק מול הבחנות אישיות זה מוכח ומואר בצורה קיצונית.



## מניעים הומוסקסואלים

### "החיפוש אחר אהבה ותשומת לב"

לדעת גרין (1987) "רעב להשפעה גברית, יכול להניע את החיפוש אחר אהבה ותשומת לב מגברים". חוקרים הומוסקסואלים מודרנים רבים הצביעו אף הם על נקודה זו. הנער מפתח את הדחף לכך בהתבסס על הדימוי הגברי הנחות שלו לתפיסתו ובסיוע הרחמים העצמיים שרכש. אותו בחור חש צער על המחסור בהערכה ובעניין בדמותו של אביו, ובמקרים אחרים באחיו, או בחבריו הבנים, שהם אותם האנשים שגרמו לו להרגיש נחות מגברים אחרים. הדחף הנובע מאהבה הוא למעשה הדחף להשתייך לעולמם של הגברים, לקבל את ההכרה הראויה ואת החברות ממי שהוא מרגיש נחות כלפיו.

בשלב זה, עלינו להימנע מאי הבנה רווחת. ישנו רעיון פופולארי על כך שאנשים אשר לא קיבלו (מספיק) את מנת האהבה הנדרשת בילדות ושהושפעו מכך פסיכולוגית יירפאו אם הם יקבלו עכשיו את אותה האהבה וישלימו את החוסר שנוצר. ישנן מספר גישות תרפיסטיות אשר התבססו על הנחת יסוד זו. אך אין זה כה פשוט. ראשית, לא מדובר דדוקא במחסור האובייקטיבי של האהבה כמו התפיסה של הילד את אותה אהבה – וזאת בעזרת הגדרה שנותרת סובייקטיבית. ילדים יכולים לפרש שלא כהלכה את התנהגות הוריהם כלפיהם ובנטיה מוגזמת לדרמטיזציה יכולים לדמיון כי הם אינם רצויים או שהוריהם נוראיים וכיוצא בזה. יש להזהר מלקחת את הסתכלות המתבגר על יחס הוריו כלפיו כדיווח אובייקטיבי!

יתר על כן, "ריקנות האהבה" לא מתמלאת בצורה כה פשוטה בעזרת שפיכה של אהבה לתוכה. מה שבטוח הוא שזה יכול היה להיות הפתרון אשר המתבגר שמרגיש בודד או נחות עם עצמו מחפש ומאמין בו. בדימוינו הוא סובר שרק "אם אקבל את האהבה אשר חסרה לי כל כך, אהיה מאושר". אך בקבלה של תיאוריה זו יש להתלות יותר בעובדה פסיכולוגית מהותית והיא תלותה של המשכיכה ברחמים העצמיים. בטרם שהאדם הצעיר מתרגל לעובדת היותו מעורר רחמים, אכן יכולה תשומת לב לעזור לו להתגבר על התסכולים האישיים שלו. אך ברגע שגישת ה"אני מסכן" משתרשת, חיפוש אחר האהבה הוא איננו משהו פונקציונאלי, מניע מתקן, או כוונה אובייקטיבית לתיקון. הדבר הופך להיות חלק מגישתו הדרמטית: "לעולם לא אמצא את האהבה שאני רוצה", זוהי אי שביעות רצון מתמשכת אשר לעולם אינה מושגת. החיפוש אחר אהבה מאותו המין אצל הומוסקסואלים היא השתוקקות שלא תיעצר כל עוד גישת ה"אני המסכן" פועמת בקרב. היה זה **אוסקר ווילד** אשר התלונן: "אני תמיד חיפשתי אהבה וכל מה שמצאתי היה אוהבים". אמא לבת לסבית אשר התאבדה ציינה: "כל חייה, הלן חיפשה אחר אהבה", אך כמובן שהיא לעולם לא מצאה אותה (**הנסון**, 1965) אך מדוע באמת לא נמצאה האהבה? הסיבה לכך היא שאותה הבת הייתה מכורה לרחמיה העצמיים על היותה לא נאהבת על ידי נשים אחרות.

סיפורי אהבה הומוסקסואלים הם דרמטיים, לא רק מבחינת הכמות, אלא במהותם. ככל שישנם יותר אוהבים, כך יפחת מספרם של הסובלים שיבואו על סיפוקם. חיפוש אהבה זה שהינו מנגנון של תיקון המתיימר להיות דבר מה אך אינו כזה, מופעל בצורה דומה בחיפושים אחרים של אנשים אחר תשומת לב, ונזירותיים רבים יוכלו לזהות זאת בעצמם. למשל, לאישה צעירה יש סידרה של מאהבים, כאשר כל אחד מהם היווה דמות אבהית מנחמת עבורה. היא הרגישה רע על ידי כל אחד מהם בתורו ובאופן קבוע ריחמה על עצמה על היותה לא נאהבת (יחסיה עם אביה היו נקודת ההתחלה של התסביך). איך יכולה חיבה לרפא אישה שכזו אשר רדופה ברעיון הטראגי של "להיות דחוייה"? חיפוש אהבה כאמצעי לנחמה יכול להיות פאסיבי או ממוקד אגו. שאר האנשים אוהבים את ההרגשה של "האני המסכן". זו התחננות לאהבה, אך לא אהבה אמיתית בשלה. הומוסקסואל יכול להרגיש ולחשוב שהוא מביע חיבה, אוהב ומספק הגנה אך בעצם מדובר בסוג של משחק שמטרתו למשוך את האחר לעצמו. זה הכל שיעבוד רגשני ונרקסיסטי עמוקה.

## "אהבה" הומוסקסואלית

מעל ל"אהבה" צריך להתנוסס סימן שאלה. הסיבה לכך נעוצה בעובדה שאין זו אהבה אמיתית כאהבת גבר לאישה (שהיא המצב האידיאלי) או מסוג האהבה שבחברות נורמאליות. תיאור עמום זה יכול לשחק לידיהם של אנשים שיבואו ויטענו מנגד שבדברים אלו אנו למעשה פוגעים באנשים, אך זוהי האמת. לעתים, עימות עם תמונת ראי שאיננה מחמיאה יכול דווקא להועיל. צעיר הומוסקסואל אחד, המכיר בתסביך הגברי הנחות שלו ובחשיבות האבחנה, טען בפני שכאשר הדבר נוגע לענייניו הרומנטיים, הוא כלל לא בטוח שהוא יוכל לחיות בלעדי אותה ה"אהבה" שהוא לעיתים פוגש, אשר מעניקה לחיים את ערכם הראוי. אמנם ייתכן וזה לא יהיה האידיאל המשתנה של אהבה אבל... הסברתי לו שאהבתו הייתה למעשה ילדותית טהורה, פינוק עצמי אנוכי ובעקבות כך, דמיונית. הוא כמוכן נפגע מדבריי מאחר והיה טיפוס גאוותן ובעל ביטחון עצמי מופרז. לאחר כמה חודשים הוא התקשר לספר לי שעל אף שבהתחלה הוא היה נסער מדבריי, עכשיו הוא הפנים אותם ואפילו הרגיש טוב איתם וסיפר שבינתיים עברו כבר כמה שבועות שבאופן מודע הרחיק את עצמו מחיפוש אחר קשרים אגוצנטריים אלו.

הומוסקסואל הולנדי אחר סיפר על ילדותו הבודדה, כאשר לא היו לו חברים והיה מנוודה חברתית בין הבנים בגלל שאביו היה חבר במפלגה הנאצית. (ראיתי מקרים רבים של הומוסקסואליות בילדים של "בוגדים" אלה במלחמה האחרונה). באותה התקופה הוא פגש כומר צעיר, מבין ורגיש והתאהב בו. האהבה הזו הייתה החוויה היפה של חייו. הם היו קרובים מאוד להבנה הדדית מושלמת. תקופה שהשרתה עליו הרבה שמחה ורוגע. מסיבות שונות הקשר שלהם נפסק לבסוף.

סיפור מסוג זה מספיקים בכדי לשכנע את האדם התם אשר מסתפק בהיותו "דואג ומחבב" ומעוררים אצלו את השאלה. - אוקי, נניח שאתה צודק ואין בעולם אהבה הומוסקסואלית. אבל מדוע לא לעודד את אותה האהבה היפה והפשטה אף אם היא לא עומדת בסטנדרטים האישיים שלנו? אך התשובה הברורה לכך

היא שאם נעמיק במערכת הרגשות של אותו בחור נמצא כי למעשה הוא התבוסס בפנטזיות מיניות רגשניות על החבר האידיאלי אשר תמיד הוא השתוקק לכך. הוא הרגיש את חוסר הישע, הרחמנות העצמית, ואף על פי כן, היה כה נרגש שזכה להערכה ולהערצה מידי החבר. המניע שלו היה אנוכי לחלוטין במערכת היחסים. אמנם, הוא נתן כסף לחברו ועשה דברים רבים עבורו, אך זאת רק כדי לרכוש את אהבתו. מערכת המחשבות הפנימית הייתה לא גברית, אלא מתחננת וצייתנית. המתבגר מעורר הרחמים מעריץ בדיוק את אלו אשר יש ברשותם – כפי שהוא רואה זאת, את כל אותם המאפיינים בהם הוא חש שאינם קיימים אצלו ושהוא חש בחסרונם. הלב של ההומוסקסואל בעל התסביך הנחות נלהב מהתכונות אשר הוא או היא מעריצים באחרים מאותו המין. אם **ליאונרדו דה וינצ'י** חיפש בנים חסרי תרבות ברחוב, יש לנו סיבה להניח כי הוא רואה את עצמו כבעל התנהגות טובה מאוד וכיוצר משובח. הנובליסט הצרפתי **אנדרה גייד** הרגיש כי היה ילד מאופק מאוד אשר לא יכול היה ליצור קשרים עם ילדים יותר הרפתקניים בני גילו, ומתסכול זה נבעה הערצתו חסרת הגבולות לנערים "הטובים בשביל כלום" וכמיהתו לחברות שובבה ואינטימית איתם. הילד עם האם הדאגנית והלא אגרסיבית מתחיל להעריך "טיפוסים חייליים" מכיוון שהוא מרגיש בדיוק ההיפך. רוב הגברים ההומוסקסואלים מרגישים משיכה לגברים צעירים "גבריים"/"טיפוסים אתלטיים, גברים שמחים וחברותיים. תסביך הגבריות הנחות שלהם הופך להיות גלוי יותר על ידי כך – כהוכחה, גברים נשיים לא נמשכים לרוב הגברים ההומוסקסואלים. ככל שרגשות לסביים אצל אישה חזקים יותר, כך היא מרגישה פחות נשית ותרבה לחפש אחר טיפוסים נשיים. דמותו של ההומוסקסואל נמשכת למאפיינים פיסיים (מבנה גוף) או התנהגות שהיא מזהה אצל האחר בהתייחס לגבריות (מידת הנשיות) שהוא חש שאצלו לוקים בחסר. במילים אחרות, הוא מסתכל על גבריות או נשיות של אחרים כ"טובה יותר" משלו, למרות שלמעשה גם אצלם יכולים להיות חסרונות בגבריות או בנשיות. אותו הדבר עם תסביכי נחיתות אחרים: אדם יכול להסתכל על אנשים אחרים ולרצות לכבוש את היכולת או התכונה הקשורה למי שכלפיו הוא מרגיש נחיתות, אפילו אם תחושת הנחיתות היא סובייקטיבית ולא מוצדקת. יש לציין, כי הגבר הנחשק ביותר בשל איכויותיו הגבריות או האישה שהכי נחשקת בגלל נשיותה בקושי ברי השגה לגבר ההומוסקסואל המצוי או לאישה הלסבית, וזאת בגלל שבדיוק טיפוסים אלה הם בדרך כלל הטרוסקסואלים.

פנטזיות המתבגר הם אלה אשר בעיקר קובעים את "בחירת" האידיאל של ההומוסקסואל (עד כמה שניתן לקרוא לכך "בחירה"). כמו במקרה של הילד אשר גדל בשכונה של בסיסים צבאיים ופיתח פנטזיות על אנשי צבא. למעשה הגורל משחק תפקיד בעיצוב פנטזיות אילו. ילדה אשר הרגישה מושפלת כיוון שהבנים בבית ספרה צחקו עליה על היותה שמנה, מתחילה להעריך ילדה עדינה ומקסימה מכיתתה עם שיער יפה ואשר היא שונה ממנה כמעט בכל דבר. "פנטזיית הילדה" הזו הייתה המודל שלה לאינטרסים לסביים מאוחרים יותר. זה נכון שהיא לא הרגישה קרוב במיוחד לאימה, וגורם זה תרם לחוסר הביטחון שלה, אך ההתעניינות הלסבית התעוררה רק כאשר היא התעמתה עם ילדה מסוימת. אם כן, ניתן בהחלט להטיל ספק אם הפנטזיות הלסביות היו באים לידי מימוש או משתרשות אם היא הייתה הופכת להיות חברה של ילדה זו.

במציאות, חלום החברה לא הראה שום עניין בה עצמה. הבגרות המינית הוא השלב בו בנות נוטות "לפרוץ אל עבר" ילדות או מורות שהן מעריצות. בהכרה זו, לסביניזם היא קיבעון של המתבגרת ה"פורצת אל עבר".

למתבגרים שהרגישו נחותים, הערצה של טיפוסים אידיאליים מהמין הזהה גוררת אחריה ארוטיקה. אותו מתבגר משתוקק לקרבה, בלעדיות, הבעת חיבה אינטימית וחמימות לנשמתו השוממת והמסכנה. בבגרות המינית, לא רק ששכיח להעריך אדם או טיפוס של בן אדם אלא גם לחוות הרגשות ארוטיות מפוזרות בקשרים עם אנשים אחרים. הצורך לקבל אישור על ידי דמות אשר גופו והופעתו כה נערצים, לעיתים בליווי קנאה נואשת, יכולה להפוך לתשוקה היכולה להיות מלטפת ומוערכת על ידו או על ידה, המובילה לחלומות בהקיץ ארוטיים. בן אשר מזהה עצמו כנשי יכול בפנטזיות שלו להתגרות על ידי מה שראייתו הלא בשלה והלא מפותחת רואה כסמלי גבריות: גברים בבגדי עור, עם שפם, רוכבים באופנועים וכיוצא בכך. לגברים הומוסקסואלים רבים יש התרכזות מינית על פטיש. הם אובססיביים לתחתונים, איברי מין גדולים וכדומה.

מה בנוגע לתיאוריה שהומוסקסואלים מחפשים אחר אביהם (או אימותיהם, לחלופין) בפרטנרים שלהם? אני מאמין שזה נכון רק בחלקו. אפילו במקרים אלה, החיפוש הוא יותר אחר חבר מהמין הזהה. בפנטזיות של רבים, אלמנט האב/האם הוא בוודאי לא הערך החשוב ביותר כמו טראומת הילדות שלהם או התבגרותם הקשורה לחבריהם לקבוצה. ארוטיקה בגיל ההתבגרות של דמויות מאותו המין היא לא דבר יוצא דופן כשלעצמה. השאלה הרלוונטית היא למה היא הופכת להיות גורם מכריע אצל חלק וחוסמת את רוב, אם לא את כל, העניין ההטרוסקסואלי. התשובה, כפי שראינו, טמונה ברגשות העמוקים של המתבגר אודות נחיתות בקשריו עם עמיתיו מאותו המין, הרגשת "אי השייכות" שלו, ורחמיו העצמיים. יש קו מקביל בהטרוסקסואליות: בנות אשר מעריצות באופן היסטרי כוכבי פופ הן בדרך כלל מרגישות בודדות וחושבות כי הן אינן מושכות בנים. באשר לנטייה ההומוסקסואלית, ככל שחזקה יותר ההרגשה של "שונה" חסר תקווה, כך חזקה יותר המשיכה לדמויות מאותו המין.

## התמכרות מינית הומוסקסואלית

ההומוסקסואלים חיים בעולם של פנטזיות, בראש ובראשונה בהתייחס למיניות שלו. המתבגר מנחם ומרגיע את עצמו בעזרת התשוקה וחלומות בהקיץ רומנטיים. הוא רואה קשרים אינטימיים כפתרון לאומללותו, כגן עדן כשלעצמו. הוא מתאוה אליהם, וככל שהוא מטפח את הפנטזיות שלו באופן ממושך בבדידותו הפנימית או במעשי אוננות עם דמיונות אילו ואחרים, כך הוא משתעבד להם יותר ויותר. ניתן לערוך השוואה עם תופעות אחרות כדוגמת תלותיות באלכוהול וחלומות מלאכותיים של אושר באדם הסובל מנזיריזם או לחלופין אצל אנשים לא מאושרים. אצל כולם נזהה גלישה הדרגתית לעולם לא אמיתי של פנטזיות. אוננות תכופה מגבירה את פנטזיות האהבה הללו. הומוסקסואלים צעירים רבים מתנסים בכך באופן הקרוב לאובססיה. הכרה וסיפוק שביעות רצון בחיים האמיתיים, מפחיתים אם כן, מפיתוח זה של נרקיסיזם ומונע התדרדרות כמו בהתמכרויות אחרות. שביעות הרצון המינית

נהפכת לנחוצה אף יותר. לאחר מספר פעמים, הכמיהה למגע מיני, בפנטזיה או במציאות, פורצת את גבולות המחשבה. הפרט נהיה אובססיבי אליה ונראה כי כל חייו סובבים סביבה. ישנו חיפוש קבוע אחר פרטנרים פוטנציאליים מאותו המין, בחינה ובדיקה חרדתית של כל אחד שהפרט פוגש. אם נחפש עדיין לשם השוואה אחר התמכרויות פסיכולוגיות אחרות ניתן להשוות את הדבר לבהלה לזהב, או לאובססיה של כוח או עושר או נירוזות מסוימות. המשיכה ש"לא ניתן לעמוד בפניה" של גבריות או נשיות לאנשים בעלי נטייה הומוסקסואלית מסבירה את התנגדותם לוותר על סגנון חייהם, ולוותר בנוסף, על חלומותיהם ההומוסקסואלים. מצד אחד, הם לא שמחים עם התופעה, אך מצד שני, ישנה נטייה רבת עוצמה לטפח זאת באופן חשאי. ויתור על תשוקה הומוסקסואלית נראית זהה עבורם עם פעולת השבתה לדבר שהופך את החיים לכה כדאיים ומשתלמים. הדבר בלט בזמן שארגונים חברתיים המגנים את ההומוסקסואליות פעלו והשפיעו וכאשר פעילויות הומוסקסואליות נאסרו על ידי החוק וגררו אחריהן עונשים. דווקא בזמן זה, הומוסקסואלים פעילים רבים העדיפו לקחת את הסיכון ולפעול לשכנע אחרים באמונתם. טביעות (אינהרנטיות) שניתן לזהות בהתנהגות זו היא משיכת ההומוסקסואלים לאומללות- באופן מרדני כמעט, הוא מעדיף את הדרמה מאשר להיות כלוא בחיים נורמאליים. הוא הוא הסובל הטראגי. ייתכן אף שהסכנה מעונש מגבירה את הריגוש בחיפוש אחר קשרים הומוסקסואלים. בימינו, אין זה דבר יוצא דופן אם ניתקל בהומוסקסואל המחפש ביודעין פרטנרים נגועים ב HIV והדבר נובע מאותה השתוקקות להרס עצמי טראגי. הבסיס וההזנה של הסקס יוצא הדופן הם רחמים עצמיים, המשיכה לדראמה טראגית של אהבה בלתי אפשרית. בעקבות כך, הומוסקסואלים רבים לא ממש מחפשים את הבן האדם האחר במפגשיהם המיניים כמו את ההתגשמות הבלתי אפשרית בפנטזיות שלהם. האדם האחר האמיתי הוא בהרבה מקרים לא כפי שהוא נראה, ובשביל למצוא את אותו אדם שאותו הוא מחפש הוא מתנסה יותר באופן מציאותי אך משיכה נירוטית זו הולכת ודועכת בהתאמה. כמה הבחנות נוספות על מין הומוסקסואלי והתמכרויות אחרות: כמו בהתמכרות לאלכוהול או סמים, הסיפוק המיני של ההומוסקסואל (בין אם מגע פנימי ובין לא, או באמצעות אוננות) היא בפירוש מרכז האגו. זהו לא שיתוף אהבה אלא התפשטות של המשחק המשוחק, במהות מפגש סתמי, כמו קשר עם יצאנית. הומוסקסואלים "מנוסים" רבים מסכימים עם ניתוח זה. סיפוק תשוקה אגוצנטרית לא ממלאת את הריקנות, רק מעמיקה אותה.

יתר על כך, הדבר ידוע כי למכורים לאלכוהול וסמים יש נטייה לשקר בנוגע להתנהגותם- לאחרים ולעצמם. ההומוסקסואל הנשוי לעיתים משקר בנוגע לאי נאמנותו לאשתו, וכן ההומוסקסואל שחי בשותפות הומוסקסואלית לפרטנר שלו, וההומוסקסואל המעוניין להתגבר על חיפושיו ההומוסקסואלים למטפל שלו ולעצמו. כמה גיבורים טראגיים של סיפורים שכאלה הם הומוסקסואלים אשר הכריזו שפרשו לחלוטין מהסצנה ההומוסקסואלית (באמצעות שיחות דתיות, למשל) אך החליקו חזרה לחיים כפולים מייסרים (כולל השקר הרגיל). הדבר מובן בגלל הקושי הרב בהיותו של האדם קיצוני ונחוש בהחלטה לחדול מלספק את התמכרות זו. בנואשות שלהם מכישלונות אלו, אותם האנשים מרימים ידיים וכתוצאה מכך נותנים לעצמם לזרום ללא ריסון, בנפילה חופשית אשר יכולה

לגרום להרס פיסי או פסיכולוגי, כמו **אוסקר ווילד** לאחר שיחתו בכלא. בניסיון להפיל את האשמה על חולשותיהם על אחרים וכדי לנקות את מצפונם, ייתכן והם יגוננו במרירות על הנורמאליות בתופעת ההומוסקסואליות ויקיעו יועצים נוצריים שקודם לכן שיתפו בדעותיהם ואשר את צויהם אימצו.

## הנורטיות של ההומוסקסואליות

### מערכות יחסים הומוסקסואליות

זה לא דורש הוכחה נוספת: מגיפת האיידס הפכה זאת לברור במידה מספקת שהרוב המוחלט של פעולות הומוסקסואליות הן מופקרות, והרבה יותר מאשר מופקרות הטרוסקסואליות.

האגדה על "איחוד" נאמנות הומוסקסואלית (עם סימתה: "מה ההבדל בין נישואים הטרוסקסואלים, מלבד הפרטנר לסקס"? ) היא תועמלנית, כדי לקבל פריבילגיות מהחוק וקבלה בתוך הכנסייה.

לפני כמה שנים, **מרטין דנקר** (1978), סוציולוג גרמני והומוסקסואל פעיל הודה בפתיחות כי "להומוסקסואלים יש טבע מיני שונה. הפרטנרים המשתנים היא טבעה במיניותם. קונספט "הנישואים הנאמנים" בא לידי שימוש כאסטרטגיה להיתר חברתי להומוסקסואליות, אך כעת זה הזמן לפזר את מסך הערפל", הוא כתב.

אולי אמת זו קדמה את זמנה במעט, קונספט נישואים סתגלניים עדיין משרת מטרות מחייבות, חוקיות של אימוץ על ידי זוגות הומוסקסואלים, למשל. כך שכיסוי של שקרים והדחקה של עובדות בלתי רצויות עדיין עוטפות ומכסות את עניין מערכות היחסים.

בגרמניה של שנות השישים ובשנות השבעים המוקדמות, הפסיכיאטר ההומוסקסואל המוכר היטב, **הנס גייס**, לעולם לא אכזב בכל שיח ציבורי או פורום על הומוסקסואליות להכות בבית את הרעיון של "נאמנות ושותפות מתמשכת" ושחיו היו לדוגמה.

אך לאחר שהוא הרג את עצמו לאחר אחת מפרשיות האהבה הכושלות, התקרית עברה יפה מאוד בשקט על ידי המדיה, היות והיא לא בדיוק תמכה בתיאורית הנאמנות.

באופן דומה, דרמטיזציה עצמית אפיינה את הקריירה האמנותית של "הנזירה המזמרת" הבלגית (**סואר סוריר**) בשנות השישים.

בריחתה מהמנזר להתחיל מערכת יחסים לסבית, היא הכריזה על בר יכולתה של "אהבה" זו להתקיים, וסברה שיכולה להיות בהרמוניה עם סגנון חיים דתי. לאחר כמה שנים היא ובת זוגה נמצאו מתות, לכאורה ביצעו התאבדות יחד (אם זוהי הגרסה האמיתית: בכל מקרה, זירת ההתרחשות ציינה זאת באור רומנטי ואידיאלי "מתו למען האהבה").

שני הומוסקסואלים מחויבים, פסיכולוג ופסיכיאטר, **דייב ווריטר ואנדרו מטיסון** (1984), חקרו 156 זוגות גברים, מדגם הזוגות היציב ביותר של אוכלוסיית ההומוסקסואלים.

הם הסיקו: "למרות שרוב זוגות הגייז התחילו את יחסיהם עם מחויבות מרומזת או מפורשת לבלעדיות מינית, רק שבעה זוגות במחקר זה הייתה מונוגמיה מינית עקבית.

זה 4 אחוזים.

אך שימו לב למה הוא התכוון ב: "מונוגמיה מינית עקבית": גברים אילו אמרו כי לא היו להם פרטנרים אחרים בתקופה של פחות מחמש שנים.

שימו לב לסילוף המחבר בשפה בה הוא משתמש: "מחויבות לבלעדיות מינית" היא ניטרליות מוסרית ולמעשה, תחליף זול ל"נאמנות" באשר ל4 האחוזים, אנו יכולים לחזות בבטחה, שאפילו אם הם לא משקרים, עקביות התנהגותם תסתיים מתישהו בקרוב.

בגל שזהו החוק המתוקן.

