

Gerard J.M. van den Aardweg, Ph.D.

# TERAPIE HOMOSEXUALITY

Rádce pro postižené a poradce

Pro občanské sdružení Exodus vydalo  
©2003 Hnutí Pro život ČR

Original English edition:

*The Battle for Normality: A Guide for (Self-)Therapy of Homosexuality*

©1997 Ignatius Press, San Francisco

Všechna práva vyhrazena.

Original German edition:

*Selbsttherapie von Homosexualität. Leitfaden für Betroffene und Berater*

©1996 Hänssler-Verlag, Neuhausen-Stuttgart

Překlad z německého originálu povolen nakladatelstvím Ignatius Press.

překlad ©Krista Blažková, 2002

první vydání ©Hnutí Pro život ČR, 2003

ISBN 80-239-1403-0

## OBSAH

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ .....	5
ÚVOD .....	7
<b>PRVNÍ ČÁST: NÁZORY</b>	
Některé zvláštnosti homosexuality .....	17
Ne normální .....	19
Sebeoznačení .....	21
Homosexualita v genech? V mozku? .....	22
Psychologické faktory v dětství .....	26
Mužský/ženský komplex méněcennosti .....	32
Sebedramatizování a proč je komplex méněcennosti „komplexem“ .....	36
„Hledání lásky a přichylnosti“ .....	39
Homosexuální „láska“ .....	41
Sexuální závislost .....	44
Homosexuální vztahy .....	46
Zůstat teenagerem: infantilismus .....	49
Nezměnitelně určen během prvních let života? .....	54
Neurotický z důvodu diskriminace? .....	55
Homosexuálové, kteří nejsou neurotičtí .....	58
Normální v jiných kulturách? .....	59
Homosexualita a svědomí .....	62
Náboženská víra a homosexualita .....	65
<b>DRUHÁ ČÁST: PRAKTICKÁ PRAVIDLA PRO TERAPII</b>	
Střízlivé poznámky o „psychoterapii“ .....	69
Potřeba psychoterapeuta .....	70
Propracování dětství a puberty .....	72
Poznání sebe sama v současnosti .....	76
Morální sebepoznání .....	81
Začít bojovat: naděje, sebekázeň, upřímnost .....	83
Bojovat s neurotickou sebelítostí – humor .....	85
Pokora a trpělivost .....	89
Boj s homosexuálními pocity .....	91
Boj s infantilním já .....	96
Obnovení pohlavní role .....	99
Změna pohledu na druhé a vztahu k nim .....	102
Změna vztahu k druhému pohlaví – manželství .....	106
LITERATURA .....	109



## PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

*Jako psycholožka Sexuologického ústavu Fakulty všeobecného lékařství Univerzity Karlovy jsem přes čtvrt století pracovala s pacienty a pacientkami s porušenou sociopsychosexuální identifikací na poli výzkumu i psychoterapeuticky. V souvislosti s touto prací se mi dostávala do rukou literatura tohoto zaměření.*

*Mám-li nyní říci slovo úvodem ke knižnímu titulu „Terapie homosexuality“, nechci s autorem ani diskutovat ani polemizovat. Obojí by se sice nabízelo – ze sexuologického i z psychologického hlediska, ale čtenářům by to moc k užítku nebylo. Mohlo by to vést k odložení této knížky a to by bylo ke škodě. Autorem je sice určena k sebeléčbě osob homosexuálních, což je velice záslužné, ale její dosah je daleko širší.*

*Publikace může být nápomocná všem, kteří trpí jakýmikoliv nedostatky či odchylnostmi v sociopsychosexuální sféře a touží si v sobě udělat pořádek. Otevírá výhled do naděje a podává pomocnou ruku zejména těm, kteří jsou rozhodnuti na sobě pracovat. Kupodivu jich není tak málo, jak se zdá při povrchním pohledu. Podobných výhledů neposkytuje mnoho publikací tohoto typu.*

*V době, ve které přímo lavinovitě přibývá těžkých manželských neouladů a následných rozvodů, v době, kdy stále více dětí vyrůstá v neúplných či rozvrácených a porůznu strukturovaných rodinách, narůstá množství jedinců neerotizovaných i lidí více nebo méně neplnohodnotně diferencovaných v jejich sociopsychosexuálním vývoji (nemusí jít ještě zdaleka o homosexualitu). Zvyšuje se i procento těch, jejichž zrání do mužské či ženské role je buď opožděno, nebo v různých etapách tohoto vývoje zapouzdřeno a znatelně nepokračuje (psychosexuální infantilismy), i vážně otřeseno jinými traumatizujícími okolnostmi v různých stádiích formování osobnosti.*

*Pod těmito vlivy proniká do života mladých lidí úzkost, strach až panický, a ubírá jim radost ze života i síly ke zdárnému překonávání životních krizí a růstu k plnohodnotné dospělosti.*

*Chaotická společenská atmosféra plná pochybných morálních zásad, „pružných“ a nesrozumitelných zákonů, násilí všeho druhu a opětovné setkávání mládeže s bezpáteřností a lží na všech společenských úrovních, vede u nezakotvené mladé enervace až k zálibě v „kultuře smrti“ a celkové podprahové beznaději.*

*Zpochybnění až degradace instituce manželství, která se prosazuje na široké frontě médií, nepřispívá k touze mladého člověka po uzavření*

manželství na celý život a po založení velké rodiny s více dětmi. Naše společnost sice již má vědomí, že snižování porodnosti povede v blízké budoucnosti k těžkým sociálním problémům, ale pro vývoj pozitivnějším směrem se mnoho zatím neděje.

Neříkám, že tato publikace je na tyto potíže všelékem. Jistě ne. Zraněným neklidným duším však může pomoci zbavit se niterného chaosu a napřít jejich úsilí k osobnostnímu růstu. Ukáže jim cestu jak se zhostit neuvědomělého pocitu ukřivděnosti, sebelítosti i třeba nejasného a nepřiznaného pocitu méněcennosti. Napomůže k jejich ozdravení.

*Do jakých rukou tedy knížka patří?*

Může být neocenitelnou oporou hledajícím, kterým nestačí lákavě pohodlné, ale nebezpečně zjednodušené řešení, které se nabízí na prvoplánové rovině. Dává jim nejenom poučení, ale i konkrétní pokyny kudy a jak se ubírat k psychické vyrovnanosti.

Může být poučením i těm, kteří jsou v pozicích nejvyšších a na nichž v současnosti leží zodpovědnost za další vývoj společnosti.

Konečně může být cennou pomůckou všem, kteří se mohou jakkoliv podílet na výchově a vedení mladé generace.

Přeji tomuto dílku, aby je našli všichni potřební a také ti, kteří jsou na jakékoliv životní křižovatce.

*PhDr. Iva Šípová*

## ÚVOD

Tato kniha má nastínit směrnice pro homosexuální terapii, která je v podstatě sebeterapií. Je zaměřena na homosexuálně cítící osoby, které by chtěly na sobě pracovat, ale nemohou najít vhodného terapeuta, který by jim konstruktivně pomohl. To dělají jen někteří. Je to způsobeno hlavně tím, že se téma homosexuality na univerzitách opomíjí nebo dokonce ignoruje. A i když se toto téma zmíní, vychází se z toho, že homosexualita je zcela normální. Proto má až příliš mnoho mediků, sociologů, psychoterapeutů a také teologů nedostačující znalosti o homosexualitě.

To, že sebeléčba u každého léčení homosexuality převládá, zpravidla neznamená, že to člověk může „zvládnout sám“. Kdo chce přemoci emocionální problémy, potřebuje realistického, plně chápajícího průvodce, aby mohl ulevit svému srdci. Průvodce mu pomůže odhalit důležité aspekty jeho citového života a popudy a doprovází ho v jeho zápase o sebe sama. Tento duševně-duchovní průvodce nemusí být povoláním terapeut. Musí mít zdravé názory na sexualitu a morálku; když tomu tak není, může spíše uškodit než pomoci. V uvedených případech by to mohl být doktor nebo duchovní pastýř, který je vyrovnanou osobností a má schopnost zhodnotit člověka realisticky. Když nikoho takového nenajde, je vhodné požádat nějakého rozumného, psychicky zdravého přítele nebo příbuzného, aby se tohoto doprovázení ujal.

Proto se tato kniha obrací i na zainteresované terapeuty a ostatní, kteří jsou schopni homosexuálně orientovaného člověka podpořit; neboť i oni potřebují fundamentální znalosti.

Uvádím zde podle mého názoru důležité body, které se vztahující k pochopení a terapii homosexuality. Přitom se opírám o více než třicetileté studium a terapeutické zkušenosti s téměř třemi stovkami pacientů, se kterými jsem se delší dobu intenzivně setkával. Výsledky bádání týkající se psychologických testů a homosexuality, rodičovských a jiných vztahů uvnitř rodiny, sociálního přizpůsobení se u mladistvých atd. jsou zveřejněny v mé knize *Das Drama des gewöhnlichen Homosexuellen* (*Drama obyčejného homosexuála*).

### Dobrá vůle

Bez dobré vůle není žádná změna možná. Dobrou vůlí je možné dosáhnout ve většině případů zlepšení, u menšiny dokonce vyléčení, tzn. hluboké vnitřní změny všeobecné neurotické emocionality spolu s proměnou sexuálních zájmů. Ale kdo má tuto „dobrou vůli“? Většina postižených, včetně těch, kteří svou orientaci militantně přiznávají, mají jakousi touhu

být normální, i když je tato touha potlačena. Ale jen menšina je ochotna se opravdu s velkou trpělivostí změnit – nejen impulsivně (takový impuls se může vrátit, stejně rychle ale zase zmizí). Dokonce i mezi těmi, kteří mají ten nejlepší úmysl svou homosexualitu přemoci, se setkáváme s určitými rozpaky, se skrytou obhajobou lákavých homosexuálních žádostí. I dobrá vůle je tedy většinou jen slabá a pochopitelně podléhá všem druhům společenského tlaku, aby člověk svou homosexualitu „akceptoval“. Stále platí tyto předpoklady: pohled na homosexualitu jako na něco nepřirozeného; vůle učinit ze stávajícího manželství to nejlepší; zdravé morální, nebo také náboženské přesvědčení. Motivací není ani tvrdošíjné sebezavržení, sebenenávist, ani to, že se člověk úzkostně poddá morálním pravidlům nařízeným společností nebo vírou. Je to klidné, silné vědomí, že homosexualita je neslučitelná s psychickou zralostí nebo morální čistotou, nejlepším hnutím svědomí a odpovědností před Bohem.

### Výsledky

Většina těch, kteří uvažují o léčbě, a také ostatní zainteresovaní jsou samozřejmě zvědaví na „procento vyléčení“. Jednoduché statistiky však zprostředkovávají jen částečné informace, které jsou pro vyvážený úsudek nutné. Podle mých zkušeností se „radikálně“ změnilo asi 15-20 % všech, kteří s léčbou začali a kteří i mnoho let po léčbě neměli homosexuální citění (30 % léčbu po několika měsících přerušilo). Byli to normální heterosexuálové. Tyto osoby se i ve všeobecné emocionalitě a zralosti značně zlepšily. To je podstatné, jelikož homosexualita není izolovanou záležitostí, ale vyjádřením specificky neurotické osobnosti. Zažil jsem např. několik případů zázračně rychlé a celkové přeměny z homosexuality na heterosexualitu, u nichž však převládala dosud dřímající paranoidní reakce (reakce patologické nedůvěry). Jednalo se o „symptomatickou změnu“ a díky tomu si uvědomujeme klinickou skutečnost, že homosexualita je mnohem více než funkční porucha v sexuální oblasti.

Většina těch, kteří se pokoušejí pravidelně používat metody, o kterých se zde mluví, se mění průměrně ve třech až pěti letech. Jejich homosexuální touhy a představy se velmi zmenšily, resp. již téměř neexistují, heterosexuální zájmy se probudily nebo značně zesílily a jejich celková osobnost je méně neurotická. Někteří z nich, ne všichni, se mohou příležitostně znovu k homosexualitě vrátit, např. při stresu. To ale pro ně znamená začít celý zápas znovu.

Tento obrázek je mnohem optimističtější než obrázek emancipovaných homosexuálů, kteří pevně lpí na dogmatu o nezměnitelnosti. Na



druhé straně není úspěch tak jednoduchý, jak doposud tvrdili nadšenci tzv. „Ex-Gay“ hnutí. Zprvč potřebuje proces přeměny přes mnohé jednotlivé pokroky často nejméně tři až pět let. Je potřeba vytrvalé vůle, která je připravena spokojit se s malými pokroky, s malými přemáháními se v každodenním životě namísto očekávání bleskového dramatického vyléčení. Dnešní možnosti změny nepředstavují zklamání, když si uvědomíme, že osoba, která se (sama) léčí, se skutečně zabývá přeměnou nebo *převýchovou* osobnosti, která vyrostla zvráceně. Také je nesprávné se domnívat, že i když výsledkem není spolehlivé vymizení všech homosexuálních pohnutek, námaha terapeutické práce se nevyplatí. Právě naopak! Homosexuálně orientovaný člověk tím může jen získat: jeho sexuální nutkavé představy zmizí téměř ve všech případech a jeho pohled na život se stane radostnější a zdravější. Mezi úplným uzdravením a nepatrným nebo jen dočasným pokrokem – což je výsledek asi u 20 % těch, kteří v léčení zůstávají – existuje mnoho stupňů uspokojivého zlepšení. Ale dokonce i většina těch, u nichž jsou pokroky nejmenší, své homosexuální kontakty každopádně značně omezuje. To je velmi přínosné, a to jak morálně, tak zdravotně.

Stručně řečeno, je to jako s ostatními neurózami: s fóbiemi, nutkavými neurózami, depresemi a jinými sexuálními úchylkami. Nejrozumnější je snažit se něco proti tomu dělat, i když to stojí námahu a znamená to, že se člověk vzdá zážitků vyvolávaných jeho choutkami a představami.

### **Výsledky „Ex-Gay“ hnutí a jiných terapií**

Vzrůstající Ex-Gay hnutí, které je složeno z mnoha volně organizovaných skupin a organizací pro postižené, kteří se chtějí změnit, může již poukázat na přibývající počet zcela změněných, dokonce vyléčených osob. Používají psychologické a křesťanské koncepty a metody, ve své praxi však zdůrazňují také vnitřní zápas. Křesťan má asi výhodu při léčení homosexuality, protože jeho víra v Boží slovo – ne převrácené! – je mu v životě oporou a posiluje jeho vůli, aby se zbavil toho, co vnímá zřetelně jako svou stinnou stránku. Přes některé nevyrovnanosti, jako je občasné příliš nadšený, unáhlený sklon k „dokazování“, se musíme něco od tohoto hnutí naučit (podobnou lekcí nám ostatně uděluje i soukromá ordinace): *léčení homosexuality je psychologicko-duševní (-morální) záležitost*, dokonce více než terapie některých jiných neuróz. Klade nároky na svědomí člověka a jeho duševní úsilí, které ho učí, že homosexuální způsob života je neslučitelný s opravdovým pokojem svědomí a se skutečnou vírou. Proto se mnozí homosexuálové pokoušejí smířit to neslučitelné, přičemž

si mylně představují, že mohou být zároveň zbožní a homosexuálně aktivní. Vyumělkovanost a sebeklam je zde ale očividný; nakonec žijí jen jako homosexuálové a na svou křesťanskou víru zapomínají nebo si vytvářejí jakousi vlastní verzi křesťanství, která je homosexualitě příznivě nakloněna, aby tak uklidnili své svědomí.

V terapii homosexuality nabízí kombinace psychologických náhledů a duchovně-morálních složek pravděpodobně ty nejpłodnější perspektivy.

Rád bych se vyhnul domněnce, že v mém pojetí nemají jiné náhledy a metody hodnotu. Shodných bodů v různých moderních psychologických teoriích a terapiích je více než jejich rozdílů. Jmenovitě je prakticky všemi sdílen základní názor, že homosexualita je problém „pohlavní identifikace“. Stejně tak se terapeutické metody v praxi liší od sebe méně, než by se při zběžném pohledu do příruček zdálo. Metody se určitě z velké části překrývají. Já zde prezentuji tu, podle mého názoru nejlepší, kombinaci různých pohledů a pojmů, které mohou vést k nejúčinnější formě (sebe)léčby. Koneckonců totiž závisí velkou měrou na vlastním pohledu, jak dalece se postižený může změnit.

### **Ještě něco, na co zbývá odpovědět**

*Léčení homosexuality: právo – „křesťanská“ psychologická metoda – proč je nutné tolik informací o homosexualitě při sebeléčbě.*

„Terapie“ není u homosexuálně orientovaných osob v současné době právě populární. Nebo se „terapií“ nazývá snaha přizpůsobit postiženého homosexuálnímu životnímu stylu a smířit jej s ním. Skutečná terapie, kterou lze přirovnat k terapii jiných neuróz a psychických závislostí – např. fobie, anorexie (nervosa), alkohol a podobné, je úsilím alespoň o změnu, o ovládnutí homosexuálních pocitů. Takovou terapii napadají v médiích buď jako nelidskou (nepřirozenou, potlačující, diskriminující, fašistickou!), nebo jako neuskutečnitelnou. Kdo se odváží v takové atmosféře mluvit o tom bez předsudků?

My bychom to však přesto měli udělat, milý čtenáři, vy a já. Vycházím z toho, že jste kritický člověk, který mé vývody neakceptuje beze všeho, ale který na druhé straně také pojetí „homosexualita je přirozená“ nepřijímá tak jednoduše.

Pojetí, že homosexualita je neuróza, kterou člověk nemusí přijmout jako osud, ale může ji s úspěchem léčit nebo přemáhat, *nikoho nedonucuje násilím*. Může být kriticky zkoumáno; nadávání, ironie, dramatické výkřiky však nepředstavují žádné věcné zkoumání. A léčení nebo sebeléčba – což z velké části přece vždy léčení je – nikdy pod nátlakem k ničemu

nevede. Postižený sám může totiž zcela prakticky začít na sobě pracovat poté, co svým kritickým rozumem vypořádal některé souvislosti u sebe sama a u svého vývoje a porozuměl jim. Mnozí mají z tohoto pohledu na sebe sama strach, protože pak stojí před otázkou, zda proti své homosexualitě musí bojovat.

Homosexuálně orientovaní lidé jsou někdy skutečně bezdůvodně diskriminováni. Skutečnost ale není tak černobílá, jak se mnozí domnívají. Existuje však ještě jeden zcela jiný druh diskriminace těch homosexuálně orientovaných osob, kteří si kladou otázky o svém stavu a rádi by sami sebe lépe poznali, a těch, kteří svou orientaci ani nechtějí nebo nemohou akceptovat. Ti druzí jsou, podle mých zkušeností, především křesťané různých vyznání – reformovaní, katolíci, evangelíci, baptisté, ortodoxní, anglikáni, presbyteriáni a věřící židé: ze všech těchto a jiných seskupení jsem znal postižené, kteří přicházeli na léčení. Ale nejméně 30 % těch, kteří terapii chtěli, nebyli křesťané. Byli to buď lidé, kteří zcela jednoduše pociťovali, že se „něco s nimi děje“, nebo zklamání, kteří se ze svého homosexuálního života chtěli vymanit, protože jim nic nepřinesl. Kdyby měla terapie být tabu a nesměly by se klást kritické a zkoumavé otázky o homosexualitě, když se tedy homosexualita stala *převráceně tabuizovaným* tématem a homosexuálně orientovaní jsou veřejným a psychickým tlakem všech rádců a instancí do homosexuálního života přímo hnáni, dostávají se mnozí postižení z bláta do louže. Mnoho se jich z takové situace samozřejmě na jedné straně těší, neboť každý člověk je rád, když se jeho touhám věnuje pozornost a on je v nich posílen, na druhé straně však se z toho mnozí ani tak moc netěší, nehledě na ty, kteří vědomě hledají informace a terapeutické možnosti. Mám zkušenost, a stejnou zkušenost mají i mnozí jiní terapeuti, že i četní aktivně homosexuálně žijící lidé se o informace a psychologické názory velice zajímají. Malá pozornost se věnuje tomu, že liberálně smýšlející chtějí středověkým způsobem nejen zakázat vědomosti a zkoumání, ale zároveň diskriminovat mnohé postižené včetně jejich rodin a přátel.

Toto je tedy, milý čtenáři, obhajoba svobody. Nikdo by neměl být pod nátlakem, ale všichni by měli mít svobodu k získání informací, aby na sobě mohli případně pracovat. Pro ty, kteří hledají pomoc, pro jejich přátele, rádce, pomocníky i rodinné příslušníky jsem proto napsal tyto informace, poznatky a rady.

*Metoda*, kterou zde nabízím, by se mohla označit jako „křesťansko“ – psychologická. Znamená to snad, že je jen pro křesťany? V žádném případě. Že používá specificky křesťanské pojmy nebo že vychází ze skutečností týkajících se víry? Také ne. Je to v podstatě zcela psychologická metoda, která spočívá na poznacích, které jsou tak říkajíc všeobecně lidské. Léčení nebo sebeléčba křesťanskou vírou u postiženého ani nepředpokládá. A přece je tato metoda zcela jistě křesťanská.

Zaprve proto, že pohlíží na člověka jako na křesťana. To není možné tvrdit o mnohých moderních učeních o osobnosti a terapeutických postupech. Na sexualitu se zde pohlíží jako na něco účelného, není to jen egocentrická rozkoš. A muži a ženy nejsou jen tělesně odlišní, jsou i psychicky odlišně stvořeni, protože jsou stvořeni jeden pro druhého. Z toho plyne: sexualita, která nemůže dospět k cíli pohlavního spojení, je nutně neplnohodnotná. Je to funkční porucha. To má vliv na mužství a ženství, na pocit mužnosti a ženskosti jako základního prvku prožívání sebe sama. U homosexuálně orientovaného člověka tento prvek chybí; v prožívání své identity se může jen nedostatečně identifikovat s mužností či ženskostí, podle své skutečné přirozenosti je však také psychicky muž nebo žena. V důsledku pro posuzování homosexuálního partnerství platí, že jen spojení muž – žena může být manželstvím, homosexuální partnerství jsou nevyzrálými formami lidských vztahů. Křesťanský obraz o člověku a psychologická pozorování se zde shodují.

Neurotický citový život, ze kterého vycházejí homosexuální tužby a nutkavé lpění na přílišném egocentrismu, musí být odstraněn. Tzn. že osoba má „vyrůst ze sebe sama“, neboť psychologické zrání má mnoho co do činění s „trénováním“ různých „ctností“: odvahy, síly, upřímnosti, vnitřního zaměření na druhé, pravé lásky (o nepravých formách lásky by se dalo ještě mnohé citovat), mravní čistoty nebo čisté lásky a pravé pokory. Tato sebevýchova probíhá v souladu s křesťanskými ctnostmi.

Obraz o člověku, který je základem mé psychoterapeutické metody, obsahuje kromě toho pojmy jako „svědomí“, „vůle“ a „boj se sebou samým“. Myšlenka, že člověk má proti určitým sklonům a vnitřním postojům bojovat sám a trpělivě se o to snažit, je předkřesťanská. Někdy se zdá, že se toto konstruktivní stanovisko zaměřené na zlepšení a obnovu již nehodí modernímu duchu doby, který se vyznačuje pohodlností, lenivým ustupováním a poddáváním se každému impulsu. Většinou pak ještě zůstávají křesťané, kteří se např. pokoušejí udržet a znovu spojit rozbitá manželství a ne ukvapeně prohlašovat, že rozvod je nevyhnutelný. Terapeutický fatalismus je jako každý fatalismus nekřesťanský. Budovat,

zkoumat, vydržet, namáhat se – to jsou znaky křesťanského, zásadně optimistického životního postoje, který věří ve zlepšení a pokrok, i když je to obtížné.