הומוסקסואלים חסרי מנוחה לא יכולים להתפייס, בפחות מפרטנר אחד, בגלל שאנשים אילו מונעים על ידי השתוקקות שלא יודעת שובע ולא ניתן לספק אותה לדמות הפנטזיה הבלתי מושגת.

בעיקרו של דבר, ההומוסקסואל הוא יל המשתוקק, ולא אחד שמסופק.

המונח נירוטי מתאר מערכות יחסים אלה היטב.

הוא מציע את האגוצנטריות של מערכת היחסים: חיפוש תשומת הלב במקום האהבה. המתיחות המתמשכת, בדרך כלל נובעת מהתלונות החוזרות. "אתה לא אוהב אותי": הקנאה, שלעיתים קרובות נחשדת, "הוא יותר מעוניין במישהו אחר".

ניירוטיות, בקצרה, מציעה כל מיני סוגים עימותי דרמה וילדותיות כבסיס לחוסר עניין בפרטנר, למרות, היומרות הרדודה של "אהבה".

בשום מקום אין יותר רמאות עצמית בהומוסקסואל מאשר בייצוג עצמו כמאהב.

פרטנר אחד חשוב לשני רק כשהוא מספק לאחר את צרכיו.

אהבה אמיתית ולא אנוכית עבור פרטנר רצוי, למעשה תהרוס "אהבה" הומוסקסואלית!

## הרס עצמי ונטיות לא נורמאליות

אי הסיפוק המונח ביסוד אורח החיים ההומוסקסואלי מופיע משיעור המתאבדים הגבוה של הומוסקסואלים.

הלוך ושוב, הלובי הגאה המחזיז את "קונפליקט המצפון", את "מצב החירום הפסיכולוגי" אשר הומוסקסואלים נזרקו לתוכו על ידי אלה אשר הכריזו כי הומוסקסואליות היא לא מוסרית או נירוטית.

הם היו מנעים להתאבד.

אני יודע על מקרה של התאבדות ששוין על ידי הומוסקסואלים הולנדים מיליטנטיים אשר לכאורה לקורבן היו "קונפליקט מצפוני" בגלל ההומוסקסואליות שלו, ועשו כמה שיותר רעש מזה בכלי התקשורת.

הסיפור הדרמטי הובא לעולם על ידי חבר של הנפטר, הומוסקסואל אשר רצה לנקום כי הוא נפגע מגילוי דעת עוין על הומוסקסואליות על ידי כומר רב השפעה.

למעשה, חברו הלא מאושר לא היה כלל הומוסקסואל.

הומוסקסואלים מחויבים, אילו אשר כביכול התגברו על קונפליקט המצפון "הנכפה", הרגו את עצמם לעיתים קרובות יותר מהטרוסקסואלים בני גילם.

מחקר של **בל ווינברג** (1978) מצאו שיותר מ20 אחוז מקבוצה גדולה של הומוסקסואלים ניסו להתאבד, בין 52 ל88 אחוזים מהם מסיבות אחרות שלא



קשורות בהומוסקסואליות. הומוסקסואלים יכולים לחפש או לעורר מצבים המציגים אותם כגיבורים טראגיים. הפנטזיות האובדניות לעיתים לוקחים חלק בפיתוח "מחאות" דרמטיות נגד אחרים, העולם, להראות כמה מתנכלים להם ולא מבינים אותם.

באופן בלתי מודע, הם רוצים להתבוסס ברחמים עצמיים. זה מה שהניע את ההתנהגות המוזרה של **צ'יקובסקי**, אשר ביודעין שמה מים מזוהמים ומסוכנים מנהר הנבה ונפל בצורה קטלנית לחולי.

כמו רומנטיקנים נירוטיים של המאה החולפת אשר השליכו את עצמם מסלע לרלי שברהין וטבעו, הומוסקסואלים בימינו יכולים במפורש לחפש פרטנרים נגועים באידס להבטיח טרגדיה לעצמם.

הומוסקסואל אחד הכריז בגאווה שהוא באופן מודע קיבל איידס במטרה להשיג "סולידאריות" עם כמה מחבריו שמתו מהמחלה.

דיס פונקציונאליות מינית גם מצביעה על חוסר שביעות רצון נירוטית.

במחקר המדובר של **ווריטר ומטיסון**, 43 אחוז מהזוגות ההומוסקסואלים דיווחו על התפתחות של אימפוטנציה.

אוננות כפייתית היא סימפטום נוסף של סקס נירוטי.

מאותה הקבוצה, 60 אחוז אמרו כי הם מאוננים פעמיים עד שלוש בשבוע (מלבד מערכות יחסיהם המיניות).

סוטים מיניים רבים, במיוחד מזוכיסטים וסדיסטים, מבוצעים על ידי הומוסקסואלים, ומיניות אינפנטילית גבוהה היא לא יוצאת מן הכלל. (כמו סקס מישתנה או צואתי וכדומה).

## **להישאר נער מתבגר: אינפנטיליזם**

אישיות ההומוסקסואל היא בחלקה של ילד (או מתבגר). תופעה זו ידועה כ"הילד המתלונן הפנימי". לחלקם יש רגשות שנשארו בני טיפש עשרה כמעט בכל אזורי ההתנהגות: לרוב, הילד מתחלף עם המבוגר בהם, סומך על מקום ונסיבות.

דרך המחשבה, הרגשות, והתנהגות אופיינית למתבגרים אשר מרגישים נחותים ובולטים אצל ההומוסקסואל הבוגר.

הוא נשאר – בחלקו – הבודד המסכן חסר ההגנה כפי שהיה בבגירתו: הביישן, עצבני, נדבק, "נטוש", ילד "קשה" חברתית אשר מרגיש דחוי על ידי אביו וחברים בגלל כיעורו (עיניים פוזלות/מלוכסנות, שפתי ארנב, הוא רואה עצמו כהיפך מהיופי הגברי): הילד המפונק המעריץ אך עצמו: הנשי, הגאווה, השחצני: או הילד הפולשני, דורש, הפחדן: וכך הלאה. כל הנערות (תקופת הילדות) נשמרה.

זה מסביר מאפייני התנהגות כמו דברנות של כמה גברים הומוסקסואלים, הרגליהם לחולשה, תמימותם, האופן הנרקסיסטי בו הם דואגים לגוף שלהם, אופן הדיבור שלהם, וכיוצא בזה.

הלסבית יכולה להישאר זו שנפגעת בקלות, ילדה מרדנית: הטום בוי: הילדה השתלטנית המונעת על ידי חיקוי גבריות: או המזיקה הנצחית, ילדה זעופת פנים שלאימה "לא היה כל עניין בה": וכדומה. ההתבגרות מסבירה את הבוגר.

והכל עדיין נמצא שם.

כפי שהוזכר קודם, התבוננות משותפת מסוימת על העצמי היא של המזיק, הדחוי, "אני המסכן". הומוסקסואלים נפגעים בקלות: הם "אוספים אי צדק" ונתונים לראות את עצמם כקורבנות.

זה מסביר את הדרמטיזציה הגלויה של ההומוסקסואלים, אשר מנצלים את הנירוזות שלהם להרוויח תמיכה חברתית.

היקשרות לרחמים עצמיים, הן מתלוננים בתוכם (או באופן גלוי), לעיתים מתלוננים כרונים.

רחמים עצמיים והתרסה הם לא חלק רחוק. מרדנות פנימית מסוימת, עוינות כלפי אחרים ול"חברה" אשר עשו להם רע וציניות נחרצת הם אופייניים להומוסקסואלים רבים.

נשיאת אלה מקשה על ההומוסקסואל ישירות בלאהוב.

התסביך שלו מפנה את תשומת הלב שלו וההתחשבות שלו בעצמו: הוא מחפש אהבה ותשומת לב, הכרה וזיהוי, והערצה אל עצמו, כמו ילד.

ההתמקדות העצמית מונעת את יכולתו לאהוב, להיות באמת מעוניין באחרים, לקחת אחריות על אחרים, לתת ולשרת (כל מיני סוגים של שירות, למעשה, הם אמצעים של קבלת תשומת לב ואישור).

אך "איך... זה אפשרי לילד לגדול ולהתפתח אם הילד לא נאהב?" תוהה המחבר **בולדווין**.

אף על פי כן הכרזה על הבעיה בדרך זו רק מבלבלת את הנושא.

בזמן שילד אשר כמה לאהבת אביו אכן יכול להחלים בזמן שהוא פוגש תחליף אבהי המביע ורוחש חיבה, הישארות אי בשלותו, התפתחותו ובגרותו, מכל מקום, הם התוצאה של תגובת הניחום העצמית לתפיסת היעדר האהבה ולא התוצאה של היעדר אהבה בעצמו.

נער מתבגר אשר הצליח להשלים עם הסבל שלו, לסלוח לאילו אשר הרעו לו - ברוב המקרים בלי לדעת זאת - יסבול מבלי להיקשר לרחמים עצמיים המרוכזים בעצמו והתרסה, ולמעשה, הסבל שלו יעשה אותו בוגר ובשל.

כשם שטבעיות האדם היא אגו-צנטרית, כך התפתחות רגשית לא אפשרית בלקיחת מקום בספונטאניות, אך יש יוצאים מן הכלל, בייחוד כשבעיה רגשית בגיל ההתבגרות פוגשת תחליף אבהי המעודד אותו להמשיך בכיוון זה.

הדרך בה בולדווין מציג את אי האפשרות לצמיחת הילד הלא אהוב, נראה כי הוא מציג, למעשה, את המקרה שלו היא יותר מדי פטליסטית או מעלימת עין שאפילו ילד (ובטח בוגר) משתלט על מעלה של חופש ויכול ללמוד לאהוב.

נירוזות רבות מתלוות לגישת הדרמטיזציה העצמית של "לעולם לא היה נאהב" ודרישה תמידית לאהבה ופיצוי מאחרים - מהפרטנרים שלהם לנישואים, חברים, מהחברה.

המצב של קרימינלים נירוטיים רבים היא אנלוגית.

יכול להיות להם, למעשה, סבל מהיעדר אהבה בבית, אפילו מנטישה, פגיעה או פציעה:

עדיין דחפיהם לנקום בעצמם, היעדר הרחמים שלהם בעולם שהיה קשה איתם הם ריאקציה למחסור באהבה.

בהיותו אגו – צנטרי, אדם צעיר הוא בסכנה להפוך למחפש עצמי חסר תקנה בצורה מעושה – ולפעמים אחד השונא אחרים – בשמו שהוא הטרף של רחמיו העצמיים.

בולדווין היה מדויק רק כשרגשותיו ההומוסקסואלים היו מדאיגים, בזה שהם לא הגיעו לאהבה אמיתית, אלא השתוקקות נרקיסיסטית לחמימות וקנאה. ראיית "הילד הפנימי" לא חברה רק למיניות מבעד למשקפי תסביך המין הנחות, אלא גם למין הנגדי.

"חצי מהמין האנושי – החצי הנשי – לא קיים עבורו, עד לאחרונה", אמר פעם מטופל הומוסקסואל.

הוא ראה נשים כדמויות אימהות דואגות, כמו שהומוסקסואלים נשואים עושים לפעמים, או כריב על הציד שלו לחיבה גברית.

להיות יותר מדי קרוב לאישה בגילו יכולה להיות מאיימת לגבר הומוסקסואל, בגלל שהוא מרגיש כמו ילד קטן שלא עולה על תפקיד הגבר בקשר עם אישה בוגרת.

זה נכון פרט לאלמנט המיניות במערכת יחסים של גבר-אישה. נשים לסביות יכולות גם לראות גברים כיריביהם: ייתכן והן היו רוצות עולם ללא גברים: גברים גורמים להרגיש לא בטוחות ולקחת את הנשים העתידיות מהן. הומוסקסואלים לעיתים רואים נישואים ומערכת יחסים של גבר ואישה ללא הבנה, עם קינאה ולפעמים גם שנאה, בגלל שתפקיד ה"גבריות" או הנשיות עצמה מציקה להם: זה, בקיצור, הראייה של אוטסיידר המרגיש נחות. בהוקרות חברתיות, הומוסקסואלים (בעיקר גברים) לפעמים מתמכרים ללקיטת סימפטיה.

כמה מהם עושים כת אמיתית של כמה מחברויותיהם הרדודות ופיתחו מיומנות להקסים אנשים אחרים.

הם נראים מוערכים מאוד. הם רוצים להיות הכי נערצים, הילד הכי אהוב בקבוצה: הרגל המפצה יתר על המידה.

הם לעיתים רחוקות מרגישים בסיס שווה עם אחרים, אם כן: לא נחיתות ולא עליונות.

אישור עצמי של פיצוי יתר מוליד את הסימן למחשבה ילדותית ורגישות ילדותית.

דוגמה מזעזעת הוא ההולנדי ההומוסקסואל מלכסן העיניים, הקטן, המכוער והצעיר שהרגיש בלתי מזוהה על ידי חבריו היותר נאים והנאותים, שקבעה את ההבנה את עולם הפנטזיה שלו לכסף, סלבריטי, מותרות (קורבר וגוברס, 1988).

הוא הוכיח את עצמו על ידי רכישת הון מרשים כשרק היה בשנותיו העשרים המוקדמות:

הוא נתן מסיבות עצומות בארמונו ההוליוודי, הזמין סלבריטיז ובזבז הון עליהם – למעשה, הוא קנה את הערצתם ותשומת הלב שלהם.

הוא היה הכוכב הגדול, לבוש יפה ומוקפד, מוקף על ידי אחרים. אך כל דבר בעולם הפנטזיות שלו היה במציאות שקר – ה"חברויות" שלו, ה"הערצה", ה"יפוי" שלו ו"הישגיו החברתיים".

אחד היכול לחשוב על סגנון כזה של חיים יכול לראות כמה זה לא אמיתי.  
ההון שלו נבנה על סחר בסמים, התעניינות מתוחכמת ורמאות.  
גישותיו גבלו בפסיכופטיה:

הוא היה אדיש לגורלם של אחרים, של הקורבן שלו ו"תקע את לשונו בחוץ"  
בחברה בנהנתנות שחצנית של נקמתו המתוקה.  
לא משנה שהוא מת מאידס בגיל שלושים וחמש, כשהוא התרברב לא הרבה  
לפני שהוא מת, על כך שהיו לו חיים "עשירים".  
הפסיכולוג יכול לראות את ה"ילד" במנטאליות זו, את ה"ילד" המפוחד שהיה  
מסכן, מכוער, אוטוטיידר שהשתוקק לחברות ושפע: ילד אשר גדל באופן מצוין,  
עדיין לא מסוגל לבסס קשרים אנושיים בשלים, ובאופן אומלל קונה את חבריו.  
המנטאליות החתרנית שלו מופנית לזרם החברה מרגשות הדחייה שלו: "אני לא  
מחויב אליהם".  
חתרנות אינה נדירה אצל הומוסקסואלים, כמו העוינות הנובעת מתסביך ה"לא  
שייך".

מסיבה זו, הומוסקסואלים מוצהרים יכולים להיות בעלי אלמנטים לא מהימנים  
בכל קבוצה של ארגון.

"הילד הפנימי" ממשיך להרגיש זה שדחוי ומטפח תגובה עוינת.  
יש השתוקקות לפיצוי יתר לגברים הומוסקסואלים רבים ונשים ליצור עולם  
פנטזיונרי נעלה מהרגיל, יותר "מסוגנן", סנובי ומתנשא, מלא ב"ריגוש"  
ו"הרפתקתי", של "סקרנות", של ציפייה, של מפגשים מיוחדים וחברויות, אך  
למעשה מלא בהתנהגות חסרת אחריות וקשרים שטחיים: התנהגות של נער  
מתבגר.

הקשרים הרגשיים של אנשים עם תסביך הומוסקסואלי להוריהם נותר כשם  
שהיה בילדות ובגיל ההתבגרות: תלותיות באימא, סלידה, זלזול, פחד או  
אדישות המופנית כלפי האבא אצל גברים: לפעמים רגשות אמביוולנטיים גם  
כלפי האימא ו(פחות תדיר) תלות רגשית באבא אצל נשים. רגשות לא בשלים  
אלה משתקפים בעובדה שלא מעט הומוסקסואלים לא מתעניינים מאוד בילדים,  
למרות הופעתם החיצונית, הם גם מרוכזים בעצמם ורוצים את כל תשומת הלב  
לעצמם, כמו שילדים אמיתיים עושים.

למשל, גבר הומוסקסואל אשר יחד עם חברו, אימץ ילדה, מאוחר יותר התוודה  
שהם עשו זאת כדי להשוויץ, "כאילו שהייתה כלבת מחמד טרנדית": כולם  
הסתכלו עלינו כשאנו, כהומוסקסואלים ראוותנים נכנסנו לחדר איתה".  
זוג לסביות אשר רצו ילד הייתה תכלית אנוכית זהה.  
הן "שיחקו את המשפחה", מתריסים במשפחה האמיתית.  
בחלק מהמקרים, הם חצי-במודע רצו להראות החוצה לסביות עם ילדה  
מאומצת.

המדינה שנתנה תוקף חוקי למצב אי טבעי זה אשמה בניצול חמור של הילד.  
בתחום זה, הציבור משקר, כמו בנושאי קשרים הומוסקסואלים אחרים, על ידי  
מתקנים חברתיים אשר מנסים לכפות את רעיונותיהם החולים של "משפחה",  
כולל המשפחה ההומוסקסואלית.

לקדמת החוק של אימוץ על ידי הומוסקסואלים "הורים", הם ציטטו מחקר  
ש"מוכיח" שילדים שגדלים על ידי הומוסקסואלים בריאים פסיכולוגית.  
"מחקרים" אלה לא שווים את הנייר שהם נכתבו עליו: אילו שקרים פסיכולוגיים .

לכל אחד שיש מידע יותר אינטימי על ילד להורות כזו, ועל התפתחותו העקבית, יודע כמה מוזר ועצוב המצב שלו היה. (על המניפולציה של הורות הומוסקסואלית ראה את **קמרון**, 1994)

לסיכום: מחשבה והרגשה אגו-צנטרית – המאפיינים הראשיים של נפש הילד והמתבגר – ילדותיות ולפעמים אנוכיות מוחלטת מתפשטת לאישיות הילד/המתבגר של הבוגר עם תסביך הומוסקסואלי. רחמי תת המודע שלו לעצמו, הסתכלותו והתייחסותו לעצמו כמעורר רחמים, כמו מניעי ה"פיצוי" של חיפוש אחר תשומת לב, השתוקקות לקשרים ארוטיים, ודרכים אחרות של נחמה ופינוק עצמי הם באופן ברור אינפנטיליים.

דרך אגב, "הילד" לפעמים קולט באופן אינטואיטיבי על ידי אחרים, אשר יכולים לקחת עמדה הגנתית כלפי עמית משפחה הומוסקסואל, חבר, או קולגה, בהתייחסות אליו כאל "מיוחד", ילד רגיש.

ללא צל של ספק, אינפנטיליות מאבחנת הומוסקסואלים "מאוחדים" ויחסים. כמו שני ילדים צמודים או שתי ילדות, חברות מחבקות זו מלאה בקנאה אינפנטילית, ויכוחים, הצקה הדדית, הסתה והפחדה, והדרמה הסופית הבלתי נמנעת.

אם הם "משחקים נשואים", זה חיקוי ילדתי, מגוחך ומעורר רחמים באותו הזמן.

היוצר ההולנדי הומוסקסואל, **לואיס קופרוס**, חי בתחילת המאה הקודמת, , תיאר את השתוקקותו בטרומ ההתבגרות לחברות עם דודו השמח, החזק והמגן: קופרוס "היה רוצה להיות עם דודו פרנק כל הזמן, לנצח! ובפנטזיה התמימה שלו הוא דמיין כי הוא מתחתן עם דודו".

נישואים נורמאליים לילד היא מודל הדוגמה של תחושת ה"ביחד" של שני אנשים.

שני "הילדים הפנימיים" הבודדים והפתטיים שיש לשני הומוסקסואלים בפנטזיה שלהם מחקה את מערכת יחסים זו – כל זמן שהמשחק יימשך. זו הפנטזיה של "שני תינוקות ביער", שנים בנפרד מהעולם.

מגזין פעם הציג תמונה "נישואים" של שתי לסביות דניות מפורסמות בהיכל העיר.

כמובן, זה היה הופעה של פרובוקציה ואישור עצמי, אך משחק הנישואים ברור גם כן.

אחת משתי הנשים, מגדולה וכבדה יותר, לבשה לבוש שחור כמו של חתן והשנייה, קטנה וצנומה, בגדי כלה.

לעג ילדתי של תפקיד גבר – אישה ו"נאמנות נצחית".

החלק המטורף יותר, בכל מקרה, זה אנשים נורמאליים משחקים כאילו הם מאשרים ברצינות משחק זה.

אם הם היו כנים עם עצמם הם היו חייבים להודות שהאינטליגנציה שלהם ורגשותיהם באמת מחשיבים זאת כבדיחה חולנית.

## **ניירוטיים כתוצאה מאפליה?**

"הייתי" שונה" מאז שהייתי ילד קטן". הומוסקסואלים רבים, אולי חצי, יכולים לזכור סוג כזה של הרגשה. הם שוגים, אם כן, אם הם מתאימים הרגשה זו של להיות שונה עם היותם הומוסקסואלים.

הטעות של פירוש היותם שונים בילדות כביטוי להוכחה לטבעה של ההומוסקסואליות תומכת בהשתוקקות להצדקת סגנון החיים ההומוסקסואלי, כמו במקרה של עבודתו המפורסמת של ר.ה. יסיי (1989) פסיכואנליסט הומוסקסואל.

בראש ובראשונה, התיאוריה שלו על ההומוסקסואליות היא למעשה בקושי תיאוריה.

הוא לא עונה לשאלה של הגורם (ים), סבר כי "זה לא חשוב", מאחר ש"אתה לא יכול לעשות שום דבר בנוגע לזה".

אפילו אם זה היה נכון, הגיון זה היה לא מדעי לחלוטין. האם השאלה מהו הגורם לסרטן, או לעבריינות, או אלכוהוליזם, לא חשובה בגלל שהיום אנו לא יכולים לרפא כמה התפתחויות של מצבים אלה? המחבר נפל בלשונו בהיותו ממורמר וציני כתוצאה מכישלון נישואיו וטיפול פסיכואנליטי.

הוא ניסה, אך לא הצליח, ואז שב לאסטרטגיה המוכרת של צידוק עצמי: לקרוא לזה פשע לשנות הומוסקסואלים, שהם קורבן של אפליה, "הטבע" שלהם הוא עובדה קדושה ולא צריכה כלל לבוא בשאלת שאלות.

כמה הומוסקסואלים מפוכחים הגיבו באותו האופן: האב הצרפתי של תנועת ההומוסקסואליות, אנדרה גיייד, כשעזב את אשתו והלך להרפתקאות פדופיליות, אימץ את עמדה דרמטית זו: כאן אני עומד: אני לא יכול לעזור באיך שאני.

זו הגנת הרחמים העצמיים של המפסידן, של התבוסתן. מובן, אולי, אך עדיין רמאות עצמית.

האיש הנכנע יודע שהוא נכשל בהיעדר עקשנות ודבקות ובכנות. ייסי, למשל, החליק בהדרגה לחיים כפולים של הומוסקסואליות חשאית כשבאותו הזמן שימש כאב משפחה מכובד ודוקטור.

הוא לא היה שונה מ"אקס-גייז" מסוימים אשר קיוו להשתחרר מההומוסקסואליות שלהם על ידי המרה לנצרות, אך לא יכלו להחזיק באמונתם לפני הזמן בהיותם "משוחררים" ולבסוף איבדו כל תקווה.

יש להם, אם כן, "מצפון אשם".

ההסברים שלהם מעוררים השראה לא על ידי הגיון, אלא על ידי הגנה עצמית. כפסיכיאטר, ייסי לא יכול להכחיש את המאפיינים "הפתולוגיים והסוטים" שנמצאו בהומוסקסואליות, אך הוא בוחר להסביר אותם כאפקט של הדחייה הנמשכת לאורך כל השנים בהומוסקסואל: על ידי אביו, חבריו, והחברה.

אם הוא נירוטי, אז זה כתוצאה מהפליה. הרעיון הזה הוא לא מאוד מקורי:

מטופלים הומוסקסואלים אשר הודו בניירוטיות רגשית אך התכווצו מבהירות קריטית שתתפשט על מינותם הקבועה שנזקקה לזה.

אם כן, זה אפשרי להפריד תשוקות הומוסקסואליות מנירוזה.

שמעתי לא פעם ממועמד לתרפיה: "רציתי להיפטר מהנירוזות שלי. זה מפריע לקשרים ההומוסקסואלים שלי. אני רוצה שיהיו לי מערכות יחסים מיניות מספקות, אך אני לא רוצה לשנות את ההומוסקסואליות שלי".

איך מישהו יכול לענות לבקשה כזו?

"אם אנו נעבוד על רגשותיך הנירוטיים ותסביך הנחיתות, רגשותיך ההומוסקסואלים יושפעו באופן אוטומאטי. בגלל שהם תסמין של הנירוטיות שלך".

וכך היה.

פחות דיכאון, יותר יציבות רגשית, פחות אגוצנטרי שההומוסקסואל יהיה, פחות השפעה ההומוסקסואלית הוא ירגיש.

על פני השטח – ייסי והומוסקסואלים אחרים – מגני תיאוריות יכולים להישמע מתקבלים על הדעת: מכל מקום, ככל שהפרט מתעמת עם העובדות הפסיכולוגיות, הוא פחות יתמוך.

בהנחה שלילד עם "טבע הומוסקסואלי" היה מעט מסתוריות ממקור הנטייה, מולדת או שנוצר לאחר מכן, האם היה רוב גדול של אבות שבאופן אוטומאטי "דחו" ילד כזה?

האם זהו חוק נוקשה שאבות הם כה רשעים כשהם מרגישים את בנם "שונה" בכמה דרכים מפוזרות (הדחייה שלהם לוקחת מקום לפני שמישהו בכלל מודע ש"שונות" זו היא "טבע" הומוסקסואלי)?

למשל, האם אבות כחוק דוחים ילדים עם פגמים? לא, כמובן שלא.