Nevěřící používá tuto metodu tak jako křesťan. Křesťan analyzuje sebe sama více nebo méně vědomě takřkajíc v Boží přítomnosti a jeho psychologická cvičení jsou zároveň duchovní, tzn. jeho boj je také duševně-morální, zaměřený na dobro a život, který se líbí Bohu. Proto chce o své cestě přemýšlet s Bohem v modlitbě a modlí se o pochopení a sílu. Jeho motivace k (sebe)léčbě, která v celém procesu hraje rozhodující roli, je jeho vírou silně podporována.

Bůh dává sílu a útěchu a modlitba za větší důvěru v Boha usnadňuje čistě psychologická cvičení, a ta se pak stávají účinnějšími.

Nevěřící je omezen na čistě psychologickou metodu. Stanovit hranice v léčení mezi křesťany a nevěřícími však nejde tak zcela jasně. Mnozí nevěřící pacienti nejsou v žádném případě přesvědčenými ateisty a v rozhovoru s nimi se zpravidla dříve nebo později vynoří otázka po „smyslu života“. Mnozí se staví kladně ke hledání dobra; a proces sebezpřijetí a boje proti nežádoucím, ke svému vlastnímu já zaměřeným sklonům odstraňuje určitý odpor k souhlasu s hlubším osobním smyslem života. Ten, kdo svůj příliš egocentrický postoj pozná a cvičí se v běžných morálních ctnostech, bude automaticky otevřenější pro nejhlubší smyslové naplnění své existence, pro její duchovní rozměr, pro existenci Boha. Životní postoj člověka, který podléhá sebelítosti, ale bojuje proti tomu – což je důležitou částí této metody, bude totiž pozitivnější a tím otevřenější pro pozitivní a nadějeplnou křesťanskou víru. Křesťanský terapeut nebo průvodce řekne ve vhodných okamžicích, v nichž je postižený otevřen pro základní otázku svého života, něco o svých osobních křesťanských názorech: že věří v osobního Boha – Stvořitele, který je jako Otec; že existuje život po smrti a člověk může být věčně šťastný. Může také pacientovi navrhnout, aby si přečetl Nový zákon, aby se tak setkal s Kristem.

Je třeba být přítom trpělivý, ale mohu říci, že se u mnohých postoj ke křesťanské víře změnil a mnozí začali v Boha nebo dokonce v Ježíše Krista věřit a modlit se. Neboť vědomý ateismus je většinou následkem životních zklamání v mladistvém věku nebo následkem tvrdšího setrvání na rebelantském životním postoji jako reakci na autoritativní konflikty a negativní vztahy k otci nebo matce. Viděl jsem také poměrně často, že lidé během nebo po (sebe)léčbě touto metodou „proti sebelítosti“ znovu našli víru svého mládí a náboženské svazky. U křesťanů

zjišťujeme, že jejich vztah k Bohu je vyzrálější. Někdy se však homosexuálně orientovaný člověk rozhodne pro léčení, až se stane křesťanem.

Ale i u těch, kteří Boha již předem odmítají, žije někde víra, skrytá touha po Bohu a po vnitřní čistotě a pravdě. Pro terapeuta nebo rádce je nutné, aby tuto touhu, když se u postiženého navenek projeví, rozpoznal.

*Proč všechny tyto teoretické informace o homosexualitě?* – ptá se možná postižený, pomocník nebo zainteresovaný. Odpověď zní, že téměř každého postiženého, který sám sebe analyzuje a na sobě pracuje, napadají otázky, které jeho rozhodnutí podkopávají. V jednom televizním programu představili homosexuální pár, který hovořil o svém šťastném dlouhotrvajícím svazku. Novinové články přinesly názory expertů, kteří kategoricky prohlašovali, že se homosexualita dědí, nebo psaly o homosexuálním genu atd. Nebo postižený mluvil se známým, který je také homosexuál, a ten jej svými poznámkami uvedl do pochybností, nebo s někým, kdo mu řekl, že on se již také pokoušel toho zbavit, ale nepodařilo se mu to. Pak je nutné, aby se pochybující mohl opřít o informace, které jeho pochybnosti odstraní. Všeobecně teoretické znalosti a informace jsou proto vždy částí terapie. Navíc se vždy ukáže, že postižený si chce znovu prostudovat určité pohledy na strukturu a působení jeho neurózy nebo citových problémů, protože ty rychle mizí, a na druhé straně se jeho pochopení nově získanými znalostmi prohloubí. První část této knihy, která obsahuje všeobecné informace a krátké polemiky s různými aspekty homosexuální neurózy, předává údaje a argumenty, které jinak předkládám v rozhovorech. Postižený, který se chce touto knihou řídit, nemusí bezpodmínečně číst nejprve všechny kapitoly první části, než začne s metodou v druhé části.

## PRVNÍ ČÁST

### NÁZORY





## Některé zvláštnosti homosexuality

Zde bychom chtěli probrat některé rozhodující body, týkající se homosexuality.

1. Ústřední je zde pojem *sebelítost*, kterou si homosexuální člověk neuvědomuje. Tento postoj není svévolný, ale autonomní. Způsobuje „masochistické“ chování. Homosexuální tužba je uhnížděna v této neuvědomělé sebelítosti, právě tak i v *pocitech pohlavní méněcennosti*. Toto pojetí vytváří harmonii mezi pojmy a uvědoměním si chování tak, jak to vnímají Alfred Adler (1930; „komplex méněcennosti“ a touha po kompenzaci, které mají za cíl vyrovnat se s pocitem méněcennosti), rakousko-americký psychoanalytik Edmund Bergler (1957; homosexualita jako „psychický masochismus“) a holandský psychiatr Johan Arndt (1961; pojetí vynucené sebelítosti).
2. Svým *komplexem pohlavní méněcennosti* zůstává člověk homosexuálně orientovaný částečně „dítětem“, „teenagerem“: říká se tomu *psychický infantilismus*. Tento Freudův pojem pro homosexualitu byl zdůrazňován zejména Wilhelmem Stekelem ve dvacátých letech (1922) a shoduje se s moderním pojmem „vnitřního dítěte z minulosti“ (Americký dětský psychiatr W. H. Missildine, 1963; T. A. Harris, 1973; a další).
3. Více či méně specifické rodičovské postoje a vztahy rodiče – dítě mohou rozvíjení komplexu homosexuální pohlavní méněcennosti napomáhat. Přesto jako předurčující faktor převažuje nedostatečná vnitřní přizpůsobivost k vrstevníkům stejného pohlaví. Tradiční psychoanalýza redukovala, jak známo, všechny emocionální odchylky ve vývoji a neurózu na narušené vztahy rodiče – dítě. Aniž bychom popírali závažnost toho, jak se dítě chová ke svým rodičům, přece jen spočívá konečný homosexualitu určující faktor spíše v pohledu dospívajícího na své pohlaví ve *srovnání s jeho vrstevníky stejného pohlaví*. V tom se naše pojetí shoduje s pojetím různých neopsychoanalytiků (Karen Horney, 1950; Johan Arndt) a teoretiků pohledu na sebe sama (Carl Rogers, 1951; a další).
4. U homosexuálně orientovaných dochází sice často ke strachu před druhým pohlavím (psychoanalytik Ferenezi; psychologie chování), nejedná se však o příčinu primární. Vyrůstá z pocitů pohlavní méněcennosti, jejichž příčinou jsou osoby druhého pohlaví, které jakoby

od homosexuálně orientovaného člověka očekávaly, že bude hrát pohlavní roli, které není schopen.

5. Poddání se homosexuálním tužbám má za následek *sexuální zotročení*. Lidé, kteří dospěli k tomuto stadiu, mají v podstatě problémy dvojího druhu: komplex pohlavní méněcennosti a relativně autonomní sexuální zotročení. Můžeme to přirovnat k situaci neurotika, který má problémy s nadměrným pitím alkoholu. O tomto dvojím syndromu „zotročení vášní“ psal americký psychiatr L. J. Hatterer (1980).
6. Při (sebe)terapii hraje humor speciální úlohu. Máme přitom na mysli pojmy Adlerovy sebeironie, Arndtova „nadměrného drammatizování“, do jisté míry pojmy „imploze“ terapeuta chování Stampfla (1967) a pojmy „paradoxní intence“ rakouského psychiatra Viktora Frankla (1975).
7. Jelikož má homosexuální touha kořeny v zaměření se na sebe nebo v nevyzrálé „egofilii“ (sebelásce) – tento termín pochází od Murraye (1953), zdůrazňuje (sebe)terapie osvojení si těch lidských a morálních ctností, které působí „protiegocentricky“ a vyžadují vyzrálou schopnost milovat.

## Ne normální

Většina lidí se stále ještě domnívá, že homosexualita je v souvislosti se značným poklesem heterosexuálních zájmů abnormální, a to navzdory přetrvávajícímu bombardování propagandy o normálnosti ze strany ignorantních a moderních sociálních a politických ideologů, kteří ovládají média, politiku a větší část akademického světa. Jestliže společenská elita naší doby ztratila zdravý lidský rozum, neplatí to o širokých vrstvách obyčejných lidí. Nejlepší odpovědí na překvapivou otázku mnoha z nich, jak je tedy možné, že by se intelektuálové mohli domnívat, že homosexualita je normální, je snad poznámka George Orwella, že totiž určité myšlenky „jsou tak pošetilé, že jim mohou věřit jen intelektuálové“. Neříká to žádný objev: mnoho známých vědců z třicátých let 20. století byli přívrženci národně-socialistické ideologie (nacismus). Mnozí se přizpůsobují davu, což způsobuje, že z nedostatku síly charakteru a ze strachu obětují svůj nezávislý úsudek, aby „k tomu nepatřili“.

Když je někdo vyhladovělý, ale zároveň přitom potravu se strachem odmítá, víme, že trpí poruchou (anorexia nervosa). Když někdo nepociťuje soucit při pohledu na trpící lidi nebo se dokonce z jejich utrpení těší, a přitom je sentimentální, když vidí opuštěné koťátko, označíme to za emocionální poruchu (např. psychopatie) atd.

Když však dospělý není schopen být eroticky vzrušen opačným pohlavím, a přitom nutně vyhledává partnery stejného pohlaví, byla by taková neexistence sexuálního instinktu „zdravá“? Nebyla by pak pedofilie zrovna tak normální („ano“, říkají nám již zastánci této „orientace“!)? A exhibicionismus? Gerontofilie (být přitahován starými lidmi)? Fetišismus (dámský střevíc je příčinou sexuálního vzrušení, k tělu ženy je však lhostejný)? Voyerismus? Dalším bizarním úchylkám se nebudu věnovat.

Militantní homosexuálové chtějí veřejnosti namluvit, že jsou normální, přičemž ze sebe dělají oběť diskriminace. Místo argumentů a rozumových důkazů hrají na city a chtějí vzbudit soucit. Tím ukazují, že jsou si jaksi vědomi logické slabosti svého postavení. Jejich prudká emocionalita je zčásti pokusem kompenzovat nedostatek rozumových důvodů. S lidmi, kteří mají takovou myšlenkovou orientaci, je věcná diskuse téměř nemožná, protože se zdráhají naslouchat jinému názoru. Věří tomu ale sami, hluboko ve svém srdci?

Někdy se jim podaří svůj mučednický obrázek přenést na druhé, např. na své matky. V jednom německém městě jsem potkal skupinu rodičů homosexuálů, kteří se spojili v boji za „práva“ dětí. Svou argumentací

a iracionálním pobouřením se projevily zejména některé matky, když si stěžovaly a obviňovaly o nic méně než jejich synové (a dcery). Takový jev je pochopitelný na základě skutečnosti, že mnohé matky (a otcové) homosexuálních dětí jsou neurotici, tedy podléhají právě tak sklonu stěžovat si, a ztotožnili se s údajnou obětní rolí svých dětí. Někteří by se chtěli tímto způsobem nevědomky pokusit napravit chyby a nedostatky ve výchově.

## Sebeoznačení

Mnoho homosexuálně orientovaných osob si o sobě vytvořilo obrázek: „Jsem homosexuální“. Jakoby to podstatné u takového člověka bylo něco jiného než u normálních heterosexuálů. Takové sebeoznačení vyvolá možná po určitém období nerozhodnosti pocit ulehčení, je to však zároveň fatální postoj. Homosexuál, který sebe takto definuje, bere na sebe vědomě roli toho, kdo stojí stranou. To je vpravdě *tragická* role a zásadně se liší od střízlivého, realistického posuzování sebe sama: Mám sice tyto představy, pocity, přesto nechci věřit ve své homosexuální já.

Tato role sebou nese samozřejmě jistou odměnu. Poskytuje člověku domov mezi homosexuály. Přechodně odnímá napětí, že je nutné proti homosexuálním impulsům bojovat. Dává emocionální uspokojení, protože postižený se cítí ojedinelým způsobem tragicky, jakkoliv nevědomě. A samozřejmě si užívá sexuálních dobrodružství. Když si jedna bývalá lesbička vzpomíná na to, jak objevila lesbickou „subkulturu“, zmiňuje se o „pocitu sounáležitosti“, který tam zažila: „Jako bych přišla domů. Našla jsem své opravdové přátele.“ (Homosexuálové v dětství často cítili, že stojí stranou). „Když se teď dívám zpět, vidím, jak jsme my všichni strádali – skupina zbloudilých existencí, kteří konečně našli úkryt v životě.“ (Howard, 1991). Tato mince má ale svůj rub. Opravdové štěstí a pokoj tak člověk nezažije. Neklid bude narůstat, zrovna tak jako pocit vnitřní prázdnoty. Svědomí začne vysílat poznenáhlu své zneklidňující a přetrvávající signály, neboť člověk se pokouší ztotožnit se s nesprávným „já“. Dveře k homosexuálnímu způsobu života jsou otevřené. Zpočátku se tento způsob zdá jako lákavý sen, postupem času se ukáže jako iluze. „Být“ homosexuálem znamená vést neskutečný život, který odvádí stále více od svého skutečného sebe – já.

Toto sebeoznačení je silně podporováno propagandou, že mnozí lidé „jsou“ prostě takoví. Často však, možná ve většině, není homosexuální orientace dána konstantně. Může přicházet i odcházet: období, kdy se člověk cítí do jisté míry jako heterosexuál, se střídají s obdobími zesílené homosexuality. Zcela jistě se u mnohých mladých lidí a dospívajících, kteří si nepěstovali vlastní obrázek o svém „homosexuálním bytí“, určitě nerozvinula úplná homosexuální orientace. Takové sebeoznačení naopak zesiluje homosexuální složku, když se nachází ještě v počátečním stadiu a dusí heterosexuální vzrušení, která jsou ještě slabá. V této souvislosti je také dobré si uvědomit, že asi třetina až polovina homosexuálně orientovaných mužů se může zařadit k bisexuálně orientovaným, u žen je tento podíl dokonce vyšší.

## Homosexualita v genech? V mozku?

K tomuto názvu jsem nepřipojil: „V hormonech?“, jelikož tento trend, jak homosexualitu vysvětlit, je již pryč, – vyjma příležitostného poukázání na studie východoněmeckých průkopníků na krysách – ty však nejsou relevantní pro lidi (a také kvantitativně nejsou v pořádku). Pro tuto teorii očividně neexistuje žádné opodstatnění. Je však jasné, že ti, kteří považují homosexualitu za přirozenou, využili každého poukázání na hormonální stránku, aby podepřeli svou teorii, i když byla z vědeckého hlediska nejistá. Pokoušeli se vysvětlit, že „věda“ takovým nejistým poznáním již normálnost homosexuality dokázala. V současné době se mnozí opírají o velice pochybná vyšetření mozku nebo o údajný objev určitého chromozomu, který je prý za homosexualitu zodpovědný.

Kdyby opravdu nějaký biologický faktor byl těsně spjat s homosexualitou, nebyl by to ještě žádný důkaz o normálnosti. I biologické skutečnosti totiž mají často duševní příčinu.

Nedávno se mluvilo všude o dvou studiích, které vzbuzovaly dojem, že homosexualita se částečně dědí nebo je dána biologicky. Hamer a jiní (1993) objevili náznaky podobnosti v jedné části chromozomu X (zděděn z matčiny strany) u 65 % skupiny homosexuálních mužů a jejich homosexuálních bratrů. Objevili tím „gen homosexuality“? Zdaleka ne. Genetici se shodují v tom, že takový závěr musí být zjištěn opakovaně, dříve, než je možné hovořit o nějakém s homosexualitou souvisejícím genetickým faktorem. Zažili jsme již podobné „objevy“ tzv. genu schizofrenie, maniakálně – depresivní psychózy a alkoholismu (dokonce kriminality); všechny však vymřely pro nedostatek následného potvrzení. Kromě toho pojednává Hamerova studie jen o jednom eventuálním faktoru u jedné části těch homosexuálů, kteří mají homosexuálního bratra – za předpokladu, že použitá kritéria pro „homosexuály“ by byla přijatelná, tedy u nejvýše 6 % (2/3 z asi 10 %) homosexuálních mužů. Vyšetřovaná skupina se však skládá pouze z homosexuálů, kteří se ke své homosexualitě přiznávají, a jejich stejně smýšlejících bratrů. V případě dalšího potvrzení by ostatně nebyl předložen ještě žádný důkaz nějaké genetické příčiny, jelikož takový „gen“ by mohl poukazovat i na jiný: gen tělesných příznaků nebo chování, který má postižený společný s matkou, jako např. náklonnost k úzkostlivosti atd. Pak by bylo možné, že určité matky nebo otcové vychovávají syna, který takové rysy má, méně jako muže; nebo kdyby existoval „gen“ úzkostlivosti, že by chlapci s tímto „genem“ měli větší potíže s přizpůsobením se svým vrstevníkům. Gen

by pak vlastně neurčoval nic. Je tak jako tak nepravděpodobné, že případný s homosexualitou spojený gen by byl sexuální povahy, protože by v tom případě měli homosexuální muži mít také jiné hormonální nebo mozkové faktory. To se ale ještě nikdy neprokázalo.

Byne (1994) klade další zajímavou otázku. Podobnost v molekulární řadě v příslušné oblasti chromozomu X mezi homosexuálními syny a matkami by ještě neznamenal, že homosexuálové mají celou tuto stejnou řadu. Mohlo by tedy jít o různé podobnosti matka-syn.

Nepravděpodobnost *sexuálního* genu, který je příčinou nebo má pouze příznivý vliv, vyplývá ještě ze dvou dalších skutečností: v rodinách homosexuálů neexistuje žádná Mendelova dědičnost a výsledky bádání u dvojčat se shodují spíše s „vysvětlením prostředí“ než s vysvětlením genetickým. Zde se rovněž udály pozoruhodné věci. Kallmann v roce 1952 oznámil, že u 100 % jednovaječných dvojčat (muži), z nichž jedno bylo homosexuálně orientováno, měl i bratr-dvojče homosexuální zájmy, ve srovnání s pouze 11 % u dvojvaječných dvojčat, z nichž jeden byl homosexuál. Nebyl by to působivý argument pro dědičnost? Ne, jelikož Kallmannova namátková studie byla vysoce selektivní, nereprezentativní. A brzy bylo zřejmé, že mezi jednovaječnými páry dvojčat, z nichž jeden byl homosexuál, kteří ale jinak byli odlišní, existovalo mnoho nehomosexuálních. Bailey a Pillard zjistili nedávno shodu v homosexualitě u 52 % jednovaječných mužských dvojčat a u 22 % dvojvaječných, avšak 9 % z jiné skupiny homosexuálů mělo homosexuálního bratra a dokonce 11 % *adoptivního bratra*, který byl homosexuál. Případný genetický faktor by tedy mohl zaprvé být rozhodujícím jen v polovině případů, takže může sotva být determinující příčinou. Zadruhé, rozdíly mezi neidentickými páry dvojčat na jedné straně (22 %, 9 %, 11 %) ukazují na ne-genetické příčiny, jelikož dvojvaječná dvojčata se geneticky liší stejně jako jacíkoliv sourozenci.

Lepší vysvětlení pro to, co bylo zjištěno, podává psychologie o dvojčatech. Když tuto věc studujeme ještě důkladněji, setkáme se ještě s dalšími námitkami, např. některé studie mluví o nižším počtu shodnosti u homosexuality, a rovněž namátkové studie při většině průzkumů nejsou pro veškeré homosexuální obyvatelstvo reprezentativní.

Zpět k Hamerově studii: Na genetické spekulace je opravdu ještě příliš brzo, mj. proto, že není známo, zda tento „gen“ existuje také u nehomosexuálních bratrů homosexuálů. Nejostřeji tento výklad o dědičnosti kritizoval Risch a jiní (1993). Risch je autorem statistického testu, který použil Hamer. Podle Rische neexistovaly ve vyšetřované skupině

předpoklady nutné pro test (cožpak to není častý případ u pochybných výsledků testů v humánní vědě!). A ačkoliv Hamer sám vzbuzuje dojem, že jeho zjištění „vsugerovává“ genetický vliv, přesto píše, že je „pravděpodobné“, že homosexualita je vyvolána i okolím. Problém však je v tom, že jeho teze se v médiích stala prakticky důkazem. Věc se stala ještě pozoruhodnější, když nedávno jedna spolupracovnice vznesla proti Hamerovi stížnost proti falšování výsledků průzkumu. Mezitím však Ebers nemohl Hamerovy výsledky potvrdit (Scientific American, listopad 1995).

V časopise „Science“ napsal Levay v roce 1991, že jedna skupina homosexuálních mužů, kteří zemřeli na AIDS, měla v jedné malé oblasti mozku (přední hypotalamus) menší skupiny buněk v porovnání s nehomosexuálními muži, kteří také zemřeli na AIDS. „Neurologický podklad pro homosexualitu?“, ozvalo se v médiích na celém světě. Sotva! Vzájemné překrývání homosexuálů se zkoumanými osobami, co se týče velikosti jádra, bylo značné, takže tento faktor nemohl platit pro menšinu homosexuálů ve vyšetřované skupině. Dále bylo dokázáno, že příslušné centrum není centrem sexuality. Rovněž byla kritizována Levayova metoda preparování tkáně (Byne a Parsons, 1991). Také vyloučil skupinu homosexuálních pacientů, protože vykazovala značnou patologii mozku. O AIDS je skutečně známo, že způsobuje změny v anatomii mozku, jakož i ve struktuře DNA. (Mimochodem: může to být další možné vysvětlení nálezů Hamera a ostatních? Když Hamer vybíral své testované osoby z aktivních homosexuálů, nevynechal snad ty, kteří byli nakaženi virem HIV nebo jinou sexuálně přenosnou nemocí?) Ve svém zevrubném a přehledném článku „Homosexualita a biologické faktory“ poznamenávají Byne a Parsons, že průběh AIDS u homosexuálů se liší od průběhu AIDS u nitrožilních uživatelů drog, kteří umírají v průměru dříve než nakažení homosexuálové a pravděpodobně dostávali také jiné léky.

Předpokládejme na chvíli, že by homosexuálové měli specifické vlastnosti mozku. Měli by v tom případě homosexuální pedofilové také specifickou mozkovou strukturu? A heterosexuální pedofilové? Měli by homosexuální a heterosexuální masochisté a sadisté každý svou mozkovou strukturu? Exhibicionisté? Voyeuristé? Homosexuální a heterosexuální fetišisté? Homosexuální a heterosexuální transvestité? Transexuálové? Zoofilové (osoby, které se vzrušují zvířaty) a ještě patologické perverze jako nekrofilie (sexuální zaměření na mrtvoly)?

Je přece známo, že sexuální orientace u lidí s odchýlnými chromozomy je v první řadě závislá na pohlavní roli, ve které je dítě vychovááno.



Způsobila by pak úspěšná terapie, radikální přeměna homosexuálů, ke které jistě dochází, změny v genech nebo mozku? To je nepravděpodobné!

Naproti tomu je pozoruhodné, že také Levay sice ve svém článku poznamenal, že jeho výsledky „nedovolují žádné závěry“ (což je správné), přesto však na jiném místě tvrdí, že „sugerují“ biologický podklad pro homosexualitu. Tento protiklad v jeho článku možná objasní to, že Levay je homosexuál, který se ke své homosexualitě přiznává. Přání je otcem myšlenky! Emancipační hnutí chce vždy vzbudit dojem, že i když chybí důkazy, biologické příčiny existují. Tím je ideologie „ty ses tak narodil“ podepřena. A politikové a zákonodárci jsou nuceni hájit zákonné zrovnoprávnění homosexuálů. Časopisy jako např. „Science“ otevřeně podporují ideologii, že homosexualita je normální. To je zřejmé ze způsobu, jakým např. komentuje Hamerovu zprávu. Článek chce být zdánlivě objektivní, ve skutečnosti ale komentář svědčí o známé sugestivně-emancipační rétorice. „...Samozřejmě je ke konečnému důkazu ještě dlouhá cesta, přesto slibují...“, atd. Slavný francouzský genetik prof. Lejeune (1993) ve vztahu k témuž článku dokonce řekl: „Kdyby v této studii nešlo o homosexualitu, nikdy by nemohla být publikována pro velice spornou metodologii a nedostatečnost ve statistice.“

Škoda, že jen málo takových vědců zná *historii* různých biologických „objevů“ u homosexuálů. Vzpomeňme na osud Steinachova „objevu“ dávno před 2. světovou válkou. Domníval se, že dokázal specifické změny ve varlatech mužských homosexuálů. Mnozí tehdy založili svou domněnku o biologické příčině na jeho vývodech, a teprve o mnoho let později bylo zřejmé, že jeho výsledky nebyly podstatné.

Takovým předčasným a sugestivním publikováním je manipulováno nejen veřejné mínění. Je politováníhodné, že homosexuálové, kteří by chtěli najít pravdu, a ti, kteří by svou závislost chtěli přemoci, jsou tím snadno odrazeni.

## Psychologické faktory v dětství

Ten, kdo přemýšlí o původu a průběhu homosexuality bez předsudků a spoléhá se jen na fakta, která jsou k dispozici, má sotva jinou možnost, než aby svou teorii založil na psychologických faktorech z dětství. S převládajícím názorem, že člověk se jako homosexuál narodí, je těžké věřit, že je to „psychologie“, „mládí“, které nabízejí klíč k pochopení. Jak se může např. narodit jako normální muž s veskrze ženským chováním až do podrobností vzezření, motoriky a hlasu? A co se týká homosexuálů samotných, nepocítují své impulzy jako instinkt, jako vyjádření jejich „pravého sebe“? Nepřipadá jim právě představa, že by mohli mít heterosexuální pocity, nepřírozená? Zdání však klame. Zaprvé zženštilí muži nemusí být homosexuálové. Zženštilost musíme chápat nejspíše jako naučené chování. Obvyčně si neuvědomujeme, do jaké míry je možné naučit se zvyky, chování, zájmy, postoje. Většinou se to děje *instinktem napodobování*. Z melodie řeči, z výslovnosti, často také ze zjevu a z chování poznáme, z které oblasti někdo pochází. Z takových rysů se často poznají i členové rodiny, z jejich způsobů, z jejich specifického humoru, z mnoha aspektů chování, které očividně nejsou dědičné. Co se týče zženštilosti nebo „femininity“: Mladíci v románských zemích bývají v určitých způsobech chování poněkud „zženštilější“ než mladíci v severních zemích. Někdy to může rozčilovat, když se mladí Španělé nebo Italové na okraji bazénu nekonečně dlouho češou, stále se prohlížejí v zrcadle a nosí „ženské šperky“ (ačkoliv se mnohé i zde na severu mění!). Jiný příklad: Synové řemeslníků jsou často poněkud „mužnější“, ne tak zjemnělí jako synové intelektuálů a muzikantů. Nad tím se budeme dále zamýšlet.

Kdo by se např. domníval, že by se z mladíka, který je vychováván svou matkou a tetou (bez přítomnosti otce) a s kterým navíc jeho osamělá matka zachází jako s „přítelkyní“, mohl stát zdatný mužský typ? Z analýz vztahů v dětství skutečně vyplývá, že mnozí zženštilí homosexuálové žili v přílišné závislosti na matce, *zatímco otec byl buď opravdu nepřítomen nebo byl nepřítomen psychologicky*, což se stává, když je otec slabý a je ovládán svou ženou.

Obraz matky, která nevychovává svého syna v muže, má mnoho variant: příliš starostlivá nebo ochraňující matka, která se nadměrně starala o zdraví a blaho syna; ovládající matka, která chlapci poroučela nebo ho stavěla do role svého sluhy, svého upřednostňovaného přítele; sentimentální nebo sebedramatizující matka, která ve svém synovi viděla nevědomky děvče, které by měla raději – např. po smrti dcery krátce před narozením chlapce; starší matka, která nemohla mít děti, když byla

mladší; babička, která chlapce vychovávala, když ho jeho matka opustila nebo když zemřela; matka-dítě, která ve svém malém dítěti mužského pohlaví viděla spíš panenku než chlapce, kterého měla vychovávat jako dospělá matka v dospěleho; matka-pěstounka, která s chlapcem zacházela příliš jako s bezmocným, lásky potřebným dítětem, atd. Většinou se podobné ovlivňující faktory z dětství a mládí najdou u femininních a jiných homosexuálů a není třeba se uchýlovat k dědičnosti, abychom pak mohli vysvětlit případné ženské zájmy a postoje syna.

Jeden nápadně zženštilý homosexuál, který byl matčíným miláčkem, zatímco jeho bratr byl „dítětem otce“, vyprávěl, jak byl vždy považován za „sluhu“ nebo „štitonoše“ své matky. Česal ji, doprovázel ji, když si chtěla koupit šaty atd. Jelikož svět mužů byl pro něho kvůli nezájmu otce téměř uzavřen, byl jeho světem svět matky a tet. To byl důvod, proč jeho imitační instinkt zůstal zaměřen na postarší dámy; zpozoroval, že se jim mj. mohl vyrovnat ve vyšívání a vysloužil si za to jejich obdiv. Za normálních okolností hledá napodobovací instinkt u chlapce spontánně mužský vzor: otce, bratry, strýce, později učitele, v pubertě další mužské hrdiny. Potřeba napodobovat je u děvčat zaměřena na ženské vzory. Toto jsou vrozené, s pohlavím spojené touhy. Proč některé děti napodobují spíše osoby druhého pohlaví, se připisuje dvěma faktorům: role druhého pohlaví je jim vnucena a od napodobování svých otců, bratrů nebo jiných mužů jsou chlapci odrazováni. *Přirozený průběh instinktu napodobovat chování osob stejného pohlaví je bržděn, pokud není dostatečně povzbuzován v souvislosti s emocionálním odměněním za vystupování v roli druhého pohlaví.* V právě uvedeném případě se mladík cítil šťastný a bezpečný, protože si získal pozornost a obdiv své matky a tet, zatímco ve světě svého otce a bratra se cítil neúspěšný. Rozvinuly se u něho rysy a postoje maminčina synáčka; byl otrocký, proto se snažil každému zalíbit, především starším dámám; snadno se rozplakal a byl sentimentální jako jeho matka; upovídaný jako „stará babka“ (napodobování matky); snadno zranitelný a uražený (jako asi i ona). Je důležité poznamenat, že zženštilost takových mužů je jakýsi druh „starobabskosti“; i když je zakořeněna hluboko, je to jen zdánlivá ženskost. Zároveň v tom tkví útek před mužským chováním ze strachu před ztroskotáním a infantilní touha po pozornosti, záliba v obdivování ze strany žen. Nejjasněji je to vidět u transsexuálních typů (na jevišti, v sexklubech).

### Nejen traumatizován

Samozřejmě, že *traumatizující* element hraje v chybném vývoji k homosexualitě významnou roli – zejména pokud jde o přizpůsobení se stejnému pohlaví (viz níže). „Sluha“, o kterém jsme mluvili, si jasně vzpomínal, jak toužil po stejné pozornosti, jakou si získával jeho mladší bratr. Ale jeho zvyky a zájmy se nedaly vysvětlit jen jako útěk ze světa mužů. Často je to společná souhra dvou faktorů: vypěstování zvyků a traumatizování, přičemž mladistvý cítí, že nedorostl do světa stejného pohlaví. Je důležité zdůraznit tento zvykový faktor, protože účinná terapie nemá přemoci jen neurotické následky traumatizace, ale právě tak má změnit naučené, např. zženštilé zvyky. Dodejme, že výlučné zaměření na traumatizační složku, ať je jakkoliv silná, posiluje tendenci homosexuálně zaměřených lidí cítit se jako oběť a obsahuje v sobě i nebezpečí „obviňovat“ rodiče stejného pohlaví.

Co se týká ženskosti mužských homosexuálů a mužskosti lesbických žen: mnoho z nich bylo vychováno do role, která se dost lišila od role jiných dětí. To, že později v této roli zůstali, bylo určitě často podníceno nedostatkem pozitivního povzbuzení ze strany rodiče stejného pohlaví.

Velká část matek homosexuálních mužů se na svého syna dívala a s ním zacházela ne jako s opravdovým mužem. Mnozí otcové lesbických žen se dívali na svou dceru a zacházeli s ní, i když v menší míře, ne jako s „opravdovým děvčetem“, ale častěji spíše jako s upřednostňovaným „synem“ nebo „kamarádem“.

Často to není „vinou“ otce (pokud vůbec můžeme toto slovo použít), že chlapec nepocítoval zájem z jeho strany. Někdy si otec stěžuje, že jeho manželka byla vůči synovi tak usurpovačná, že si myslel, že se do toho nemůže vměšovat. Ostatně mnoho rodičů homosexuálních dětí mělo vážné manželské problémy.

Abychom to co nejjasněji vysvětlili: není pochyb o tom, že mnozí mužští homosexuálové (60 – 70 %) měli buď příliš ochraňující, příliš starostlivou nebo panovačnou matku, nebo takovou, která je zbožňovala a rozmazlovala. Syn byl „miláček“, „poslušný, hodný chlapec“, často se zaostalým psychologickým vývojem a příliš dlouho byl považován za dítě. Dospělý homosexuál zůstal částečně tím matčíným synáčkem. Když však matka, i panovačná, vidí ve svém synovi opravdového muže a chce z něho muže udělat, nestane se z něho žádný „sissy boy“. Totéž platí i pro vztahy otec – dcera. Psychologicky chybný vývoj k homosexualitě má často svou první příčinu v tom, že panovačná nebo příliš starostlivá

matka vlastně nevědomky ze svého syna nechtěla udělat muže; že otec, který ovládal svou dceru, v ní vlastně neviděl ženu. Nejistá a osamělá matka, která brala svého syna k sobě do postele až do jeho dvanácti let, s ním skutečně nezacházela jako s „mužem“, ale spíše jako s bezmocným dítětem, které k sobě chtěla připoutat.

Shrnuto: první stupně vzniku homosexuality ukazují, jak je důležité, aby rodiče měli zdravé názory a zvyky ve vztahu k mužskosti a ženskosti. Ve většině případů je to ale *kombinace* postojů *obou* rodičů, která připravuje chybný vývoj (van den Aardweg, 1984).

Je možné se ptát, zda je femininita u homosexuálních mužů a maskulinita u lesbických žen podmínkou pro vývoj homosexuality. Ve skutečnosti je většina budoucích homosexuálních chlapců v určité míře zženštilá, mnohé dívky, budoucí lesbičky, poněkud „maskulinní“. Přesto není tato femininita a maskulinita rozhodující. Uvidíme, že *obrázek mladistvého o sobě samém ve vztahu k jeho mužskému (ženskému) bytí* je tím odrazovým bodem. Dokonce v případech vysloveně předpubertálního zženštilého chování u chlapců, u tzv. „sissy-syndromu“, nemělo více než dvě třetiny v pubertě homosexuální představy. A někteří svou femininitu ztratili potom, co dospěli (Green, 1985, 1987). Tento výsledek souhlasí s poznatkem, že právě v období puberty a před ní dochází k ustálení homosexuality, ne v raném dětství.

### Netypické případy

Statistické údaje o rodičovských vztazích u homosexuálů v mládí jsou přesvědčivé. Opakovaně bylo zjištěno i v nezápadních kulturách, že homosexuální muži byli často vázáni na matku a ještě častější byly špatné vztahy k otci, a že lesbické ženy neměly k matce důvěrný vztah (ve srovnání s heterosexuály a heterosexuálními neurotiky). Nejsilnější spojení ale není mezi homosexualitou a vazbou na rodiče, nýbrž *mezi homosexualitou a vztahy ke kamarádům stejného věku a skupinám* („*peer relations*“). (Statistické tabulky a přehledy viz van den Aardweg, 1986, 1992; Nicolosi, 1991.) Škoda, že vliv tradičních psychoanalytických pojmů spolu s téměř výlučným důrazem na vztahy rodiče-dítě je ještě tak silný, že tento objektivní poznatek jen málo teoretiků bere dostatečně vážně. Měl by však být prvním „podezřelým“ důvodem při každém vysvětlování homosexuality.

Rodičovské a výchovné faktory k tomu přispívají, jsou předurčující. Hlavní příčinou homosexuality u muže však není silná vazba na matku (u některých) nebo odmítnutí ze strany otce, i když takové okolnosti

často utvářely citový život. Být lesbičkou není přímý důsledek prožitého odstupu od matky, když nepřehlídíme k četnosti tohoto faktoru v dětství. Je to patrné z toho, že mnozí dospělí, kteří byli od jednoho z rodičů stejného pohlaví odmítáni, se homosexuály nestali. Mezi kriminálníky a trestanými adolescenty je mnoho těch, kteří takovými okolnostmi trpěli. A často se s nimi setkáváme také v mládí u heterosexuálních neurotiků. Na druhé straně měli mnozí mužští homosexuálové ke svému otci dobrý vztah, cítili, že je má rád a váží si jich, a mnohé lesbické ženy měly dobrý vztah k matce (Howard, 1991).

Několik příkladů první varianty: jeden mladý, poněkud zženštilý homosexuál byl vychováván hlavně svým laskavým a pozorným otcem. Vzpomínal si, že jako dítě chtěl jít ihned po škole domů, ve škole se necítil dobře, protože svým kamarádům se nemohl vyrovnat (rozhodující faktor!). „Doma“ pro něho neznamenal, jak by se očekávalo, být s matkou, ale být s otcem, jehož byl miláčkem a u něhož se cítil bezpečný. Jeho otec také nebyl „slaboch“, se kterým se nemohl ztotožnit – naopak: slabá a roztřesená osoba byla matka, která v jeho životě nezaujímalá ústřední roli. Otec byl mužný, bojovný a on ho obdivoval. Důležité bylo zřejmě to, že jeho otec s ním zacházel jako s děvčetem, které nemělo sílu, aby se ve svém okolí bránilo. Otec ho ovládal přátelsky a on měl k němu naprostou důvěru. Postoj otce v něm vytvořil *pohled na sebe sama* jako na bezbranného a bezmocného, ne mužského a „silného“. Když dorůstal, lpěl tento muž nadále na otcových přátelích, erotický zájem se ale soustředil na mladší muže, kteří ho měli považovat za otce.

Jeden zdánlivě mužský typ muže kolem 45 let nemohl objevit ve vztahu ke svému otci v mládí nejmenší problém. Jeho otec mu byl vždy přítelem a sportovním trenérem, navíc byl dobrým mužským vzorem. Proč se ale „nepřipodobnil“ maskulinitě svého otce? Potíž spočívala v jeho matce. Byla náročná a nespokojená se společenským úspěchem svého manžela. Byla inteligentnější než on, který byl řemeslník, pocházela z vyšší sociální vrstvy a často ho ponižovala ostrým jazykem a pohrdavým vtipem. Chlapec s ním měl vždy soucit. On se s ním již identifikoval, ale právě ne s jeho mužností, kterou se naučil považovat za méněcennou (do jisté míry se identifikoval s „méněcenností“ svého otce, nebyl pyšný na to, že on také byl mužem). Jako matčin miláček měl být pro ni zadosťučiněním kvůli zklamání s otcem. Ale nevyžadovala od něj „mužnost“, např. v řemeslné práci a sportu, zatímco úspěchy ve studiu a intelektuální brilantnost byly ceněny vysoko. Navzdory dobrému vztahu k otci se mladík vždy za svou mužskost styděl. S velkou pravděpodobností to bylo

proto, že matka neměla uznání pro snahu a výkony svého muže a neuznávala jeho autoritu. Takový postoj matky vůči manželovi a synovi se obrazně nazývá „kastující“. Právě tak poškozují pocity úcty k ženám všeobecně manžel, který svou ženu před svými dětmi ponizuje. V takovém případě by mohla dcera otcův nedostatečný respekt k druhému pohlaví vztáhnout na sebe. Negativním postojem vůči ženskému pohlaví mohou otcové ve svých dcerách podnítit vnitřní odmítnutí jejich vlastní ženskosti, tak jako matky kritikou manželovy mužskosti nepříznivě ovlivňují u svých synů ocenění této vlastnosti.

Existují homosexuálně orientovaní muži, kteří sice otcovu vřelost zakoušeli, postrádali však jeho otcovskou ochranu. Otec, který nebyl schopen čelit životu, se opíral v těžkých chvílích o svého syna; ten to prožíval jako přetěžké břemeno, protože sám jako dítě cítil potřebu ochrany z otcovy strany. V takových případech se úlohy rodičů a dětí jakoby převrátily. Stejně je tomu u žen s lesbickými náklonnostmi, které měly jako dívky pocit, že samy musely vůči matce vystupovat v roli matky. Děvče nenašlo potřebné pochopení pro své problémy u matky, postrádalo mateřské povzbuzení pro důvěru v sebe sama jako v ženu, což je v pubertě tak důležité. Nedostatečný vztah k matce sám o sobě přesto nemůže být rozhodující příčinou lesbických zájmů, protože mnoho žen s dokonce velmi narušenými vztahy k matce mělo přesto normální sexuální citění. Největší význam má proto *pohled*, jakým mladistvá vidí sebe sama *ve vztahu ke své ženskosti*. Tento pohled na sebe sama může, kromě nedostatečného pocitu bezpečí ve vztahu k matce, silné vázanosti na otce – nebo naopak opomíjení ze strany otce – zapříčinit další faktory: zranění svými vrstevníky; pocity méněcennosti ve srovnání se sestrami, pokud se týče vlastní ženskosti; tělesná neobratnost; „ošklivost“, představa v době puberty, že není pěkná a půvabná v očích mládenců; že je pro členy rodiny napůl chlapec: „Ty jsi zrovna jako strýc (otec)“ atd.

## Mužský/ženský komplex méněcennosti

„Americká představa *maskulinity*: je málo věcí na zemi, které by se daly hůře pochopit, nebo když jsem byl mladší, hůře prominout,“ postěžoval si homosexuální spisovatel černoch James Baldwin (1985), že se jako homosexuál cítil jako pochybná existence. Byl zahořklý ve vztahu k tomu, co neměl, cítil se jako oběť této vnucené maskulinity, jako ten, kdo stojí stranou, krátce řečeno méněcenný. Jeho obraz „americké maskulinity“ byl jeho frustrací pokroucený. Samozřejmě existují přehnané podoby siláckého chování a kriminální tvrdosti, které mohou být nevyzrálými lidmi chápány jako „mužné“, přesto však existují i zdravé varianty mužské odvahy, sportovního jednání, bojovnosti, vytrvalosti, které jsou protipóly slabosti vůči sobě samému, „starobabskosti“ nebo zženštilosti. Jako mladistvý Baldwin cítil, že mu ve styku se stejně starými kamarády chybí pozitivní ctnosti mužskosti, snad nejbolestněji ještě v pubertě, na střední škole: „Byl jsem terčem po fyzické stránce. . . Bylo pro mne špatné, že jsem byl nejchytřejší a nejmenší chlapec ve třídě. A trpěl jsem.“ Byl bit, nadávali mu „Mánička“ a nemohl se bránit. Jeho otec ho nepovzbudil, byl slabá osobnost; Baldwina vychovávala matka a babička, chránily ho a v jeho životě chyběl mužský prvek. Pocit odstupu k mužnosti se u něho zhoršil, když se dozvěděl, že jeho otec není jeho biologickým otcem. A měl pocit, že ostatní mladíci byli mužnější než on. „Mánička“: neznámá to ani tak, že se na něj dívali jako na děvče, spíše, že je *abnormální, méněcenný muž*. Je to téměř to samé co slaboch; ten, kdo nebojuje, ale utíká. Baldwin možná obvinil americký ideál mužnosti; mužští homosexuálové na celém světě mohou skutečně kritizovat kulturu mužnosti ve svém okolí, protože se všude cítí v tomto směru méněcenní. Stejně odůvodnění mají i lesbické ženy, když neustále vyjadřují svou nespokojenost s ustálenou rolí ženy: pečovat o svůj zevnějšek, aby vypadaly pěkně, zajímat se o triviální věci v domácnosti, převzít roli matky, „muset hrát milou, okouzlující dívku“, jak se vyjádřila jedna holandská žena s lesbickými tendencemi.

Specifický komplex méněcennosti homosexuálně orientovaných lidí znamená, že se cítí méně mužsky/žensky než ostatní.

Budoucí homosexuální mladiství se skutečně cítili nejen „jinak“ – což se dá vyjádřit jako „méněcenně“, ale chovali se také v průměru méně jako chlapi (děvčata) ve srovnání se svými vrstevníky a měli menší zájem o to, co zajímá jejich pohlaví. Následkem výchovy a vztahů k rodičům měli tedy „pohlavně odlišné“ zvyky a *osobnostní rysy*. Opakovaně se prokázalo, že nejzřetelnější rysy v chování a zájmech v pubertě, které



souvisejí s pozdější homosexualitou u muže jsou: strach z tělesného zranění, méně agresivní chování, „poslušnost“, neúčast na typických, běžných chlapeckých hrách a sportech. Homosexuální ženy byly většinou ve svých zájmech a v chování méně „ženské“ než ostatní děvčata (statistické údaje viz van den Aardweg, 1992). Hockenberry a Billingham (1987) usoudili správně, že „nejsilnější a nejvlivnější variantou pro budoucího homosexuála by mohla být mnohem více *nepřítomnost mužských rysů než přítomnost ženských rysů*“. Chlapec, jehož otec se na jeho životě málo podílel a jehož matka byla u něho neustále (přestarostlivá, poroučející, řídící, ...), nemůže svou mužskou přirozenost rozvinout. Někjaká varianta je zpravidla v mládí u většiny mužských homosexuálů prokazatelná. Charakteristické pro budoucí homosexuální mladíky je, že si sebe ve své fantazii nepředstavovali jako policajty, nedávali přednost žádným chlapeckým hrám a neviděli se jako sportovci; pohlíželo se na ně jako na „Máničky“, nečetli žádné dobrodružné příběhy. V důsledku toho se cítili ve skupině kamarádů méněcenní. Děvčata, budoucí lesbičky, se cítila zpravidla méněcenná, co se týče jejich ženskosti, k tomu přispívala někdy myšlenka, že jsou „ošklivá“. To vše je pochopitelné, protože puberta a období před ní jsou *především* obdobím, kdy se vyvíjí obraz mladého člověka o sobě samém ve společnosti jeho vrstevníků: patřím k těm druhým? *Srovnání sebe sama* s ostatními určuje více než cokoliv jiného obraz o své vlastní sexualitě. Jeden homosexuálně orientovaný mladý muž se např. chlubil, že se nikdy necítil méněcenný a že jeho nálada byla vždy radostná. Jediné, co ho trápí, je, že není společensky přijímán. Po jisté době sebepozorování mohl potvrdit svou bezstarostnost v dětství a pocit bezpečí u rodičů, kteří ho velmi ochraňovali; tak to bylo do puberty. Od dětství měl tři kamarády. Jako adolescent cítil stále více, že si ho nevíšimají, protože se obraceli spíš k sobě než k němu. Jejich zájmy se ubíraly ve směru „surovějších“ sportů, jejich rozhovory se točily kolem děvčat a „mužských záležitostí“ a on k tomu neměl co říci. Snažil se získat u nich pozornost, a aby toho dosáhl, začal hrát šprýmaře, který byl všem pro smích. Nechtěl si to nikdy přiznat, ale jeho puberta byla poznamenána smutkem a vnitřní osamělostí.