ייתכן ויש לילד הקטן עם הטבע ה"שונה", טיפוס מסוים של אב המגיב בדחייה אך בוודאי רבים אחרים היו מגיבים במתן עזרה ובהגנה. יש יותר.

זה לא בין התובנות הגדולות של פסיכולוגית הילד להניח כי ילדים קטנים מתפתחים עם נטייה להיות מוקסמים ארוטית עם אביהם (אשר נסוגו מטבעם ההומוסקסואלי, לפי ייסי).

ראייה זו מעוותת את המציאות.

ילדים רבים פרה – הומוסקסואלים השתוקקו לחמימות אישית מאביהם, חיבוק, הכרה, כלל לא משהו ארוטי.

האם זה בלתי מובן, כשהם היו או הרגישו "דחויים"? למה עוד היינו מצפים, שהילד היה מתקשר נהדר עם התייחסות אביו? ובתקופה זו יש את הרגשת ה"שונות".

אין כל צורך ב"טבע" הומוסקסואלי כדי להסביר אותה.

ילד עם הרגלים נשיים, אשר צמוד לאימו, שהיה מוגן יתר על המידה, ושלא היה לו אבא או השפעה גברית אחרת בילדותו העדינה, ירגיש באופן טבעי "שונה" כשיתעמת עם בנים אחרים שהיו מסוגלים לפתח את נטייתם הנערית ותחומי עניין.

מצד שני, הרגשת השוני אינה, כפי שייסי מנסה לרמוז, זכות היתר המפוקפקת של פרה-הומוסקסואלים.

כך גם הרוב של ניורטיים שאינם הומוסקסואלים שהתנסו בצעירותם: במילים אחרות, אין כל סיבה בכלל לראות נטייה הומוסקסואלית בתוכה.

התיאוריה של ייסי סובלת מחוסר התאמות.

למעשה לכמה הומוסקסואלים אין ל הרגשה כלל של "היותם שונים" עד גיל ההתבגרות. הם הרגישו "אחד מהחברה" בילדות, ובגלל הגירה, שינוי בית הספר, או סיבות אחרות, פיתחו תחושה של בדידות כיוון שהם לא הצליחו להתאים את עצמם לאחרים בסביבתם החדשה, שהייתה שונה חברתית, מבחינה כלכלית, או מסיבות אחרות.

לבסוף, אם אחד מאמין בקיומו של טבע הומוסקסואלי, אז הוא חייב להאמין באופן דומה בטבע פדופילי, בפטישיזם, סאדומאזוכיזם, זואופיליה, טבע טרנסווסטיטי ואחרים.

צריך להיות גם "טבע" מסוים של האקסהיביציוניסט המתעורר מינית בחשיפת איבר מינו לאישה שחלפה ליד חלונו.

והגבר ההולנדי שלאחרונה נעצר לדחף "בלתי נשלט" לצפות בנשים במקלחות יכול להתגאות ב"טבע" ווירוסטי (מציצני).

כך האישה הצעירה שהרגישה לא רצויה על ידי אביה ורודפת אחר גברים הגדולים ממנה בעשר שנים יש טבע "נימפומאני" ששונה מהטבע הנורמאלי ההטרוסקסואלי, ותסכול אב היה פשוט תואם.

המחבר ההומוסקסואל ייסי הציג את עצמו כקורבן של גורל חשוך ומסתורי: התבוננות בזה היא למעשה, טרגדיה עצמית.

הומוסקסואליות היא היקשרות לרגשות לא בשלים ומפותחים! אם התיאוריה של ייסי על "טבע" הומוסקסואלי הייתה נכונה, האם גם אז אי הבשלות הפסיכולוגית בהומוסקסואל, הישארותו כ"ילד", והעיסוק המוגזם בעצמו תהיה חלק ממנו, על ידי עיקרון שלא ניתן לצמצמו ו"טבע" שלא ניתן להסבירו?

ניירוטיים כתוצאה מהפלייה? אנדים רבים בעלי נטייה הומוסקסואלית מאשרים שהם לעולם לא ממש סבלו מהפליה חברתית, אלא יותר מההסתכלות הפנימית שלהם שהם לא יכלו לתפקד באופן נורמאלי.

הומוסקסואלים מחייבים יגיבו באופן מיידי: "כן, אך סבל זה הוא הפנמה של הפליה חברתית.

הם לא יסבלו יותר אם החברה תחשיב את ההומוסקסואליות לנורמאלית". זאת תיאוריה זולה.

רק אילו אשר מדחיקים באופן עוויתי, אשר לא רוצים לראות, את אי הטבעיות הביולוגית הברורה והניכרת של ההומוסקסואליות והפרעות מיניות אחרות, יקנו זאת.

שאם לא כן, הסדר של אירועים הוא לא כזה שילד מבין "אני הומוסקסואל" וכתוצאה מכך נהייה ניירוטי על ידי אחרים, או מעצמו, בגלל זה.

תיאור נכון של ההיסטוריה הפסיכולוגית של ההומוסקסואלים היא שהם קודם חוו את תחושת "הלא שייך", הרגישו נחיתות ביחס לחבריהם לקבוצה, בודדים, לא נאהבים על ידי הוריהם, וכיוצא בזה:

וזה ברור שזו הסיבה שהם מרגישים מדוכאים וניירוטיים.

ההשתוקקות ההומוסקסואלית מייצגת את עצמה אחרי וכתוצאה של חוויות דחיייה אילו, לא לפני.



## הומוסקסואלים לא נורוטיים?

האם הם קיימים?

יש כאלה שיצפו שכן, אם הפליה חברתית הייתה הגורם של תדירות גבוהה שלא ניתן להכחישה של נורוטייות רגשית, מינית, והפרעות הקשורות בהומוסקסואליות.

אך הומוסקסואלים שאינם נורוטיים זה פיקציה, מעשיה. זה יכול לקבל אימות על ידי התבוננות בהסתכלות הפנימית של אנשים עם נטייה הומוסקסואלית. יש, בנוסף, מתאם גבוה בין הומוסקסואליות והפרעות נפשיות שונות, כמו סינדרום אובססיביות קומפולסיבית ושיקול דעת, פוביות, בעיות פסיכוסומאטיות, דיכאון נורוטי, ומצב פרנואידי.

ככל שמחקרים העושים שימוש במבדקים פסיכולוגים נחשבים, כל הקבוצות עם אנשים בעלי נטייה הומוסקסואלית שנבדקו עם המבנים הזמינים הטובים ביותר לנוירוזות או "נורוטיזם" קיבלנו ניקוד גבוה.

זה לא ממש משנה בין אם נבחנו אלה היו סתגלנים חברתיים או לא, הניקוד שקיבלו כנורוטיים לא ניתן לשינוי. (לסקירת המחקר, ראה **ואן דן הארדווג**, 1986).

כמה אנשים עם סבל זה יכולים להיראות תחילה הלא נורוטיים. לפעמים זה נאמר על אדם הומוסקסואל מסוים, שכל הזמן שמח ושבע רצון, לא בעייתי.

מכל מקום, אם אחד יכיר אותו מקרוב באופן אישי יותר וילמד יותר על חייו הפרטיים ועולמו הפנימי, הרושם לא יישאר.

כך כביכול עם הדוגמאות של "נישואים הומוסקסואלים נאמנים, מאושרים ויציבים":

בפיקוח קרוב יותר הרושם הראשוני חייב להיות מתוקן.

## נורמאלי בתרבויות אחרות?

"המסורת הנוצרית שלנו לא מקבלת את ההומוסקסואליות, אשר בתרבויות אחרות יכולה להיחשב כנורמאלית": הנה עוד אגדה.

שום תרבות או זמן החשיבה את ההומוסקסואליות – המובנת כמשיכה חזקה למין הזזה יותר מאשר למין הנגדי – כנורמאלית.

עיסוקים מיניים בין אנשים מאותו המין יכולים להיות מקובלים בכמה תרבויות, אך הומוסקסואליות אמיתית תמיד נחשבה כלא נורמאלית.

ולפעמים לא תדירה בתרבויות אחרות כמו בשלנו.

כמה למעשה היא תדירה?

הרבה פחות מכפי שהיא מוצגת על ידי הומוסקסואלים מחויבים ועל ידי המדיה. אחד עד שני אחוזים מהאוכלוסייה הבוגרת, כולל בסקסואלים, יש רגשות הומוסקסואלים.

אחוז זה, המוסק מדוגמאות זמינות (ואן דן הארדווג) אושר לאחרונה על ידי מכון אלן גוטמצ'ר (1993) בארצות הברית, זה מופיע ב-1.1 אחוז. שבט קטן בגנואה החדשה, א יותר מאחד מכמה אלפי גברי השבט נמצא הומוסקסואל:

למעשה, הוא היה פדופיל (סטולר והארדט, 1985).

הגבר תואר כלא נורמאלי לא רק במיניותו, אלא גם בהתנהגותו: הוא היה "קר", "לא נוח בציבור", "קודר", "בולט בציניות שלו" (מצביע על תחושת נחיתות וחוסר ביטחון).

תמונה נירוטית, כל הנראה, של האאוטסיידר המרגיש נחות והשתמש בגישה עוינת כלפי ה"אחרים".

גבר זה היה "שונה" בכך שהוא התחמק ככל שאפשר מפעילויות גבריות של ציד ולחימה.

הוא העדיף גינון והתעסקות עם אימו.

מצבו הפסיכולוגי החברתי נתן רמזים למקורות של הנירוטיות המינית.

הוא היה הבן היחיד והבלתי חוקי של אישה אשר ננטשה על ידי בעלה ובעקבות כך נשנאה על ידי כל השבט.

זה נראה הגיוני כי האישה המנודה והבודדה קשרה את הילד די לעצמה, כך שהוא לא גדל עם נעריות – לא כל כך שונה מבנים פרה הומוסקסואלים בתרבות שלנו, שהיו רק ילדים וגדלו עם אימותיהם ובהיעדר אב.

הילד טופל על ידי אימו שהפנתה את מרירותה כלפי כל הגברים, וכך, אנו יכולים לשער, לא עשתה ממנו "גבר אמיתי".

עלבון חברתי ודחייה מאפיינים את הילדות של ילד זה – הבן הנחות של האישה הננטשת.

זה מובהק שהיו לו פנטזיות הומוסקסואליות מאז טרום ההתבגרות, כניגוד לבנים האחרים בני גילו.

פנטזיות יוצרות את השוני המכריע, לא החוויות המיניות בעצמן.

זה היה מובן מאליו, כל ילדי השבט למדו לקיים יחסי מין עם גברים צעירים, משחקים תחילה את תפקיד הפאסיבי, וכבוגרים יותר, מתקשרים עם ילדים צעירים ומשחקים את החלק האקטיבי.

ההיגיון של טקסי חניכה אלה היא שהמתבגר ירכוש את החוזק של הגבר הצעיר.

בשנות העשרים המוקדמות שלהם, הם נישאים.

עתה, הדבר היוצא דופן הוא, כשהנישואים מתקרבים, הגבר הצעיר באופן טבעי חוזר לפנטזיות הטרוסקסואליות, ולאחר הנישואים אין תשוקות הומוסקסואליות, למרות ההרגל הקודם של פאסיביות או אקטיביות הומוסקסואלית.

הפדופיל ההומוסקסואלי יוצא הדופן של השבט שנחקר על ידי סטולר והארדט ככל הנראה לא גילה מעורבות רגשית עמוקה כשהוא גם התנסה בקיום יחסי מין עם גברים צעירים, בשביל התרכזות הפנטזיות הארוטיות שלו בילדים.

מכאן אנו חייבים להסיק שהוא חש דחוי באופן טראומטי מקבוצת הנערים והרגיש שונה, בעיקר מבנים אחרים.

דוגמת השבט מבהירה באופן ברור שחוויות הומוסקסואליות אינן שוות לעניין הומוסקסואלי.  
הומוסקסואליות "אמיתית" היא די נדירה ברוב התרבויות.  
גבר מחונך מקשמיר פעם התבטא בפניי את אמונתו כי הומוסקסואליות אינה קיימת במדינתו, ושמעתי אותו הדבר מכומר אשר עבד יותר מארבעים שנה בצפון ברזיל, הוא עצמו תושב המקום.  
אולי, עלינו להתנגד, שיש מקרים מוסתרים.  
אך זה רחוק מלהיות בטוח.  
אחד גם יכול להניח כי להבחנה הברורה הנוצרת בתחומים אלו בין בנים ובנות והיחס האחיד לילד כילד ולילדה כילדה, עם הכבוד הנלווה, יש מניעה גבוהה.  
בנים מעודדים להרגיש כמו בנים, ובנות כמו בנות.

## פיתוי

מחקר השבט יכול לעזור בהבנת התרומה של פיתוי להתפתחות ההומוסקסואליות.  
פיתוי לא יכול להיחשב כגורם החלטי ונחרץ בילדים ומתבגרים עם ביטחון עצמי גבוה בתחום הג'נדר (מין).  
אך ייתכן וזה יותר חשוב ממה שנהוג לחשוב מזה כמה עשורים.  
מחקר אנגלי מצא כי, למרות ש 35 אחוזים של ילדים מתושאליים ו 9 אחוז של ילדות אשר דיווחו כי חוו ניסיון פיתוי הומוסקסואלי, רק ל 2 אחוז מילדים אלה ולאחוז אחד מהילדות הגיבו.  
אך בזמן זה, אנו יכולים להסתכל על זה מזווית שונה.  
זה לא לא מציאותי להניח כי פיתוי יכול להסב נזק כשהאדם הצעיר כבר פיתח תסביך נחיתות מיני, או כאשר הפנטזיות שלו החלו להתמקד באובייקטים מאותו המין.  
פיתוי יכול, במילים אחרות, לחזק התפתחות הומוסקסואלית מתמשכת, ולפעמים אפילו להצית תשוקות הומוסקסואליות בצעירים אשר לא בטוחים במיניותם.  
נאמר לי כל לא פעם על ידי גברים הומוסקסואלים.  
סיפור טיפוס הולך כך:  
"היה גבר הומוסקסואל אשר היה נחמד אלי והעניק לי חיבה. הוא פיתה אותי, ותחילה אני תיעבתי זאת.  
אך מתישהו מאוחר יותר התחלתי לפנטז על קשרים מיניים עם גברים צעירים אחרים שהערצתי וחיפשתי את חברותם."  
פיתוי אם כן הוא לא כה תמים כמו שכמה מעוניינים שנאמין (רעיון כזה הוא תועמלני לנורמליזציה של הפדופיליה ולאימוץ ילדים על ידי הומוסקסואלים).  
כמו כן, "אווירה מינית" בבית – פורנוגרפיה, וידאו הומוסקסואלי וסרטים – יכולים גם כן לחזק עניין הומוסקסואלי לא בטוח.

כמה הומוסקסואלים בסבירות היו יכולים להיות הטרסקסואלים אם פנטזיות הומוסקסואליות לא היו מתעוררות אצלם במהלך התקופה הקריטית של התבגרות לא יציבה רגשית.

הם היו כנראה נגמלים מדפוס התנהגות זה בשקט.

אצל כמה בנות פיתוי הטרסקסואלי סייע, או הגביר עניין הומוסקסואלי קיים.

אם כן, זה לא יכול להיחשב כגורם בודד:

אנו חייבים לא לאבד את הראיה על הקשר עם התפתחות רגשות קודמים של אי נשיות.

## 5

# שאלה של מוסריות

## הומוסקסואליות ומצפון

מצפון הוא נושא זניח בפסיכולוגיה מודרנית ופסיכיאטריה. תחליף ניטרלי מוסרי שלו, מה שנקרא סופר-אגו פרוידאני, לא יכול להסביר דינאמיקה פסיכולוגית של מצפון מוסרי אותנטי אצל גברים. הסופר-אגו מוגדר כסיכום של כל החוקים הנלמדים של ההתנהגות. התנהגות "טובה" ו"רעה" אינה תלויה במוסריות טהורה, אלא בקודים תרבותיים, מהותיים ושרירותיים.

הפילוסופיה מאחורי תיאוריה זו היא שנורמות וערכים קשורים וסובייקטיביים: "מי אני שאומר מה זה טוב או לא בשבילך, מה זה נורמאלי ומה לא נורמאלי?" אך למעשה, לכל אחד, כולל גברים מודרנים, בדרך זו או אחרת, אם בבירור ואם במעורפל, "יודעים" על קיומם של חוקים מוסריים נצחיים, כשם שנקראו אפילו על ידי הקדמונים, ובאופן מיידי וספונטאני מזהה גניבה, שקר, רמאות, אי נאמנות, רצח, אונס וכיוצא בזה כרשע פנימי, ונדיבות לב, אומץ לב, כנות, ויושר כטוב פנימי ויפה.

בזמן שאי מוסריות ומוסריות מאוד בולטות בהתנהגות אחרים ( ווילסון, 1993),  
אנו עדיין מבינים איכויות אלה גם בהתנהגותנו.

{אילוסטרציה של העובדה הפסיכולוגית כי תשוקותיו המיניות של הפרט הם לא כל כך קלים לזיהוי כלא מוסריים כאילו של אחרים היא שאט הנפש המוסרית של הומוסקסואלים רבים ממיניות פדופילית.

בראיון, איל הון פורנו הומוסקסואל מאמסטרדם שחרר החוצה את הזעם על פעילויות פדופיליות של קולגות שלו: פעילויות אלו היו "לא מוסריות": "סקס עם כאלה ילדים קטנים" והוא ביטא את תקוותו שהאדם שביצע את הפשע יורשע ויחטוף מכה טובה (הטלגרף, 1993).

באופן אוטומאטי, מילה הפכה למחשבה: "זה מלוכלך", שימוש בילדים תמימים ומתבגרים לשם תשוקותיו הסוטות של זה או אחר.  
גבר זה הוכיח את יכולתו לתגובות מוסריות נורמאליות להתנהגות של אנשים אחרים:

אך באותו הזמן, הוא היה עיוור ערכים כשזה בא לניסיונו שלו לפתות צעירים ובוגרים למגוון של התנסויות הומוסקסואליות ולהיותו מרוויח כל כך הרבה כסף בשל כך-

עיוור בדיוק כמו אותם פדופילים שהיו לא מוסריים בעינו. {  
הבחנות אלה לא מיותרות, כיוון שמצפון הוא גורם פסיכולוגי שבקלות מוזנח בשיח נושא ההומוסקסואליות.

למשל, אנו לא יכולים להתעלם מהתופעה של דיכוי המצפון, אשר על פי **קירקגארד**, הרבה יותר חשוב מדיכוי המיניות.  
דיכוי המצפון הוא לעולם אינו מושלם, אפילו לא אצל מי שנקרא פסיכופת.

במעמקי הלב, נותרה מודעות מסוימת של אשמה. מודעות של המצפון האוטנטי והדיכוי שלו היא חשובה לאין ערוך לכל סוג של "פסיכותרפיה".

המצפון תמיד משתתף במוטיבציה והתנהגות. תרפיסטים אשר אין להם עין לכך לא יכולים באמת להבין מה קורה בחיים הפנימיים של מטופלים רבים ומפעילים את הסכנה של היבט חשוב הלא מתפרש כהלכה בחייהם באופן מזיק. לא לעשות שימוש באור המצפון של המטופלים, לא משנה כמה מעומעם הוא, אומר שאנו נכשלו במציאת האמצעים הטובים ביותר, האסטרטגיה הנכונה. אף איש מדע התנהגותי מודרני מדגיש את הפונקציה המרכזית של מצפון אותנטי – יותר מאשר התחליפים הפרוידאנים - באישיות, אפילו בהפרעות רציניות נפשיות במטופלים, יותר אמפטיים מהפסיכיאטר הצרפתי המפורסם הנרי ברוק (1979).

לרבים בימינו, זה יותר קשה, אם כן, לשכנע את עצמם שבנוסף לקיום של מוסר טהור כללי, חייב גם להיות ערכים מוסריים אוניברסאליים בעניין המיניות. אך למרות האתיקה המינית הליברלית השולטת, סוגים רבים של התנהגות מינית ותשוקות עדיין נקראים "מלוכלכים" או "דוחים": במילים אחרות, הרגשות אנשים עם כבוד לסקס לא מוסרי לא באמת השתנו. (בייחוד כשזה מתייחס להתנהגות של אחרים).

תשוקה מינית המחפשת באופן בלעדי לעצמיותו של הפרט, עם או בלי הסיוע של אדם אחר, מעוררת במיוחד רגשות של סלידה, אפילו תיעוב באנשים אחרים.

באופן הפוך, משמעת עצמית במיניות נורמאלית – היא כמעט אוניברסאלית ומכובדת.

סטיות מיניות אלה תמיד ובכל מקום הנחשבו ללא מוסריות היה קשר לאי טבעיות ולחסרי תכליות.

באותו האופן, שתייה או אכילה חסרת מעצורים, זללנות ותאוות בצע לבעלות מורגשת על ידי אחרים, על ידי אלה המתבוננים בהתנהגות זו, כמחליאה. התנהגות הומוסקסואלית היא אחת מההתנהגויות המיניות המעודדת שאט נפש אצל אנשים אחרים.

זו הסיבה לכך שהומוסקסואלים אשר מגנים על סגנון חייהם לא מושכים תשומת לב לחוויותיהם המיניות, אך במקום מרכזים בייצוג "אהבה" הומוסקסואלית. וכהתקפת נגד סלידה פסיכולוגית נורמאלית מפעילויות הומוסקסואליות, הם המציאו את הרעיון של "הומופוביה".

אך רבים מהם מודים שהם מרגישים אשמה על התנהגותם (יוצרת לסבית, למשל, תיארה את "חוש החטא" בהווארד, 1991), ולא רק אילו עם חינוך נוצרי. רבים מבטאים את סלידתם מעצמם לאחר מגעים הומוסקסואלים.

סימפטום האשמה מייצג אפילו אצל אלה שהצהירו שקשריהם היו יפים. אינדיקציה מסוימת של מתיחות ואי שקט, אי יכולת לשמחה אמיתית, דחף להאשים ולהסית יכולים להיות משויכים להצתה של "מצפון אשם".

למכורים מיניים, זה אכן קשה לזהות קו מדגיש עמוק ומוסר חבוי ולא מספק אצלם.

תשוקה מינית נוטה לערפל את הרגשות המוסריים החלשים הרגילים, אשר מכל מקום, לא יכולים להיות מדוכאים באופן מלא. למעשה, בזמן זה, ההגנה הטובה ביותר והטיעון הכי טוב להומוסקסואל להשתמש נגד סיפוק הפנטזיות שלו זה הרגשתו הפנימית והעמוקה ביותר של מה שטהור ומה שאינו טהור.

אך כיצד הפרט מביא את זה לידי מודעות והכרה נקייה? על ידי כנות ויושר לעצמו והשתקפות שקטה, על ידי למידה בלהקשיב למצפונו, וללמוד לא להקשיב לטיעונים פנימיים כמו: "למה לא?" או "אני לא יכול לשחרר מסיפוק דחפים אלו" או "יש לי את הזכות ללכת בעקבות הטבע שלי".

התאפק לפעמים, כמה שבועות, בשביל תהליך זה של ללמוד להקשיב. לך סביב לפעמים עם השאלה האמיתית: איך אני עצמי, בזהירות וללא דעה קדומה פותח את עצמי לערבוב העמוק, מרגיש כלפי התנהגות הומוסקסואלית? ולגבי התנזרות ממנה?

רק אוזן גלויה, כנה ואמיצת לב תשמע את התשובה, שתהיה מודעת לצו המצפון.

## דת והומוסקסואליות

צעיר נוצרי בעל נטייה הומוסקסואלית סיפר לי כי למד בתנ"ך ומצא סיבות להתפייס עם מצפונו במערכות יחסיו ההומוסקסואליות עד כה, התומכות כי הוא נותר נאמן.

באופן צפוי, לאחר זמן מה הוא השליך את יומרה זו, אך המשיך בכיוונו, ובנבילתו הנוצרית.

זו ההיסטוריה של אנשים צעירים רבים אשר ניסו להתפייס עם משהו מנוגד. אם הם משכנעים את עצמם שהומוסקסואליות היא מוסרית, טובה ויפה, הם גם מאבדים את אמונתם או ממצאים אחת משלהם, אשר מאשרת את תשוקותיהם.

שחקן הולנדי הומוסקסואל מוכר מרקע קתולי, למשל, משחק בקרוב את התפקיד של כומר "המברך" זוגות צעירים בברית הנישואים (שלא שולל "זוגות" הומוסקסואלים, כמובן) ו"מטפל" בלוויות.

זה מעלה את הנושא עניין הנוכחי: למה כל כך הרבה פרוטסטנטים והומוסקסואלים קתוליים, גברים ונשים כאחד, מתעניינים בתיאולוגיה (חקר דתות)? ומדוע הם אינם לא לעיתים רחוקות רוצים להיות כמרים? חלק מהתשובה נמצא בצורך האינפנטילי שלהם לאהדה ולקשר.

הם רואים מקצוע של הכנסייה כרך וסנטימנטאלי ומדמיינים את עצמם כמקבלים כבוד והוקרה, נעלים מההוויה האנושית המשותפת.

הם רואים את הכנסייה כלא תחרותית, ידידותית לעולם בו הם נהנים מסטאטוס גבוה ומקבלים הגנה באותו הזמן.

לגברים הומוסקסואלים, יש תמריץ נוסף של אוכלוסיית גברים בלעדית בה הם לא צריכים להוכיח את עצמם כגברים:

נשים עם הרגשות לסביים, בחלקן, יכולות להרגיש מתוחות בהיכנסן לעולם בלעדי של נשים, כמו במנזר.

אצל אורתודוקסיים וקתוליים רוסיים, יש את המשיכה של הלבוש והפולחנים הנאים, שייתכן שגברים הומוסקסואלים בתפיסתם בילדות חוו כנשי ואשר אפשרו התרברבות נרקיסיסטית, המשווית לסיפוק אקסהיביציוניסטי של רקדני בלט הומוסקסואלים.