Zde je ten rozhodující bod: v jejich společnosti vnímal sám sebe jako strašně nemužského. Doma byl protekčním dítětem, vychováván jako klidný, milý chlapec a jeho matka byla na jeho způsoby pyšná. Nikdy se nehádal, oblíbená rada jeho matky byla: „Vždy zachovávej klid.“ Později poznal, že se již tenkrát přehnaně obával konfliktů. Ovzduší, které

vytvářelo jeho mírumilovné a jemné způsoby chování, bylo láskyplné, přehnaně přátelské, avšak ne právě osobní.

Jiný homosexuální muž byl vychováván jen svou matkou, která nenáviděla vše, co v jejích očích bylo „agresivní“: „válečné hračky“ jako vojáci nebo tanky. Neustále poukazovala na fyzické a morální nebezpečí, které ho obklopovalo, měla téměř hysterický ideál neagresivní zbožnosti. Není divu, že se syn této ubohé neurotické ženy stal přecitlivělým, nesamostatným, úzkostlivým a rovněž mírně hysterickým. V kontaktu s jinými chlapci měl zábrany a našel pochopení jen u jednoho nebo dvou kamarádů, kteří stáli mimo jako on. A – tím předběhneme naši analýzu homosexuální touhy – začal pociťovat, jak ho přitahuje „nebezpečný, ale vzrušující svět“ vojáků, které viděl často pochodovat z blízkých kasáren. To byli alespoň silní muži, kteří žili v jemu nepřístupném světě! To, že ho něco takového fascinovalo, je ostatně důkazem jeho v podstatě normálních instinktů. Každý chlapec chce být mužem, každé děvče ženou, a právě proto, že se někteří cítili v tom ukřácení, začali zbožňovat mužnost a ženskost jiných.

Musíme rozlišovat dva kroky, které vedou k homosexualitě. První je „sexuálně nepřiměřené“ vytvoření návyku v zájmech a chování, druhý je komplex pohlavní méněcennosti, který může vzniknout na základě oněch návyků, ale není to podmínkou. Pak existují „sissy boys“ a chlapecká děvčata, kteří se nikdy homosexuály nestanou.

Komplex mužské či ženské méněcennosti se obvykle nevytvořil definitivně před obdobím puberty. Dítě mohlo určité nepohlavní vlastnosti mít již v době raného školního věku a pozdější homosexuál by to chtěl použít jako důkaz, že on přece byl homosexuál odjakživa, ale takové závěry jsou mylné. O „homosexualitě“ nemůžeme a nesmíme hovořit dříve, než se hluboce zakoření pocit mužské či ženské méněcennosti, včetně s ním souvisejícího sebedramatizování (viz níže) a homosexuálně-erotických představ. V pubertě nejsou většinou vrženy kostky dříve. Puberta u mnohých představuje tu známou „trhlinu“ v životním běhu. Jak můžeme slyšet z úst poměrně mnoha homosexuálů, byl život předtím nekomplikovaný a šťastný.

Budoucí homosexuální chlapci byli často málo klukovští, přičemž byli „příliš nevybojní“, jemní, neodvážní, změkčilí; budoucí homosexuální děvčata byla na druhé straně dost agresivní nebo panovačná, příliš „divoká“, příliš nezávislá. Z těchto rysů, většinou vysvětlitelných z role, v níž byla děvčata vychovávána („to děvče je půl kluka“ apod.), vznikl později, srovnáním sebe sama s ostatními děvčaty, vlastní obraz ženské

méněcennosti. Tak jako mladík nepocítující svou mužnost se neidentifikuje se svou mužností, neodvažuje se děvče, které necítí svou ženskost, identifikovat se svou ženskou přirozeností. Člověk se všeobecně vyhýbá jednání, v němž se cítí méněcenný. Přesto nesmíme říci o děvčeti v období před pubertou, kdy nemá chuť si hrát s panenkou a je proti jiným ženským „rolím“, že je předurčena stát se lesbičkou! Ti, kteří chtějí mladistvé přesvědčit o tom, že jejich homosexuální osud je již zpečetěn, způsobují těžké emocionální škody a dopouštějí se velkého bezpráví. . .

K doplnění obrazu o faktorech, které přispívají ke komplexu mužské či ženské méněcennosti: každé srovnávání sebe sama s bratry (v případě děvčete se sestrami) se může projevit negativně: chlapec, který byl „děvčetem“ mezi svými bratry, děvče, které bylo „nejméně dívčí“ mezi sestrami. K tomu se často přidává negativní obraz o své vlastní ošklivosti. Do této kategorie spadá i představa chlapce, že je jeho obličej příliš pěkný – dívčí, nebo nezdravý, fyzicky postižený apod. Děvče si často myslí, že její postava nemá ženské tvary, že je nemotorná a nešikovná, že není elegantní apod.

## Sebedramatizování a proč je komplex méněcennosti „komplexem“

Homosexualita se nevysvětlí dostatečně narušeným nebo odtazitým vztahem k jednomu z rodičů stejného pohlaví a příliš těsnou vazbou na druhého rodiče, nehledě na četnost těchto souvislostí. Tím se vyznačují i pedofilové, homosexuálové stejně jako heterosexuálové a ještě další sexuální neurózy (Mohr a další, 1964). Kromě toho měli mnozí normální heterosexuálové podobné vztahy mezi rodiči a dětmi.

Zadruhé – jak bylo obšírně uvedeno v minulé kapitole – sexuálně nepřiměřené způsoby chování a zájmy nevyústí nutně v homosexualitu.

Dokonce komplex mužské/ženské méněcennosti může mít různé podoby a erotické představy, které z toho vznikají, se nemusí zaměřovat na (mladé) dospělé stejného pohlaví, ale mohou mít za cíl děti stejného pohlaví (homosexuální pedofilie) nebo osoby druhého pohlaví. Příkladem poslední možnosti je zástěrkař, heterosexuální neurotická varianta komplexu mužské méněcennosti. Příčinou tohoto stavu je, že vlastním, homosexualitu určujícím faktorem je *představa*, a ta je podmíněna pozorováním sebe sama, pohledem druhých co se týče jejich sexuálních kvalit a *náhodnými událostmi*, jako jsou psychosociální a sexuální zážitky v pubertě. Mužský/ženský komplex je podnětem různých neuroticko-sexuálních tužeb.

Pocit pohlavní méněcennosti obsahuje pocit nesounáležitosti. Mnozí budoucí homosexuální chlapci měli pocit, že nepatří ke svým otcům, bratrům a jiným chlapcům; budoucí lesbické dívky měly pocit, že nepatří ke svým matkám nebo sestrám a jiným děvčatům. Jako znázornění významu této „sounáležitosti“ pro vlastní sexuální obraz a přiměřené sexuální chování může sloužit Greenovo pozorování (1987). Z jednoho jednovaječného páru dvojčat byl jeden homosexuál, druhý heterosexuál. Heterosexuál byl ten, který měl jméno po otci.

Nesounáležitost, pocity méněcennosti a osamocení jsou spolu svázané. Otázkou je: jak vedou tyto pocity k homosexuálním zájmům? Abychom toto pochopili, je třeba vysvětlit pojem „komplex méněcennosti“ důkladněji.

Dítě a adolescent reagují na pocity méněcennosti a nesounáležitosti *sebelítostí*, jinak řečeno *sebedramatizováním*. Prožívají sebe vnitřně jako patetická, ubohá stvoření, hodná soucitu. Slovo „sebedramatizování“ je namísto, protože popisuje náchylnost dítěte vidět sebe jako tragický střed světa. „Nikdo mi nerozumí“, „nikdo mě nemá rád“, „všichni jsou proti

mně“, „můj život je mizerný a beznadějný“ – vždyť mladistvé já nepřijímá své utrpení a většinou toho není schopno. Nemůže relativizovat a svou situaci vidět jako přechodnou. Reakce sebelítosti je velmi silná a snadno převáží. Do určité míry má sebelítost léčivý účinek, jako soucit, který přijímáme od druhých při zármutku. Soucit se sebou samým poskytuje teplo, utěšuje, a to je příjemné. Chlapec, který sebe sama pociťuje jako „ubohé já“, se může na tento postoj upnout, zvláště když jej vztáhne na sebe a není tu nikdo, kdo by ho potěšil, kdo by mu pomohl, kdo by řešil jeho problémy s porozuměním, povzbuzením a pevností. Sebedramatizování je především znakem puberty, kdy se mladý člověk snadno cítí jako hrdina, jako něco zvláštního, jedinečného, také ve svém utrpení. Jestliže je na sebelítost vázán i nadále, pak teprve máme ten vlastní „komplex“ nebo komplex méněcennosti. V duši se pevně vytvoří zvyk prožívat sebe sama jako „ubohé já“. Je to toto „ubohé já“, které se necítí jako muž/žena a jako ten, kdo patří k vrstevníkům stejného pohlaví.

Zpočátku účinkuje tato sebelítost jako dobrý lék, ale již brzy jako zotročující droga. Pak se z ní stane nevědomý návyk na postoj sebeútěchy, viděno objektivně – druh sebelásky. Emocionální život se stává *neurotickým*, „dychtícím“ po sebelitování. Když tento proces není vyřešen porozuměním, srdečností a povzbuzením zvnějšku, probíhá – kvůli silnému zaměření se na sebe v dětství – automaticky. Takové já se stane navždy tím ubohým zraněným, který *si stěžuje*. Všechno úsilí, všechny názory a přání tohoto „dítěte z minulosti“ jsou uchovávané v „ubohém já“.

Komplex je tedy živen přetrvávající sebelítostí, *vnitřním stěžováním si* – bez infantilního (pubertálního) sebelitování komplex neexistuje. Pocity méněcennosti mohou pominout, zůstávají však živé, přetrvávají-li sebelítost, a jsou zrovna tak čerstvé a silné u padesátiletého muže jako u adolescenta. *Komplex* naznačuje, že pocity méněcennosti se staly autonomními, opakují se, i když v různé intenzitě, někdy silně, pak zase slaběji. Člověk zůstává částečně psychicky dítětem (teenagerem) z doby minulé a v oblasti, kde převládají pocity méněcennosti, téměř nedospívá. U homosexuálů je to oblast, ve které vidí svou sexualitu a sexuální roli.

Homosexuálové trpící pocitem méněcennosti zůstali adolescenty, kteří se musí nevědomky litovat. Stěžují si na svůj psychický nebo duševní stav, nespravedlivé zacházení ze strany ostatních, na své životní okolnosti, osud, na ostatní v okolí. Touhu stěžovat si nacházíme i u těch, kteří hrají společenskou roli stále radostného a veselého („gay“ znamená

„radostný“). U neurotiků jsou tyto stížnosti opodstatněné. Nechápu, že jsou primárně vyvolány *potřebou* stěžovat si a *potřebou* sebelítosti. Toto nevědomé hledání bídy a sebetrýzně je vskutku pozoruhodná potřeba. Psychologicky náleží k tzv. *quasi potřebám*, je to návyk na chuť stěžovat si a litovat se a člověk přitom na sebe pohlíží jako na tragickou osobu.

Samozřejmě je to někdy obtížné i pro terapeuty a jiné pomocníky homosexuálů, aby pochopili tuto ústřední neurotickou touhu po stěžování si. Zpravidla mají i ti, kteří se s tímto pojmem seznámili, dojem, že je trochu přehnané klást takový důraz na tuto nevědomou, z mládí pocházející sebelítost při homosexuální neuróze. Jiní, kteří o tomto pojetí slyšeli, si většinou vzpomínají na „komplex méněcennosti“, a to vlastně důležitější slovo *sebelítost* zapomněli. Tento aspekt dětské sebelítosti v neuróze a v homosexualitě je skutečně nový, ale brzy se ukáže jako vysvětlující.

## „Hledání lásky a přichylnosti“

„Hladovění po vřelosti u mužů“, domnívá se Green (1987), „může motivovat pozdější hledání lásky a přichylnosti ze strany mužů.“ Mnozí moderní badatelé v oblasti homosexuality byli zastánci této myšlenky. Je správná za předpokladu, že počítáme se shora popsáním komplexem mužské méněcennosti. Budoucí homosexuální chlapec postrádal pozornost nebo zájem otce, bratra nebo kamaráda. Z toho vzniklá touha po lásce je na druhé straně touhou patřit ke světu mužů, dosáhnout uznání a přátelství u těch, u kterých se cítí jako méněcenný a k nimž nepatří.

Zde se musíme vystříhat běžného nedorozumění. Jedno pojetí vychází z toho, že lidé, kteří ve svém mládí nebyli dostatečně zahrnuti láskou a jsou proto zraněni, se uzdraví, když jako dospělí potřebnou vřelost ještě zakusí. Na této domněnce se zakládá více terapeutických metod. Tak jednoduché to však není. Zaprvé objektivní nedostatek lásky není tak podstatný jako ten subjektivně vnímaný. Děti si někdy nesprávně vykládají úmysly rodičů, mohou se například ze své náchylnosti k sebedramatizování mylně domnívat, že jsou nechtěné, že se jejich rodiče chovají nelaskavě atd., zatímco možná jako dospělí vidí ty věci ve zcela jiném světle. Je nutno si dát pozor na to, abychom názor adolescenta o přístupu jeho rodičů nebrali jako objektivní zprávu. (To je chyba, které se občas dopouští naivní posluchač nebo jiní ochotní lidé).

Dále není možné „díru v lásce“ jednoduše naplnit tím, že se do ní láska nalije. To by snad bylo řešením, které si přeje nešťastně se cítící teenager a v co věří. „Když dostanu tu lásku, kterou tak moc postrádám, budu šťastný“, představuje si, ale kdybychom tuto teorii přijali, přehlédli bychom jeden psychologický fakt: přetrvávání závislosti na sebelítosti. Srdečnost může skutečně mladistvému pomoci, aby svou frustraci přemohl, ale *předtím* než si navykne na sebelítost. Jakmile se ale upevnilo „ubohé já“, hledání lásky již není funkčním léčivým instinktem, který směřuje k obnovení. Stane se částí jeho sebedramatizujícího se postoje: „Já nikdy nedostanu tu lásku, po které toužím!“ Je to *nenasytná touha*, která nebude nikdy naplněna. „Hledání lásky (stejněho pohlaví)“ u homosexuála je touha, která nepřestane, pokud žije „ubohé já“. Byl to Oscar Wilde, který si postěžoval: „Vždy jsem hledal lásku, ale našel jsem vždy jen «milostné plotky».“ Matka jedné lesbičky, která spáchala sebevraždu, poznamenala: „Celý svůj život Helena hledala lásku,“ (samozřejmě) ji ale nenašla (Hanson, 1965). Proč? Protože propadla své pubertální sebelítosti, že ji druhé ženy nemají rády. Jinak řečeno, zůstala „tragickou adolescentkou“. Homosexuální příběhy o lásce jsou nejen

často, ale svou podstatou dramatické příběhy. Čím více milenců, tím méně štěstí trpící najde.

Tento mechanismus *zdánlivé obnovy* působí podobně u dalších, kteří touží po vřelosti; mohli by jej v sobě objevit mnozí neurotici. Jen malý příklad: Jedna mladá žena měla více milenců, kteří pro ni měli být jako utěšující otcové. Měla pocit, že s ní každý z nich zachází špatně, protože se neustále litovala, že ji nikdo nemá rád (její komplex měl původ v traumatickém vztahu k otci). Jak může vřelost vyléčit někoho, kdo je spoután představou, že je ubohý a odhozený.

Hledání lásky jako sebeutěšující reakce na sebelítost je pasivní a soustředěná jen na své já. Druhá osoba je tady od toho, aby to „ubohé já“ milovala. Je to žebrání o lásku, není to vyzrálý způsob milování. Homosexuál se může chovat vůči svému partnerovi jako ten, kdo ho chrání, kdo je srdečný, milý, v podstatě je to však hra, jak druhého získat pro sebe. Je to sentimentalita a je to hluboce narcistické.



## Homosexuální „láska“

„Láska“ v uvozovkách. Protože tato láska není opravdovou láskou, jakou může být láska mezi mužem a ženou (bohužel ne vždy je), nebo jakou je láska v normálních přátelstvích. Čím je ve skutečnosti: adolescentní sentimentálností – sekundární zamilovaností a erotickým toužením, něčím, co je zcela zaměřeno na sebe.

Tato jasná definice může být pocíťována jako znesvěcení a může zranit něčí city. Naštěstí může výměna názorů před tímto „nemilosrdným“ zrcadlem působit někdy i léčivě. Jeden homosexuální mladý muž byl s diagnózou „mužského komplexu méněcennosti“ zcela srozuměn. Řekl mi, že mu tento úsudek velmi pomohl. Co se týkalo jeho romantických dobrodružství, nebyl si zcela jist, zda by mohl žít bez „lásky“, která byla v jeho životě jedinou hodnotou. Možná, že to není ta nejideálnější varianta lidské lásky, ale... Vysvětlil jsem mu ten čistě dětský druh oné lásky, že je to v jádru *sobecké sebehýčkání*, tudíž smyšlená láska. To ho zranilo tím víc, protože byl dost arogantní a samolibý. Přesto mi po několika měsících zavolal a vyprávěl, že byl sice velice rozrušen, že to ale teď „spolknul“. Účinek byl zcela v pořádku: cítil se lehčeji a už několik týdnů se distancoval od svých egocentrických snah o navázání kontaktu.

Jeden holandský homosexuál středního věku vzpomínal na své osamělé mládí, kdy neměl žádné přátele. Společensví mladých ho odmítlo, protože jeho otec byl členem nacistické strany (znal jsem více případů homosexuality mezi dětmi těchto „zrádců“ z poslední světové války). A pak potkal citlivého mladého kněze a zamiloval se do něho. Tato láska byla nejkrásnějším zážitkem v jeho životě, bylo to dokonalé oboustranné porozumění, opravdu šťastné, nemohlo však z jistých důvodů pokračovat. Podobné příběhy přesvědčí toho, kdo je poněkud naivní, nebo dobráka, který chce být soucitný: tak tedy opravdová homosexuální láska tu a tam *přece existuje!* A proč se má krásná láska trestat, i když se naší osobní chuti přičí?

Ne, neklamme se tím, jak si tento muž nevědomky sám sobě něco namlouval. Vznášel se v pubertálních sentimentálních fantaziích o ideálním příteli, po kterém vždy toužil. Cítil se jako bezmocná, politováníhodná, citlivá oběť, chlapec, který konečně našel ochranu u obdivovaného, zbožňovaného přítele. Ve vztahu k němu byl zaměřen na sebe, dával mu sice peníze a hodně pro něho udělal, ale proto, aby si jeho lásku koupil. Jeho vnitřní postoj nebyl mužský, byl prosebný, dokonce otrocký.

Nedůtklivý adolescent obdivuje právě toho, kdo – jak to on aspoň vidí – má ty charakteristické rysy, které mu chybí. Specifický obsah homosexuálního komplexu méněcennosti může být zpravidla odvozen z rysů, které on u druhých stejného pohlaví obdivuje. Když Leonardo da Vinci vyhledával necivilizované chlapce z ulice, máme důvod se domnívat, že viděl sebe sama jako příliš „hodného“ a „dobře vychovaného“. Francouzský spisovatel André Gide se cítil jako omezený kalvínský chlapec, který se nemohl připojit k uličnickým vrstevníkům. A z této frustrace vyrostl vášnivý obdiv pro mladé „budižkničemy“ a touha po hravých, intimních přátelstvích s nimi. Chlapec příliš starostlivé, mírumilovné matky obdivoval „vojenské typy“, protože sám sebe pociťoval jako jejich protipól. Převážná většina mužských homosexuálů se cítí přitahována těmito „mužskými“, sportovními, veselými a společenskými muži. Jejich komplex nemužskosti je tím ještě zřejmější – zženštilé muže většinou odmítají. Čím silnější lesbické pocity má žena, tím méně prožívá sebe jako ženu a tím více vyhledává ženské typy.

Homosexuální „objekt volby“ je u adolescenta určován hlavně jeho fantaziemi. Jako v případě toho chlapce, který bydlel u kasáren a blouznil o vojácích, hraje náhoda při vytváření snů o objektu značnou roli. Děvče, které se cítilo pokorované, protože se jí chlapci ve třídě smáli, že byla silnější postavy a k tomu ještě „hrubá“ – její otec byl sedlák a ona mu pomáhala – začalo obdivovat šarmantní, pěknou dívku se světlými vlasy, kterou viděla po všech stránkách jinou než sebe. Tato „dívka fantazie“ jí byla modelem pro její pozdější lesbické zájmy. Samozřejmě neměla nijak zvlášť dobrý vztah k matce a tento faktor asi přispěl k její sebenejistotě; lesbické zájmy se však probudily teprve v konfrontaci s touto konkrétní dívkou, tzn. když se s ní začala porovnávat. Lze opravdu pochybovat o tom, zda by se její lesbické snění uskutečnilo nebo se mohlo zakořenit, kdyby se opravdu s tou dívkou mohla spřátelit, dívka jejích snů ale o ni neměla zájem. V pubertě jsou děvčata náchylná *snít* o jiných děvčatech, případně o mladých dospělých ženách jako třeba o učitelkách. Viděno takto, je lesbismus jen upnutí se na adolescentní blouznění.

Obdivování lidí stejného pohlaví, po jejichž pozornosti touží méněcenně se cítící teenager, podporuje vzrušení. On si přeje výlučnou intimitu, vřelost pro ubohou opuštěnou duši, kterou se cítí být. V této fázi probuzené, ale ještě neusměrněné erotiky může potřeba laskání a hýčkání idolem, jehož tělo a chování jsou tak obdivovány (až k zoufalé žárlivosti), vést k erotickému snění.

Chlapec, který se cítí být napůl děvčetem, může být ve své fantazii vzrušen tím, co on ve svých ještě nevyzrálých názorech chápe jako symboly mužskosti – muži v kožených oblecích s knírkem, nápadně ochlupenou hrudí, atletickými svaly. Sexualita mnohých homosexuálů je tedy *fetišistická*. Zaměřuje se např. na spodní prádlo, velký penis – příznaky pubertálního sexuálního života.

A co teorie, že hledají ve svém partnerovi otce (resp. matku)? Považuji ji jen částečně za správnou, totiž pokud někteří opravdu ze strany svého partnera očekávají otcovské (nebo mateřské) sblížení a často zakusili subjektivně nedostatek otcovské, resp. mateřské lásky. Avšak i v takových případech je hledání zaměřeno více na *přítele* stejného věku. Určitě ale nemá „otcovský“ nebo „mateřský“ prvek ve fantazii mnohých prvořadý význam, protože jejich trauma v dětství nebo v pubertě má co dělat především se společenstvím kamarádů.

Adolescentní erotika idolů stejného pohlaví není sama o sobě nic výjimečného. Otázkou je, proč v některých převáží a přitom alespoň z větší části vyloučí heterosexuální zájmy. Odpověď, jak jsme viděli, spočívá v hloubce pubertálních pocitů méněcennosti se zřetelem na kamarády stejného pohlaví, v pocitu, že k nim nepatřím, v sebelítosti. Paralelu najdeme v heterosexuality. Děvčata, která téměř hystericky zbožňují mužské pop hvězdy, jsou ta osamělá, která si myslí, že nejsou pro mládence atraktivní.

Čím silnější je pocit, že jsem *beznadějně* „jiný“, tím silnější je fascinace idoly stejného pohlaví.

## Sexuální závislost

Homosexuál žije ve světě fantazie, především ve vztahu k sexualitě. Adolescent se utěšuje vysněnými romancemi, ve kterých prožívá rozkoš. V takových aférách vidí řešení své bídy, samotný ráj. Čím déle si hlídá své představy odděleně od ostatních a masturbuje s nimi, tím více se stává jejich otrokem. Je to stejné jako se závislostí na alkoholu a umělými sny o štěstí u ostatních neurotiků nebo nešťastných. Je to jako sklouznutí do nereálného světa (toužebných) fantazií.

Tyto fantazie o lásce jsou posilovány častými masturbacemi. Mnoho mladých homosexuálů je praktikuje téměř nutkavě. Útěk do narcismu zmenšuje radost ze skutečného světa, a tak stále více vyhledávají sexuální sebeútechu. Erotická touha poháněna sebelítostí se postupně tak rozbují, že přeroste rozumové úvahy: nakonec se celý svět točí kolem toho. Může z toho vzejít neustálé vyhledávání partnerů, nervózní prohlížení každého kandidáta stejného pohlaví, kterého potká. Jestliže bychom si chtěli vzpomenout na jiný psychologický stav, který by se k tomu dal přirovnat, mohla by to být zlatá horečka, posedlost bohatstvím (mocí), kterou známe i u mnohých neurotiků.

„Nepřekonatelná“ fascinace mužskostí/ženskostí u homosexuálně orientovaného člověka vysvětluje jeho odpor k tomu, aby se úplně vzdal svého životního stylu nebo homosexuálních snů. Na jedné straně nemá ze svých sexuálních nutkavých pocitů radost, na druhé straně mu připadá, že kdyby se vzdal své rozkoše, přišel by o to nejcennější v životě. Nebylo to jiné v době, kdy společnost homosexualitu očividně neschvalovala a homosexuální činy byly zákonem trestány. Mnoho homosexuálů dalo přednost riziku opakovaného odsouzení před přerušением stálého vyhledávání, jak to uvedl holandský psychiatr Janssens v roce 1939 na kongresu o homosexualitě. Při takovém chování je bohužel orientace homosexuála inherentní; jako rebelant hledá spíše drama zatčení než normální život. Je tragickým trpícím, hrozba trestu možná zvyšuje jeho chuť po vyhledávání kontaktu. V naší době není výjimkou, když homosexuál hledá úmyslně partnera nakaženého HIV ze stejné touhy po sebezničení.

Za tím vším je činná sebelítost hraničící se sexuální touhou – pěstování tragičnosti nemožné lásky. Proto hledají homosexuálové v sexuálních objektech ani ne tak druhou osobu, jako spíše uskutečnění nesplnitelných toužebných představ. Reálná osoba druhého není viděna ve své skutečné podobě. Erotická přitažlivost partnera pomíjí, čím realističtější ho homosexuál vidí. Partner je primárně prvkem pro neurotickou představivost.

Několik doplňujících poznámek o homosexuální závislosti. Jako alkohol pro toho, kdo se jím nechal zotročit, je sexualita – buď vně, nebo uvnitř homosexuálního poměru, nebo prostřednictvím masturbace – čistě egocentrická; když láska není vzájemná, je to v podstatě neosobní dění – stejně jako styky s prostitutkou. „Zkušený“ homosexuál s tímto popisem často souhlasí. Egocentrická rozkoš však prázdnotu nenaplní, jen ji prohloubí.

Dále bychom chtěli poukázat na to, že závislí na alkoholu a drogách mají tendenci lhát o svém chování sobě i druhým. Sexuálně závislí, mezi jinými i homosexuálové, mají často podobný sklon. Ženatý homosexuál lže někdy o své nevěře vůči své manželce; kdo žije v homosexuálním partnerství, lže o své nevěře vůči svému partnerovi. Homosexuál, který chce přemoci své vyhledávání kontaktů, může lhát právě tak svému terapeutovi, a dokonce sám sobě. Jsou mi známy nešťastné případy homosexuálů, kteří hlasitě prohlašovali, že přerušili homosexualitu, např. proto, že se stali věřícími, ale pak sklouzli do mučivého dvojího života, a tak oklamali sami sebe i druhé. To se může stát, protože je těžké být opravdu radikálním a nehájit potají svoje uspokojování chytrým sebeospravedlňováním. V bezradnosti ze svého ztroskotání pak mnozí pokračují bez zábran. V pokusu přesunout vinu za své slabosti na druhé, aby ulehčili svému svědomí, budou nadále vehementně zastávat normálnost své orientace a hořce obviňovat, a někdy i proklínat terapeuty nebo křesťanské poradce, jejichž názory zpočátku upřímně sdíleli a jejichž rady přijali.

## Homosexuální vztahy

Není třeba žádných dalších důkazů – epidemie AIDS jasně ukázala, že velká většina aktivních homosexuálů je „promiskuitní“, mnohem více než promiskuitní heterosexuálové. Báchorka o věrných homosexuálních poměrech „Jaký je vlastně rozdíl ve srovnání s heterosexuálním manželstvím kromě pohlaví partnera?“ je propagandou, aby se dosáhlo zákonných privilegií a přijetí křesťanskými církvemi. Již před lety přiznal otevřeně německý sociolog a homosexuální aktivista Dannecker (1978), že „homosexuál má odlišnou sexuální povahu“, tzn. střídání partnerů patří k jeho sexualitě. Model *věrného manželství* by se dal využít ve strategii sociálního schválení homosexuality, teď je ale načase si již nic nenamlouvat. Možná, že taková otevřenost byla poněkud předčasná, neboť „manželský model“ slouží stále ještě k emancipačním účelům, např. k legalizaci adopce homosexuálními páry. Proto nad tématem homosexuálních vztahů leží stále závoj lži a potlačování nežádoucích fakt. V Německu v 60. a začátkem 70. let nechyběl známý homosexuální psychiatr Hans Giese na žádné otevřené diskusi o homosexualitě, aby násilím vnutil „představu o věrném a trvalém partnerství“, a vzorem pro to měl být jeho život. Když se však při jedné ze svých ztroskotaných milostných afér zabil, v médiích se o tom vůbec nemluvalo, protože se to nehodilo k podpoře propagace věrnosti. Podobně byla v 60. letech označena sebedramatizováním umělecká životní dráha belgické zpěvačky, řeholní sestry „Soeur Sourire“. Vystoupila z kláštera, aby žila s lesbickou přítelkyní, vynucovala si životaschopnost této „lásky“, která by mohla harmonizovat s jejím náboženským životem. Po několika letech byly obě partnerky nalezeny mrtvé, údajně spáchaly společně sebevraždu (v každém případě scéna poukazovala na romantickou smrt z lásky).

Dva homosexuálové, kteří usilovali o emancipaci, psycholog a psychiatr (McWhirter a Mattison, 1984) vyšetřovali 156 mužských homosexuálních párů, tedy tu část homosexuálního obyvatelstva, u níž byly partnerské vztahy s největší pravděpodobností stabilní. Došli k tomuto závěru: „I když většina párů začala svůj vztah s implicitní nebo explicitní dohodou o sexuální výlučnosti, bylo jen 7 párů v této studii konzistentně monogamních.“ To jsou 4 %. Všimněte si ale významu slov „konzistentně sexuálně monogamní“: tito muži *řekli*, že neměli jiného partnera v období *kratším než pět let*. Všimněte si ale také překrouceného významu slov: „dohoda o sexuální výlučnosti“ je morálně neutrální, vlastně hrozná náhrada za „věrnost“. Co se týče těch 4 %, můžeme s určitostí předpovědět, že i když nevylíčili věci krásněji, než jaké byly, přestaly být jejich

aféry pravděpodobně brzy poté „konzistentní“. Neboť to je jisté pravidlo. Homosexuální neklid nemůže být ukojen, a už vůbec ne jediným partnerem. Tito neurotici jsou neustále hnáni neukojitelnou touhou po *nedosažitelné* osobě jejich fantazie. Homosexuál je toužící, ale neukojené dítě (teenager).

Výraz *neurotický* to naznačuje správně. Zahrnuje zaměřenost na sebe ve vztahu k druhému. Jedná se o vyhledávání pozornosti; pokračující napětí, které vychází většinou ze stížnosti, která se stále vrací: „Nejsem milován“; žárlivost, většinou ze stížnosti „On (ona) se zajímá více o ostatní než o mne“. V krátkosti: všechny druhy dramata a dětských konfliktů a v podstatě nezáměr o skutečnou osobu partnera, přes povrchní nároky a hru na „lásku“. Nikde neexistuje více sebeklamu, než když homosexuál líčí sebe jako milence. Partner je důležitý, pokud uspokojuje *moje* potřeby. Pravá, nesobecká láska k žádoucímu partnerovi by homosexuální stránku „lásky“ dokonce postupně zničila.

V homosexuálním „sjednocení“ se jedná o dvě „ubohá já“, která se zaobírají zcela sama sebou a která na sobě pevně lpí.

Nespokojenost, která přitom působí, se projevuje i ve velkém počtu sebevražd „sama sebe akceptujících“ homosexuálů. Znovu a znovu dramatisovala homosexuální lobby „konflikty svědomí“, „psychický stav zoufalství“, ve kterém se homosexuálové nacházejí. Prý jsou hnáni k sebevraždě, protože jsou označováni za neurotiky. Zním jeden případ sebevraždy, kterého se halasně chopili holandští homosexuálové, jako by se jednalo o „konflikt svědomí“ muže, který byl dohnán k smrti výrokem významného kněze, že homosexuální chování je nemorální. Pravdou bylo, že postižený vůbec homosexuál nebyl a jeho smrt neměla nic společného s „hnusným“ výrokem kněze. Dále se ukázalo, že jeden aktivní homosexuál, který se výrokem kněze cítil zraněný, se chtěl za toto „nactiutrhání“ pomstít a zároveň představit pozici homosexuála jako tragédii. Něco takového není ovšem ojedinělé.

Naproti tomu ti, kteří se ke své homosexualitě přiznávají, ti, kteří tvrdí, že „vnucený“ konflikt svědomí zdolali, spáchají sebevraždu častěji, než heterosexuálové stejného stáří (Cameron, 1991). Přes 20 % jedné skupiny homosexuálů učinilo údajně pokus o sebevraždu, 52 – 88 % z jiných důvodů než kvůli své homosexuální orientaci (Bell a Weinberg, 1978). Homosexuálové vyhledávají a vyprovokovávají situace, ve kterých se mohou projevit jako tragičtí hrdinové. Jejich sebevražedné fantazie nabývají občas podoby dramatických protestů proti jim nepřátelskému okolí. Ostatním by se mělo dát na srozuměnou, jak se s nimi „špatně

zachází“ a jak jsou „nepochopení“ (neustálé přehnané líčení o pronásledování homosexuálů nacisty a mylné srovnávání s osudem židů). Nevědomky se chtějí přehnaně litovat a – což je zneklidňující skutečnost – zároveň své pocity viny svalit na druhé. Sebedramatizování bylo pro Čajkovského motivem, aby úmyslně pil znečištěnou vodu z řeky Něvy s následným smrtelným onemocněním. Stejně jako neurotici v minulosti, kteří se vrhali ze skály Lorelei do řeky Rýn, chtěli by někteří homosexuálové v dnešní době vědomě vyhledávat HIV pozitivní partnery, aby sami sebe zničili v domnělé sebetragédii. Jeden homosexuál prohlášoval s pýchou, že si úmyslně přivodil AIDS, aby se solidarizoval s mnohými ze svých přátel, kteří na AIDS zemřeli. Moderním „svatořečením“ na AIDS zemřelých homosexuálů prostřednictvím médií a některých emancipačních skupin se u mnohých mučednická role ještě posiluje.

Sexuální poruchy také svědčí o neurotickém neuspokojení. 43 % homosexuálních párů testovaných McWhirterem a Mattisonem prohlásilo, že jsou impotentní. Dalším příznakem neurotické sexuality je nutkavá masturbace; 60 % ze stejné skupiny řeklo, že masturbovalo 2 – 3x týdně, přestože měli sexuální styk. Homosexuálové provádějí mnoho sexuálně perverzních praktik, jmenovitě masochismus a sadismus, a velmi infantilní sexuální chování není výjimkou (zaměření na spodní prádlo, uretrální a fekální sex, atd.).



## Zůstat teenagerem: infantilismus

Podle konceptu „vnitřního, stěžujícího si dítěte“ je osobnost homosexuála částečně osobností dítěte (adolescenta). Někteří zůstali ve svých pocitech a z velké části ve svém chování dítětem, u mnohých se však střídá „dítě“ s „dospělým“, podle místa a okolností. Způsob myšlení, cítění a chování, který byl pro méněcenně se cítícího homosexuála charakteristický, je možné pozorovat ještě stále jasně u dospělého homosexuála. Zůstává z části bezbranným, ubohým pubertálním samotářem: bojácný, nervózní, změkčilý chlapec, lpící na jiných, „ponechaný na holičkách“, neschopný se zařadit. Kvůli své ošklivosti se cítil odmítnutý otcem a kamarády (sám sebe vidí jako opak mužské krásy, protože šilhá, má rozštěp nebo je malé postavy); zhýčkaný mladík, který sám sebe obdivuje, zženštilý; arogantní, ješitný chlapec, utlačovaný, se stálým pocitem uraženosti. Celá osobnost z mládí je ještě přítomná. To vysvětluje vlastnosti jako je dětská, někdy starobabská výřečnost některých homosexuálních mužů, jejich ženské zvyky, naivita, narcistický způsob starosti o své tělo, způsob řeči atd. Lesbička může zůstat lehce zranitelným rebelantským děvčetem se svou „mužskou“ potřebou uplatnit se, nebo „divochem“; panovačnou; dítětem, se kterým se věčně nespravedlivě zachází a které truceje, jehož matka „o něho neměla vůbec zájem“, atd. Adolescent vysvětluje dospělého. A všechno je ve „vnitřním dítěti“ ještě přítomno: dívá se na sebe, na rodiče a na ostatní.

Co se týče pohledu na sebe sama, zvláště na to odstrčené, odmítané „ubohé já“, tím se homosexuálové cítí snadno uraženi, „sbírají křivdy“ (formulace psychoanalytika Berglera). Jsou náchylní vidět v sobě oběť – proto to manifestační sebedramatizování militantních, kteří klidně svou neurózu využívají pro politické a sociální cíle.

Homosexuálové jsou vnitřní nebo veřejní žalobci, často chroničtí, homosexualita jde ruku v ruce s touhou stěžovat si. Sebelítost a protest nejsou od sebe příliš vzdáleny. Jistá vnitřní nebo zřejmá vzpurnost a nepřátelství vůči druhým, kteří s nimi „zacházejí nespravedlivě“, vůči společnosti, jistý druh cynismu jsou pro mnoho homosexuálů typické.

Má to přímou souvislost s neschopností milovat. Komplex řídí pozornost na sebe sama a postižený touží „jako dítě“ po pozornosti, lásce, uznání. Zaměřenost na sebe sama uzavírá schopnost milovat, mít opravdový zájem o druhé, odpovědnost vůči druhým, dávat a sloužit; mnohé způsoby služby u neurotických lidí jsou vlastně jen prostředky k získání pozornosti a souhlasu. „Jak může dítě vyrůstat, když není milováno?“ ptá se spisovatel Baldwin, homosexuál (Siering, 1988). Předložit

tento problém takovým způsobem ale působí zmateně. Chlapec toužící po otcovské lásce by se snad opravdu vyléčil, kdyby se setkal se srdečnou postavou, která by mu otce nahradila. Nevyzrálost je ale hlavně důsledkem *vnitřní reakce* na nedostatek lásky, ne důsledkem nedostatku lásky jako takové. Adolescent, který by své utrpení mohl přijmout, který by mohl odpustit těm, kteří mu uškodili nebo činili bezpráví, by trpěl, aniž by lpěl na egocentrické sebelítosti a protestu a bolestí by vyzrál. Kvůli jeho egocentrismu k takovému vývoji nedojde spontánně. Přesto však nastat může – totiž když mladistvý potká rodiče nebo vychovatele, který ho v tomto směru povzbudí. Baldwin je příliš fatální. „Nemožnost“ „nemilovaného“ dítěte zdravě vyrůst je dramaturgie svého vlastního mládí a on přehlíží, že již dítě, a určitě mladý dospívající má jistou svobodu a *může se naučit milovat*. Mnozí neurotici se pevně drží stanoviska, že „nikdy nebyli milováni“ a od ostatních, od svých manželských partnerů, přátel, dětí, od společnosti vyžadují touto stížností neustále lásku jako ospravedlnění. Situace mnohých kriminálních neurotiků je podobná. Je pravda, že doma často trpěli nedostatkem lásky, zanedbáváním, dokonce špatným zacházením; přesto jsou jejich pomsta a nelítostnost vůči světu, který k nim byl přece tak tvrdý, egoistickou reakcí na nedostatek lásky. Když je mladý člověk spoután sebestěžováním, vystavuje se nebezpečí, že se z něj patrně stane nepolepšitelný sobec. Baldwin měl pravdu, jen pokud se cítil jako homosexuál, neboť v tom případě nebyly jeho snahy žádnou opravdovou láskou, nýbrž narcistickou touhou po vřelosti a žárlivosti.

„Vnitřní dítě“ se nedívá brýlemi svého komplexu méněcennosti jen na své vlastní pohlaví, ale také na druhé pohlaví. „Polovina lidstva – ta ženská – pro mne donedávna neexistovala“, řekl jeden homosexuální klient. Pohlížel na ženy jako na starostlivé mateřské postavy – jak někteří ženatí homosexuálové vidí své ženy – nebo jako na soky při vyhledávání mužské přízně. Blízkost stejně staré ženy je pro mužského homosexuála často nebezpečná, neboť se cítí jako chlapec, který nemůže hrát roli muže vůči dospělým ženám, nehledě k sexuálnímu aspektu. Lesbičky rovněž mohou vidět v mužích soky, přejí si pak svět bez mužů, před muži se necítí jisté. Homosexuálové pohlížejí na manželství a na vztah mezi mužem a ženou často s neporozuměním, se závistí a někdy nenávistí, protože je rozčiluje mužská a ženská „role“. To je pohled toho, který stojí stranou a cítí se méněcenný.

Emocionální vazby homosexuálů na své rodiče zůstávají stejné jako v mládí: u muže např. závislost na matce; averze, pohrdání, obava nebo

lhostejnost vůči otci; u ženy např. ambivalentní city vůči matce a – méně často – emocionální závislost na otci.

Poměrně hodně homosexuálů se moc o děti nezajímá, protože krouží příliš kolem sebe a pozornost obracejí raději sami na sebe, jako to dělají děti.

V sociální oblasti jsou obzvláště mužští homosexuálové zotročeni sbíráním náklonností. Z mnoha svých povrchních přátelství si dělají pravý kult a vyvinuli si schopnost zaplést do osidel i ostatní. „Mimořádné zesurování“ těchto typů dovede zapůsobit. Chtějí být tím nejobdivovanějším, nejoblíbenějším chlapcem ve třídě – přehnaný zvyk vyrovnat se ostatním. Zřídka se cítí na stejné rovině s ostatními, buď se cítí méněceni nebo se přeceňují. Přehnaná touha uplatnit se je znamením dětského myšlení a citění. Otřesným příkladem byl vyhublý, ošklivý, šilhavý mladý holandský homosexuál, který začal, protože se cítil od svých hezčích a zámožnějších kamarádů zneuznaný, uskutečňovat své sny o zlatě, slávě a přepychu. A již jako dvacetiletý dokázal získat značné bohatství. Ve svém paláci v Hollywoodu pořádal velké oslavy, na které zval mezinárodní smetánku a vydával na ně jmění – vskutku si kupoval jejich pozornost. Pak byl velkou hvězdou, skvěle oblečený a upravený, zářivý střed pozornosti! A mohl mít (koupit si) své mužské milence. Všechno z jeho světa snů, to, co se stalo skutečností, byla lež: přátelství, obdiv, který získal, jeho „krása“, to, co si společensky vydobyl. Kdo nad takovým životem přemýšlí, pochopí, jak je *neskutečný*. Jeho jmění bylo vybudováno na obchodu s drogami, na mazaných intrikách a podvodu. Jeho postoj by se vlastně mohl nazvat psychopatickým. Osud druhých, jeho obětí, ho nezajímal, byl proti společnosti s ješitným uspokojením o své sladké pomstě. Řekl, že není třeba se trápit nad tím, že možná umře v 35 letech na AIDS, protože, tak se chlubil, měl tak bohatý život (Korver a Govaars, 1988). Psycholog v této mentalitě cítí „dítě“, frustrované „dítě“, které bylo ubohé, ošklivé, stálo stranou a toužilo po přátelích a bohatství. Byl zničen vzpourou a sebelítostí, a proto byl navždy neschopný vyvrátit lidských vztahů, odkázán na kupování si svých přátel a obdivovatelů. Následkem pocitu odmítnutí byla jeho subverzivní mentalita vůči společnosti. Sklon k subverzivitě, která je mnohým homosexuálům vlastní, pochází z komplexu nesounáležitosti. „Vnitřní dítě“ si proto hájí pocity pomsty.

Popsaný příklad jasně ukazuje na pravé přání, společné všem homosexuálům – vytvořit si svět fantazie, který je opravdovému, ale „obyčejnému“ světu nadřazený. Oni musí žít v „elegantním“, snobském, zvláštním

světě, který je plný napětí a „dobrodružství“. Chovají se jako nezodpovědné děti a jejich nedostatek kontaktu je zřejmý.

Pozorování: Jeden homosexuální muž, který se svým přítelem adoptoval děvče, později přiznal, že to udělali kvůli podívané, „jakoby to bylo nějaké zvláštní štěňátko, což byla tenkrát velká móda. Každý se za námi díval, když jsme se my, dva provokující homosexuálové, s ním ukázali.“ Lesbické páry, které si přejí dítě, mají podobné sobecké úmysly. „Hrají si na rodinu,“ přičemž dráždí pravou rodinu, a to drzým, provokativním postojem. V některých případech chtějí prožívat polovědomě své lesbické sklony s adoptivním děvčetem, v jiných by raději dítě jako děvče nevychovaly. Stát, který takové nepřirozené situace legitimizuje, se dopouští subtilního, ale vážného zneužívání dětí. V této oblasti jakož i v jiných s homosexualitou spojených tématech je veřejnost klamána sociálními reformami, které se pokoušejí vnutit své nezdravé představy o rodině. Na podporu legalizace adopce homosexuálními „rodiči“ citují studie, které by měly dokázat, že děti vychovávané homosexuály jsou psychicky zdravé. Takové studie nestojí ani za papír, na kterém jsou tištěny, jsou to zdánlivě vědecké součásti propagandy (o manipulaci se skutečnostmi o homosexuálním rodičovství viz Cameron, 1994). Každý, kdo má k dispozici přesnější informace o dítěti vychovávaném v takových poměrech a o jeho pozdějším vývoji, ví, jak zvrácená a smutná byla jeho situace.

Stručně to můžeme shrnout tak, že dětská nebo adolescentní osobnost dospělého je proniknuta homosexuálním komplexem egocentrického myšlení a citění, někdy až naprostým egoismem. *Jeho nevědomá sebelítost, ale právě tak i jeho úsilí o kompenzaci, snahy po pozornosti, po erotickém kontaktu a ještě další způsoby sebeútechy a sebehýčkání jsou jasně infantilní, tzn. zaměřeny na sebe.* „Dítě“ je ostatně častěji vnímáno od jiných intuitivně; ti mohou vůči homosexuálnímu členu rodiny nebo kolegovi zaujmout ochranný postoj. Zacházejí s ním opravdu jako s obzvláště zranitelným dítětem.

Bezesporu jsou také homosexuální svazky a vztahy poznamenány infantilitou – jako u dvou chlapců, dvou děvčat, kteří se drží navzájem jako klíšťata. Lesbické aféry jsou často adolescentní důvěrná přátelství plná infantilní žárlivosti, hádek, oboustranného škádlení, provokací, panovačnosti a konečné drama je nevyhnutelné. Když si „hrají na manželství“, je to tragikomické dětské napodobování. Holandský spisovatel Louis Couperus, homosexuál, popsal koncem minulého století svou předpubertální touhu po přátelství s veselým, silným a ochraňujícím strýcem: „Přál si

být vždy u strýce Franka, navždy! A ve své dětské fantazii si představoval, že je s tímto strýcem ženatý. . . “ (van den Aardweg, 1965). Normální manželství je pro dítě příkladným modelem dvou lidí patřících k sobě. Ty dvě politováníhodné, osamělé „vnitřní děti“ ve dvou homosexuálech snad ve své fantazii tento vztah napodobují, ve skutečnosti však nemají takové romance trvání. Jsou to „dvě děti v lese“, stranou od světa. Jeden časopis uveřejnil fotku na radnici „uzavřeného manželství“ dvou dánských lesbiček. Samozřejmě že to byla pubertální show, hra s provokativními a vyzývavými elementy. Jedna žena, větší a silnější, měla na sobě černé šaty, které připomínaly ženicha, druhá, menší a štíhlejší, svatební šaty: dětská travestie rolí muž-žena a „trvalé věrnosti“. Nej-smutnější je, že mnoho lidí asi bralo toto divadlo vážně.