ראוי לציין, נשים לסביות יכולות גם כן להרגיש משיכה לתפקיד הכומר. גם במקרה שלהן אלמנט המשיכה לאילו שהרגישו לא שייכות הוא ההכרה החברתית כמו בהנאה לשלוט באחרים. זה מעניין שהמשיכה אל הומוסקסואלים לטקסים נוצריים היא לא מוגבלת לנצרות מודרנית:

בכמה חברות פרימיטיביות, כמו בימי קדם, הומוסקסואלים מממשים את תפקיד הכומר.

שורש מעניין זה בחלקו הרב בא מאינפנטיליות, מרכזיות עצמית וחלק יקר וקטן לקשר אובייקטיבי עם אמונה נוצרית.

מה שהומוסקסואלים אלו רואים כ"קריאה" לכמורה היא משיכה לרווח רגשי. זהו דמיון עצמי או מקצוע "שיקרי", אפילו מיותר, כמרים אלה נוטים להטיף באופן רך, ממציאים מחדש של אמונות מסורתיות, במיוחד של עקרונות מוסריים ועיוות מושג "אהבה".

בנוסף, הם נוטים ליצור תת-תרבות הומוסקסואלית בתוך הכנסיות שלהם. שם הם ללא ספק מציבים יחס מעודן לכנסיה האורתודוקסית המעורערת על ידי הרגלי פיתוח של הכתות חתרניות שלא מרגישות אחראיות לקהילת הכנסייה הרשמית.

שאם לא כן, הם באופן כללי חסרים את היציבות והחוזק של צורך אישיותי למתן הדרכה אבהי.

האם מקצועות אמיתיים לעולם לא הולכים יחד עם עניין הומוסקסואלי? אני לא מעז לאשר זאת באופן מלא: אולי ראיתי כמה יוצאי מן הכלל במהלך השנים.

אך כחוק, נטייה הומוסקסואלית, בין אם משוחקת החוצה או נחווית רק בחיים הרגשיים הפרטיים, חייבת להיות נחשבת כהתוית נגד למקור העל טבעי של עניין כמורתי.



# חלק שני

## כללים פרקטיים לתרפיה עצמית

---

### 6

#### הבחנות מפוכחות ב"פסיכותרפיה"

אם אני עושה הערכה נכונה, ל"פסיכותרפיה" היו את שנותיה הטובות. המאה העשרים הייתה עידן הפסיכולוגיה והפסיכותרפיה. ציפיות גדולות התעוררו באמצעות מדע זה, אשר הבטיח תגליות גדולות במחשבה האנושית ושיטות חדשות של שינוי התנהגות ושל ריפוי מחלות ובעיות נפשיות.

מכל מקום, הסתבר אחרת. רוב ה"תגליות", כמו רעיונות רבים מבית הספר הפרוידאני, הוכחו באופן מטעה.

הפסיכותרפיה לא התקדמה טוב יותר. נראה כי הבום בפסיכותרפיה עומד לבוא אל סופו: ולמרות התארגנותה החברתית, אשר ללא תקווה קדמה את זמנה, תקוות החזרה הגדולה של הפסיכותרפיה הלכה והתמעטה. הספק הגדול מתייחס לאשליה של פסיכואנליסטים.

לפני מלחמת העולם השנייה, אנליסט מומחה בשם **ווליהלם סטקל** אמר לאנשיו כי "אם אנו לא נביא תגליות חדשות הפסיכואנליזה תידון למוות". בשנות השישים, ביטחון בשיטות טיפוליות פסיכולוגיות הועברו באופן מעושה על ידי "תרפיה התנהגותית" מדעית, אך גם הם לא הצדיקו את יומרנותם. ואף לא כמה שעשו כמה מבתי הספר החדשים ו"טכניקות" המייצגות את עצמן כפורצות דרך, ולפעמים אף כדרכים מלכותיות לריפוי ושמחה. למעשה, רובם הכילו שיירי התחממות של רעיונות ישנים אשר נוסחו מחדש והתמסחרו.

מה שנראה שנשאר, אחרי כל מיני תיאוריות יפות ושיטות שעלו בעשן – תהליך אשר עדיין בדרך – כמה רעיונות פשוטים באופן יחסי וניסיונות כללים. לא הרבה, אך עדיין זה משהו.

לרוב, אנו חוזרים לידע פסיכולוגי מסורתי וחוכמה, אולי מעמיקים פה ושם, אך ללא ההתפתחות המרעישה שנמצאה בפיסיקה או אסטרונומיה.

כן, זה אפילו הופך להיות ברור יותר שאנו עושים "גילוי מחדש" של אמיתות ישנות אשר טושטשו על ידי דמיון של עליונות של הפסיכולוגיה החדשה

ופסיכותרפיסטים – למשל, תובנות בקיום ובעבודתו של המצפון, על ערכים של מעלה טובה כמו אומץ לב, שביעות רצון, סבלנות וכדומה. כאשר לאפקטיביות של מתודות פסיכותרפיסטיות, הסיטואציה יכולה להיות מושווית לאי לימוד ניב המדובר בילדות – וזה יכול להיעשות, וגם – המתודות בהפסקת עישון:

אתה יכול להיות מוצלח, מסופק שאתה נלחם בהרגל. אני אומר "נלחם" שכן אין קסמי כישוף שניתן לצפות להם. כמו כן, אין כל דרך להתגבר על התסביך ההומוסקסואלי על ידי הישארות במצב פאסיבי ("תביא אותי למצב היפנוטי ואתעורר כאיש חדש"). מתודות או טכניקות מסייעות, אך האפקטיביות שלהם תלויה במידה רבה בתובנות ריאליסטיות באישיות הפרט, במוטיבציה וברצון איתן ואמיתי.

"פסיכותרפיה", אם נשמעת, יכולה להציע נקודות זמינות של תובנות על המקורות ומבנה של רגישות מטרידה והרגלים מיניים, אך לא תגליות שיגרמו לשינוי בין לילה.

למשל, שום פסיכותרפיה יכולה לספק שחרור פתאומי, כפי שהיא מעמידה פנים בכמה "בתי ספר", על ידי אי חסימת הדחקת זיכרונות או הרגשות. אין קיצורי דרך באמצעות למידת טכניקות מתוכננות בצורה מתוחכמת המבוססות על כביכול תובנות חדשות לתוך חוקי הלמידה. מה שנדרש הוא יותר היא תודעה פשוטה, שלווה והתמדה יומית.

## הצורך במטפל

מה בנוגע לצורך בתרפיסט? בנפרד מציפייה קיצונית, העיקרון לזכור הוא: הפרט לא יכול ללכת עם זה לבד.

באופן נורמאלי, אדם אשר מנסה לעבוד על עצמו באמצעות תסביכו הנירוטי הקשה יצטרך אדם אחר שישמור או ידריך אותו.

בתרבות שלנו, פסיכותרפיסט הוא אחד המתמחה בעבודתו. לרוע המזל, פסיכותרפיסטים רבים לא הוכשרו לעזור להומוסקסואלים להתגבר על התסביך שלהם כמו שיש להם בקושי מושג על מה בכלל המצב הזה ולשתף את הדעה הקדומה כי דבר לא צריך או יכול להיעשות בנוגע לכך.

אז, לרבים המעוניינים לשנות אך לא מצליחים למצוא מסייע מקצועי, ה"תרפיסט" חייב להיות אדם עם מנה הגונה של הגיון פשוט ותובנות פסיכולוגיות נורמאליות, אחד אשר יודע איך להתבונן ויש לו ניסיון בהדרכת אנשים.

הוא צריך להיות בעל אינטליגנציה טובה ולהיות אפקטיבי בביסוס מערכת יחסים מבינה ואוהבת.

מעל הכל, חייב להיות לו איזון, אישיות נורמאלית וקול מוסרי. הוא יכול להיות כומר, יועץ, פסיקאי, עובד חברתי, מורה – למרות שמקצועות אלה לא באופן אוטומטי מבטיחים כישרונות תרפיסטים.

אני אייעץ להומוסקסואל לשאול מישהו החש כי יש לו מספיק מהאיכויות מעלה להדריך אותו.

תן לתרפיסט החובבן המוכן לראות את עצמו כחבר בוגר מסייע, כאב, ללא השקפה מדעית, אלא אחד אשר משתמש במוחו ובחוכמה אנושית נורמאלית. הוא חייב ללמוד משהו על המצב ההומוסקסואלי, ללא ספק, ואני מציע לו עבודה זו לחזק את תבונותיו.

אין זה מומלץ, מכל מקום, לקרוא יותר מדי ספרים בנושא זה, כאשר ספרות רבה מובילה לבלבול הקורא.

המטופל צריך מדריך.

הוא צריך לאורר את רגשותיו, לבטא את מחשבותיו, לספר את סיפור חייו. הוא חייב לשוחח ממה נגרמה ההומוסקסואליות שלו, איך התסביך שלו פעל. הוא חייב להיות מעודד להילחם בדרך מפוכחת, שקטה וקבועה: הוא חייב להיבדק בלחימותיו.

כל אחד אשר רוצה לנגן על כלי מוסיקלי יודע שזה לא יעבוד ללא שיעורים קבועים.

המורה יסביר, יתקן וימריץ: התלמיד לומד משיעור לשיעור.

ככה זה בכל פיתוח של פסיכותרפיה.

לפעמים, הומוסקסואלים לשעבר עוזרים לאחרים להתגבר על בעיותיהם. יש להם את היתרון בידע החיים הפנימיים והקשיים של ההומוסקסואל מניסיון. בנוסף, אם הם השתנו באופן מלא, הם משלבים בחבריהם את האפשרות המבטיחה של שינוי.

עדיין אינני תמיד נלהב בנוגע לפתרון הבטוח המתייחס לשאלה הטיפולית. על ניריזה כמו הומוסקסואליות ניתן להתגבר במידה רבה מאוד, עדיין הרגלים נויורטיים שונים, בנפרד מהסכנה של הישנות מקרית, יכולים להישאר לזמן רב. תפקוד המטפל במקרים אילו לא צריך להיות כל כך קרוב.

הפרט צריך לחיות לפחות חמש שנים עם שינוי פנימי עמוק, וכן שיהיו לו הרגשות הטרוסקסואלים, לפני שיתחיל ליישם כזו משימה.

כחוק, אם כן, ההטרוסקסואל "האמיתי" יכול לעודד הטרוסקסואליות הכי טוב במטופל ההומוסקסואל, ולפרט אשר אין לו כל בעיה עם זהותו הגברית יכול לעורר ביטחון עצמי גברי באחד שהיא חסרה לו.

בנוסף, ניסיון "לרפא" אחרים יכולה באופן לא מודע להיות אמצעי תקיפה עצמי לאחד שמתחמק מלעבוד באופן רציני על עצמו.

ולפעמים, בקשה עדינה להמשיך לתקשר עם ההומוסקסואל יכולה למזג עם הרצון הישר לעזור לאחרים אשר בקשיים שהוא כל כך מכיר בעצמו.

דיברתי על מטפל הגבר האבהי או על ממלא מקום.

מה לגבי האישה? לסוג כזה של טיפול בבוגרים, אני לא מאמין כי נשים הן האופציה הכי טובה, אפילו לא במקרה של נשים לסביות.

כמה שיחות מבינות ועידוד על ידי חברות נשים יכולות להיות תומכות:

אף על פי כן, העבודה הארוכה (הדורשת שנים) של הדרכה והובלת ההומוסקסואל עם תוצאה ויד נחושה הדורשת דמות אב.

אינני רואה זאת כהפליה כלפי נשים, בגלל פדגוגיה וחינוך המכיל שני אלמנטים, הגבר והאישה.

האם יותר אישית, ספונטאנית, מחנכת רגשית, האב יותר מנהיג, מדריך, המורה, המרסן והסמכותי.  
נשים מטפלות מתאימות יותר לתרפיית ילד ותרפיית מתבגרת – אישה, גברים צריכים איכויות גבריות.  
חשוב על עובדת החיים כי אימהות באופן כללי יש קשיים בגידול בנים צעירים ומתבגרים (ולעיתים לא רחוקות, גם בנותיהן!) כשאינן אבא סביב עם סמכויותיו הגבריות.

## 7

### להכיר את עצמך

#### עבודה באמצעות ילדות והתבגרות

ידע עצמי הוא לפני הכל ידע אובייקטיבי של מאפייני הפרט, המוטיבציה שלו, התייחסותו והרגליו.  
זה הידע של עצמנו שלאחרים יהיה אם הם יכירו אותנו.  
זה הרבה יותר מהידע של ניסיוננו הרגשי הסובייקטיבי.  
אך בשביל הבנה עצמית הפרט גם צריך לדעת את ההיסטוריה הפסיכולוגית שלו ושיהיה לו רעיון ברור והגייוני על איך מאפייני אישיותו ודינאמיקה נירוטית הגיעו.  
קרוב לוודאי, כי הקורא בעל הנטייה ההומוסקסואלית באופן אוטומאטי כיוון לעצמו הרבה ממה שהובא בפרקים הקודמים.  
הקורא המעוניין ליישם את רעיונות אילו בעצמו – המעוניין להיות תרפיסט של עצמו - יצליח היטב, מכל מקום, לעיין בהיסטוריה הפסיכולוגית שלו באופן שיטתי יותר.  
בסוף, אני אציג את השאלון העוקב.  
השיטה הטובה ביותר היא לכתוב את תשובותיך, במטרה להפוך את רעיונותיך בעצמך לברורים ומרוכזים ככל שניתן.  
הסתכל בתשובותיך שוב לאחר לילה ותקן את מה שצריך לפי דעתך להיות שונה ומשופר.  
לעיתים הפרט מבדיל במערכות יחסים מסוימות טוב יותר אחרי שהוא נותן לתשובות לשקוע בתוכו לזמן מה.

#### שאלון הקשור להיסטוריה הפסיכולוגית

1. תאר את מערכת היחסים הרגשית עם אביך בזמן התבגרותך.  
מה מבין המאפיינים הבאים משליך על המערכת יחסים:

קירבה, עידוד, הזדהות: או הרגשות מרוחקים של היותך מבוקר, רגשות של היעדר קבלה, פחד, שנאה, או זלזול ובוז כלפיו: השתוקקות מודעת לאהדה ותשומת לב?

רשום אילו מאפיינים מתאימים לך ביותר, הוסף כל מאפיין החסר מתמצית ז.

הבחנה בנוגע לתקופה של התפתחות צריכה להיעשות, למשל: "עד לבגרות (בין גיל 12 ל 14), מערכת היחסים שלנו הייתה...: לאחר מכן, מכל מקום..."

2. מה אני חושב (במיוחד בגיל ההתבגרות) שאבי חשב עלי? זה חוקר את הסתכלות האדם על הסתכלות האב עליו. התשובה יכולה להיות, למשל: הוא מצא אותי לא מעניין: הוא העריך אותי פחות

מאחיי(או אחיותיי): הוא העריץ אותי: הוא העדיף אותי: 3. תאר את מערכת היחסים איתנו עכשיו, ואיך אתה מתנהג כלפיו? למשל, האם אתה קרוב, חברותי, קליל, מכבד, או עוין, רב ומתווכח, מתוח, מפוחד, מרוחק, קר, יהיר, דוחה, מעודד יריבות?

כתוב את התייחסות למאפיינים שלך ולהתנהגותך כלפי אביך כמו שאתה בדרך כלל מפגין.

4. תאר את הרגשותיך כלפי אמא שלך ואת מערכת היחסים שלך איתה במהלך הילדות והבגרות (התשובה חייבת להיות מחולקת). האם הם היו קרובים, חמים, ידידותיים, מרגיעים, או מאולצים, מפוחדים, מרוחקים?

פרט את תשובתך, בחר את המאפיינים שאתה חושב שהיו הכי אופייניים במקרה שלך.

5. איך אתה חושב שאימך מחשיבה אותך (במהלך הילדות וההתבגרות)? מה הייתה ההסתכלות שלה עליך? למשל, האם היא רק ראתה אותך "נורמאלי", כילד שהיית, או שהחשיבה אותך

בדרך מיוחדת, כחבר קרוב, המועדף עליה, הילד האידיאלי שלה? 6. תאר את מערכת היחסים הנוכחית שלך עם אימך (ראה שאלה מספר 3).

7. באיזו דרך גודלת על ידי אביך (או אבא חורג/סבא שלך)? למשל, על פי "שיטה" מגינה, מעודדת, מענישה, חופשית, מסורה, בטוחה: עם הרבה דאגות ותלונות: בדרך נוקשה ומחמירה, משליטת משמעת וקריטית: בדרך

קשה או קלה, סובלנית, מפנקת, או אינפנטילית?

הוסף כל מאפיין שנשאר מחוץ לרשימה זו שיתאר בדרך טובה יותר את המקרה שלך.

8. באילו שיטות אימך השתמשה בגידולך (ראה שאלה מספר 7)?  
9. איך אביך החשיב והתייחס אליך ככל שזהותך המינית הייתה מודאגת? עם עידוד, הערכה, בילד אמיתי או עם מעט כבוד, עם מעט הערכה, עם ביקורת, בוז?

10. איך אימך החשיבה והתייחסה אליך בהתייחס לזהות המינית שלך?

11. איפה אתה נופל בסדר הלידה בין אחיך? (הילד היחיד, הראשון מבין \_\_\_\_\_ ילדים, שני מבין \_\_\_\_\_ ילדים, האחרון מבין \_\_\_\_\_ ילדים)?

באיזה אופן זה השפיע על עמדתך הפסיכולוגית והיחס בתוך המשפחה? למשל, ילד "במחשבה שנייה" יכול להיות יותר מוגן או מפונק?  
הילד היחיד בין כמה בנות, מתקבל על הדעת שהייתה לו עמדה ויחס שונים המושווים לילד הגדול ביותר.

12. איך ראית את עצמך בהשוואה לאחייך מאותו המין? כמועדף על ידי אבא או אמא, כ"טוב יותר" במאפייני אישיות או יכולת, בעל

או

חוסר ערך?

13. איך ראית את הגבריות או הנשיות שלך בהשוואה לאחייך מאותו המין?

14. האם היו לך חברים מאותו המין בילדות?

מה היה מיקומך בין חבריך לאותו המין?

למשל, האם היית אחד עם הרבה חברים, פופולארי, מנהיג. או אאוטסיידר?

15. מה לגבי חברויות מאותו המין בבגרות?

16. תאר את יחסיך עם המין הנגדי בילדות ובבגרות, בהתאמה (למשל, כלל לא, או

התחברתי באופן מיוחד עם המין המנוגד).

17. האם כילד שיחקת עם חיילים, משחקי מלחמה?

18. האם התעניינת בכדורגל או בכדורסל?

יתרה מכך, האם שיחקת עם בובות? האם התעניינת בבגדים? פרט.

19. האם היית אחד מהשניים אגרסיבי פיסית או מילולית, ובעל קבלה עצמית כמתבגר,

מתון או בדיוק ההיפך?

20. מה היו תחביבך העיקריים ותחומי העניין של במהלך ההתבגרות?

21. איך ראית את הגוף שלך (או חלק ממנו), את הופעתך הפיסית (יפה או מכוערת)?

ציין אילו תכונות פיסיות הטרידו אותך (צורה, אף, עיניים, איבר מין או חזה,

גובה, שומן או רזון וכדומה).

22. איך ראית את גופך/הופעתך הפיסית במונחים של גבר או אישה?

23. האם היו לך מגבלה פיסית או מחלה?

24. איך היה המצב רוח הכללי שלך בילדות וכן בהתבגרות?  
שמח, עצוב, הפכפך או יציב?
25. האם עברת תקופה מסוימת של אומללות כלשהי או דיכאון בילדות או בהתבגרות?  
אם כן, בן כמה היית? והאם אתה יודע למה?
26. האם היה לך תסביך נחיתות כילד או כמתבגר?  
אם כן, באילו אזורים מסוימים הרגשת נחות?
27. האם אתה יכול לתאר איזה מין ילד/מתבגר היית במונחים של התנהגותך ונטיותיך  
במהלך התקופה בה חשת נחיתות בצורה חמורה?  
למשל: "הייתי מתבודד, מאוד תלוי בכל אחד", "הייתי ביישן, כנוע מדי, מתרפס,  
בודד, כועס תמיד מבפנים": הייתי כמו תינוק, בוכה מאוד מהר, אך פדנטי":
- "מחפש הכרה ותשומת לב": "הייתי תמיד משביע רצון, מחייך ונוח מבחוץ,  
אתך בתוך תוכי הייתי לא שמח": "שיחקתי את תפקיד הבדרן": "תמיד התלוננתי": "פחדן": "מנהיג": "שתלטני" וכדומה.
- נסה לזכור את המאפיינים הבולטים באישיותך בילדותך או בהתבגרותך.
28. אילו דברים חשובים נושפים שיחקו תפקיד בילדותך/או התבגרותך?  
באשר להיסטוריה הפסיכולוגית, השאלות הבאות יעזרו להדריך אותך:
29. באיזה גיל הרגשת את התאהבותך הראשונית בבן אדם מאותו המין?
30. איזה אישיות או פיסיות הייתה לו? תאר מה הכי משך אותך בו.
31. בן כמה היית בערך כשהרגשת את הנטייה הומוסקסואלית או הפנטזיה הראשונה שלך? (התשובה יכולה להיות זהה עם התשובה לשאלה 29, אך לא בהכרח)
32. איזה סוג של אנשים בדרך כלל מעוררים את ענייניך המיניים, במונחים של גיל, מאפיינים פסיים או אישיים, התנהגות או לבוש?  
למשל: גברים צעירים מגיל 16 עד 30, נערים מתבגרים, טיפוסים נשיים, טיפוסים גבריים, טיפוסים אתלטיים, טיפוסים אימהיים, חיילים, טיפוסים חלשים, בעלי שיער שחור או בלונדיני, טיפוסים פופולאריים, טיפוסים קלילים, טיפוסים מחוספסים.
33. במידה וישים, באיזו תדירות התנסית באוננות בבגרות? ולאחר מכן?
34. האם אי פעם היו לך פנטזיות הטרסקסואליות ספונטאניות, עם או בלי אוננות?
35. האם אי פעם היו לך רגשות ארוטיים מופנים או התאהבות במין הנגדי?
36. האם יש לך שונות או מוזרות בהתנסויותיך המיניות או בפנטזיות (מזוכים, סדיזם)
- תאר באופן תמציתי ומפוכח אילו פנטזיות או התנהגויות של אחרים מרגשים
- עבורך, זה יכול לגלות משהו על האזור בו אתה מרגיש נחיתות.

37. לאחר שחשבת וענית על שאלות אילו, רשום היסטוריית חיים קצרה המכילה את ההתפתחויות החשובות ביותר והאירועים הפנימיים בילדותך ובהתבגרותך.

## ידע של אני הנוכחי

החלק של תובנה-עצמית הוא מהותי: תובנה בהיסטוריה הפסיכולוגית של הפרט, הנושא של הקטע הקודם, היא למעשה יעילה רק ככל שהיא מקדמת תובנות לאני הנוכחי, שהם, ההרגלים הנוכחים, הרגשות, והחשוב מכל, מניעים הקשורים לתסביך ההומוסקסואלי. לאפקטיביות טיפול (עצמי), זה מהותי שהפרט יבוא להבחין בעצמו באור אובייקטיבי, כמו שבן אדם אחר אשר מכיר אותנו יראה אותנו. אכן, הבחנה על ידי אחרים היא חשובה ביותר, בייחוד כשזה בא מאדם אשר חולק איתנו את הפעילות היומית הנורמאלית. הוא יכול לפתוח את עינינו להרגלים והתייחסות למה שאנו עיוורים או למה שאנו לא מסוגלים להודות.

כאן טמונה השיטה הראשונה של השגת תובנה עצמית: אסוף והתחשב באופן זהיר בהערותיהם של אחרים, כולל אלה שאתה לא אוהב.

השיטה השנייה היא התבוננות פנימית. היא בעיקר מתמקדת באירועים פנימיים – תחושות, מחשבות, פנטזיות, מניעים, תמריצים – ובאופן משני בהתנהגות חיצונית. באשר לאחרונה, אנו יכולים לייצג איך התנהגנו, כאילו שהיינו מסתכלים בעצמנו, כמו אגו שני, באופן אובייקטיבי, ממרחק מסוים. כמובן, תפיסה עצמית פנימית וייצוג התנהגותנו מבעד לעיניים של משקיף הוא תהליך.

תרפיה עצמית, כמו פסיכולוגיה רגילה, מתחילה עם תקופה מקדימה של צפייה עצמית, במשך שבוע או שבועיים.

זה מנהג טוב לשמור פתקים של אבחנות קבועות אילו (למרות שלא חייב כל יום, רק אם יש משהו חשוב לציון), לכתוב אותם באופן מפוכח. השתמש במחברת מיוחדת למטרה זו ועשה לך מנהג של שרבות הבחנותיך, וגם שאלות או מחשבות.

כתוב בהרחבה את חדות ההבחנות והתובנות. יתר על כן, זה מאפשר לפרט ללמוד אותם יותר מאוחר, כשחוויות רבים אפילו יותר מראים שאין בהם שום דבר באותו רגע ההתרחשות (או קצת לאחר מכן).

מה צריך להיות רשום ביומן ההתבוננות העצמי? השגחת הימנעות מספר של תלונות.



אנשים עם נזירות רגשית נוטים לאורר את תסכולם ובשל כך להתלונן על עצמם ביומן התבוננות עצמי זה. אם, לאחר זמן מה, הם מזהים את התלוננותם העצמית בקריאת הפתקים שלהם, אז זהו רוח טהור. ייתכן והם רושמים מבלי לשים לב את אמת רחמיהם העצמיים באותו הזמן, ולאחר מכן יכולים לגלות: "איך אני מצטער בשביל עצמי!". המדיניות הכי טובה, מכל מקום, בכתיבת הפרט את תסכולו הפנימי היא לציין בקצרה איך הפרט הרגיש, אך לא להשאיר זאת כך. הוסף את הניסיון בניתוח עצמי. למשל, לאחר ציון "אני מרגיש כאב על כך שלא הייתי מובן", נסה לשקף זאת באופן אובייקטיבי: "אני חושב שהיו אולי סיבות להרגשת הכאב, אך הייתי יותר מדי רגיש ליחס הזה: התנהגתי כמו ילד", או "ברגשותי היה אלמנט ברור שלפגיעה, גאווה ילדותית" וכיוצא בזה. "היומן" גם יכול לשרת כמחברת לתובנות שלעיתים באות בשקט ובאופן בלתי צפוי. החלטות הפרט לוקחת גם מהות חשובה, במיוחד כשכותבים אותן עושה את כולן ליותר קונקרטיים ומוצקים. רשימת התחושות, מחשבות, והתנהגויות, אם כן, זה רק אמצעי למטרה, כלומר, תובנה עצמית טובה יותר. חשיבה עליהם לבסוף מובילה להבחנה טובה יותר של מניעי הפרט (בעיקר אילו האינפנטיליים או האגוצנטריים).

## נקודות לתשומת לב

ידע עצמי לעיתים מגיע על ידי מתן מבט קרוב בהרגשות ובמחשבות שהם גם לא נעימות/או מטרידות. כשהן מתרחשות, חפש בעצמך את המשמעות: מה גרם לך להרגיש כך? הרגשות שליליות אילו יכולות לכלול בדידות, דחייה, נטישה, כאב, השפלה, חוסר ערך, אפטיה, עצבות או דיכאון, טורדניות, עצבנות, פחד וחרדה, תחושה של להיות נרדף, הרגשות התמרמרות, כעס, קנאה, מרירות, השתוקקות, חוסר ביטחון, ספק, וכדומה, ובמיוחד כל הרגשה אשר מתקיפה אותך קצת יוצא מן הכלל, כמו הפרעה, מוזר, או בלתי רגיל. הרגשות אשר יש להם קשר עם התסביך הנזירותי בדרך כלל קשורים בהרגשת חוסר התאמה, כשהפרט לא מרגיש שליט של עצמיותו, הפרט מחוץ לאיזון. "למה אני מרגיש כמו שאני מרגיש?" שאלה חשובה מאוד לשאול את האני – העצמי שלך היא "האם תגובתי הפנימית הייתה כשל ילד? והאם ביטויו של "אני המסכן" נמצא כאן? למעשה, מסתבר כי רבים מההרגשות האלה הם תסכולים ילדותיים, פגיעת גאווה, ורחמים עצמיים. התובנה שנובעת כתוצאה מכך היא: "אני בתוך תוכי לא מגיב כמו גבר בוגר שאני יכול להיות, אלא יותר כמו ילד, כמו מתבגר".

בניסיון לדמיין מה ההבעה הפנימית של הפרט חייבת להיות, איך קול הפרט צריך להישמע, מה הרושם של ההבעה הרגשית של הפרט צריכה להיות על אחרים, הפרט יכול לראות אולי יותר בבירור את "הילד הפנימי" הקונקרטי שהיה קודם לכן.

כמה תגובות רגשיות והרגלי התנהגות יכולים בקלות להיות מזוהים כפעולות של אגו של "ילד", אך זה יכול להיות קשב לראות ילדותיות ברגשות מתסכלים אחרים או דחפים למרות היותם נחווים כמטרידים, לא רצויים, או כפייתיים.

אי שביעות רצון הוא הסימן הכי משותף כי משהו אינפנטילי מתרחש.

זה לעיתים מצביע על סימן כלשהו לרחמים עצמיים.

אך כיצד יכול הפרט להבחין בין אינפנטיליות לאי סיפוק בוגר מתאים ונורמאלי?

באופן כללי, (1) עצב לא אינפנטילי ותלונות לא מתייחסות בעיקר לערך הכי חשוב אצל הפרט: (2) והם גם לא כחוק מביאים את האדם באופן מלא מחוץ לאיזון (3) ופרט למצבים יוצאי דופן, הם גם לא מלווים על ידי הכרעה רגשית.

מצד שני, תגובות מסוימות יכולות להכיל גם את המרכיב האינפנטילי וגם את המרכיב הבוגר.

תסכול, אובדן או פגיעה יכולים להיות כואבים בפני עצמם, אפילו אם הפרט מגיב לזה כילד.

אם הפרט לא יכול לראות אם או איך תגובתו נובעת מ"ילדותו", עדיף להשליך את התקרית לעת עתה.

אחר כך, במבט לאחור, היא עשויה להפוך להיות בהירה.

הפרט חייב לבדוק את עצמיותו תוך התייחסות להתנהגויות חברתיות מסוימות.

זה מתייחס לאופני התקשרויות עם אחרים:

להיות יותר מדי משביע רצון, מתרפס, עקשן, עוין, חשדן, גאותן, דביק, מגן או מחפש אחר הגנה, הישענות על אנשים אחרים, להיות דומיננטי, רודן, קשה, אדיש, מניפולטיבי, אגרסיבי, נקמני, מפוחד, מתחמק או מסית: להיות נוטה לסתור בשלילה, התרברבות והשוצה, להגיב תוך התנהגות תיאטרלית או דרמטית, להיות אקסהיביציוניסט ומחפש אחר תשומת לב וכיוצא בזה.

יש לעשות כאן הבחנה.

התנהגות הפרט יכולה להיות נבדלת בהסתמך על מי שהפרט מתמודד:

אחרים מאותו המין או מהמין המנוגד: בין אם הם חברי משפחה, חברים, אוהעמיתים לעבודה: בין אם הם בעלי סמכות או כפיפים, זרים או אנישם המוכרים היטב.

ציין את הבחנותיך ופרט אותם לפי סוג הקשרם החברתי שלהם הם מתייחסים.

ציין אילו התנהגויות יותר מאופיינות אצלך ולאגו "הילד" שברך.

מטרה אחת של התבוננות עצמית זו היא לגלות את התפקידים שהפרט משחק.

אילו תפקידים של אישור עצמי וקבלת תשומת לב ברוב המקרים.

אחד יכול להתנהג כדמות מצליחנית, כדמות המבינה, כדמות ההומוריסטית, כדמות הטרגדית, הסובלת, כדמות העוזרת, כדמות חשובה. משחק תפקידי, אשר מסגיר ילדותיות פנימית, רומז לאמת מידה של חוסר כנות:

זה עלול להיות גובל בלשקר.

התנהגות מילולית, שהיא כה אופייניות אנושית, יכולה גם לחשוף המון. טון הדיבור בעצמו יכול להיות אינפורמטיבי, כמו עם הבחור הצעיר אשר שם לב איך הוא מדבר באיטיות או מאריך את צליל תנועותיו, במידה עגמומית במקצת.

"אני מאמין כי אני באופן בלתי מודע מאמץ גישה ילדותית וחלשה, מנסה בשל כך לשים אחרים בעמדה של בוגרים נחמדים ומבינים", היתה המסקנה של ניתוחו העצמי.

גבר אחר הבחין כי הוא התרגל לדבר בטון דרמטי לתאר כל דבר על חיו היוםיומיים, ואכן הוא נטה להגיב מעט בהיסטריה לרוב האירועים הכללים. הבחנה מקרית של שביעות הרצון של הבעתו המילולית של הפרט יכולה להיות גם מאוד מחכימה.

אי בשלות נירוטית תמיד בקירוב מביעה את עצמה בנטייתה להתלונן מילולית ואם לא כן על עצמיות הפרט, נסיבותיו של הפרט, של אחרים, ושל החיים באופן כללי.

וערך בולט וניכר של אגו-צנטריות הוא התבלטות בשיחות ומונולוגים של אנשים רבים עם נירוטיות הומוסקסואלית.

"כשביקרתי את חברי, יכלתי לדבר יותר משעה על עצמי", מזהה אחד המטופלים ההומוסקסואלים, "בזמן שתשומת לב שלי נדדה כשחברי רצו לספר לי משהו, ובקושי יכלתי להקשיב להם".

הבחנה כזו היא לא יוצאת דופן כלל.

אגו-צנטריות הולכת יחד עם התלוננות.

ושיחות רבות של אנשים "ניירוטיים" מסתיימות בהתלוננות.

הקלטה של חלק מהשיחות שלך על טייפ והקשבה להם לפחות שלוש פעמים - לעיתים לא מחמיא אך הליך מחכים!

מה שחייב להיבדק בעיקר היא התנהגות הפרט, התייחסותו ומחשבותיו בהקשר להוריו.

אחד יכול להיות - ככל שאגו "הילד" נחשב - דביק, מרדני, שחש בוז, מעודד תחרותיות, דוחה, מחפש אחר תשומת לב או הערצה, תלוי וכיוצא בזה.

זה מתייחס אף למקרה בו ההורה מת:

גישת הפרט האינפנטילית להיקשרות יתר או עוניות והאשמה יכולים להישאר למרות זאת!

הבדל בין הבחנותיך ליחסיך עם אימך ואביך.

זכור כי "האגו הילדותי" כמעט תמיד מופיע ביחסים עם אחד ההורים, בין אם בהתנהגות חיצונית ובין אם במחשבות וברגשות.

ההתבוננות הפנימית הזוהה חייבת להתייחס לבן/בת זוגו של הפרט, פרטנרים הומוסקסואלים, או בפנטזיות.

הרגלים ילדותיים רבים בולטים יותר באזורים מאוחרים יותר:

חיפוש תשומת לב ילדוטי, משחק תפקידים, דביקות, מניפולטיביות, פעילות קנאה וכדומה.

הייה כן באופן מוחלט עם עצמך (לחיוב ולשלילה).

זהה הכאה עצמית, התייחסות קריטית מדי כלפי עצמך, מחשבות על גינוי עצמי, תחושות נחיתות וכדומה, אך גם אחול עצמי, דמיון חנופה עצמית, החבאה של הערצה עצמית בחוש זה או אחר, חלומות בהקיץ על עצמך ועוד.

בדוק הצגה עצמית של דרמטיזציה עצמית והיותך קורבן במחשבותיך, בפנטזיות וברגשותיך.

האם אתה מגלה בעצמך רגשות? מצבי רוח מלנכוליים? האם יש התבוססות מודעת ברחמים עצמיים? או אפשרות של התנהגויות של הרס עצמי? (זה מוכר כ"מזוכיזם פסיכולוגי", כשאתה עושה במתכוון מה שאתה יודע שיגרום לך נזק או התבוססות בעצב).

באשר למיניות, אבחן את הפנטזיות הספונטאניות שלך ונסה לזהות את המאפיינים של הופעתך הפיסית, התנהגותך או אישיותך אשר מעוררת את ענייך בפרטנר אמיתי או דמיוני.

אז קשר אותם לרגשות הנחיתות על פי החוק האומר כי המאפיינים המסקרנים באחר הם בדיוק אותם רגשות בהם מרגיש הפרט נחות בעצמו. נסה לגלות הערצה ילדוטי כלשהי בעצמך בהתייחסותך אל "חבריך" העתידיים.

נסה גם לאבחן את הפעולה של השוואת עצמך אל האחרים ברגשות אילו או בענייך באחרים מהמין הזהה ובהרגשה המכאיבה שמתערבבת עם ההשתוקקות התאונתית.

למעשה, הרגשת הכאב או ההשתוקקות היא הרגשת הילדוטי "אני לא כמוהו", וכך הוא מתלונן או מעורר חמלה "הלוואי שהוא ישים לב אליי, ליצור מסכן ונחות!"

לא קל לנתח רגשות של "אהבה" הומו-ארוטית, מכל מקום, זה נחוץ לזהות את מניע החיפוש הפנימי ברגשות אילו, החיפוש אחר חבר אוהב עבורי, כמו ילד הרוצה לקבל פינוק, באופן אגוצנטרי.

שים לב גם לסיבה או לאירוע הפסיכולוגי שעורר פנטזיות מיניות או אוננות. זה לעיתים מתבטא ברגשות תסכול, כך שבקשות מיניות תפקדו כניחום עצמי ל"אני המסכן" של הפרט.

חייבת להינתן תשומת לב, יתר על כן, לאופן בו הפרט מוציא לפועל את "התפקיד" הגברי או הנשי.

בדוק האם יש סימן פחד והתחמקות בפעילויות ובתחומי עניין טיפוסיים למין שלך, והאם אתה מרגיש נחות בהם.

האם יש לך הרגלים ותחומי עניין שלא קונפורמיים עם המין שלך?

רוב תחומי עניין והתנהגויות מין או מעורבות מין אלה הם משחקים אינפנטיליים וכאשר הפרט בודק אותם מקרוב, זה לעיתים אפשרי לזהות פחדים או רגשות בסיסים של נחיתות.

מין לא קונפורמי זה יכול גם להיות מזוהה כאגו-צנטריות, כאי בשלות.

למשל, אישה יכולה לראות כי תובענותה ודרכיה השתלטניות "נדמים" להתנהגות של קבלה עצמית בבגרות, כשהיא מזדקקת להם במטרה למצוא לעצמה מקום בין האחרים, בהקשר להרגשתה "לא שייכת".

גבר הומוסקסואל עם מניירות נשיות גלויות (פסאודו – שמתיימר להיות דבר מה אך אינו כזה) מבחין כי הוא היה מודע כמעט תמיד להתנהגותו. דרכיו הנשיות, הוא שם לב, היו קשוקים בקירוב לרגשות חזקים ומכלילים של נחיתות והיעדר נורמאלי של עמידה על זכות. גבר אחר לומד לזהות את ייצוגו הנשי ואת התנהגותו ולקשר אותם לשתי גישות שונות:

שביעות רצון עצמית ושאננות בהנאה האינפנטילית שבלשחק את תפקיד הילד האהוב, הילד של אמא ופחד (תחושה של נחיתות) של יומרנות חזקה וגברית יותר.

זה לעיתים לוקח קצת זמן בהתבוננות פנימית לפני שתובנות עצמיות שוקעות באדם.

דרך אגב, הרגלי מין מעורבבים לעיתים משתקפים בעיצוב שיער, הלבשה ומניירות שונות בדיבור, מחוות, צורת הליכה, אופן הצחק וכדומה. עבודה היא נקודה חיונית נוספת בקבלת תשומת לב. האם עבודתך היומיומית מצבצעת בסלידה פנימית ובתלונות או באנרגיה וסיפוק?

עם אחריות? האם זו דרך קבלה עצמית לא בוגרת? האם יש יותר מדי תלונות מוגזמות, לא מוצדקות על המצב בעבודה? לאחר תקופה מסוימת של התבוננות פנימית זו, עשה תיאור תמציתי קצר של המאפיינים והמניעים החשובים של האינפנטיליות העצמית שלך, או "הילד הפנימי".

במקרים רבים סיסמא יכולה לסייע: "הילד חסר הישע שניסה בעקביות לקבל חמלה ותמיכה" או "הילדה הפגיעה שאף אחד לא מבין" וכן הלאה. תקרית ממשית מהעבר או מההווה לעיתים יכולה להמחיש באופן חד את המאפיינים של "ילד" או "ילדה" זו.

זכרונות אלה מכילים תמונות בהירות של "הילד שהיית בעבר".

לכן אנו יכולים להחשיב אותם כזכרונות מפתח.

הם יכולים להוות עזרה גדולה ברגעים שהפרט צריך לדמיין את "הילד" במטרה לזהות התנהגות אינפנטילית עכשווית או כשהפרט צריך להילחם בהם.

אילו "צילומים" נפשיים של "אגו הילד" שהפרט סוחב עם עצמו, כמו תמונות של בני משפחה או חברים בארנקו של הפרט. תאר את זכרון המפתח שלך.

## **ידע-עצמי מוסרי**

עד כה, הקטגוריות של התבוננות פנימית אשר הובאו כאן חולקו באירועים קריטיים, פנימיים והתנהגותיים.

יש דרגה נוספת של השתקפות עצמית, אם כן, הדרגה הפסיכולוגית המוסרית.

תובנה פנימית מוסרית הולכת יותר עם שורשי האישי. דיבור מעשי, ידיעה פסיכולוגית עצמית, אשר רומזת להבנה עצמית מוסרית, יכולה לדרבן במידה רבה מאוד את המוטיבציה לשינוי.

אנו חייבים לזכור את התובנה הנהדרת של הנרי ברוק: "מצפון מוסרי הוא אבן הפינה של הנפש שלנו".

איך לזה אין חשיבות לפסיכותרפיה, לתרפיה או חינוך עצמי? תובנות עצמיות מוסרים (פסיכולוגיים) באופן כללי נחשבים כמופשטים, כהתייחסות פנימית תמידית, למרות שזה יכול להתגלות באמצעות התנהגויות מוחשיות.

גבר אחד ראה איך הוא משקר באופן ילדותי במצבים מסוימים. הוא זיהה בתקרית זו גישה או הרגל של האגו שלו שהיה אפילו יותר בסיסי מההרגל שלו לשקר כהגנה, כלומר, אנוכיותו המושרשת העמוקה, טומאתו המוסרית.

זוהי דרגה של ידע עצמי יותר בסיסית מאשר הטוהר הפסיכולוגי. – בדיוק מסיבה זו – זהו כוח מרפא יותר מאשר תובנות פסיכולוגיות. אך לעיתים איננו יכולים לצייר את הקו בין פסיכולוגיה למוסריות באופן חד מדי, בגלל שרוב התובנות הפסיכולוגיות העצמיות הניכרות נוגעות במימד המוסרי.

המתאם המעניין הוא כי דברים רבים שאנו מחשיבים כ"ילדותיים" מורגשים באותו הזמן כהוכחה מוסרית ראויה, לעיתים אף כאי מוסריות. אנוכיות היא המכנה המשותף של רוב, אם לא של כל, ההתייחסויות וההתנהגויות המוסריות.

לפרט המעוניין לחקור את תסביכו הנירוטי, יהיה זה חיוני לחקור את עצמו לתקופה גם תחת המימד המוסרי. מוצעות להלן כמה נקודות לתשומת לב:

1. סיפוק ושביעות רצון מול אי שביעות רצון (המקושרים כמובן לנטייה להתמכר להתלוננות).
2. אומץ לב מול פחדנות (שים לב למצבים קריטיים או אזורים של התנהגות אליהם שמת לב בייחוד).
3. התמדה, נחישות מול חולשה, התחמקות מקושי, רכות עצמית.
4. איפוק מול היעדר משמעת עצמית, סיפוק עצמי, פינוק עצמי (היעדר של הגבלה עצמית יכולה להתבטא באכילה, שתייה, דיבור, עבודה, או תאוה).
5. חריצות, שקדנות מול עצלנות (בכל תחום).
6. ענוה, מודעות עצמית למציאות האמיתית מול גאווה, יהירות, רהבתנות, פדנטיות (ציין אזור של התנהגות).
7. צניעות מול אי צניעות.
8. כנות ויושר מול חוסר כנות, אי יושר והרגלי שקר (ציין).
9. אמינות מול אי מהימנות (עם התייחסות לאנשים, עניינים והבטחות).

10. אחריות (חוש נורמאלי לתפקיד) מול חוסר אחריות (עם התייחסות למשפחה, חברים, אנשים, עבודה, משימות).
11. הבנה, מחילה מול נקמנות, מרירות, הרסניות (בהתייחס לבני משפחה, חברים, קולגות ואחרים).
12. הנאה נורמאלית מהחזקה מול תאוות בצע.

שאלה בסיסית עבור כל אחד המחפש את מוטיבציית חייו היא:  
על סמך מחשבותיי שאינן נותנות לי מנוחה, מה למעשה מטרתי העיקרית והמשמעותית ביותר בחיי?  
האם הן מכוונות כלפי עצמי או כלפי אחרים, למשימות, רעיונות וערכים אובייקטיביים?  
(מטרות המכוונות לעצמיות כוללות כסף ובעלות, כוח, תהילה, הכרה חברתית, תשומת לב ו/או הערכה מאחרים, חיים נוחים, אוכל, שתייה, סקס).

## 8

# תכונות לפיתוח

## מתחילים את המאבק: תקווה, משמעת עצמית, כנות ויושר

הצמחת תובנות עצמיות הוא הצעד הראשון בכל שינוי. במשך תהליך התרפיה (שהוא מאבק), תובנות עצמיות ממשיכות לצמוח, לאורך ההשתפרות. הפרט יכול עדיין לראות דברים טובים רבים, אך כעבור זמן מה התובנות יעמיקו. תובנה עצמית ראשונית בדינאמיות של נזירותיות הפרט נותנת את הכיוון ומעוררת תקווה. תקווה היא חיובית ובריאה, ומחשבה אנטי נזירותית. היא יכולה, בכמה מקרים, להפוך את הבעיות לקלות יותר, אפילו להעלים אותם לתקופה. היסוד של ההרגלים אשר מרכיבים את הנזירותיות, אם כן, עדיין שם, ובכל הסבירות, הסימפטומים יופיעו מחדש. תקווה חייבת לקבל טיפוח לאורך תהליך השינוי למרות זאת. תקווה מתבססת על ריאליזם: מכל מקום נזירותיות תכופה – או, באשר לכך, רגשות הומוסקסואלים יכולים לייצג את עצמם ככל שהפרט נכנע אליהם, אך ככל שיש מאמץ עקבי לשינוי, הפרט יראה הישגים חיוביים. מצבי רוח של ייאוש הם חלק מהמשחק, לפחות ברוב המקרים, אך הפרט חייב להפחית בהם, להישאר רגוע, ולהמשיך. תקווה ריאליסטית היא אופטימיות שקטה, לא אופוריה נסערת. הצעד הבא הוא הכרחי וחיוני: משמעת עצמית. ברוב הפעמים, זה מתייחס לדברים טריוויאליים: לקום בבוקר בזמן, לשמור על הרגלים מסודרים בשמירה על הגוף של הפרט, על הארוחות שלו, ביגוד, שיער, לקיים סדר הגיוני בעניינים הקטנים של חיי היומיום ובעבודה, לא לדחות מטלות או עניינים שראויים לעדיפות: תכנון (בערך, לא קפדני או אובססיבי) היום, בידור הפרט, חיים חברתיים. אם יש נקודות של ערעור או היעדר משמעת עצמית, ציין אותם והתחל לעבוד עליהם. לבעלי נטייה הומוסקסואלית רבים יש קושי עם משמעת עצמית. התעלמות מבעיות אלה, בתקווה שריפוי רגשי יפתור את השאר, היא שטות.



אף תרפיה (עצמית) לא יכולה להצליח באופן משביע רצון אם נחיתה זו לקרקע מוזנחת.

המצא שיטות פשוטות לאפיון הנקודות החלשות שלך.

התחל באזור אחד או שניים של היעדר משמעת עצמית: כשהם ישתפרו, השאר יבוא ביתר קלות.

זה מאוד הגיוני שכנות היא מחייבת והכרחית.

כנות לעצמיות, בראש ובראשונה.

זה אומר לאמן את העצמי לשים תשומת לב לא משוחדת למה שהולך במחשבה, למניעים ולכוונות האמיתיות, כולל עוררות המצפון.

כנות פירושה לא להתווכח עם התפיסות או האינטואיציות הפרט אלא לנסות להניח אותם ישר ובפשטות, כמו כן להיות מודע למילים פשוטות באופן מקסימאלי ( עשה לעצמך הרגל לכתוב את מחשבותיך החשובות ותפיסות עצמיות).

כנות, מכל מקום, פירושה לגלות אומץ לב לתקשר עם חולשות הפרט ומחסורו עם אדם אחר, בין אם מטפל או מדריך שנמצא שם כדי לעזור.

למעשה לכל אחד יש את הנטייה להסתיר היבטים מסוימים באינטואיציות ובהרגשות שלו, שניהם מעצמו ומאחרים, עדיין זה לא רק משחרר להתגבר משוכה זו אלא גם חיוני לתהליך.

לדרישות הכנות, הדתיים יוסיפו כנות כלפי אלוהים, בחיפוש הפרט אחר מצפונו כמו בתפילותיו ושיחותיו עימו.

חוסר כנות המגנה עליו יכולה להיות, למשל, לבקש עזרה עבורו מבלי לפחות לעשות מה שניתן לעשות לבד – ללא התחשבות בתוצאה.

בהסתכלות על הנטייה לטרגדיה עצמית במחשבה הנוירוטית, זה חשוב להזהיר כי חוסר כנות היא לא תיאטרלית, אלא מפוכחת, שלוה, פשוטה וישרה.

## **לחימה בנוירוטיות הרחמים העצמיים: מצב רוח**

לאחר זיהוי, בכל יום בחיים, סימן רגעי או כרוני שאינו חולף ל"ילד הפנימי המתלונן", הפרוצדורה לעקוב אחר זה הוא לדמיין את "הילד/המתבגר המסכן" עומד לפניך בבשרו..

או לדמיין שהאגו הבוגר שלך הוחלף על ידי "אגו הילד" כך שרק גופך הבוגר מוצג.

בזמן זה תייצג נפשית את "ילד" זה כמגיב, עונה או פועל, או רק חושב ומרגיש, בסיטואציה המוחשית בה אתה מוצא את עצמך.

כד לייצג את ה"ילד" היטב, עליך להשתמש ב"מפתח הזיכרון", "הצילום" המנטאלי של "אגו הילד" שלך.

הכרה זו של פנימיות הפרט ו/או התנהגות חיצונית המגלמת את ה"ילד" יכולה להיות די קלה.

היא מופיעה בקלות כשמישהו יכול לומר, למשל: " הרגשתי לגמרי כמו ילד קטן (אשר נדחה, קיבל ביקורת, לא מוערך: אשר הרגיש בודד באופן מעורר חמלה, מושפל, מפוחד מפני דמות סמכותית, או כועס, מרדני, וכדומה).

זה גם יכול להיות קל עבור מישהו אחר המתבונן בהתנהגות האדם לומר לו: "אתה מתנהג כמו ילד".

אך לפעמים ההכרה לא קלה, משתי סיבות.

ראשית, יכולה להיות התנגדות ניכרת בראייה העצמית כ"ילד":

"ההרגשות שלי יותר רציניות מזה": "אולי הייתי ילדותי במקצת, למרות זאת, היו לי למעשה סיבות טובות להרגיש נסער ופגוע..."

בקצרה, גאווה ילדותית יכולה למנוע מהפרט מראייה את עצמו באור כה פשוט.