### Nezměnitelně určen během prvních let života?

Základy infantilismu homosexuálního komplexu jsou položeny z větší části v adolescenci. Ve většině případů zůstává homosexuál spojen s touto fází mládí. Jeho osud není tedy zpečetěn již v raném dětství, jak to často tvrdí emancipační homosexuálové. Jejich teorie pomáhá ospravedlnit indoktrinaci žáků sexuální výchovou: Někteří z vás jsou „takoví“ a mají žít podle své přirozenosti. Ustálení sexuální orientace v raném věku bylo oblíbeným pojmem starších psychoanalytických teorií. Charakter osobnosti je prý pevně stanoven, jednou provždy, okolo věku tří čtyř let.

Poté, co si homosexuál přečetl takovou teorii, vytvořil si představu, že byl zformován již ve své embryonální fázi, protože si jeho matka přála děvče a jeho, chlapce, proto v útlém věku odmítla. Nehledě na skutečnost, že embryo vnímá pocity ještě omezeně a jeho pocity jsou mnohem primitivnější než vědomí, že není chtěné, trpí taková teorie fatalismem a tím posiluje sebedramatizování postiženého. Obdobím neurotizace u tohoto muže byla samozřejmě adolescence, kdy člověk analyzuje svoje vzpomínky z mládí. Nicméně v teoriích o raném dětství je kousek pravdy. Na tomto příkladu je možné vidět, že v něm jeho matka od počátku spatřovala spíše děvče než chlapce a tak s ním i nevědomky zacházela. Charakterové znaky a vnitřní postoje se mohou vytvářet již během prvních let života (ačkoliv ještě zdaleka ne s konečnou platností), avšak homosexuální sklon jako takový ne, právě tak se nevytváří komplex pohlavní méněcennosti, který je homosexuálním sklonem vyvolán.

Viděli jsme, že u dobrých 30 % výjimečně zženštilých chlapců, kde riziko stát se homosexuální bylo největší, se přes jejich náchylnost ke komplexu nemužskosti nevyvinuly žádné homosexuální představy (Green, 1985), a že 85 % během stejné doby pokračovalo v sexuálních zájmech střídavě (Green, 1987). Když se někteří homosexuálové dívají zpět na své dětství, mohou si všimnout náznaků své budoucí orientace, ale to neznamená, že by se snad homosexualita dala na základě takových rysů jako oblékat se, hrát si nebo se chovat jako druhé pohlaví předvídat. Tyto rysy ukazují na vyšší pravděpodobnost, ne na nezměnitelný osud. Podle jednoho průzkumu není sexuální zájem pevně zakotven v raném dětství; u jedné velké skupiny lesbiček zjistili Grundlach a Riess (1967), že tyto ženy nebyly nejstarší z rodin s pěti nebo více dětmi ve srovnání s heterosexuálními ženami. Tzn. že rozhodující obrat v lesbickém vývoji nenastává před šestým nebo sedmým rokem věku, ale pravděpodobně později. Průzkum homosexuálních mužů z rodin s více než čtyřmi dětmi také ukázal, že tito muži patřili častěji, než se očekávalo, k těm mladším (van Lennep et al., 1954).

## Neurotický z důvodu diskriminace?

„Byl jsem «jiný» od té doby, co jsem přestal být malé dítě.“ Na to si vzpomínají mnozí homosexuálové, asi 20 %. Avšak mýlí se, když se domnívají, že tento pocit být jiný se dá klást na roveň s homosexuálním založením. Tento chybný výklad může sloužit přání rozumově si vysvětlit homosexuální způsob života. Tak je tomu určitě s prací homosexuálního analytika Isaye (1989). Musíme s jeho teorií krátce polemizovat, protože argumenty, které používá, existují již dlouho a často se v diskusi vyskytují.

Jeho teorie vlastně žádnou teorií homosexuality není. Otázka příčiny není zodpovězena, je odsunuta stranou jako „nedůležitá“, „protože se na tom přece nic změnit nedá“ (interview; Schnabel, 1993). I kdyby byla pravda, že se na tom nic nedá změnit, byla by taková logika nevědecká. Bylo by nepodstatné, jaké příčiny má rakovina, delikvence nebo alkoholismus. Autor budí dojem, že je zahořklý, cynický kvůli svému ztroskotanému manželství a psychoanalytickému léčení. Namáhal se, ale bezvýsledně, a uchýlil se pak ke známým ospravedlňujícím strategiím: pokus o změnu homosexuálů je křivda, oni jsou ve skutečnosti obětí diskriminace, jejich „přirozenost“ se má brát jako svatá skutečnost a nesmí se o ní pochybovat. Nesčetní zklamaní homosexuálové reagovali podobně. Již ve 20. letech zaujal tento dramatický postoj Francouz André Gide, když opustil svou ženu, aby se mohl oddávat svým pedofilním dobrodružstvím: „Tady mne máte, nemohu za to.“ To je obhajoba toho, kdo prohrál, poraženého. Je to možná pochopitelné, přesto je to sebeklam. Osoba, která kapituluje, ví, že selhala, protože jí chyběla výdrž a někdy upřímnost. Isay například postupně sklouzl do dvojího života – tajně vyhledával homosexuální kontakty a současně byl úctyhodný otec rodiny a lékař. Podobně se vedlo „bývalým homosexuálům“, kteří očekávali, že se své homosexuality zbaví obrácením na křesťanskou víru, avšak se svým přesvědčením, že „jsou osvobozeni“, neuměli zacházet a nakonec ztratili veškerou naději. Tito lidé mají kromě toho špatné svědomí. Jejich vysvětlování není inspirováno logikou, ale sebeobhajováním.

Jako psychiatr nemůže Isay popřít mnohé „patologické a zvrácené rysy“, které se vyskytují u homosexuálů (Schnabel, 1993), chce je ale vykládat jako vlivy přetrvávajícího odmítání homosexuála: odmítnutí otcem, vrstevníky, společností. Pokud je neurotický, pak je to následkem této diskriminace. Tato představa je známá; homosexuální pacienti, kteří si svou neurotickou emocionalitu přiznávají, ale neradi se dívají na svou sexualitu kritickým pohledem, v ní hledají útočiště. Přesto není možné

oddělovat homosexuální touhu od neurózy. „Chci se své neurózy zbavit. Narušuje mé homosexuální partnerské vztahy. Na své homosexualitě ale pracovat nechci.“ To jsem v průběhu let tu a tam slyšel od osob, které se chtěly informovat o terapii.

Odpověď v takových případech: „Když budete na svých neurotických pocitech a komplexech méněcennosti pracovat, budou vaše homosexuální zájmy automaticky zahrnuty. Jsou to totiž projevy vaší neurózy.“ Taková je realita. Čím méně je homosexuální osoba deprimovaná, čím více je emocionálně vyrovnaná, tím bude méně egocentrická; tím menší budou její homosexuální pocity.

Na první pohled by mohla defenzivní teorie, že neurotickým se člověk stává vlivem diskriminace, znít přijatelně; neobstojí v konfrontaci s psychologickými fakty. Předpokládejme, že by „homosexuální povaha“ dítěte byla jakousi záhadnou skutečností již při narození nebo by vznikla brzy nato, odmítli by pak prakticky všichni otcové syna, který je „takový“? Odmítají například otcové zpravidla syny, kteří jsou postiženi? Samozřejmě ne. Kdyby nějaký malý chlapec takovou jinou přirozenost měl, možná že by určitý typ otce reagoval odmítnutím, určitě ale mnozí s pochopením a pomocnou rukou.

Díváme-li se na to z hlediska dětské psychologie, je domněnka (podle Isaye), že jistí malí chlapci se spontánně eroticky zamilují do svého otce, pouhou fantazií.

Mnoho chlapců, budoucích homosexuálů, toužilo po osobní náklonnosti otce, po laskání, uznání, ničem erotickém. Je nepochopitelné, že když byli „odmítnuti“, cítili se „odmítnuti“? Co bychom mohli očekávat jiného; že by chlapec byl s postojem svého otce naprosto spokojen?

Není potřeba žádné mystické homosexuální „přirozenosti“, abychom vysvětlili pocit jinakosti. Chlapec se zženštilými návyky, který lpí na své matce; ten, který je příliš ochraňován; ten, který v raném dětství neměl žádného otce nebo mužský vliv atd., se *samozřejmě* cítí „jinak“, když přijde do styku s jinými chlapci, kteří své chlapecké sklony a zájmy mohli rozvíjet správně. Na druhé straně není pocit být jiný, jak Isay implicitně předpokládá, pochybnou výsadou budoucích homosexuálů. Většina nehomosexuálních neurotiků to ve svém mládí taky prožila. Jinými slovy: neexistuje absolutně žádný důvod spatřovat v tom homosexuální založení.

Isayova teorie má ještě další nesrovnalosti. Pocit jinakosti vzniká u mnoha homosexuálů údajně teprve v adolescenci nebo preadolescenci.



V dětství se cítili ještě jako „jedni z těch jiných“, to se změnilo např. kvůli přestěhování, změně školy, po smrti jednoho z rodičů. Často se dostali mezi kamarády z jiné společenské vrstvy. Cítili se však teprve nyní izolováni a nepřizpůsobeni novým poměrům.

Na závěr: Věří-li člověk v homosexuální přirozenost, pak by musel věřit i v pedofilní, fetišistickou, sadistickou, masochistickou, zoofilní, transvestitní, transsexuální a ještě mnohé jiné. Pak by existovala speciální „přirozenost“ exhibicionisty, který se sexuálně vzruší, když ukáže ženám, které jdou kolem jeho okna, svůj penis. Holanďan, který byl nedávno zatčen, když po osm let povoloval „neodolatelné“ touze špehovat ženy na toaletě, by se mohl odvolávat na voyeuristickou povahu! Mladá žena, která se před svým otcem cítila nechtěná a nenasytně vyhledávala poněkud starší muže, by měla jednoduše nymfomanickou povahu na rozdíl od normální heterosexuální.

Homosexuální autor Isay vykresluje sebe sama jako oběť temného osudu. To je pubertální sebedramatizování. Naproti tomu myšlenka, že homosexualita má souvislost s nevyzrálou emocionalitou, nevyvolává tak silný pocit mučednictví.

Neurotický z důvodu diskriminace? Část mých homosexuálních pacientů vždy tvrdila, že netrpěla ani tak sociálním stigmatem jako svým vlastním přesvědčením, že již nebudou normální. Emancipační homosexuálové reagují na takové výpovědi takto: „Ano, ale toto trápení je «do nitra» zaměřená sociální diskriminace. Netrpěli by, kdyby společnost pohlížela na homosexualitu jako na něco normálního.“ To je laciný postoj. Jen ti, kteří nechtějí vidět evidentní biologickou nepřirozenost homosexuality a jiných sexuálních poruch, budou něco takového akceptovat. Ostatně události nejsou řazeny tak, že si mladistvý nejprve uvědomí, že „jsem homosexuální“, a *teprve potom* je kvůli tomu ostatními nebo sám sebou neurotizován. Duševní příběh homosexuálů probíhá tak, že jako děti prožívali odcizení, nelásku, nedostatek ocenění od jednoho z rodičů, a tím se stali deprimovaní a neurotizovaní. Teprve *po* těchto zkušenostech odmítnutí a osamocení se projevila jako *důsledek* jejich homosexuální touha.

Psychologická nevyzrálost homosexuála, tedy to že „zůstává dítětem“, a jeho přílišné zaobírání se sebou samým může být těžko chápáno jako část té tzv. homosexuální přirozenosti, která je v základě neredukovatelná a nevysvětlitelná.

## Homosexuálové, kteří nejsou neurotičtí

Existují homosexuálové, kteří nejsou neurotičtí? Mělo by se to očekávat, kdyby sociální diskriminace byla příčinou nepopiratelného častého výskytu neurotický emocionálních, sexuálních poruch a poruch ve vztazích u homosexuálů. Homosexuál, který není neurotický, je ale fikce. To je možné snadno zjistit pozorováním homosexuálních lidí. Nadto existuje velká vzájemná souvislost mezi homosexualitou a různými psychoneurózami, např. nutkavými neurózami, fobiemi, depresemi, psychosomatickými problémy a paranoidními stavy.

Co se týče psychologických testů, vykazují všechny skupiny homosexuálně orientovaných, kteří byli vyšetřováni nelepšími neurologickými testy, jaké jsou k dispozici, vysoký počet bodů v otázce „neurotické emocionality“ (Upozornění: někdy jsou testy, které jsou nabízeny jako neurologické, všechno možné, jen ne opravdové neurologické testy!). Není rozdíl v tom, zda vyšetřování homosexuálové jsou sociálně přizpůsobiví, nebo náleží k „ne-klinickým“ skupinám; tak i tak dosahují stejný počet bodů jako ostatní neurotičtí.

Zpočátku mohou někteří z nich působit dojemem, že nejsou neurotičtí. Občas se o některém homosexuálovi tvrdí, že je vždy radostný, spokojený a nekomplikovaný. Když se s ním ale lépe seznámíme, více poznáme jeho soukromý život a jeho citový svět, pak tento dojem zmizí. Je to jako s příklady údajně „stabilních, šťastných a věrných homosexuálních «manželství»“: při ostřejším pohledu musíme první dojem poopravit.

## Normální v jiných kulturách?

Často slyšíme, že naše židovsko-křesťanská tradice prý homosexuální „variantu“ neakceptuje, zatímco u jiných kultur je to něco normálního. Žádná kultura nebo epocha však nechápala homosexualitu jako náklonnost k vlastnímu pohlaví a zmenšený nebo malý zájem o druhé pohlaví jako něco normálního. Sexuální praktiky mezi osobami stejného pohlaví jsou snad do jisté míry v některých kulturách trpěny; „citová homosexualita“ byla všude a vždy chápána jako něco abnormálního.

Jak častá je vlastně homosexualita v naší západní kultuře? Mnohem méně než jak se nám v médiích – téměř denně – snaží namluvit. Jsou to nanejvýš jedno až dvě procenta *dospělé* populace, včetně bisexuálních. Toto procentní vyjádření, které mohlo být již po delší dobu odvozeno z namátkových zkoušek, které byly k dispozici (van den Aardweg, 1992), bylo nedávno potvrzeno Institutem Alana Guttmachera (1993). Ve Velké Británii se hovoří o 1,1 % (Wellings a jiní, 1994; nejlepší údaje o výskytu je možné najít u Camerona, 1993).

V malém kmenu Sambia na Nové Guinei se mezi několika tisíci muži našel jen jediný homosexuál, a sice pedofil (Stoller a Herdt, 1985). Ten muž byl nejen ve své sexualitě, ale i v chování všeobecně popsán jako emocionálně nestabilní: byl „chladný“, cítil se „mezi lidmi nesvůj“ (pocity méněcennosti, nejistota), „uzavřený“, „náladový“, „obávaný pro svůj sarkasmus“. To je neurotický obrázek toho, kdo stojí stranou, očividně se cítí méněcenný a kdo vůči ostatním zaujal nepřátelský postoj. Tento muž byl „jiný“ tím, že se vyhýbal, jak mohl, mužským činnostem „honu a boje“, dával přednost práci na zahradě, což dělala jeho matka. Jeho sociálně-psychologická situace poukazuje na původ jeho sexuální neurozy. Byl jediným a nemanželským dítětem ženy, kterou její muž opustil, a proto jím celý kmen pohrdal. Je pravděpodobné, že ta osamocená a zavržená žena k sobě chlapce pevně připoutala, takže nevyrostal jako chlapec. Neliší se to moc od případů těch budoucích homosexuálních chlapců v naší kultuře, kteří byli jedináčci a žili se svou matkou bez přítomnosti otce. Dítě bylo vychováváno matkou, která byla vůči mužům zahořklá. Můžeme se tedy domnívat, že nebyla schopná z něj udělat „opravdového muže“. Mládí tohoto chlapce bylo charakterizováno sociální izolací a odmítnutím – byl méněcenným dítětem „opuštěné“ ženy. Již od (pre)adolescence měl pedofilní touhy, na rozdíl od jiných chlapců jeho věku. Hlavní rozdíl představují *touhy*, ne sexuální praktiky samy o sobě. To je zde zřejmé, protože *všichni* chlapci v Sambii byli vyzýváni k sexuálnímu styku s mladými muži, přičemž zpočátku hráli pasivní roli,

a když byli starší, převzali sami aktivní roli u mladších chlapců. Domnělý záměr těchto praktik byl, aby vyrůstající chlapec získal sílu (mladých) mužů. Ženili se, když jim ještě nebylo dvacet. Stojí za povšimnutí, že když se blížila svatba, měli tito mladí muži zcela spontánně *heterosexuální touhy*; v manželství i přes dřívější pasivní i aktivní homosexuální návyky již žádná homosexuální žádostivost neexistovala.

Homosexuální pedofil, o němž se zmiňují Stoller a Herbst, nebyl pravděpodobně vnitřně příliš ovlivněn sexuálním stykem, který měl jako chlapec s mladými muži, protože se jeho homosexuální zájmy soustředily téměř výlučně na chlapce.

Z těchto zájmů je možné odvodit, že se cítil odmítaný stejně starými chlapci a že se každopádně cítil jiný než ostatní chlapci, totiž jako někdo, kdo stojí stranou.

Z příkladu kmene ze Sambie kromě toho jasně vyplývá, že homosexuální praktiky není možné srovnávat s homosexuálními zájmy. „Opravdová“ homosexualita se u většiny kultur vyskytuje poměrně zřídka. Jeden vzdělaný muž z Kašmíru mi jednou sdělil, že v jeho zemi homosexualita neexistuje, a to jsem slyšel i od jednoho kněze, který pracoval více než 40 let na severovýchodě Brazílie, kde se také narodil – ani jednou něco takového ve zpodobě neslyšel. Mohli bychom možná namítnout, že takové případy nejsou známé. To ale vůbec není jisté. Zrovna tak se můžeme domnívat, že jasné rozdělení mezi chlapci a děvčaty v těchto oblastech a zacházení s chlapcem jako s chlapcem a s děvčetem jako s děvčetem, spolu s úctou k vlastní hodnotě obou pohlaví, působí vysoce preventivně. Chlapci jsou povzbuzováni k tomu, aby se cítili jako opravdoví chlapci, děvčata jako opravdová děvčata.

### Svádění

Sambijská studie nám pomáhá zhodnotit, jak se svádění podílí na rozvoji homosexuality. U dětí a adolescentů s normální sebedůvěrou ve své pohlaví nemůžeme na svádění pohlížet jako na rozhodující příčinu. Přesto však možná nabývá významu, když se po několik desetiletí připouští.

Není nereálné se domnívat, že svádění *může* škodit, pokud se přitom u chlapce rozvíjí komplex pohlavní méněcennosti, nebo když se jeho pubertální touhy začínají zaměřovat na osoby vlastního pohlaví. Jinak řečeno, svádění může posílit již počínající vývoj a nadto někdy rozdmýchat homosexuální žádostivost u toho, kdo se cítí sexuálně nejistý. To mi alespoň tu a tam vyprávěli homosexuální muži. Například: „Jeden homosexuální muž byl ke mně přátelský a srdečný. Sváděl mě a mně

se to nejprve hnusilo. Ale po určité době jsem si představoval sexuální kontakt s jiným mladým mužem, kterého jsem obdivoval nebo ho měl rád jako přítele.“ Proto není svádění tak neškodné, jak by nám chtěli někteří namluvit. Někteří homosexuálové by se pravděpodobně jimi nikdy nestali, kdyby v kritickém období emocionálně nejisté adolescence nebyly jejich sexuální touhy podněcovány. Pravděpodobně by se klidně přenesli přes svůj pubertální, většinou ještě *vágní*, nevytvořený erotický obdiv k přátelům a idolům stejného pohlaví.

Heterosexuální svádění dokáže svést určitá děvčata k větší přichylnosti k osobám stejného pohlaví. Ale není možné pokládat toto svádění za jedinou příčinu, nesmíme ztratit ze zřetele souvislost se vznikajícími pocity neženskosti.

Dosud neustálený homosexuální zájem může být rovněž posílen „sexuální atmosférou“, která doma panuje, pornografií a homosexuálními filmy.

## Homosexualita a svědomí

V moderní psychologii je svědomí tématem, které se opomíjí. Jeho morálně neutrální náhrada, tzv. Freudovo „nad-já“, totiž neuznává psychickou dynamiku *skutečného morálního svědomí* člověka. „Nad-já“ se opisuje jako celek všech naučených pravidel chování. „Dobré“, resp. „špatné“ chování nezávisí na absolutní morálce, ale na kulturních a v podstatě libovolných normách. Normy a hodnoty jsou tedy relativní a subjektivní: „Kdo jsem, že bych ti směl určovat, co je dobré, nebo špatné, normální, nebo nenormální?“ A přece ví každý člověk, i ten moderní, více nebo méně jasně o existenci všeobecné morálky a označuje spontánně krádeň, lhaní, obelhání, nevěru, vraždu, znásilnění atd. za špatné, a šlechetnost, odvahu, spravedlnost a věrnost za dobré a krásné. Morálnosti a nemorálnosti si všímáme většinou u druhých lidí (Wilson, 1993), ale vnímáme je i ve svém chování. Vnitřní morální sebe-posouzení je působení pravého, skutečného svědomí. Ačkoliv je někdy morální sebekritika neurotická, za normálních okolností poukazuje svědomí na morální skutečnosti, ne na „pouhé kulturní předsudky“. Zde bychom zacházeli příliš daleko, kdybychom toto tvrzení podpírali psychologickými skutečnostmi.

Tyto známky nejsou nadbytečné, protože svědomí je psychickou skutečností, která je u takového jevu jako homosexualita snadno opomíjena. Zde není možné se vyhnout pojmu *potlačení svědomí*, který je podle Kierkegaarda mnohem důležitější než potlačení sexuality. Potlačení svědomí je ovšem nedokonalé (i u tzv. psychopata). Určité pocity viny přetrvávají.

Znalost skutečného svědomí a jeho potlačení má dále velký význam pro všechny druhy „psychoterapie“. Protože u neurotiků také silně působí svědomí, pak pokud toto přehlízíme, nemůžeme skutečně pochopit, co se odehrává v duši pacienta, a riskujeme, že si důležité aspekty vysvětlíme mylně. Žádný moderní psychiatr neosvětlil ústřední funkci skutečného svědomí u lidí neurotických, a dokonce duševně nemocných – v protikladu k Freudovu náhradnímu svědomí „nad-já“ lépe, než vynikající Francouz Henri Baruk (1979).

Pro mnohé naše současníky je zcela neuvěřitelné, že kromě existence všeobecných morálních hodnot musí ve vztahu k sexualitě existovat i hodnoty univerzální. Převládající liberální mínění, že sexuální hodnoty jsou relativní, nezabraňuje tomu, že např. mnohé způsoby sexuálního chování jsou ještě všeobecně označovány za „špinavé“ nebo „nechutné“. *Cítění* lidí se zásadně nezměnilo. Je to právě sexuální vášeň, vyhledávaná výlučně pro sebe sama – za nebo bez účasti druhé osoby – která vyvolává

u druhých pocity odmítnutí, dokonce odporu. Naproti tomu sebekázeň je všeobecně respektována a ctěna.

To, že se na sexuální zvrácenosti vždy a všude pohlíží jako na něco nemorálního, spočívá v jejich nepřirozenosti a bezúčelnosti a také v jejich naprosté sebesoustředěnosti. Právě tak vnímáme nezřízené jídlo, pití a lakomství jako negativní. Homosexualita také budí u ostatních odpor. Proto odvádějí zastánci homosexuality pozornost od homosexuálních praktik a místo toho se snaží prezentovat homosexuální „lásku“. A jako protiútok na normální odklon od homosexuálních aktivit vynalezli „homofobii“, čímž převrátili to normální (odklon) v něco abnormálního (fobie = patologický strach).