שנית, תחושות ותגובות פנימיות יכולים לעיתים להיות די מבלבלים.

הפרט לא מבחין באופן ברור מה הוא באמת חושב, מרגיש או רצה:

וזה גם עלול להיות לא ברור איזה אלמנט של הסיטואציה או התנהגות אחרים עוררה את התגובה הפנימית.

באשר לקושי הראשון, כנות יכולה לעזור, ובאשר לשני, מחשבה, הגות, ניתוח, הסקה.

הכן פתקה של תגובות בלתי מובנות ושוחח עליהם עם המטפל או המדריך שלך:

אבחנותיו או שאלותיו הקריטיות יכולות להיות לעזר רב.

אם זה גם לא יפתור את הבעיה באופן משביע רצון, עדיף לעזוב את התקרית לזמן מה.

בהתנהלות של ניתוח עצמי וטיפול עצמי, כשהפרט הופך להיות יותר מודע לתבנית טיפוסית של תגובה ל"ילדו הפנימי", תקריות של תגובות "ילד בלתי פתירות" יקרו לעיתים פחות תכופות.

הם יובאו מספיק כדוגמה, מכל מקום, כשהתלונות של "הילד", והמאפיין הילדותי של פנימיות הפרט ו/או תגובותיו החיצוניות, יהיו משהו שניתן לראות אותו.

לפעמים רק הכרה ב"ילד המסכן" מספיקה ליצור מרחק פנימי להרגשות ילדותיות ורחמים עצמיים.

צורך ההרגשה הלא נעימה לא נעלם לחלוטין מאיבוד הדחיפות שלו.

בפעמים אחרות, זה הולם לראות את האירוניה של "האני המסכן", למשל, על ידי אמירה ל"ילד הפנימי", לעצמיות הילדותית, תגובות כמו: "אוו, כמה עצוב, כמה מעורר רחמים!" או "איזה מסכן אתה!" אם זה עובד, שיטה זו מפיקה חיוך רפה, בייחוד אם הפרט יכול לדמיין את פניו כשל הילד מהעבר, עם הבעה פתטית.

שיטה זו יכולה להשתנות בהתאם לטעם וחוש ההומור האינדיבידואלי של הפרט.

עשה בדיחות קטנות על העצמיות האינפנטילית שלך.

עדיף יותר, אם קיימת הזדמנות, עשה בדיחות כאלה בפני אחרים – כששני אנשים צוחקים, האפקט הוא כפול.

עם תלונות אובססיביות ויותר חזקות (בייחוד אילו הקשורות בדחייה, וגאווה ילדותית פגיעה, תחושה של חוסר ערך, כיעור ונחיתות: תלונות פיסיות כמו עייפות: או מצוקה על סבל לא צודק או נסיבות שליליות), יישום השיטה של היפר-דרמטיזציה שהגה הפסיכיאטר **ארנדט**.

היא מורכבת מהגזמת הטרגדיה או היבטים דרמטיים של התלונה האינפנטילית עד שהיא הופכת להיות מגוחכת, עד שהפרט מגיב באמצעות חיוך או אף צחוק.

השיטה הזו הייתה בשימוש באופן אינטואיטיבי במאה השבע עשרה על ידי המחזאי הצרפתי המפורסם **מולייר** כשהוא סבל מהתקף של אובססיבי של היפוכונדריה.

בתגובה לאובססיה שלו, הוא הפיק קומדיה עם גיבור שהגזים באופן דרמטי את סבלו ודמיון חולי והפך את זה לצחוק על ידי הציבור וגם על ידי עצמו מכל הלב.

צחוק הוא רמדי (תרופה) מצוין נגד רגשות נזיריים. אך זה דורש אומץ לב וקצת אימון לפני שהפרט יכול להגיד דברים מגוחכים על ול"עצמו" (שהוא האגו הילדותי), עשה הצגה מגוחכת של "עצמך", או עשה בכוונה פרצופים ל"עצמי" במראה, חקה את ה"עצמי", את התנהגות ה"עצמי", את הקול העצוב והעגמומי באופן קומי, עשה צחוק מה"עצמי", מהרגשות הכואבים.

האגו הנזירי לוקח את עצמו באופן מאוד רציני – בכל שיעור, הוא לוקח את תלונותיו באופן טראגי:

היפר-דרמטיזציה היא טכניקה בסיסית של הומור עצמי. אך כל פיתוח אחר של הומור עצמי מבורך. מה המטרה? באופן כללי, ההומור מביא לחשיפה של היחסות ברגשות הפרט החשובים או הטראגיים: כדי להתנגד לתלונות ורחמים עצמיים, כך שהפרט יקבל באופן טוב יותר מה שבלתי נמנע ו"יסבול ללא תלונות" כשדברים, קטנים או גדולים, רק שם כמו שהם: ולעזור לפרט להיות יותר ריאליסטי, לראות את הפרופורציה האמיתית של עצמו ושל אחרים, שפירושה, לצאת החוצה מהסובייקטיביות המוגזמת או תפיסה דמיונית של העולם ושל אחרים.

בתלונות היפר-דרמטיזציות, הפרט מדבר אל "ילדו". למשל, כשרחמים עצמיים מתעוררים במהלך יחס לא חברי או סוג כלשהו של דחיה, הפרט יכול לפנות לילד הפנימי בדרך זו:

"ג'וני המסכן, איזו התייחסות קשוחה קיבלת! מובס, כולך מדמם, עם בגדיך הקרועים..."

כשרגשות פוגעים בגאווה ילד, הפרט יכול לומר, "מסכן אחד, הפסל שלך בפזזה המלכותית, כמו נפוליאון קטן, נפלת מטה כמו לנין לאחר נפילת הקומוניזם", בזמן שהוא מדמיון את אספסוף הלעג ואת "הילד" המסכן יורד למטה בחבלים, בוכה.

לרחמים עצמיים במהלך בדידות – תלונה תכופה בין הומוסקסואלים – הפרט חייב להשיב, "איזה עינוי! החולצה שלך רטובה, אפילו החלונות העלו אדים מהדמעות שלך:

בריכה של דמעות התפתחה לה ברצפה: דגים עם מבט שוחים בה ללא מטרה" וכדומה.

הומוסקסואלים רבים, גברים ונשים כאחד, מרגישים פחות יפים מאחרים מאותו המין, אף על פי שהם מוצאים זאת כמכאיב להודות.

תחושות של כיעור יכולות להיפגש עם ההיבט הגופני המוגזם (להיות רזה, שמן, עם אוזניים גדולות, אף גדול, כתפיים צרות, וכיוצא בזה) שזה מרכז של ההתלונות.

כדי להתנגד להשוואת עצמך באופן שלילי אל אחרים, "מושכים יותר", גברים או נשים, ייצג את "הילד" שלך כילד קבצן מסכן, ננטש על ידי כולם, עם בגדים ישנים, בלויים ופתטיים.

גבר יכול לדמיין את עצמו מכוער, בוכה, ילדותי, יצור חסר שרירים או כל כוח פיסי, גבוה בצורה קיצונית, קול צווחני וכדומה.

הצעד הבא יהיה להתנגד לאותו מסכן עם ה"דמות" המרתקת, להגזים את הזוהר של האחרים, ואז לדמיין את הניקוב הבוכה לאהבה ב"אני המסכן", שמת ברחוב לאחר שהאחרים עברו מבלי שאפילו קלטו את רעב האהבה.

באופן משתנה, המצא סצנת פנטזיה בה השתוקקות "הילד" נלקחת לזרועות של המאהב הנערץ, בזמן שהירח בוכה מתחושות מוחלטות, "סוף סוף, קצת אהבה אחרי כל הסבל הזה!" ותאר את סצנה זו – מצולמת על ידי מצלמה נסתרת – ומוצגת בקולנוע:

הציבור בוכה ומתייפח ללא הפרעה, הם יוצאים החוצה שבורים, בוכים זה בזרועות זה על ה"ילד המסכן" שלאחר זמן כה רב וחיפוש נוראי לקצת חום, מצא אותה לבסוף.

בדרך זו, תאוות האהבה הטראגית של אגו "הילד" היא סופר – דרמטיזציה. בהיפר-דרמטיזציה הפרט יכול להתקדם כמו שהוא רוצה: לפעמים הפנטזיה לוקחת חיים משל עצמה, וממציאה סיפורים.

השתמש בכל מה שנראה הומוריסטי עבורך: המצא את סוג האירוניה "העצמית" שלך.

אם הפרט מתנגד, כמו שלעיתים קורה, שאילו דברים ילדותיים ומטופשים, אני מסכים.

אילו טריקים.

בדרך כלל, אם כן, התנגדות כזאת נובעת מהתנגדות פנימית לצחוק על האני העצמי.

העצה שלי, אם כן, היא להתחיל בקטן, בדיחות תמימות על תסכול של מרגישות כרציניות במיוחד.

הומור יכול לעבוד היטב, ולמרות שזה הומור ילדותי, אנו חייבים לא להפסיד הצעה לעובדה שזו גם רגשנות ילדותית שנלחמת עם הטריק הזה.

השימוש באירוניה עצמית והומור עצמי מניחים מראש, אם כן, לפחות בחלק, תובנה בתוך המאפיין הבוגר או האינפנטילי של תגובות אילו.

הצעד הראשון הוא תמיד לזהות הודאה באינפנטיליות ורחמים עצמיים.

דרך אגב, זוהי עובדה מעניינת שהומור עצמי הוא רגיל אצל אנשים בריאים פסיכולוגית.

התחום של התנהגות מילולית הוא מצוין בחשיפה ומאבק של נטיות להתלוננות. אחד יכול להתלונן נפשית או במילים, בנאום.

תרגול טוב הוא לשים לב למילים של הפרט במהלך שיחה עם חברים או קולגות ולרשום מבחינה שכלית-מנטאלית כל פעם שהיכוח מופיע.

נסה שלא לספק את הויכוח הזה:

שנה את הנושא או הגד משהו כמו: "זה קשה (או מרושע, לא צודק וכדומה), אך בסדר:

אנו חייבים לראות איך אנו יכולים לעשות את הטוב ביותר מכך".

תנהיג את הניסוי הפשוט הזה ואז תגלה כמה חזקה הנטייה להתלונן על גורלך ועל תסכולך ובאיזו תדירות תכופה ובקלות הפרט נכנע לכך. זה גם תרגיל טוב להתמודד עם ויכוח "להתלונן" כשאחרים מתלוננים, מביעים את זעמם או אי שביעות רצונם. תרפיה לאנטי-התלוננות, דרך אגב, היא לא פשטניות משתנה של "חשיבה חיובית". אין שום דבר רע עם הבעת צער ותסכול יומיומי לחברים או בני משפחה אם זה נעשה באופן מפוכח, עם נקודת מבט חיונית על היחסות של תלונות הפרט. תחושות ומחשבות שליליות נורמאליות לא צריכות להיות מוכחשות על ידי "חשיבה חיובית" מוגזמת: היריב שלנו אינפנטילי, ילדותי ובעל רחמים עצמיים לבד. הפרט יכול לשמוע את ההבדל בין הבעה נורמאלית של עצב ואכזבה והתבכיינות או התאבלות ילדותית. "אך זה דורש חוזק ואומץ לב לסבול ולא לרצות את אינפנטיליות הרחמים העצמיים וההתלוננות!" הפרט חייב להבחין. אכן, אנו מדברים על מאבק שהוא יותר מגיוס של יכולות הפרט להומור. הדבר החשוב ביותר הוא לעבוד על כך באופן מועיל, בעיתו ובזמנו.

## סבלנות וענווה

עבודה באופן מועיל מביאה למידה טובה של אורך רוח. סבלנות עם כישלונות הפרט ועם האלמנט ההדרגתי של תהליך. חוסר סבלנות היא תכונה של נעורים – צעירות. ילד לא מקבל בקלות את חולשותיו, וכשהוא רוצה לשנות משהו, הוא מרגיש שזה חייב לקרות בן לילה. באופן הפוך, קבלה עצמית בריאה (שהיא די שונה מסיפוק יומי של חולשות הפרט) פירושה לעשות טוב ביותר מוחלט של הפרט. במילים אחרות, קבלה עצמית עומדת על ריאליזם עם כבוד לעצמיות, לענווה. ענווה היא מרכזית לבשלות אישיותית. זו מציאות אובייקטיבית שלכל אדם אנושי יש חולשות ולפעמים אי שלמות ניכרת, פסיכולוגית ומוסרית. כדי לדמיין את העצמי כגיבור זו מחשבה ילדותית: כתוצאה מכך, זה ילדותי לחיות תפקיד טראגי – בניסוח אחר, לנהוג כך מהווה היעדר של ענווה. **קרל סטרן** טוען: "למה שנקרא "תסביך נחיתות" ולענווה אמיתית הם שני הפכים". התאמן בהרגל מוסרי של ענווה בחוזקה במאבק הנפשי. והתאמן בהומור עצמי, אמצעי לראות את היחסות של האגו האינפנטילי ולאתגר את הדרישה של להיות חשוב, יכולה להתייחס לתרגול בענווה.

תסביך נחיתות בדרך כלל מלווה על ידי הגברת תחושות עליונות באזורים כאלה ואחרים.

האגו הילדותי מנסה להוכיח את שוויו וערכו:

לא להיות מסוגל לקבל כביכול נחיתות, ממשיך הלאה על ידי רחמים עצמיים. ילדים מדרך הטבע הם אגו-צנטרים ומרגישים חשובים, מרכז העולם. כתוצאה מכך, הם נוטים ל (אינפנטיליות, בגלל שהם ילדים) גאווה. בחוש, בכל תסביך נחיתות מונח אלמנט של פגיעה בגאווה כך שהילד הפנימי לא יכול לשאת את הנחיתות.

זה עושה את המאמצים שנובעים כתוצאה מפיצוי יתר למובנים.. (בעצם, אני מיוחד, יותר טוב מהשאר") כך כל אחד בתור מסביר את היעדר הענווה באישור-עצמי נירוטי, משחק תפקידי, ואת הנטייה להיות מרכז תשומת הלב והאהדה.

פגיעה באופן עמוק בהערכה עצמית אף קשורה לאשליה של הוד וגדולה. הומוסקסואלים רבים, גברים ונשים, מפגינים כפיצוי יתר גאווה. מתוך רגשותיהם של נחיתות, תסביך הילדות שלהם של "היעדר שייכות", הם פיתחו אוורור לעליונות: "אני לא אחד מכם: למעשה, אני יותר טוב מכם, מיוחד. יש לי טבע עליון: אני מוכשר ביותר, רגיש במיוחד. טראגי במיוחד". הדרך לאמץ תפקידי עליונות לעיתים רצופה על ידי תשומת לב מיוחדת והערכה מאחד ההורים, בדרך כלל, אצל הומוסקסואלים, להורה מהמין הנגדי. הילד שהיה המועדף על האימא או הבן הנערץ סביר שיפתח רעיונות של עליונות.

יהירות אצל הומוסקסואלים רבים יכולה להיות בעקבות שנתיים הרכות והרגישות.

בשילוב של רגשי נחיתות, גאווה עושה הומוסקסואלים אלה לרגישים לביקורת ופגיעים בקלות.

גברים ונשים עם תסביך הומוסקסואלי שהחליטו כי התשוקה שלהם "טבעית" לעיתים נכנעים לדחף להשוות את היותם שונים עם היותם עליונים. באנליזה האחרונה, הם לא מחשיבים את עצמם שווים להטרוסקסואלים "מצויים", אלא למעלה מהם.

אותו הדבר יכול להיאמר על פדופיליה:

**אנדרה גיד** מהלל את "אהבתו" לבנים כמשתנה הכי נהדר של אנושות עדינה ונעימה.

לא רק שהיה זה אמת תיאורטית שהומוסקסואלים אלה הומרצו על ידי גאווה בהופכם את מה שלא טבעי לטבעי, בקוראם למה שפסול נכון, אלא שגאוותם היא גם תוצר של כל התנהגותם.

"הייתי מלך", אמר פעם אקס-גיי על אורח חייו הקודם.

הם גאוותנים, נרקיסיסטים בהתנהגותם ובלבושם: חלקם אפילו גובלים במגלומניה (שיגעון גדלות).

חלקם מתעבים אנושות רגילה, נישואים רגילים, משפחות רגילות. גאוותם מעוורת אותם לערכים רבים, וכמובן לתובנה שהם לא יותר מאשר ילדים מעוררי רחמים, חסרי כל תבונה.

למידת ענווה היא שחרור.

היא נעשית על ידי גילוי מחשבות, הבעות, דחפים של גאווה, יהירות, עליונות, איחולים עצמיים, והתרברבות, כמו גם פגיעה בגאווה ואי קבלה של ביקורת המכוונת היטב – ועל ידי הפרכה של מחשבות אלה.  
זה מתבצע על ידי בנייה חדשה של דימוי עצמי, של העצמי האמיתי, שאכן יש לו יכולות, אך יכולות מוגבלות, והוא עצמו הוא שלם אך ממוצע, צנוע וענו, לא משהו מיוחד.

## שינוי דפוסי מחשבה והתנהגות

### נלחמים ברגשות הומוסקסואלים

המאבק הפנימי נגד נטיות הומוסקסואליות מגייס את היכולת של תובנה עצמית ואת הרצון.

ההיבט של רצון הוא חיוני.

פירושו שככל שהשתוקקות הומוסקסואלית או פנטזיות מטופחות – למרות כוונות טובות להתנגד – זה בקושי אפשרי להחליש את העניין ההומוסקסואלי. למרות הבקשה להיפטר מכך, עניין זה מוזן בכל פעם שהפרט באופן חשאי או באופן מודע נהנה מכך.

ההשוואה עם הדחפים לאלכוהוליזם, או לדרגה של התמכרות לעישון היא לעניין.

הבלטת והטעמת הרצון לא אומרת כי תובנות עצמיות מסוימות לא מסייעות. אך, בעצמם, תובנות בדרך כלל חסרות הכוח להתגבר על הדחף הארוטי התאוותני האינפנטילי:

זה רק על ידי מאמץ טוטאלי של הרצון כי דחף זה יכול להשתק בסיטואציה קונקרטיית.

מאמץ זה צריך להתבטא בכל הרוגע, ללא פאניקה, בגישה של בוגר המנסה לשלוט בסיטואציה קשה: בסבלנות, באופן מציאותי.

אל תיתן לעצמך להיות מפוחד על ידי הדחף, אל תעשה ממנו דרמה, אל תכחיש אותו וגם אל תגזים את המטרד שזה גורם לך.

בזמן זה נסה להגיד לזה "לא".

היכולת של הרצון היא באופן כללי מוערכת נמוך מדי, בפסיכולוגיה מודרנית אנו נוהגים לתת אהדה לצדדי הפרט לתובנות האינטלקטואליות (פסיכואנליזה) ואימון (תרפיה התנהגותית, פסיכולוגית של למידה).

ועדיין הרצון הוא בדיוק מה שמרכזי: תובנות ואימון הם נחוצים, אך האפקטיביות שלהם תלויה בנטייה נכונה של הרצון.

באמצעות מחשבה פנימית, ההומוסקסואל חייב להשיג החלטה מלאה של הרצון:

אני לא צריך להשאיר בכלל מקום לדחפים ההומוסקסואלים.

הוא חייב בהדרגה לצמוח עם ההחלטה הזו.

הוא חייב לשקול זאת לפעמים, בייחוד ברגעים של רוגע, כשמחשבה בהירה ולא מעורפלת על ידי התרגשות ארוטית.

ברגע שההחלטה מתקבלת, הוא ידחה אפילו הזדמנויות דלות של התרגשות הומוסקסואלית או הנאה הומו ארוטית, מייד ובאופן טוטאלי - לא בחצי לב.



בחלק גדול מהמקרים כשהומוסקסואל "רוצה" אך יש לו מעט הצלחה, זה בגלל רצון שלא הגיע להחלטה שלמה:  
מסיבה זו, הוא לא מסוגל להילחם נמרצות ויהיה נוטה להאשים את החוזק של האוריינטציה ההומוסקסואלית שלו או את "הנסיבות".  
אחרי כמה שנים של הצלחה יחסית והידרדרות תקופתית של פנטזיה הומוסקסואלית, הומוסקסואל מגלה שהוא לעולם לא באמת רצה בלב שלם להשתחרר מתשוקתו.  
"עכשיו זה ברור לי למה זה היה כה קשה. רציתי את זה, אך אף פעם לא במאה אחוז".

### **המאבק הראשון אם כן הוא לשאוף לרצון טהור.**

זה מושג, כשהפרט מחדש את ההחלטה באופן קבוע לחלוטין, כך שהיא הופכת ליציבה, להרגל.

אם לא, ההחלטה באופן בטוח תיחלש שוב.

זה חיוני לזהות שהרצון יהיה רגעים או שעות כשקול הרצון נמצא מתחת להתקפה כבדה על ידי השתוקקות תאוותניות.

"ברגעים אלה אני בסופו של דבר רציתי להסכים להשתוקקות שלי עם הרצון", מטופלים רבים עם כוונות טובות היו חייבים להודות.

בזמן זה המאבק הוא באמת כואב:

הדחף יכול להיות פנטזיה על אדם שפוגשים ברחוב או במשרד, שנצפה בטלוויזיה או בעיתון: הוא יכול להיות חלומות בהקיץ המתעוררים על ידי מחשבות מסוימות או חוויות בחיי היומיום.

או זה יכול להיות דחף לצאת החוצה לחפש פרטנר במקומות מפגש.

ללהחליט "לא", אם כן, יש דרגות שונות של קושי.

לתשוקות יכולות להיות כה חזקות שהן מבלבלות מחשבה בהירה, ואז הפרט צריך להתנהג בכוח הרצון בלבד.

בעזרה ברגעים אלה של מתיחות הנה שתי רעיונות:

"אני חייב להיות כנה" ו"אני חופשי, אפילו תחת הלחץ של התשוקה הבוערת הזו".

כנות כאן פירושה זכירה, "ידעתי שאני חייב להתנגד, אסור היה לי לרמות את עצמי".

לתרגל חופש של רצון זה לזהות, "אני יכול להרים את ידיף אני יכול ללכת, אם אתן פקודה ברגע זה ממש. אז כך גם בכוחי להישאר כאן, בחדר הזה, ולהראות לעצמי שאני מאסטר לדחפיי. אם אני רוצה לשתות, אני יכול להחליט שלא ולקבל את הצמא".

טריקים קטנים יכולים לעזור, כמו לומר בקול גדול, "אני מחליט להישאר בבית", או לכתוב כמה מחשבות מסייעות ולקרוא אותם ברגעי חירום.

זה קל יותר בשקט להסית מבט, לחתוך רכבת של דמיונות, לא "לגור" במבט של אדם או תמונה.

הרצון הוא מסייע על ידי תובנה.

נסה לראות זאת, כשאתה מסתכל על אותו אדם, אתה יכול לעשות השוואה: "הוא נסיך חלומות, הוא אלוהי, ואני נחות באופן מעורר חמלה בהשוואה אליו".

נסה לזהות כי הדחף הוא אחד מהשתוקקות פתטית על ידי האגו האינפנטילי:  
אתה כל כך יפה, כל כך גברי. בבקשה, שים לב למסכן כמוני!"  
ככל שהפרט מודע יותר לגישת "האני המסכן", יותר קל לו להרחיק את עצמו  
ולהשתמש בנשק של רצונו.  
עזרה חשובה היא לראות כמה ילדותית החיפוש הקשר ההומו ארוטי –  
במציאות או בפנטזיה.  
נסה לתפוס כי בהשתוקקות זו אתה לא בוגר, אדם אחראי, אלא ילד המעוניין  
לפנק את עצמו, לקבל חום ועונג חושני לעצמך.  
הבן כי זוהי לא אהבה אמיתית, אלא חיפוש עצמי, ושהפרטנר הוא יותר אובייקט  
או מקור לעונג מאשר אדם.  
זה גם אמור להיות נחשב ומצוין גם בזמנים שהרצון המיני נעדר.  
מודעות צלולה של הטבע הילדותי והאגואיסטי של הסיפוק ההומוסקסואלי, אם  
כן, פותחת את העיניים לזיהום המוסרי.  
תשוקות מטשטשות את התפיסה המוסרית של טוהר וטומאה, אך לא בסך  
הכל:  
רבים חושבים כי התנהגותם ההומוסקסואלית עם אנשים אחרים או שהאוננות  
שלהם היא לא מוסרית.  
כדי להגביר מודעות זו, הפרט חייב לחזק את הרצון להתנגד:  
רגשותיו הבריאים של הפרט מתעבים את אי מוסריותו.  
לא משנה כי הסתכלות זו יכולה להיות ללעג לאילו המחויבים להומוסקסואליות  
שלהם.  
הם באופן הכי ברור פשוט לא כנים.  
כל אחד יכול להחליט אם לראות או לא לראות את התכונות של מוסריות ואי  
מוסריות.  
סירוב לראות זאת זה מנגנון הגנתי: "הכחשה".  
מטופל אינפנטילי מאוד, שתשוקותיו ההומוסקסואליות מתמקדות בהרחה של  
תחתוני גברים צעירים בזמן שהוא מדמיין משחקים מיניים איתם, קיבל עזרה  
על ידי מחשבה שהתרחשה אצלו, שהתנהגותו הייתה חמקנית.  
הוא הרגיש, למעשה, שהוא משתמש באופן לא ראוי בגופם של חבריו בפנטזיות  
שלו בזמן שהוא מריח את תחתוניהם רק בשביל סיפוקו החושני.  
הרעיון גרם לו להרגיש לא מוסרי, מזהם.  
בתחום זה כמו בפעולות מוסריות אחרות:  
ככל שהמוסריות הפנימית מקבלת גינוי ככל שהפרט יכול להגיד "לא".  
התעוררות הומוסקסואלית היא לעיתים תגובה של ניחום עצמי לאחר אכזבה או  
הרגשות של חוסר סיפוק.  
במקרים אילו, הרחמים העצמיים הטבועים חייבים להיות מזהים.  
מכל מקום, דחפים הומוסקסואלים לעיתים מופיעים ברגעים שונים, כשהפרט  
מרגיש בסדר וטוב וכלל לא חושב על תחום זה כלל.  
במקרה זה, הם מתעוררים על ידי זיכרונות, אסוציאציות.  
הפרט יכול למצוא את עצמו בסיטואציה שקודם הייתה קשורה עם הרפתקה  
הומוסקסואלית בעיר מסוימת, במקום מסוים, ביום מיוחד וכדומה.  
ופתאום הדחף נמצא, כשהפרט לא מוכן.

אך בזמן זה, אם הפרט מכיר רגעים אילו מניסיונותיו, זה בהחלט אפשרי להכין את העצמי, בין דברים אחרים, על ידי חזרה קבועה של ההחלטה לא להיכנע למשיכה הפתאומית של הנסיבות המיוחדות או הסביבה.

גברים ונשים הומוסקסואלים רבים מכורים להרגל האוננות, אשר כובל אותם לענייניהם הלא בשלים ולאגו-צנטריות מינית.

המאבק עם ההרגל הזה יכול לנצח בסיפוק התעקשות הפרט, הידרדרות ללא התמודדות.

יש כמובן הקבלה גדולה עם הניסיון להתגבר על דימוי הומו-ארוטי, אך יש כמה נקודות מסוימות שצריכות להיעשות כאן.

לרבים, אוננות היא פיתוח של ניחום-עצמי אחרי אכזבה או תסכול.

הפרט נותן לעצמיותו לטבוע בדימוי אינפנטילי.

אסטרטגיה טובה היא לעשות הצעה נחושה, כל בוקר, ולחזור על זה מתי שצריך (בערב או לפני שהולכים לישון): "בחלק הבא של היום (לילה) אני לא אכנע".

עם מחשבה יציבה, הסימנים הראשונים של התשוקות המופיעות יותר מזהות. אז הפרט יכול לומר לעצמו: "אני לא אתן לעצמי את התענוג הזה: אני אקבל את הסבל הקטן שפירושו לא לקבל מה שאני רוצה".

דמיין ילד אשר אימו מסרבת לתת לו ממתק – הילד יכול להיות סוער, או להתחיל לבכות ואולי אפילו לבעוט. כעת המחז את האגו הילדותי כאחד שמתנהג כך ("אני רוצה את הממתק שלי!").

או אומר "כמה מעורר רחמים שלא תקבל את הנחמה הקטנה שלך".

או להתייחס לעצמך (זה האגו הילדותי שלך) כאבא נוקשה: "לא, ג'וני הקטן, אבא אמר לא היום. אין עוד משחקים קטנים. אולי מחר. ואתה עושה מה שאבא אומר".

ומחר, עשה אותו הדבר.

אז, התרכז בהיום, אל תחשוב: "אני לעולם לא אצליח להתגבר על כך, לעולם לא אהיה מסוגל להפסיק את זה".

המאבק חייב להיות יומיומי:

בדרך זו, ההינזרות מתפתחת.

בנוסף, אל תמחז רגעי חולשה והידרדרות.

אמור לעצמך, "זה היה טיפשי, אך אני ממשיך", כמו ספורטאים.

אז הפרט יראה שהוא מתפתח באופן חזק יותר, מדרדר או לא.

וזה משחרר, כמו גמילה מאלכוהול: הפרט ירגיש טוב יותר, יותר שליו ושמח.

תרגיל נוסף: דמיין את עצמך כלא נכנע ברגע הדחף, כאדם בוגר אשר מרגיש את הדחף, עדיין בנחישות ממשיך בעבודתו או נשכב בשקט במיטה ונשאר אדון לעצמו.

דמיין את עצמך בצורה חיה וססגונית ככל שאפשר כאדם בוגר אשר מדרבן את הרצון לא להיענות.

"כן, זה הבן אדם שהייתי רוצה להיות!"

או דמיין את עצמך מספר לאשתך – בת זוגתך בעתיד – או לילדיך העתידיים בין אם נלחמת או לא נלחמת בדחף אוננות זה כאדם בוגר.

דמיין את עצמך מספר להם שלא נלחמת, או בקושי נלחמת, כמו חלש אופי, וכמה מבויש תהיה מולם.

באשר להיפר-דרמטיזציה, הפרט יכול להמחז את ה"סיפוק" של "אהבה" בפנטזיות אוננות.

למשל, אמור ל"ילד הפנימי" (או, לצורך העניין, לעצמך כשאתה רואה זאת ברגע זה, האגו שלך הופך שוב להיות מתבגר): "הוא מסתכל עמוק לתוך עיניך, מביע אהבה אינסופית כלפיך, ילד מסכן, וחמימות לנשמתך רעבת האהבה והנטושה", וכדומה.

באופן כללי, נסה לצחוק על הפנטזיות או על האלמנטים (למשל, מוזרות פטישיסטית).

אך ראשית המחז את – אולי בקושי מודע – את התלונה המשתוקקת, המתאוה: "תן לי, מסכן וקטן את אהבתך!"

פנטזיות הומו-ארוטיות, כמו דחפי אוננות הקשורים אליהם תורמים לפעולה של חיוך.

הבעיה עם תחושות נזירות היא שהם עושים את האדם אלרגי להומור-עצמי. האגו האינפנטילי מתנגד ל"התקפות" של הומור ובדיחות המכוונות נגד חשיבותו העצמית.

למרות זאת, הומור עצמי יכול להילמד על ידי תרגול ואימון.

זה לוגי שכמה הומוסקסואלים יש רעיונות אינפנטילים על מיניות. אז כמה יכולים לחשוב שאוננות נחוצה כדי לאמן את כוח האון שלהם. כמובן, תסביך הגבריות הנחות מרמז ועוקף זאת על ידי היפר-דרמטיזציה. לעולם אל "תוכיח" את גבריותך על ידי אימון שרירים, פיתוח גוף, גידול זקן או שפם, וכדומה.

לנהוג באופן זה לא יעיל ולא "יזין" את הבגרות הנפשית. האמונה הדתית חייבת להשתמש גם בתפילה.

תפילה יכולה להיות אפקטיבית מאוד בהתגברות על פנטזיות מיניות אלה ודחפי אוננות.

אך זה לא שולל את מאבק הרצון הנזכר לעיל.

ראשית, זו לא חייבת להיות רק תפילה באופן כללי, אלא תפילה ברגעים המכריעים כשהדחפים מייצגים את עצמם.

ההתבוננות המעניינת שהפרט יכול לראות כאן היא כי אנשים דתיים רבים עם תסביך הומוסקסואלי, למרות שהם התפללו בזמנים שונים, סירבו לעשות זאת ברגים הקריטיים של "פיתוי".

להתפלל תחת נסיבות אלה דורש מאמץ של הרצון.

אם זה נעשה, והאדם מנסה באופן רציני ליישם את השיטות הזמינות, לפי שעה עדיין ירגיש שהוא לא מסוגל להתגבר על הדחף החזק ללכת אחר פרטנר, לאונן, להיענות לחלומות בהקיץ, הוא ישים לב כי תפילה כנה עם מחשבה צלולה של בן הפונה לאבא טוב ישמור אותו מכניעה.

אחד שבאמת מנסה לעשות מה שהוא יכול ואז בכנות מבקש עזרה יחווה זאת, בעדינות, אך ללא עוררין.

מאמינים קתוליים יש גם עזרה ומפלט לכתולה הקדושה, אשר תיווכה עם האל הייתה אפקטיבית במיוחד בענייני טהרה, למלאכים, ולמלאכים השומרים.

הוא יהיה חזק בתוך תוכו על ידי טקסים דתיים של וידוי והודאה ושל "סעודת האדון" (טקס דתי נוצרי שבו מציינים את סעודתו האחרונה של ישו על ידי קידוש לחם ויין).

אמריקנים קתוליים עם בעיות הומוסקסואליות יכולים למצוא עידוד, חיזוק ותמיכה מגישות דתיות שלא נמנעות מהרעיון של צניעות וטהרה באחד מהסניפים של ארגון "אומץ לב" שנוסד על ידי ג'ון הארווי. חברים פעילים בארגון זה ומטפלים (עצמיים) כמתוארים בספר זה הם לא עוינים, אלא משלימים.

יתר על כן, השפלות פיסיות קטנות קבועות הוכחו כמסייעות במאבק של אובססיות מיניות, בייחוד כשהוקרבו לאל, כפי ששמעתי ממטופלים קתולים ופרוטסטנטים באופן דומה.

ראוי לציין כי נדמה שחוכמה ישנה זו כמעט נשכחה.

האידיאל לטיפול העתידי בהומוסקסואליות לנוצרים יהיה פעולה ותגובה הדדית בין תהליך אלמנטים פסיכולוגיים ורוחניים.

גישה כזו, פסיכולוגית ונוצרית, באופן כללי, היא האחריות הכי טובה לשינוי.

עם כל הכבוד למתפלל, אני ממליץ על עצה זו ממחבר רוחני מודרני רב עוצמה,

**אסקריבה,**

שיכולה להיות תומכת ומנחמת את מי שהחלטיותו ותקוותו בנוגע לשינוי התנדנדו אז ועכשיו: " הדבר הראשון המתבקש ככל שהמתפלל מודאג היא לשמור על זה: הדבר השני היא להיות צנוע.

שתהיה לו קדושה עקשנית, שיאמין ויבטח.

זכור שכאשר אנו מבקשים מהאל משהו חשוב, הוא יכול להיות מבוקש למשך שנים רבות.

המשך! אך המשך עם עלייה מתמדת באמונה".

## **נלחמים באגו האינפנטילי**

אז אם כן זהו האגו-צנטרי "העצמי" הלא בוגר.

הקורא אשר חשב במהלך מבחר האמירות בחלק של ידע עצמי (פרק 7) אולי שם לב לכמה תכונות אינפנטיליות שלו.

כעת, צמיחת התחושות הבוגרות לא ממשיכות או מתקדמות אוטומאטית:

הפרט חייב להתחיל את המאבק עם האגו האינפנטילי (ולקחת את הזמן עבור כך).

האדם בעל הנטייה ההומוסקסואלית יצליח היטב להתמקד בחיפוש אהדה ותשומת לב ב"ילדו הפנימי".

משתניו מנסים להיות חשובים, מכובדים, מוערכים, נאהבים, מרחמים, או נערצים.

הסתעפויותיו הרבות חייבות להיות גלויות בכל יום בחיים ובקשרי הפרט עם אחרים, והנאתו מסוג זה חייבת להיות מוכחשת.

לאט לאט, יתבהר כיצד פעולות, מחשבות ומניעים רבים מהצורך האינפנטילי צריכים אישור-עצמי (שהיא שונה מהנאה בריאה בתפקודה והבנה עצמית). האגו האינפנטילי שואף לתשומת לב בלעדית מאנשים אחרים. הצורך שלו לאהבה ולאהדה יכולים להיות עריצים ורודנים: הוא נפגע בקלות, מקנא כשאחרים מקבלים את תשומת הלב. מניע "הילד הפנימי" לאהבה ותשומת לב חייב מובחן מהצורך האנושי הנורמאלי לאהבה.

האחרון הוא, לפחות חלקית, משועבד לצורך לאהוב אנשים אחרים. למשל, אהבה בוגרת שנדחית מגיבה בעצבות, ולא ממש עם התמרמרות ורחמים עצמים אינפנטיליים.

כל סוג של אישור-עצמי אינפנטילי צריך להיות "מתוסכל": בדרך זו, התקדמות מהירה יכולה להתבצע. אל תשכח ניסיונות להיות "מצוין" בעיני הפרט, להצטיין, להיות נערץ. בחוש, אישור-עצמי אינפנטילי נראה "מתקן", במיוחד לתלונות נחיתות. למעשה, אם כן, זה רק מזין תלונות מסוג זה כשזה בעצם מחזק את האגו-צנטריות של הפרט (כל התחושות והדחפים האינפנטיליים מתקשרים כמו כלי הדם; הזנת אחד מהם מחזקת באופן אוטומאטי את השאר). אישור עצמי בוגר, אשר מספק סוג אחר של הנאה, מסופק עם היכולת להשיג משהו, לא, אם כן, בגלל ש"אני כל כך מיוחד": במידה מסוימת, זה נעים.

הבוגר הבשל מודע ליחסות של הישגיו.

משחק תפקידים: העמדת פנים: ניסיון לעשות רושם מעניין או מיוחד – התנהגויות אלה הם חלק מהקטגוריה של "חיפוש אהדה/תשומת לב". סיכול נטיות אלה על ידי בלימתן ברגע שהפרט שם לב שהם עולים מעט, לכניעת הפרט לתגמולים הרגשיים של דגדוג נרקיסיזם. התוצאה, אם כן, היא הרגשה של הקלה, שחרור: הפרט ירגיש בתוך תוכו יותר עצמאי, חזק.

הפרט המשחק בתפקידים, מחפש תשומת הלב, באופן הפוך, עושה את עצמו תלוי לשיפוטי אחרים עליו.

פרט לעמידה על המשמר מול התנהגויות אלה ובלימתן כשהן מופיעות, הפרט חייב לעבוד גם על הצד החיובי, כלומר, על ידי שירות. עם מושג זה הכוונה קודם היא להתחשבות, בכל הסוגים של המצבים והעיסוקים, מטלות וחובות הפרט.

הכוונה היא לשאול את ה"עצמי" את השאלות הפשוטות: מה צריכה או יכולה להיות התרומה בסיטואציה זו (בין אם זה פגישה, מסיבה במשפחה, עבודה או סיטואציית אירוח)?

"הילד הפנימי", באופן הפוך, מוטרד מהשאלות: "מה יש בזה בשבילי? איך אני יכול להרוויח מהסיטואציה: מה האחרים יכולים לעשות עבורי? איזה רושם אני יכול לעשות עליהם?" וכיוצא בזה, אילו מחשבות הקשורות באני.

כדי לנטרל זאת, מאמץ החלטי להביא לידי מימוש את מה שהפרט חושב יכולה להיות תרומה של הפרט או משמעות לאחרים שהוכחה כמסייעת ביותר.

האדם האגו-צנטרי אשר בנפרד מהנאה נורמאלית ממפגש עם חברים או קולגות, מנסה באופן מודע להיות בעל ערך לאחרים, למעשה, מכון מחדש את האגוצנטריות שלו, ירגיש יותר שבע רצון בדרך.

בניסוח אחר, השאלה היא מהם – כמו שאני רואה אותם – תחומי האחריות הגדולים והקטנים שלי?

הפרט חייב לציין זאת ביחס למטרות ארוכות טווח וכמו כן למצבי היום יום של משך קצר.

יתר על כן, מה תחומי האחריות שלי בקשרי חברויות, בעבודה שלי, בנישואים שלי, לילדים שלי, לבריאות שלי, לגוף שלי, לזמן הפנאי שלי?

השאלות האלה יכולות להיראות טריוויאליות.

עדיין הבעל המוטרד ההומוסקסואל אשר מתאבל על הדילמה המייסרת שלו, בחירה בין "משפחה או חברים", ולבסוף עוזב את משפחתו למען המאהב שלו, לא הרהר במציאות באופן כנה וישר באחריות שלו.

הוא די הדחיק את המחשבה עליהם, מדכא את הרחמים העצמיים על מצבו הקשה, המביך והטראגי.

לא להיות יותר ילד באופן פסיכולוגי היא המטרה של תרפיה נפשית.

זה אומר שהפרט מנסה לא לחיות באופן בלעדי בשביל עצמו, לתהילה של האגו האינפנטילי, או עבור עינוגיו.

ככל שהפרט מצליח עם זה, ההתעניינות ההומוסקסואלית תופחת.

הדבר המכריע, אם כן, היא ראשית לראות את התנהגות ומניעי הפרט תחת האור של הילדות ושכוונו לעצמי.

"נדמה שהיה לי איכפת רק מעצמי", גבר ההומוסקסואל גלוי הסיק: "לא ידעתי מה זה לאהוב".

אנוכיות אינפנטילית נראית גם כמהות הקשר ההומוסקסואלי:

לרצות חבר עבור עצמי.

"זו הסיבה לכך שאני תמיד שתלטנית ותובענית בקשר עם אישה", אישה לסבית הודתה.

"היא חייבת להיות כולה שלי".

הומוסקסואלים רבים עושים הצגות של חמימות ואהבה לפרטנרים שלהם ומוליכים שולל את עצמם לאמונה כי סנטימנטים אלה אמיתיים, כשלמעשה הם מטפחים סנטימנטאליות שירות עצמי ומשחקים משחק.

שוב ושוב מתברר שהם יכולים להיות נוקשים עם הפרטנרים שלהם ובסופו של דבר אדישים כלפיהם.

אהבה זו היא הטעיה עצמית.

גבר אשר היה מאוד נדיב לחבריו הרבים, קנה להם מתנות ראוותניות במיוחד, עזר להם בכסף כשהם היו צריכים, למעשה לא נתן שום דבר.

הוא קנה את הסימפטיה שלהם.

אחר הבין כי הוא היה מוטרד באופן קבוע מהופעתו הפיסית, בזבז כמעט את כל הכסף שהרוויח על בגדים, עיצוב שיער, בשמים.

(כמובן) הוא הרגיש נחות באופן פיסי ולא מושך, וכתוצאה מכך ריחם בתוך תוכו על עצמו, אולם נרקסיסטיות מפצה הייתה אנוכיות שבאה לתקן והיוותה דבר מה שהיא בעצם איננה.

מתבגר יכול להיות מוטרד מעיצוב שיערו לזמן מה, אך מתישהו, כשהוא מתבגר, הוא יקבל את זה כמו שזה, והנושא לא יהיה רלוונטי יותר עבורו. לא עבור הומוסקסואלים רבים:

הם נצמדים למחשבה ילדותית, שמבטאת כמיהה על דמיון היופי שלהם, מהרהרים על עצמם זמן ארוך במראה או צופים בדמיונם או הולכים ברחוב. הומר עצמי היא שיטה טובה להתנהגות כזו. יש את כל הסוגים של נרקיסיזם.

אישה לסבית אשר מתנהגת יותר מדי כמו גבר יכולה ליהנות באופן ילדותי מהמשחק שלה, כפי שעושה הגבר ההומוסקסואל שבאופן חצי מודע מפתח התנהגויות המתיימרות להיות נשיות, או במקרה אחר משחק באופן ילדותי את תפקיד הסופר גברי.

"איזה ענק אני", היא המחשבה המרומזת הנלווית. התאמנות באהבה לאנשים אחרים בסביבת הפרט יכולה להרגיש כמתסכלת. רק אני "העצמי" מעניין, לא אחרים.

ללמוד לאהוב מתחיל בפיתוח עניין באנשים אחרים: איך הוא גר, איך הוא מרגיש, מה באופן אובייקטיבי יהיה טוב עבורו? ממחוות תשומת לב פנימיות קטנות אילו ותוצאות פעולה: הפרט מתחיל להרגיש יותר אחראי כלפי אחרים. (אך לא באופן שבו כמה אנשים נוירוטיים נוהגים, מרגישים חייבים לקחת את כל החיים של אחרים על הכתפיים שלהם. סוג כזה של לקיחת אחריות לאחרים יכול להיות יסוד אחר של אגו-צנטריות: אני האחד החשוב שעליו מונח גורל העולם.)

עם דאגה בריאה לאחרים, הרגשת אהבה הופכת להווייה, כתוצאה של חשיבה מחודשת ותשומת לב.

הומוסקסואלים רבים הם יהירים, לעיתים או באופן מתמשך, בהתנהגותם: אחרים בעיקר במחשבותיהם ("אני יותר טוב ממך").

מחשבות כאלה חייבות להיתפס ברגע שהן חוצות את המחשבה ואז להיחתך או לקבל פאן הומוריסטי.

כשהחשיבות העצמית של "הילד הפנימי" מופחתת, כמה סיפוקים נרקיסיסטיים נעלמים, כמו רעיונות תת מודעים של להיות מיוחד, גאוניות, עליונות. אשליית הסופר גבריות היא חשיבה ילדותית: ומה ההפך? ההכרה של הפרט של לא להיות יותר טוב מאחרים: היכולת לצחוק על העצמיות. קנאה גם היא ילדותית.

"יש לו את זה ואת זה, לי לא! ואני לא יכול לסבול את זה! מסכן שכמותי!" הוא יותר יפה, חזק, יותר נערי, יותר אתלטי, יותר פופולארי, יש לו יותר כישרון: היא יפה יותר, יותר מקסימה, יותר נערית, יותר זוהרת, מקבלת יותר תשומת לב מהבנים.

בהסתכלות זו על אחרים מאותו המין, הערצת והשתוקקות האגו האינפנטילי לקשר מתערבבת עם קינאה.

נטרול קול "הילד" היא הפעולה הנכונה לעשייה:

"אוקי, תן לו להיות יותר מושלם: אני אנסה להיות מסופק באופן מלא עם כל מה שאני, פיסית ופסיכולוגית, אפילו אם הייתי הכי נחות, הפחות ביותר, מאנשים מהמין הזהה שלי".



היפר-דרמטיזציה או תיאור באופן סאטירי כביכול המפחיתות תכונות גבריות או נשיות יכולות לאחר מכן לחזק את הניסיון להסתכל על אנשים מאותו המין באופן פחות אגו-צנטרי.

אם הקורא חושב בזמן נושאים אלה על אהבה בשלה, הוא יגיע למסקנה כי, מאחר שהתגברות על הומוסקסואליות שווה לתהליך שינוי של בגרות, מאבק פנימי זה הוא משתנה מסוים של המאבק של כל בן אנוש לשנות דפוס התנהגות באזורים אישיים של אינפנטיליות.

## תיקון תפקיד המין

היהפכות לגבר בשל גם משליכה על ההרגשות בבית בטבעיות הפרט, בתפקיד המין המולד.

לא באופן נדיר אדם הומוסקסואל מטפח את הבקשה, "אילו רק לא מחויב להיות בוגר!"

הפקודה "תתנהג כמו גבר" נשמעת כמו קללה עבורם. יש להם קושי לדמיין את עצמם כבוגרים בגלל תלונתם האינפנטילית על נחיתות ג'נדר.

פרט לכך, יש להם לעיתים הסתכלות מוגזמת, לא מציאותית על גבריות ונשיות. הם מרגישים יותר רגועים בתפקיד הילד:

"הילד המקסים, המתוק, הנחמד", "הילד חסר הישע", "הילד הנשי" ... הם לא אוהבים להודות כי אילו זהויות עצמיות שקריות.

בהם הוא מחפש נחמה, נישה לחיים חברתיים. באותו הזמן משחק תפקידים זה יכול לספק כמה (שוב, לא הכל) עם התענוג הנרקסיסטי של להרגיש דרמטי ו"מיוחד".

הגבר ההומוסקסואל יכול לחפש גבריות בפרטנרים אותם הוא מעריץ, כשבאותו הזמן הוא בעצמו (או אגו "הילד" שלו) יכול באופן פרדוקסאלי להיות מלא בוז מגבריות, בגלל שהוא מרגיש "יותר רגיש", עליון על גבריות "וולגארית" זו.

הלסביות יכולות לתעב נשיות כתכונה נחותה.

אז זה מחייב באופן מוחלט לעשות דרך עם הדמיון השקרי של הוויה מיוחדת" זו, כלומר, עצמיות לא גברית או לא נשית.

זה אכן מפוכח, כשהפרט יזהה שהוא לא שונה מגבר רגיל: ההילה של עליונות נעלמת, ושהפרט מבין שכל זה התכווץ לתלונות נחיתות אינפנטיליות.

גבר העוקב אחר תרפיה (עצמית) יראה בקרוב באמצעות תפקידו של אי היותו גברי.

התפקיד יכול להביע את עצמו בדברים קטנים, כמו שכנועו כי אינו אוהב אלכוהול.

במציאות, זה תפקיד בלתי מודע ל"ילד רגיש" שלא שש להרגל קשוח זה. "או, אבל אני באמת נהייה חולה אפילו אחרי כוס אחת של וויסקי!" היא התגובה הסבירה.

לא, הוא עושה את עצמו מאמין לכך, ואז, כמובן, הוא לא מרגיש טוב, כמו ילד שמדמיין שאינו אוהב כמה סוגים של אוכל אך הוא כלל אינו אלרגי. שחרר תפקיד זה של רגישות ונסה ליהנות ממשקה נורמאלי (רק לאחר שאתה בכיוון מרחק צמיחה כשאתה יכול לקחת בחשבון הינזרות, כי רק אז תהיה חופשי לבחור).

"משקאות אלכוהול הם לגברים" היא הסתכלות שיקרית, קרובה להיסטריה של גברים הומוסקסואלים רבים בעלי "אגו ילד".

"יפה", "מתוק", או פרטים נרקסיסטיים בלבוש הפרט, מדגישים חוסר קבלת מוסכמות עם גבריות או "רגישות", חייבים להתבטל באותו האופן.

לגברים, חולצות נשיות, הצגת טבעות או קישוטים אחרים, בשמים, עיצוב שיער, אופן הדיבור, השימוש בקול, מחוות עם האצבעות והידיים, תנועות גוף, וצורת הליכה חייבים באופן דומה להשתנות.

זה מחכים להאזין לקול הפרט בטייפ לגלות מניירות לא טבעיות, אף כי בלתי מודעות, שנדמה כי הן מצהירות: אני לא גברי (כגון דיבור רהוט, איטי, מעושה, קשקשני, או קטל יללני, שיכול להרגיז אנשים אחרים והוא כל כך מאופיין לגברים הומוסקסואלים מסוימים).

אחרי שלמדת את הקול שלך והבנת את יחודו, נסה לדבר בשקט, אך עם קול "מחוכם", נחוש ושלא מושפע, ושים לב להבדל (השתמש בטייפ מקליט). שים לב גם להתנגדות המורגשת כשאתה עושה תרגיל זה.

כמה נשים לסביות יכולות להצליח היטב להתאים את סלידתם העקשנית בלבישת שמלה נחמדה או לבוש נשי אחר.