Mnozí z nich přesto přiznávají, že mají kvůli svým homosexuálním kontaktům pocit viny. Podle mých zkušeností to nejsou jen ti vychovaní křesťansky! Křesťané popisují své nedobré pocity jako „pociťování hříšnosti“ (bývalá lesbička, Howard, 1991).

Po sexuálním styku mluví téměř většina o pocitu ošklivosti vůči sobě. Ale i u těch, kteří říkají, že jejich styky byly jen krásné, se projevují příznaky viny. Určité projevy neklidu, napětí, neschopnosti se vnitřně radovat nebo touha po obviňování a provokaci, to vše může být připisováno hnutím „špatného svědomí“. Těm, kteří jsou sexuálně závislí, může jistě připadat zatěžko přiznat si hluboko ležící a skrytý morální neklid v sobě samých. Oslabené morální citění se většinou potlačí sexuální touhou, ale nikdy ne úplně.

Konečným a vlastně nejlepším argumentem homosexuála proti setrávání ve svých homosexuálních představách je proto jeho vlastní vnitřní cit pro to, co je čisté a nečisté. Jak si to mohu jasně uvědomit? Tím, že budu sám k sobě čestný a v klidu o sobě uvažovat, budu se cvičit v naslouchání „hlasu svědomí“ – ne polemizováním sám se sebou: „Proč já?“ nebo: „Já se těchto uspokojování nemohu vzdát, jsou tedy správná“, „Mám právo řídit se svou přirozeností“. Je třeba si na to vyhradit čas, třeba i několik týdnů, a klást si následující otázky: Jaké pocity mám vůči homosexuálnímu chování, když se bez předsudků otevřu svým nejhlubším pohnutkám? A co pociťuji ve vztahu ke zdrženlivosti? Jen upřímné a statečné ucho přijme odpověď a může rozpoznat směrnice svého svědomí.

Morální averze některých homosexuálů vůči pedofilní sexualitě je příkladem psychologické skutečnosti, že vlastní sexuální žádostivosti nejsou tak jasně nemorální jako ty ostatní. Jeden homosexuální pornomagnát

z Amsterdamu byl nedávno v interview pobouřen pedofilními zájmy svého kolegy; to je „nemorální ... sex s tak malými dětmi“! Doufá, že zločinec bude odsouzen a dostane „pořádný výprask“ (De Telegraaf, 1993). Každý považuje zcela samozřejmě zneužívání malých a nevinných dětí a adolescentů k perverzním choutkám jako špinavost. Tento muž dokázal svou schopnost reagovat normálně na chování druhých. Ale zároveň byl slepý ke svým vlastním pokusům svádět mladé a staré k perverzním homosexuálním praktikám a vydělávat na tom spoustu peněz.



## Náboženská víra a homosexualita

Jeden mladý homosexuálně orientovaný křesťan mi řekl, že studoval bibli a našel důvody pro to, aby své svědomí smířil se svými současnými homosexuálními vztahy: pod podmínkou, že zůstane věrný. Po nějaké době upustil – jak se dalo předvídat – od nároku na věrnost a křesťanskou víru ztratil. To je příběh mnohých mladých lidí, kteří se pokoušejí smířit nesmiřitelné. Když jsou jednou přesvědčeni, že homosexualita je dobrá a krásná („dar Stvořitele“, jak to blouznivě a rouhavě označují. Je také exhibicionismus muže, který musí svůj pohlavní orgán ukazovat nic netušícím kolemjdoucím ženám, takovým „darem“?), ztrácejí víru nebo si sami nějakou vymyslí, která jejich sklony posvěť. Příkladů je dost.

To připomíná aktuální otázku: Proč se relativně hodně protestantských a katolických homosexuálů, mužů i žen, zajímá o teologii a proč se chtějí mnozí stát faráři nebo kněžími? Část odpovědi spočívá v jejich infantilní potřebě sympatie a kontaktu. Vnímají církevní povolání jako jemné, jako sentimentálně „starostlivé“ a sami sebe vidí ve vážené a vznešené roli. Církevní pole pociťují jako laskavé a bez konkurence, mají pocit, že se zde budou těšit vysokému postavení a zároveň budou chráněni. U některých k tomu přistupuje půvab uzavřeného mužského společenství, ve kterém se nemusí prokazovat jako muži; lesbicky orientované ženy se mohou cítit přitahovány výlučně ženským společenstvím jako je klášter. Určité způsoby oslovují některé muže, protože se shodují s jejich vlastním přelaskavým, přesladkým chováním. Obleky a estetika v katolických a ortodoxních církvích mají přitažlivou sílu, a mohou – z jejich naivního pohledu – být vnímány jako ženské a umožňují narcistickou představu o sobě – srovnatelnou s exhibicionistickým potěšením homosexuálních baletních tanečniců. Stojí za zmínku, že také lesbičky se mohou cítit přitahovány rolí kněze nebo faráře. V jejich případě je přitahuje sociální uznání a potěšení panovat nad druhými.

Je zajímavé, že přitažlivá síla kněžské role pro homosexuály se neomezuje jen na moderní křesťanství. V různých primitivních společnostech i v klasickém starověku vykonávali homosexuálové podobné funkce.

Zájmy tedy pocházejí z velké části z dětských, na sebe zaměřených představ, a nemají nic společného s objektivním obsahem víry. To, co někteří homosexuálové přesto chápou jako jejich „povolání“ ke kněžství, je spíše to, že je přitahuje způsob života, který je emocionálně vděčný, ale zaměřený primárně na sebe sama. Jsou to klamná a „chybná“ povolání. Je pochopitelné, že takoví kněží pak tíhnou k tomu, že jejich výklad evangelia je změkčilý a humanistický, zejména co se týče morálky, a že

podávají pokroucený obraz o lásce. Kromě toho mají tendenci vytvářet uvnitř církví homosexuální subkulturu. Ohrožují to ortodoxii a podkopávají jednotu. (Čtenář nechtě si připomene homosexuální komplex nesounáležitosti). A chybí jim také často vyváženost a síla charakteru, které jsou nutné pro otcovské vedení.

Nemohou se tedy opravdová povolání shodovat s homosexuálními zájmy? Neodvažuji se to plně potvrdit, možná, že jsem v průběhu let viděl několik výjimek. Zpravidla by se ale mělo při homosexuální orientaci pochybovat o nadpřirozeném prameni pro kněžské nebo podobné náboženské povolání.

## **DRUHÁ ČÁST**

### **PRAKTICKÁ PRAVIDLA PRO TERAPII**



### **Střízlivé poznámky o „psychoterapii“**

Jestliže to zhodnotím poctivě, má klasická psychoterapie svá nejlepší léta za sebou. Dvacáté století je dobou psychologie a psychoterapie. Nové vědní obory vzbudily velká očekávání a slibovaly odhalení lidské duše a nové metody v modifikaci chování a v léčení emocionálních problémů a duševních chorob. Dopadlo to ale jinak. Většina „objevů“, jako řada myšlenek z (neo)Freudovy školy, se ukázala iluzorní – i když stále ještě nacházejí zaryté příznivce. Psychoterapii, jejíž „boom“ zřejmě dospěl ke konci, se nevedlo lépe. Navzdory své sociální institucionalizaci, která se udála příliš rychle, se naděje na velké úspěchy rozplynuly. První pochybnosti se týkaly psychoanalytických iluzí. Již před 2. světovou válkou řekl tak zkušený analytik, jakým byl Wilhelm Stekel, že „jestliže nezískáme žádné opravdu nové poznatky, je psychoanalýza určena k zániku“. V šedesátých letech se začalo více důvěřovat zdánlivě vědecktějším „terapiím chování“ než psychologicky-terapeutickým metodám, ale ani ty nemohly své sliby splnit stejně jako mnohé nové směry a metody, které se prohlašovaly za průlom, často dokonce jako královské cesty k vyléčení a štěstí. Skutečností je, že většina z nich pozůstávala ze starších názorů, které byly přeformulovány a zkomercionalizovány.

Poté, co se tolik krásných teorií a metod rozplynulo (tento proces ještě trvá), ukázaly se některé jednoduché myšlenky a všeobecné zkušenosti jako trvalé. Z větší části jsme opět dospěli k tradičním psychologickým znalostem a moudrostem, které možná tu a tam byly prohloubeny, ale značnou dobu byly zastíněny zdánlivou převahou moderní psychologie. Týká se to např. znovuoobjevení působení svědomí, klasických ctností jako odvaha, spokojenost, trpělivost, altruismus v protikladu k egocentризmu a sobectví. Co se týče efektivnosti psychoterapeutických metod, je možné tuto situaci přirovnat k metodám na odvykání kouření: můžeš uspět za předpokladu, že budeš proti tomu návyku bojovat. Je to podobné, jako když člověk odvykne dialektu, kterým mluvil od dětství. Bojovat, protože není možné očekávat zázračná uzdravení! Právě tak neexistují ani žádné způsoby jak přemoci homosexuální komplex, zatímco člověk zůstane pohodlně pasivní. Metody a techniky jsou nápomocné, jejich efektivnost však velmi závisí na realistickém pohledu na vlastní povahu a motivy a na upřímné a pevné vůli. „Psychoterapie“, pokud je zdravá, může nabídnout cenné orientační body, co se týče původu a struktury rušivých emocionálních a sexuálních návyků. Nedodává ale žádné objevy, které, jak to určité „školy“ vychvalují, přivodí náhlou změnu tím, že se údajně uvolní potlačené vzpomínky nebo pocity. Je nezbytná jistá dávka zdravého lidského rozumu.

## Potřeba psychoterapeuta

Pomoc psychoterapeuta je nutná, protože – až na malé výjimky – si postižení nemohou pomoci sami. Za normálních okolností má ten, kdo se pokouší přemoci svůj neurotický komplex, potřebu mít nějakou osobu, která ho *vede*, je takřkajíc jeho *trenérem*. V naší kultuře je psychoterapeut někdo, kdo se na to specializoval. Naneštěstí však je mnoho psychoterapeutů, kteří nejsou kvalifikovaní k tomu, aby pečovali o homosexuály, kteří svůj komplex chtějí přemoci. Proto si musí mnozí místo profesionálního terapeuta najít osobu se zdravým lidským rozumem a normálním psychologickým náhledem, která může člověka pozorovat a má zkušenost s vedením lidí. Má to být někdo, kdo je inteligentní a schopný kontaktu, vyrovnaná, normální osobnost se zdravou morálkou. Může to být duchovní, farář nebo kněz, lékař, pedagog, učitel, sociální pracovník – i když tato povolání nezaručují automaticky terapeutické schopnosti.

Homosexuálně orientované osobě bych radil, aby si našla někoho, kdo má hodně z těchto vyjmenovaných kvalit, a požádal ho o vedení. Může to být starší přítel nebo někdo, kdo by jí byl jako otec, bez jakýchkoliv vědeckých nároků, kdo však svůj rozum a normální lidskou moudrost střizlivě používá. Měl by se samozřejmě informovat o vzniku a pozadí homosexuality a moje kniha mu v tom pomůže. Postižený potřebuje průvodce, kterému může vyprávět o svém životě a kterému může sdělit své pocity a myšlenky v důvěrné atmosféře. Má s ním rozebrat, jak jeho homosexualita vznikla a jak se projevuje jeho vlastní komplex.

Má být povzbuzován, aby bojoval klidně, pravidelně a střizlivě, a má být přitom kontrolován. Každý, kdo chce hrát na nějaký hudební nástroj, ví, že bez pravidelných cvičení to nejde. Učitel vysvětluje, opravuje, povzbuzuje, student pracuje od hodiny k hodině. Stejně tak je tomu u psychoterapie. Někdy pomáhají jiným s jejich problémy „bývalí homosexuálové“. Mají tu výhodu, že znají vnitřní život a potíže homosexuála z vlastní zkušenosti. Jestliže jsou skutečně zcela změněni, ztělesňují navíc pro své přátele naději na přeměnu. Neurózu, jakou je homosexualita, je ostatně (většinou) možné přemoci, avšak různé s tím související neurotické návyky a duševní postoje mohou ještě dlouho přetrvávat, nehledě na nebezpečí příležitostné recidivy. Bývalý homosexuál by tedy neměl sám jako terapeut vystupovat unáhleně. Dříve, než na sebe takový úkol vezme, měl by nejméně pět let prožívat své úplné obrácení, včetně sexuality. Heterosexualitu může běžně nejlépe podporovat opravdový heterosexuál; a ten, kdo nemá žádné problémy se svou mužskou identitou, může nejlépe podporovat mužskou sebedůvěru v tom, který

ji postrádá. Navíc by mohla být vůle „léčit“ druhé nevědomou snahou po odplatě nebo nevědomým pokusem vyhnout se práci na sobě, když pracuji na někom jiném.

Někdy existuje kromě upřímné potřeby pomáhat jiným skoro neznamenné přání pokračovat v kontaktu s lidmi, kteří žijí ve světě homosexuality.

Mluvil jsem o otcovském typu muže v roli terapeuta nebo zástupného terapeuta. Jak je to s ženou v roli terapeuta? Podle mého názoru nejsou ženy pro tento druh terapie vhodné, a už vůbec ne v případě lesbických pacientek. Rozumné rozhovory a povzbuzení od přítelkyň mohou jistě působit motivačně, nicméně delší, často roky trvající práce s homosexuály vyžaduje důslednou a pevnou ruku, která vede a trénuje – postavu otce. Není to žádná diskriminace ženy, protože výchova se skládá ze dvou prvků – z mužského a ženského. Matka je ta, která při výchově reaguje víc osobně, spontánně, afektivně, otec je více vůdce, trenér, učitel, kontrolující instance a autorita. Terapeutky jsou v průměru vhodnější pro dětskou psychoterapii a pro terapii děvčat v adolescenci, muži pro tu formu výchovy, která vyžaduje mužské vůdčí kvality. Matky mívají všeobecně potíže s výchovou svých pubertálních synů (a nezdědka i dcer), když chybí otec se svou mužskou autoritou.

## Propracování dětství a puberty

*Sebezpoznání* je především *objektivní* znalost vlastního charakteru nebo vlastní osobnosti, tzn. vlastních pohnutek, vlastních postojů, zvyků. Odpovídá přibližně znalosti, jakou by měli druzí, kdyby nás dobře znali. Znamená více než znalost vlastních *subjektivních* emocionálních zkušeností.

Pro sebezpoznání je důležité znát svůj vlastní vývoj a příčiny vzniku neurozy. Homosexuálně orientovaný čtenář si s největší pravděpodobností mnohé z toho, co bylo uvedeno v předchozích kapitolách, automaticky vztáhne sám na sebe. Je však záhodno probrat psychickou genezi systematicky. K tomu je možné použít následující dotazník.

Je dobré si odpovědi psát, aby si člověk mohl své myšlenky co nejjasněji a konkrétně představit. Asi po dvou týdnech si odpovědi znovu projděte a přepracujte je. Souvislosti se po nějaké době často stanou zřetelnějšími.

### Dotazník týkající se anamnézy

1. Jaký citový vztah jste měl ke svému otci (důvěra, povzbuzení, ztotožnění se s ním atd., nebo odstup, pocit, že jste kritizován, nedostatečné přijetí, strach, nenávisť, opovržení, vědomá touha po jeho sympatii, pozornosti, zájmu)? Napište, která kvalifikace se na vás nejlépe hodí, a připište, která kvalifikace v tomto výčtu neuvedená popisuje vaše vzájemné vztahy nejlépe. Je možné, že se pocity v pubertě změnilo.
2. Jak na mě můj otec pohlížel v pubertě? Odpověď by mohla znít např.: Nebyl jsem pro něho dost zajímavý, cenil si více mé bratry (sestry) než mne, obdivoval mě, upřednostňoval mě atd.
3. Jaký je váš nynější vztah k němu a jak se k němu chováte? Např.: blízký, laskavý, bez napětí, přátelský, uctivý atd., nebo nepřátelský, napjatý, hádavý, provokující, ustrašený, s odstupem, chladný, arrogantní, odmítavý, soupeřivý atd. Poznamenejte si své charakteristické chování vůči němu.
4. Jaké jste měl pocity vůči matce a jaký byl váš vztah k ní (v dětství a pubertě)? Důvěrné, vřelé, blízké, bez napětí atd., nebo nesvobodné, ustrašené, s odstupem, chladné atd.?
5. Jak na vás pohlížela vaše matka v dětství a v adolescenci? Jaký měla o vás obrázek? Viděla vás docela „normálně“ jako obyčejného



chlapce/děvče, nebo nějakým zvláštním způsobem jako svou intimní přítelkyni, svého intimního přítele, miláčka, ideál nebo že jste zvláštní v negativním smyslu jako nechtěný, černá ovce apod.?

6. Popište svůj dnešní vztah k matce.
7. Jakým způsobem vás váš otec/dědeček/nevlastní otec vychovával? Např. se smyslem pro kázeň, svobodu, důvěryhodnost atd., nebo starostlivě, kriticky, ustrašeně, s přehnaným důrazem na kázeň, poručnický, ustaraně, s velkými nároky, tvrdě nebo změkčile, s ústupky, zhýčkaně, jako malé dítě, vedl vás k samostatnosti nebo s vámi zacházel jako s dítětem? Připište kvalifikace, které zde chybí, ale lépe vystihují váš případ.
8. Jaké byly výchovné metody vaší matky (viz č. 7.)?
9. Jak na vás pohlížel váš otec ve vztahu k vaší sexuální identitě? Jak k vám přistupoval? S povzbuzením, s vážností, jako k opravdovému chlapci/děvčeti atd., nebo s malou úctou, s kritikou, přehlížením, výsměchem atd.
10. Jak na vás pohlížela a s vámi zacházela vaše matka co se týče vaší sexuální identity (viz č. 9.)?
11. Které místo jste zaujímal v pořadí sourozenců (jedináček, první z . . . dětí, druhý z . . . dětí, poslední z . . . dětí, atd.?) Když tomu tak bylo, jaký vliv to mělo na vaše postavení v rodině a na postoj členů rodiny vůči vám? Např. „opozdilec“ může být víc opatrován a rozmazlován, jediný chlapec mezi více sestrami mohl zažít jiný způsob přístupu než nejstarší z více chlapců, mohl mít jiné psychologické postavení . .
12. Jak jste se viděl ve srovnání s vašimi sourozenci stejného pohlaví? Např. upřednostňován otcem nebo matkou, jako „lepší“ v některých dovednostech nebo vlastnostech, nebo méněcenný (proč)?
13. Jak jste pohlížel na svou mužskost/ženskost ve srovnání s vašimi sourozenci stejného pohlaví?
14. Měl jste za svého mládí přátele stejného pohlaví? Jaké bylo vaše postavení mezi nimi? Např.: Hodně přátel, oblíbený, vůdčí role atd., nebo ten, kdo stojí stranou, soupevník atd.

15. Jaká byla vaše přátelství s kamarády stejného pohlaví v pubertě (viz č. 14.)?
16. Jaké byly vaše kontakty s druhým pohlavím v dětství a v pubertě? Např.: žádné, výhradně s druhým pohlavím, atd.
17. Pro muže: Hrál jste si jako dítě s vojáčky, s hračkami představujícími válku? Pro ženy: Hrála jste si s panenkami?
18. Pro muže: Zajímal jste se o fotbal, popř. hrál jste fotbal? Pro ženy: Hrála jste si s panenkami? Zajímala jste se o oblečení?
19. Byl jste jako adolescent agresivní – slovně nebo fyzicky, byl jste normálně agresivní a bránil jste se, nebo spíše naopak?
20. Jaké byly vaše hlavní koníčky a zájmy v adolescenci?
21. Jak jste pohlížel na své tělo (nebo části těla), na váš vzhled? Např.: krásné, nebo ošklivé; z kterých fyzických vlastností nebo znaků jste byl nešťastný (postava, nos, oči, penis, hrud, výška, tělesná váha atd.)
22. Jak jste pohlížel na své tělo ve vztahu k své mužskosti či ženskosti? Jak jste své tělo vnímal?
23. Měl jste nějaký tělesný nedostatek? Trpěl jste nějakou nemocí?
24. Jaká byla vaše běžná nálada v dětství a pak v adolescenci? Veselá, zarmoucená, proměnlivá, nebo stálá?
25. Prošel jste někdy obdobím vnitřního smutku nebo deprese v dětství, nebo pubertě? Jestli ano, kolik vám bylo let? A víte proč?
26. Cítil jste se jako dítě nebo adolescent méněcenný? Jestliže ano: Které specifické myšlenky méněcennosti jste měl?
27. Můžete popsat jakým dítětem či adolescentem jste byl (chování, způsoby jednání) v době, ve které jste svou méněcennost pociťoval nejsilněji? Např.: „Myslím, že jsem byl samotář, choval se nezávisle na ostatních; uzavřený, svévolný“ atd. nebo „Byl jsem plachý, příliš poddajný, otrocký“; „osamělý“, „vnitřně zlý“; „byl jsem jako malé dítě, brzy jsem se rozplakal, byl jsem pedant“; „toužil jsem po uznání a pozornosti“; „byl jsem vždy milý, navenek jsem působil radostně a bezstarostně, vnitřně jsem byl nešťastný“; „hrál jsem kašpárka“; „byl

jsem nadmíru smířlivý“; „zbabělý“; „vůdce“; „panovačný, vnucoval jsem svou vůli“ atd. Pokuste se vzpomenout si na nejvýznačnější charakterové rysy v dětství a adolescenci.

28. Napište, které další důležité věci (situace, zážitky nebo události) hrály ve vašem dětství roli.

Následující otázky vám pomohou při orientaci, co se týče duševně-sexuálního života:

29. V jakém věku jste se poprvé zamiloval do osoby stejného pohlaví?

30. Jak vypadala ta osoba? Jaká osobnost to byla? Popište, co vás na té osobě přitahovalo.

31. Kolik vám bylo let, když jste prožil první homosexuální touhu nebo představu?

32. Které typy obvykle vzrušují vaše sexuální zájmy, co se týče věku, psychických nebo osobních znaků, chování nebo oblékání apod.? Pro muže např.: mladí muži od 16 do 30 let, chlapci před pubertou, ženské typy, mužské typy, sportovní typy, mateřské typy, vojáci, štíhlé typy, světlolvasí nebo tmavovlasí, veselí, „drsní“ atd. Pro ženy: mladá děvčata ve věku od . . . , ženy středního věku, ženy stejného věku, určité znaky.

33. Jak často docházelo k masturbaci: v pubertě, poté.

34. Měl jste někdy spontánní heterosexuální představy, s nebo bez masturbace?

35. Měl jste někdy erotické pocity vůči někomu druhého pohlaví nebo se do někoho zamiloval?

36. Zvláštnosti v sexuálních praktikách nebo představách (masochismus, sadismus nebo jiné. Popište, které partnerovy způsoby chování nebo znaky ve skutečnosti nebo v představách způsobují vzrušení. Poznání těchto znaků vám totiž pomůže lépe porozumět pocitům méněcennosti, které sexuální představy způsobují.).

37. Po zodpovězení těchto otázek napište krátký životopis, který bude obsahovat nejdůležitější vývojová stadia vašeho dětství a puberty.

## Poznání sebe sama v současnosti

Tato část sebepoznání je nezbytná; pohled do duševního vývoje, téma předchozí kapitoly, je důležitý, protože podporuje pohled na sebe sama v současnosti – tzn. na současné zvyky, pocity a zvláště pohnutky, které mají souvislost s homosexuálním komplexem. Pro účinnou sebeléčbu je nutné, aby se člověk učil vidět sebe sama objektivně – jako jinou osobu, která nás dobře zná, která by nás správně viděla. Poznání druhými lidmi je často velmi důležité, zejména pokud jsou to lidé, kteří s námi sdílejí běžná každodenní zaměstnání. Oni nám mohou otevřít oči, abychom vnímali své zvyky a postoje, které právě pro ně samé nevidíme, nebo které bychom si nikdy nepřiznali. To je první metoda jak dospět k sebepoznání: shromažďujte poznámky, které mají o vás druzí, a přemýšlejte o nich, včetně těch, které vám vadí.