שימוש במייק-אפ, להפסיק להיראות כמו ילד בנעוריו, ואולי תגלה שבזמן זה היא תהיה חייבת להילחם ברגשות עולים של "להיות נשית היא שום דבר עבורי".

נסה לשפר משחק סביר של התפקיד של "בחור קשה" עם כבוד לאופן הדיבור שלך ואינטונציה, מחוות ואופן הליכה.

הרגלי פינוק עצמי קטנים חייבים להשתנות, כמו הגבר ההומוסקסואל שתמיד מביא את נעלי הבית הרכות שלו כשהוא הולך לבקר, בגלל שהן "מרגישות כל כך נוח לרגליים שלו" (קצת חסר נימוס לומר, ייתכן, אך זו דוגמה להווייה נשית). גבר אחר חייב להפסיק להתרכז בתחביבו לתפור, או סידור פרחים, ברגע שהוא מבין שהוא נהנה מפעילויות אלה כמו שילד קטן היה נהנה, כילד עדין המתבוסס ב"טבע" החצי נשי שלו.

הימנעות מפעילויות אלה והרגלים ברגע שהם מובחנים כקשורים לתסביך הנחיתות הגברי היא מתסכלת.

השווה זאת, לסיטואציה של מתבגר המבין כי הגיע הזמן ללכת לישון ללא טדי הדוב האהוב של הילדות.

חפש אחר פעילויות אחרות ואחר שעשוע שמונחות יותר בשורה הנורמאלית ומעוררות את ענייניך.

דוגמת טדי הדובון אולי מעוררת בחלק חיוך:

גברים הומוסקסואלים רבים בתוך תוכם לא רוצים לגדול: הם מוקירים את הילדות שלהם.

ברגע שהיא גילתה את הקשר ל"עיקרון" הדחייה מהרגלים "נשיים", אישה לסבית חייבת לפרוץ את הסלידה מבישול, למשל, או אולי לשרת את אורחיה,

או, במקרה אחר, להקדיש את עצמה למה שנקרא הפרטים "הלא חשובים" של משק בית, להיות עדינה ואימהית לילדים קטנים, במיוחד כלפי תינוקות. (בניגוד למה שלפעמים טוענים בבסיס המלאכותי של לימודים המתיימרים להיות משהו שהם לא, כמה נשים לסביות מאופקות ברגשותיהם האימהיים ומתייחסות לילדים כמנהיגים צעירים הרפתקניים מאשר כאימהות.)

נטישת זהותן ל"תפקיד" הנשי הוא ניצחון על האגו האינפנטילי שלהן ובאותו הזמן התגלות רגשית: תחילת הניסוי של הנשיות.

לא באופן נדיר, גברים הומוסקסואלים חייבים להיפטר מהימנעות מלכלך את ידיהם כשהם מבצעים עבודות ידניות – כורתים עצים, צובעים את הבית, משתמשים ביעה, דופקים בפטיש.

הם חייבים להילחם בהתנגדות למאמצים פסיים.

בנוגע לספורט, תן לגבר ההומוסקסואל, בזמן שההזדמנות מגיעה, לקחת חלק במשחקים תחרותיים כמו כדורגל או בייסבול ובאמת שינסה לעשות את המיטב, אפילו אם הוא לא יותר מאשר כוכב במגרש.

וללא רחמים עצמיים: התעקש והילחם.

כמה מרגישים אחר כך נהדר:

מאבק ספורטיבי – פירושו ניצחון על "אני המסכן" – העצמי יכול לתת לפרט להרגיש באופן עמוק שהוא "גבר".

פעילויות מין נורמאליות נמנעות, נדחות, ונמלטות מה"ילד" הפנימי אצל ההומוסקסואל:

אך הדגש שלי בחשיבות של לקיחת חלק בתפקידי מין נורמאלים לא שוות ערך של "תרפיה התנהגותית".

הדבר הכי חשוב בביצוע שינויים אלה היא לעשות זאת עם הרצון שלך, במטרה להילחם בהתנגדות הפנימית נגד תפקידים אלה.

אז זו לא שאלה של לאמן את עצמך כאילו שהיית קוף.

"הזדהות" הפרט עם גבריותו על ידי תרגול בהתנהגויות הקטנות של היום לא צריכה להיות מוגזמת.

כל ניסיון להשווץ כ"גברי", בעיצוב השיער, שפם, זקן, בגדים גבריים, או פיתוח של שרירים, הוא אגוצנטרי וילדותי ולא עושה דבר מלבד להזין את התסביך ההומוסקסואלי עצמו.

כל אדם מושפע יכול לערוך רשימה של מספר התנהגויות ותחומי עניין שלדעתו צריכות להיות נקודות לתשומת לב.

לגברים הומוסקסואלים יש לעיתים גישה ילדותית כלפי כאב פיסי, הם "לא יכולים לסבול" אפילו קושי פיסי קטן יחסית.

כאן אנו נוגעים בנושא של אומץ לב, אשר קשור לאסרטיביות והחלטיות.

"הילד הפנימי" גם מפוחד מהלחימה הפיסית ויסודות אחרים של עימות.

האגרסיה שלו, כתוצאה מכך, לעיתים בלתי ישירה, לא פתוחה, והוא יכול לפנות לאינטריגות ולשקרים.

כדי לזהות את עצמו טוב יותר עם גבריותו, הוא חייב אם כן להילחם בפחד שלו מפני עימות, מילולי ואם יש צורך גם פיסית.

הוא חייב לדבר אל מחשבתו, באופן כנה ואמיתי, להגן על עצמו אם נדרש מפני מצבים, ולסכן את האגרסיה או לעג של אחרים.

יותר מזה, הוא חייב להשתמש בסמכות אם הוא בעמדה סמכותית ולא להתחמק מ"התקפות" אפשריות של ביקורת על ידי כפיפים או קולגות. בניסיון להיות אסרטיבי נורמאלי, הוא יבוא מעבר לילד "מסכן שכמותי", ויהיו לו הזדמנויות רבות לרגשות היפר-דרמטיזציה של פחד ותחושת מפסידן. אסרטיביות היא דבר טוב כשהאינטליגנציה שלנו מראה שהיא מוצדקת, אפילו נחוצה, במצבים מסוימים. היא יכולה, מכל מקום, להיות ילדותית אם מטרתה להפגין את חשיבות ונוקשות הפרט.

התנהגות אסרטיבית נורמאלית היא שקטה, די ניכרת ואפקטיבית. לסביות רבות, מצד שני, במידה רבה מאוד ירוויחו מתרגולים קטנים בהכנעה רגילה, אפילו-אני לא מעז לומר את המילה! - בציות: גרוע יותר, בציות לסמכות גברית.

העדפתם לתפקיד גברי של דומיננטיות ועצמאות חייב לסבול אלימות כלשהי - המופעלת על ידן, על ידי רצון החופשי - אם הן מרגישות מהי נשיות נורמאלית ורכות.

באופן כללי אישה רוצה לחיות עם התמיכה של גבר ולהתמסר אליו, לדאוג לו, וחלק מזה זה כמיהה לכניעה לגבריותו. מתחת להתנהגות אסרטיבית של ה"ילדה" הפגועה, אישה נורמאלית זו ישנה בכל אישה לסבית.

גופו של הפרט: "לילד הלא גברי" ול"ילדה הלא נשית" יש לעיתים גישה דחוייה, הנובעת מרגשות נחיתות, כלפי הגבריות או הנשיות של גופם. נסה לקבל באופן מלא ולהעריך בחיוב את גבריותך הגופנית. הסתכל, למשל, בעצמך עירום מול המראה והחלט להיות מסופק עם גופך הגברי.

אל תנסה באופן אובססיבי לשנות היבטים מסוימים שלו על ידי מייק אפ או ביגוד.

אם לאישה יש חזה קטן או שרירי במקצת, תן לה לקבל זאת, שפר את הופעתה עם גבולות הגיוניים ועבור כל השאר, יש להפסיק להתלונן (זה יכול להיות תרגיל חוזר).

הגבר צריך להיות שמח ולהיות שבע רצון מטיפוסו הפיסי, עם איבר מינו, עם שריריו, שיער הגוף, וכדומה ולהפסיק להתלונן עליהם ולפנטז על פיסיות אידיאלית ושונה.

זה ברור כי אי חוסר סיפוק זה הם תלונות אינפנטיליות.



# 10

## קשרים עם אחרים

### שינוי השקפת הפרט ומערכות יחסים עם אחרים

ההומוסקסואל הניירוטי מסתכל על אחרים במידה מסוימת כ"ילד". לשנות הומוסקסואליות זה בקושי אפשרי, אם בכלל, ללא השגת התבוננות בוגרת יותר על אנשים והשגת דרך בוגרת יותר להתחבר איתם.

### אנשים מאותו המין

ההומוסקסואל חייב לזהות את ההרגשות של נחיתות עם כבוד לאחרים מאותו המין והיותו מבויש ביניהם, אשר משתמע ברעיון של "אי שייכות". הילחם ברגשות אלה על ידי המחזת (היפר-דרמטיזציה) של ה"ילד" הנחות המסכן.

רצוי, יתר על כן, לקחת יוזמות ביצירת קשרים מאשר להישאר מרוחק או פאסיבי, לקחת חלק בשיחות ובפעילויות, להשקיע אנרגיה בהתחברות אל אחרים.

סביר כי מאמצים אלה יחשפו גרעין משחק של תפקיד האאוטסיידר, אולי סלידה להתאים באופן נורמאלי לאחרים מאותו המין, השקפה שלילית על אחרים, דחייה או אדישות כלפיהם.

המניע הנכון כדי להתרגל באופן טוב יותר לאחרים מאותו המין היא לא כמובן, ההשתוקקות הילדותית להיות נאהב על ידם. בראש ובראשונה, הפרט חייב לחפש להיות חבר טוב לעצמו מאשר להשיג אחד כזה.

זה אולי אומר לזוז מחיפוש ילדותי להגנה ללקיחת אחריות כלפי אחרים.

מאדישות בסיסית כלפי אחר יש לנסות להתעניין בו.

מעוינות אינפנטילית, פחד, וחשדנות להתייחסות של אהדה ואמון.

מדביקות ותלותיות לעצמאות פנימית בריאה.

לגברים הומוסקסואלים, זה לעיתים אומר התגברות על פחדים של עימות, של ביקורת, ושל תוקפנות:

ובאשר ללסביות, לקחת חלק בנשיות, אולי אימהות, תחומי עניין ופעילויות, וגם התגברות על בוז מסוים כלפיהן.

גברים לפעמים חייבים להניח בצד את צייתנות היתר שלהם, תפקיד המתרפס, ונשים, את השתלטניות והדומיננטיות שלהן.

חייבת להתבצע הבחנה בין אינדיבידואל וקבוצות קשר מהמין הזהה העכשוויים.

אנשים בעלי נטייה הומוסקסואלית לעיתים מרגישים הכי פחות נוח בקבוצות מהמין הזה של הטרוסקסואלים, במיוחד כשבתור ילדים היו להם קשיי הסתגלות לקבוצות מאותו המין, ובהתנסויות אלה חוו הרגשות של נחיתות. כאן, במיוחד, דרוש אומץ לב להתגבר על התנהגות המתחמקת מקבוצות והתנהגות עצמית נורמאלית, באופן טבעי, ללא תמרונים מפצים, חיפוי או דחייה בשאט נפש, אלא להתנהג פשוט כאחד מהחברה.

## חברות

חברות נורמאלית היא מקור לשמחה. בחברות נורמאלית, כל אדם חי את חייו באופן עצמאי: אין את התלות הדביקה של ה"הילד הפנימי" הבודד וגם לא את התחינה האגו-צנטרית לתשומת לב. בניית חברויות נורמאליות, על ידי "השקעת" עניין באחר ולא בעיקר במטרה להשיג "משהו בתמורה", לעורר את התהליך של הבשלה רגשית. פרט לכך, הנאה מחברויות נורמאליות עם אחרים מאותו המין יכולות לדרבן את הצמיחה של הזדהות מינית: בנוסף, זה מתנגד לתלונות בדידות, אשר יכולות לדרבן בקלות את תגובת הניחום העצמי של פנטזיות הומוסקסואליות. אך בזמן זה, חברות אובה ונורמאלית מאותו המין יכולה להגביר את הקונפליקט הפנימי. ההומוסקסואל יכול בלא יודעין להחליק לתוך אידיאליזציה ילדותית של חברו, ודחפים של השתוקקות ארוטית ייצגו את עצמם. מה על הפרט לעשות במקרה זה? באופן כללי, עדיף שלא להתרחק מאותו חבר. ראשית, נתח את האלמנט האינפנטילי של רגשותיך והתנהגותך עם כבוד אליו ונטרל זאת על ידי כמה שיטות, כמו הפסקה או שינוי של התנהגויות מסוימות ובמיוחד את ההרגל של משיכה לתשומת הלב שלו, הגנה, או אכפתיות. אל תרשה לעצמך כל הנאה אינפנטילית של חמימותו לעצמך. הפסק מייד כל פנטזיה שבה מתקיימת פעילות ארוטית (למשל על ידי היפר-דרמטיזציה). קח החלטה נחושה לא "לבגוד" בחברך על ידי שימוש בו בצורה לא הולמת לתשוקה ילדותית, אפילו אם זה "רק" בדמיון שלך. נסה להחליף המצב המאומץ לאתגר לצמיחה. ראה את אישיות חברך והופעתו הפיסית באופן מחוכם, בפרופורציה מציאותית: "הוא לא יותר טוב ממני: לשנינו יש צדדים חיוביים כצדדים שליליים." רק אם רגשותיך האינפנטיליים כלפיו מאיימות להכניע אותך, הפחת את תדירות הקשר שלך איתו לתקופה. הימנעות מאינטימיות פיסית גדולה כמו לינה באתו החדר. הכי חשוב: אל תישען על האהדה שלו אליך: הילחם בכל דחף בכיוון זה, כדי שזה יפתח את הדלת להידרדרות לאישיות ה"ילד" שלך.

הפרט יכול לחשוב באופן שיטתי על חברויות שונות שלו ולציין מצבים בינאישיים מסוימים היכן שהנטיות האינפנטיליות יכולות להתחלף על ידי עוד בגרות.

## אנשים מבוגרים

גברים הומוסקסואלים יכולים לחפש גברים מבוגרים כאילו שהיו האבות שלהם – הפוחדים מסמכותם, הכנועים להם, מחפשים את הגנתם, מנסים לרצות אותם, או נגדם בתוך תוכם.

כמו תמיד, ראשית גלה התייחסויות כאלה בעצמך ואז נסה להחליף אותם עם התייחסויות חדשות.

הומור עצמי ואומץ לב יועילו פה.

נשים מבוגרות באופן דומה יכולות להיות נצפות כ"אימהות" או כ"דודות" לגבר ההומוסקסואל.

הילד הפנימי שלו יכול למלא תפקידים כמו "הילד הנחמד", "הילד המתרפס", הילד הדביק והתלוי", "הילד השובב" או שאולי לא פועל גלויות נגד בקשות אימו, אך עדיין כמעט תמיד מנסה לנקום בעצמו על הדומיננטיות שלה כלפיו בדרכים עקיפות, לגרות אותה.

"הילד המפונק" נהנה באופן ילדותי מהעדפת אימו, הגנתה וותרנותה.

התייחסויות אלה יכולות להיות מועברות כלפי נשים אחרות.

גברים הומוסקסואלים אשר נישאו יכולים להעביר התייחסויות אלה לנשותיהם וכך נשאר ה"ילד" אשר מחפש פינוק, הגנה, שליטה, ותמיכה מדמות אימהית, ועדיין ממשיכים להתנקם בעצמם בה על ה"דומיננטיות" שלה, מציאותית או מעושה.

נשים בעלי נטייה הומוסקסואלית יכולות לראות גברים (מבוגרים) כאבותיהן ולהעביר אליהם היבטים אינפנטיליים של מערכות היחסים עם האבות שלהן.

גברים נראים להם כדמויות לא מעניינות, שתלטניות או רחוקות, או לפעמים, תלויות במצבים בצעירותם, כ"חברות" מה"חבורה".

תגובות ילדות של מרד, זלזול, או חברות מועברות מהאבא לגברים אחרים.

אצל כמה נשים, הישגים המאשרים עצמית את "גבריותם" מכוונות לרצות את ציפיות האבות שלהן.

זה יכול לקרות כשהאבא באופן בלתי מודע כופה על הבת שלו את תפקיד "הילד" בעל הישגים, מעריך אותה על כך ולא כל כך על תכונותיה הנשיות, או כאשר, בהסתכלות של הנערה המתבגרת, אביה תמיד העריך את הישגים של האחים שלה, וכך היא התחילה לחקות את תפקיד הבן.

## הורים

"הילד הפנימי" דבק להרגשותיו האינפנטיליים, התבוננויות והתנהגויות, אפילו אם ההורים כבר מתו.



הגבר ההומוסקסואל לעיתים נשאר מפוחד, אדיש או בעל דחיייה כלפי אביו, כאשר באותו הזמן הוא מחפש את אישורו. התייחסותו יכולה להיות "אני לא רוצה כל קשר אליו" או "אני לא מקבל הוראות ממנו", אם הוא מסתכל על אביו בזלזול. הוא יכול להישאר "הילד האהוב" של אמא, וכמו עם עצמו מסרב לגדול גם מולה. הדרך לקחת את זה כפולה. ראשית, קבל את אביך כאביך, והילחם בסלידה שלך ממנו ורצונך לנקום בו. במקום, הראה לו סימנים קטנים של חיבה: התחל להתעניין בחייו. שנית, דחה את התערבות אימך בנחישות, אך באופן שקט: אל תיתן לעצמך להיות "נמשל" על ידי החיבה שלה או דאגתה המופרזת (אם זה המקרה). אל תשאל לעצתה יותר מדי או לתת לה להחליט בעניינים שאתה צריך להחליט בעצמך. מטרתך הכפולה היא להתיר את קשר האב השלילי וכן להתיר את קשר האם "החיובי". הפוך להיות בן בוגר עצמאי ובלתי תלוי בהוריך, אשר מתייחס אליהם עם רצון טוב ומיוחד. לנהוג כך יניב את התגמול של מערכת יחסים המביעה חיבה עם אבא שלך, עם התגברות רגשית של שייכות אליו, ויחסים מרוחקים במקצת מאמא שלך, שיהיו יותר אותנטיים. לפעמים, האימא יכולה להתנגד במיוחד ולנסות להשיב את הקשר האינפנטילי הקודם, אך בסוף היא בדרך כלל תיכנע ומערכת היחסים תהפוך להיות פחות מעיקה, יותר רגועה ונורמאלית. אל תפחד לאבד את אימך או – במקרים מסוימים – מסחטנות רגשית מצידה. אתה תהיה חייב "להוביל" את אימך (אך כבן אוהב) בדרך השונה מסביב. נשים בעלי אוריינטציה הומוסקסואלית בחלקן לפעמים חיבות להילחם בנטייתן לדחות את אימותיהן או לפחות בסלידתן או בהתנגדות רגשית כלפיה. גם פה, זה שיטה טובה לתת לה במתכוון סימנים קטנים של חיבה, כמו בת נורמאלית מתעניינת הייתה עושה. מעל הכל, נסי לקבל אותה, לקחת את קשייה או תכונותיה הלא אהודות כמובן מאליך, מאשר להגיב להם באופן דרמטי מדי. כמו שזה נכון לגבי הגבר ההומוסקסואל בהתייחסותו לאביו, נסי להזדהות עם תכונותיה הטובות של אימך. "הילד הפנימי", בהבחנה שנעשית תוך הנגדה של תכונות שונות, נוטה בפשטות לדחות כל דבר המגיע מההורה שחיבתו לא נחווה באופן משביע רצון. מה שאצל ההורה לא יכול להיות מבריק באופן אובייקטיבי, הפרט חייב להרחיק את עצמו, אך זה לא מעכב אדם בוגר מקבלה ואהבה של ההורה מאותו המין ולקבל את עצמך כבן שלו. אחרי הכל, אתה בשר מבשרו, אתה משושלת הוריך. חוש זה של שייכות לשני ההורים היא סימן לבגרות רגשית.

נשים לסביות רבות חייבות לשחרר את עצמן מכמה קשרים כפויים עם אבותיהן.  
אישה כזו חייבת ללמוד לא להיכנע לרצון אביה להתייחס אליה כחברת "גבר" עבורו או כדי להגיע לציפיותיו.  
היא חייבת לשחרר הזדהות כפויה איתו ובמקום ליישם את הגישה של "אני רוצה להיות האישה שאני באמת, וככזו להיות הבת שלך, לא סוג של תחליף לבן".  
"שיטה" יעילה מאוד במאבק של הפרט בקשרים עם הוריו כדי להפכם ליותר בשלים היא לסלוח.  
לעיתים הפרט לא מסוגל לסלוח.  
מכל מקום, הפרט יכול להחליט לסלוח באופן מידי במצבים קריטיים, למשל, ברגע שהפרט חושב על התנהגויות מסוימות והתייחסויות של אחד מההורים. סליחה היא לעיתים מאבק, אך היא באופן נורמאלי משחררת ומסירה את החסימה לרגשות יותר אוהבים ונורמאליים כלפי ההורה.  
זה נרדף לניסיון לעצור בתוך תלונות או רחמים עצמיים על אחד מההורים: אך הסליחה גם מכילה מימד מוסרי, האפקטיביות שלה שוקעת עמוק. אך זה כן משליך על לשים קץ לרחמים העצמיים של הפרט. סליחה היא רק שינוי פנימי של גישה.  
במטרה להיות מציאותי, זה חייב להתממש במחוות ופעולות קטנות. זה, מכל מקום, לא רק שאלה של סלחניות.  
אם אתה רואה מבעד להתייחסותך האינפנטילית כלפי הורך, אתה תראה שגם אתה בעצמך, גם, אחראי לכמה התנהגויות שליליות או למחסור באהבה כלפיהם.  
בשנותך את התייחסותך אליהם, לפעמים על ידי "וידוי" ברור או התנצלות, אתה גם תבקש את הסלחניות לעצמך.

## שינוי היחסים עם המין הנגדי: חתונה

הצעד האחרון הוא השינוי מההרגשות והתנהגות הדומה ל"ילד הלא גברי" או ה"ילדה הלא נשית" להרגשות והתנהגות כמו של גבר או אישה נורמאליים.  
הגבר חייב לבטל את הנטייה שלו לתת לעצמו להיות מוגן, מפונק, או לקבל יחס של ילד מאישה (בגילו) ו/או תפקידו של האח "התמים" בין אחיותיו, של מי שלא מצריך גבריות או דומיננטיות גברית.  
כמו כן, הוא חייב להתגבר על הפחד שלו מנשים, הפחד של "הילד מעורר הרחמים" שלא עומד מול "תפקידו הגברי".  
להפוך לגבר אומר לקחת אחריות ו"להוביל" אישה.  
זה אומר לא לתת לעצמי להיות דומיננטי או להיות מובל על ידי אישה-אימא, אלא, כשזה מתאים, הובלה וקבלת החלטות בשביל האישה בעצמו.  
זה לא יוצא דופן שהיזמה בנישואים של גבר הומוסקסואל באה קודם מאשתו, ואילו באופן הטבעי הוא שהגבר מנצח באישה.  
באופן נורמאלי, האישה רוצה להיות מנוצחת ונחשקת על ידי אהובה.

האישה עם התסביך ההומוסקסואלי חייבת להילחם בהתנגדות האינפנטילית שלה להיכנע באופן שמח לתפקיד האישה ולקבל בהתלהבות ובמחויבות מלאה את תפקיד הגבר המוביל.

זה נחשב לדעת חטא על ידי פמיניסטיות, אך, למעשה, האידיאולוגיה שהשמידה תפקידי מין היא כל כך לא טבעית שהדורות העתידיים ללא ספק יראו זאת כסטייה של התרבות המנוונת.

תפקידי גבר-אישה שונים מלידה, ואדם אשר נלחם עם נטיות הומוסקסואליות חייב לחזור אליהם.

רגשות הטרנסקסואלים עולים רק בדרך השבת הרגשות של גבריות או נשיות. אין צורך ב"אימון" בהטרנסקסואליות, אם כן, היות וזה יזין את הדימוי העצמי הנמוך: "אני חייב להוכיח את גבריותי".

אז, לפני כניסה למערכת יחסים יותר אינטימית עם אדם מהמין הנגדי, הפרט חייב להתאהב, כולל משיכה ארוטית.

לשיקום הומוסקסואל, לפעמים – לא כחוק, אם כן כמה שנים יכולות לעבור עד שיגיע לנקודה זו.

עדיין באופן כללי עדיף להמתין מאשר להתחיל בטרם עת מערכת יחסים לחתונה.

נישואים הם לא המטרה הישירה של המאבק לנורמאליות מינית: לא מעט הומוסקסואלים מחייבים (מסורים) שונאים באופן קנאי חתונה ונסערים כשאחד מחבריהם ההטרנסקסואלים מתארס לנישואים.

הם למעשה מרגישים מרוחקים ונחותים, ולא ממש מבינים את מערכת היחסים בין גבר לאישה.

התקדמות החוצה מהנוירוזות שלהם, אנשים בעלי נטייה הומוסקסואלית בהדרגה, או על ידי התאמה וקפיצה, הופכים להיות מודעים לדינאמיות של גבר-אישה ומתמודדים עם עקשנותם לרעיון שעולם גבר-אישה זה של "המבוגרים" יכול להיות מתישהו "שלי".

לסיכום:

לעולם אל תשתמש לרעה באחר שיאשר אותך שפיתחת אוריינטציה הטרנסקסואלית.

אם פרשייה רומנטית היא לא יותר מחיפוש לאשר לפרט שפיתח הטרנסקסואלית, יש סיכון גבוה להיזרק אחורה לאינפנטיליות הקודמת של הפרט.

אל תתחיל מערכת יחסים אינטימית עד שיתבהר שיש אהבה בשלה אמיתית, כולל ומעבר למשיכה ארוטית, ולמעמד כזה ששניים החליטו להיות נאמנים. כך, בזמן זה בחרת באדם האחר לתועלתו שלו.