Druhá metoda se nazývá *sebezpozorování*. Ta je zaměřena primárně na duševní věci: na pocity, myšlenky, představy, motivy/popudy a sekundárně na vnější chování. Co se týče vnějšího chování, chceme si představit, jak se chováme, když bychom se pozorovali z určité vzdálenosti. Vnitřní chápání a pozorování našeho chování očima diváka jsou samozřejmě procesy, které spolu souvisejí.

Terapie by měla začít sebezpozorováním, které trvá asi dva týdny. Měli byste si dělat pravidelně záznamy o svých pozorováních. Používejte k tomu speciální sešit a poznamenávejte si do něj i kritické otázky a úvahy. S pomocí poznámek se pozorování a pohledy zostřují. Po nějaké době je můžete pročitat znovu.

Co se má do takového deníku zaznamenávat (není nutno vést ho denně)? Vyhněte se tomu, že by se z něho stala jen *kniha stížností*. Lidé s neurotickou mentalitou si rádi stěžují, aby si ulevili od svých zklamání. Když takovéto stěžování po nějaké době při pročitání objevíte, je to přínos. Možná, že jste tenkrát svou sebelítost zaznamenali pravdivě, aby tak toto odhalení vyšlo později najevo. „Jak jsem se litoval!“ Takový zápis frustrace a pocitů by měl být rozšířen o pokus sebeanalýzy. Poté co jste např. poznamenali: „Cítil jsem se zraněný a nepochopený“, by měla následovat úvaha: „Existoval sice důvod pro tento pocit ublížení, ale je pravda, že jsem byl přecitlivělý a choval se jako dítě“, nebo: „V mých pocitech byl zřejmý prvek zraněné dětské pýchy“ apod.

„Deník“ může sloužit i k zaznamenání toho, co nás překvapilo, a také k zaznamenání *rozhodnutí*, která jsme udělali. Tím, že jsme si je napsali, stávají se konkrétnějšími a pevnějšími.

Zaznamenané pocity, myšlenky a způsoby chování jsou však jen prostředkem k cíli, totiž lepšímu poznání sebe sama. To vede nakonec k lepšímu rozlišování vlastních *motivů*, vyzrálých a infantilních, egocentrických.

K sebepoznání dochází často přesnějším pozorováním oněch pocitů a myšlenek, které jsou nějakým způsobem negativní. Člověk by měl zkoumat jejich význam a čím jsou podněcovány: pocity osamocení, pocity odmítnutí, opuštění, zranění, pokořování, bezcennosti, neradostnosti, apatie, smutku a deprese, vzrušení, nervozity, obavy a úzkosti, rozčilení, pobouření, zuřivosti-vzteku, sobeckosti, zahořklosti, touhy, nejistoty, pochybnosti atd.; jmenovitě u těch pocitů, které nám připadají poněkud výjimečné, rušivé, zvláštní, pozoruhodné, přivádějící z rovnováhy. Pocity, které jsou spojeny s neurotickým komplexem, *nejsou* obvykle adekvátní, člověk se přitom necítí být pánem nad sebou. Otázky přitom tedy jsou: Proč jsem se cítil tak a tak? Byla moje (vnitřní) reakce reakcí „dítěte“? A: Vyjádřilo se v tom mé „ubohé já“? Ve skutečnosti je to tak, že mnohé takové pocity nechuti jsou dětské frustrace, zraněná pýcha, sebelítost. Poznání, které z toho vyplývá, zní: „Vnitřně jsem nereagoval jako dospělý muž/žena, i když jsem mohl, ale jako dítě nebo teenager.“ Tím, že si člověk konkrétně představí svůj tehdejší hlas, svůj výraz tváře atd., může snad zřetelněji uvidět to konkrétní „vnitřní dítě“, kterým ve svém mládí byl.

V některých emocionálních reakcích a způsobech chování není těžké rozpoznat jednání „vnitřního dítěte“; může však být těžké odhalit dětské chování v jiných pocitech frustrace nebo v impulsech, které vnímáme jako překážející, nechtěné nebo nutkavé. *Nechuť* je všeobecným ukazatelem toho, že se odehrává něco dětinského. Ukazuje často na nějaký projev sebelítosti.

Ale jak je možné rozeznat infantilní nechuť od normální, adekvátní, „dospělé“ nechuť? Smutek a stěžování si, které není dětinské, se netýká bezprostředně mé vlastní pýchy (1). Také nás nevyvádí z rovnováhy, určité vnitřní sebeovládání přetrvává (2). Tyto pocity nechuti nejsou doprovázeny stupňující se emocionalitou, kromě zvláštních situací (3).

Je možné, že určitá reakce obsahuje složku infantilní i vyzrálou. Ztráta, zranění, frustrace mohou být samy o sobě bolestné, i když člověk reaguje jako dítě. Když není možné zjistit, do jaké míry pochází reakce od „dítěte“, je lepší si jí zatím nevšímat. Později při zpětném pohledu se to možná ozřejmí.

Člověk se má pozorovat i co se týče určitých sociálních způsobů chování, jak se chová vůči ostatním: přespříliš mile, poníženě, tvrdohlavě, nepřátelsky, nedůvěřivě, arogantně, tak že na někom příliš lpí, hledá ochranu, opírá se o druhé, panovačně, tyransky, tvrdě, s nezájmem, lhostejně, kriticky, manipulativně, agresivně, s touhou po odplatě, bojácně, vyhýbá se konfliktům, vyprovokovává je, negativně tak, že rád druhým odporuje, chvástavě tak, že se rád předvádí, reaguje teatrálně nebo dramaticky, chce budít pozornost – existuje spousta takových variant, atd. Zde je nutné rozlišovat. Chování samozřejmě závisí na tom, zda člověk jedná s osobami vlastního nebo druhého pohlaví, zda jsou to členové rodiny, přátelé, kolegové, nadřízení nebo podřízení, cizí nebo známí. Dělejte si poznámky o pozorování těchto osob. Vyjmenujte způsoby chování, které nejspíše odpovídají vašemu „dítě-já“.

Součástí tohoto sebezpozorování je objevení rolí, které člověk hraje. Jsou to většinou role sebezpozorování a vyhledávání pozornosti. Člověk může hrát úspěšného, rozumného, vtipného, tragického, trpícího, bezmocného, bezchybného, důležitého (to poslední má nekonečný počet variant). Hraní role, která prozrazuje vnitřní dětské bytí, zahrnuje spoustu nepravosti, neupřímnosti a může hraničit až se lhaním.

Hodně může ukázat to, jak člověk mluví. Tón hlasu může hodně napovědět, jako u mladého muže, který si všimnul, jak pronášel slova ufnukaně, žalostně, pomalu: „Chápu, že nevědomky zaujímám slabošský a dětinský postoj a pokouším se tak postavit ostatní do pozice milých, chápacích dospělých“, to byl výsledek jeho sebeanalýzy. Jiný muž řekl, že měl ve zvyku mluvit takovým tónem, jakoby všechno, co o sobě vyprávěl, bylo dramatické. Opravdu reagoval na obyčejné události poněkud hystericky.

Příležitostné pozorování obsahu slovního vyjadřování je obzvláště poučné. Neurotická nevyzrálость je prakticky vždy vyjádřená sklonem ke stěžování si slovně – i jinak – na sebe sama, na okolnosti, na ostatní, na život všeobecně. Vztahování na své já se také hodně projevuje v rozhovorech a monolozích mnoha osob s homosexuální neurózou. „Když navštívím své přátele, mohu mluvit o sobě déle než hodinu“, doznal jeden homosexuální klient, „zatímco se moje pozornost ztrácí, jakmile chce něco říct ten druhý, jen stěží mu mohu naslouchat.“ Takové pozorování není výjimečné. Soustředěnost na sebe sama jde ruku v ruce se stěžováním si. A rozhovory neurotických lidí vyústí nakonec do stížností. Nahrajte si některé hovory na pásek a přehrajte si je nejméně třikrát; tím se můžete hodně dozvědět.

Zvlášť zkoumejte způsoby chování, postoje a myšlenky ve vztahu k rodičům. Člověk se může – pokud stále platí „dítě-já“ – pevně držet svých rodičů, stavět se proti, přehlížet, soupeřit, být odmítavý, hledat pozornost (obdiv), být závislý, (příliš) kritický atd. To platí, i když již rodiče zemřeli; dětinský postoj příliš silné vazby nebo nepřátelství, dělání si výčitek mohou být nadále živé!

Dělejte rozdíl mezi vztahem k matce a otci.

Podobná sebezpozorování by bylo vhodné provést ve vztahu k manželovi, manželce a ve vztahu k homosexuálnímu partnerovi nebo k vysněnému partnerovi. V této oblasti se projeví mnohé dětské návyky: hledání pozornosti, hraní rolí, lpění na někom, přizívování, manipulování; jednání vyvolaná závistí apod. Ve svých záznamech buďte radikální, protože právě zde se objevuje touha zapírat, nevidět určité hlavní motivy a ospravedlňovat se.

Co se týče *vlastního já*: Jaké myšlenky chovám já sám o sobě? Negativní i pozitivní; sebeznehodnocující, příliš kritické postoje, sebeobviňující myšlenky, pocity méněcennosti, ale také domýšlivost, představy, které mi lichotí, skryté sebeobdivování v jakémkoliv smyslu. Snění o sobě samém? Dávejte pozor na vnitřní projevy sebedramatizování, zacházení se sebou jako s obětí. A sentimentalita? Melancholické nálady? Libování si v sebelítosti? Právě tak eventuální sebezničující přání a způsoby chování („psychický masochismus“; dělat úmyslně to, co vám přináší škodu, libování si v bídě, kterou si člověk sám přivodí nebo hledá).

K *sexualitě*: Pozorujte vaše spontánní představy a snažte se vypátrat, které rysy tělesného zjevu, chování nebo osobnosti vás na vašem skutečném nebo vysněném partnerovi vzrušují. Uvedte je do souvislosti s vlastními pocity méněcennosti podle pravidla, že rysy, které nás u druhých fascinují, jsou právě ty, kvůli kterým se cítíme méněcenní. Ve vašem pohledu na možné „přátele“ se pokuste objevit dětský obdiv a zbožňování. Pokuste se najít vztah mezi erotickým zájmem o druhé a vašim srovnáváním se s druhými. Ten mučivý pocit je opravdu to dětské „Já nejsem jako on/ona“, tedy *stěžování si*, nebo přecitlivělé „Kéž by mně, ubohému, méněcennému stvoření, věnoval pozornost“! Není vždy snadné analyzovat své vlastní homoerotické „pocity lásky“, přesto je nutné rozpoznat v nich sobecký motiv, hledání laskavého přítele pro *mne*, jako dítě, které chce být hýčkáno a je zaměřeno zcela na sebe.

Dávejte pozor na psychologické okolnosti, které vyvolávají sexuální představy nebo masturbaci. Často jsou to pocity frustrace, takže sexuální touhy fungují jako sebeutěšování „ubohého já“.

Pozornost by se měla nadále zaměřit na způsob, jak člověk plní mužskou/ženskou roli. Přemýšlejte, zda se u vás objevuje strach z pohlavní aktivity, nebo se jí snažíte vyhnout, a zda máte přitom pocity méněcennosti. Máte sexuální *nepřiměřené* zvyky a zájmy? Pokuste se rozpoznat strach, který vás k tomu dohání nebo je s tím spojen, a stěžování si na méněcennost takových fakticky dětinských rolí. V pohlavní nekonformitě je možné odhalit zaměřenost na sebe a nevyzrállost.

Jedna žena pochopila, že její náročné a diktátorské vystupování a způsoby sebeprosazování odpovídaly jejímu chování v pubertě; tenkrát se pokoušela získat tímto způsobem od druhých uznání a dostat se z pocitu vyřazenosti. Tato role, která se stala – výstižně řečeno – její „druhou přirozeností“, dělala vskutku dojem dětského postoje „já také“. Jeden homosexuální muž s nápadně pseudoženskými afektovanými způsoby prohlásil, že si svého ženského chování byl stále vědom. Jak sám poznamenal, souviselo to s nedostatečným uznáním sebe sama a silnými pocity méněcennosti (neodvažoval chovat se jinak). Jiný se zase naučil vidět svůj zženštilý postoj na jedné straně jako sebelásku, dětinskou zálibu v roli milého mamincina synáčka, který je jako děvče, na druhé straně jako strach z přijetí silnější, mužské formy prosazení sebe sama.

Vyžaduje to obvykle nějakou dobu sebepozorování, než člověk takové věci pochopí. Nemužské/neženské zvyky se ostatně projevují často v účesu, oblečení, řeči, chůzi, způsobu smíchu apod.

Za pozornost stojí i *práce*. Je každodenní práce vykonávána s vnitřním odmítáním, stěžováním si, nebo radostně a s energií? Odpovědně? Je práce (snad zčásti) nevyzrálou seberealizací? Naříkáte na ni a také na okolnosti s ní spojené?

*Po určité době sebepozorování provedte velice krátké shrnutí nejdůležitějších znaků a pohnutek vašeho dětského „já“ nebo „vnitřního dítěte“.* „Řešením“ pro tuto dětskou osobnost by mohlo být např. heslo „bezbranný chlapec, který vždy prosí o soucit a pomoc“, „děvče, s nímž se nespravedlivě zacházelo, které nikdo nechápal“ apod.

Před očima mohou vyvstat zcela jasně konkrétní události z minulosti nebo přítomnosti tohoto vnitřního „chlapce“ nebo „děvčete“. Takové vzpomínky obsahují živý portrét vašeho „dítěte z minulosti“.

Je třeba se na ně dívat jako na *klíčové vzpomínky*. Mohou být obrovskou pomocí v okamžicích, ve kterých si má člověk své „dítě“ vizuálně představit, aby současné infantilní způsoby chování rozpoznal a bojoval s nimi. Jsou to mentální „fotografie“ „vnitřního dítěte“, které se mohou vynořit, když je člověk potřebuje. *Popište své klíčové vzpomínky.*



## Morální sebepoznání

Až dosud se při sebepozorování jednalo o poměrně konkrétní chování, myšlenky a pocity. Existuje však ještě druhá rovina sebereflexe – morální nebo morálně duševní. Sebeopozorování z tohoto pohledu se částečně překrývá se shora popsaným psychologickým sebepozorováním. Ale morální sebepoznání se více dotýká kořene osoby. Řečeno pragmaticky, psychologické sebepoznání, které obsahuje morální pohled na sebe, může silně podpořit vůli ke změně. Musíme připomenout brilantní výrok Henri Baruka (1979): „Morální vědomí je úhelný kámen naší duše.“ Jak by to nemohlo mít důsledky na psychoterapii, na *sebevýchovu*? Morálně-psychologické pohledy na sebe sama se všeobecně dotýkají abstrakcí, tzn. poměrně stálých vnitřních postojů, i když mohou být rozeznány podle konkrétních způsobů chování. Jeden muž doznal, že při jisté příležitosti ze strachu před kritikou dětsky lhal. Poznal v této skutečnosti postoj nebo zvyk svého já, které pociťoval dokonce jako fundamentální, jako svůj zvyk, neříkat občas pravdu ze strachu před sebezraněním, rozpoznal v tom své sobectví a svou morální nečistotu (křesťan by to nazval „hříšnost“). Tato rovina sebepoznání jde hlouběji, je důležitější než ta čistě psychologická. Právě proto uvolňuje toto sebepoznání větší léčivé síly než čistě psychologický pohled. Samozřejmě není možné stanovit vždy přesně hranici mezi psychologickým a morálním, protože mnohé psychologické pohledy mají v sobě i morální rozměr. Pozorujme jen např. poznání dětské sebelítosti: toto psychologické označení má i morální stránku. Protože mnohé věci, které obyčejně považujeme za „dětinské“, jsou zároveň po morální stránce vnímány jako trestuhodné, někdy jako nemorální.

Společným jmenovatelem většiny – ne všech – morálně špatných zvyků a smýšlení a „nectností“ je sobectví. Psychologicko-morální zvyky, které máme na mysli, mají dva póly: proti negativnímu zvyku stojí pozitivní zvyk, tzv. „ctnost“. Při rozboru neurotického komplexu je prospěšné vzít v úvahu i s tím související morální rozměr.

Je třeba si všimnout zvláště některých bodů:

- spokojenost proti nespokojenosti (samozřejmě existuje souvislost se sklonem ke stěžování si);
- odvaha proti zbabělosti (poznamenejte si konkrétní situace nebo způsoby chování, kde pozorujete zvláštnosti);
- výdrž, síla proti ochablosti, slabé vůli, vyhýbání se odříkání, změkčivosti k sobě;
- nedostatek sebekázně, podléhání nutkáním, seberozmazlování (ve které oblasti chování? Např. nestřídmost v jídle, pití, mluvení, práci, žádostivosti – zde existuje mnoho variant);
- píle proti lenosti (v kterékoliv oblasti);
- pokora, opravdovost vůči sobě samému proti pýše, aroganci, ješitnosti, pedantství (specifikujte v jaké situaci);
- rozhodnost proti nerozhodnosti;
- čestnost/upřímnost proti nečestnosti, neupřímnosti a zvyku lhát (specifikujte);
- spolehlivost proti nespolehlivosti (ve vztahu k osobám, věcem, slibům);
- zodpovědnost, normální pocit povinnosti proti nezodpovědnosti (co se týče rodiny, přátel, druhých osob, práce, úkolů);
- porozumění, schopnost odpustit proti touze po pomstě, neústupnosti, zahořklosti (ve vztazích ke členům rodiny, přátelům, kolegům, jiným osobám);
- normální potěšení z majetku oproti lakotě (specifikujte projevy lakomství).

Hlavní otázka pro každého, kdo rozebírá své motivy, zní: Které jsou mé hlavní hodnoty a zájmy ve vztahu ke starostem a zájmům v životě? Jste silně egocentrický, nebo se zaměřujete více na úkoly (na ideály, objektivní hodnotu, jiné osoby)? Cíle směřující k mému já jsou: moc, být známý, sociální uznání, pozornost a ohodnocení od druhých lidí; peníze, majetek, jídlo, pití; pohodlný život, sex.

## Začít bojovat: naděje, sebekázeň, upřímnost

Lepší pohled na sebe je prvním krokem každé změny. V průběhu léčebného procesu – který je bojem – se člověk stále více poznává, což odpovídá celkovému zlepšení.

Počáteční pohled do vlastní neurotické dynamiky ovlivňuje vnitřní orientaci, a to dává *naději*. Naděje je pozitivní, zdravý, antineurotický duševní postoj. Ulehčuje a zjednodušuje problémy, které dokonce i na určitou dobu zmizí. Základ návyků, které neurózu vytvářejí, je však stále ještě přítomný. Proto se symptomy s největší pravděpodobností opět znovu vrátí. Nicméně je třeba naději po celou dobu, kdy na sobě pracujete, chránit, protože se zakládá na této skutečnosti: i přesto, že se neurotické (resp. homosexuální) impulzy často ozývají, pozitivní výsledky se skutečně objeví, když se jim člověk stále brání. Nálady beznaděje jsou částí „hry“, v každém případě u většiny; odporujte jim co možná nejradikálněji, zůstaňte klidní a pokračujte. Realistická naděje je klidný optimismus, není to žádná vzrušená euforie.

Dále je nezbytným předpokladem *sebekázeň*. Vztahuje se většinou na triviální věci: včasné vstávání, péči o tělo, jídlo, oblečení, účes, rozumný pořádek v drobných záležitostech všedního dne a práce. Neodkládat žádné povinnosti nebo činnosti, které mají přednost. Globálně plánovat den, odpočinek, sociální život (ne s donucováním). Dělejte si záznamy o bodech, kde je vaše sebekázeň slabá, a začněte na tom pracovat.

Mnozí homosexuálně orientovaní lidé mají nadprůměrné potíže se sebekázní. Bylo by pošetilé tyto body opomíjet v naději na emocionální vyléčení, které vše ostatní automaticky vyřeší. Žádná (sebe)terapie se nezdaří, pokud se tyto nudné věci necvičí každý den. Vzpomeňte si na jednoduché metody pro vaše vlastní slabosti. Začněte jen s jedním nebo dvěma návyky, u kterých se projevuje nedostatek sebekázně – když je zlepšíte, zbytek již bude lehčí.

Je jen logické, že *upřímnost* je podmínkou úspěšného léčení. Člověk se cvičí v tom, aby dbal na své pohnutky, motivy, myšlenky a způsoby chování bez předsudků a také aby dával pozor na hnutí svědomí, která je možno snadno přehloušit. Svá vnitřní pozorování vyjádřete vždy jednoduchými slovy tak, aby byla co nejjasnější (zaznamenejte důležité myšlenky a sebepozorování).

Při sdělování svých slabostí a nezdarů buďte vůči osobě, která se vám snaží pomoci (terapeut, trenér, vůdce nebo partner v rozhovoru),

upřímní. Téměř každý má sklon k zakrývání svých záměrů a citů. Když zdoláte tuto překážku, je to osvobozující a nutné pro váš pokrok.

Křesťan by mohl dodat: Upřímnost před Bohem ve zpytování svědomí, v modlitbě a v rozhovoru s Ním. Neupřímné by např. bylo prosit Boha o pomoc, aniž bych já sám konal to, co mám.

Kvůli neurotické tendenci sebedramatizování je důležité následující: Upřímnost není teatrální, nýbrž prostá, jednoduchá a přímá.

## Bojovat s neurotickou sebelítostí – humor

Člověk si představí své „vnitřní dítě“ jako teenagera, jakoby před ním stál živý. Nebo si představí, že to vlastní „já“ je nahrazeno „infantilním já“, takže je tu jen dospělé tělo.

Teď si představte, že toto „infantilní já“ reaguje v konkrétní situaci, ve které se vy nacházíte. Abyste si „to dítě“ skutečně představili, můžete použít „klíčové vzpomínky“, mentální „fotografii“ vašeho „dítěte-já“ (kapitola *Pracování dětství a puberty*).

Poznání vnitřního a vnějšího chování jako chování svého vlastního „dítěte-já“ může být poměrně jednoduché. Například když někdo řekne: „Cítil jsem se úplně jako malý chlapec (který byl odmítnut, kritizován, nerespektován; který byl politováníhodně osamělý; pokořený; bázlivý před autoritativní postavou; vzteklý, rozhořčený, atd.)“ I ostatní mohou snadno vidět, že jste se choval jako dítě: „Chováš se jako velké dítě.“ Tak jednoduchý tento pohled na sebe sama ale také není, a to ze dvou důvodů:

Zprv je zde značný odpor vůči představě o sobě samém jako o „pouhém dítěti“. „Mé pocity jsou důležitější a cennější než něco takového“, „Možná, že jsem byl poněkud dětinský, měl jsem ale vážné důvody pro to, že jsem byl rozrušený, že jsem se cítil zraněný. . .“ *Dětská pýcha* brání v tom, aby člověk viděl sám sebe v tak střízlivém světle. Z druhé strany jsou často emoce a vnitřní reakce dost nejasné, zmatené. Člověk nerozlišuje přesně, co si vlastně myslí, pocituje nebo chce; a není vždy zřejmé, co v té situaci nebo chování druhých vyvolalo právě takovou reakci. Při prvních těžkostech může pomoci upřímnost. U druhých potíží pomůže přemýšlení a sebeanalýza. Dělejte si poznámky o takových nepochopitelných reakcích a promluvte si o tom se svým terapeutem nebo průvodcem. Když nedospějete k uspokojivé odpovědi, nechte tyto otázky prozatím ležet stranou. V průběhu sebeanalýzy a sebeléčby, když si člověk více uvědomuje, jak jeho „infantilní já“ neustále reaguje, se takové „neřešitelné“ infantilní reakce již téměř neobjevují. I ty dřívější se asi stanou zřejmými.

V mnoha případech jsou stížnosti „dítěte“ a dětská kvalita vnitřních a vnějších reakcí dobře průhledné. Často je pak dostačující, když člověk pozná své „ubohé já“. Toto poznání již samo o sobě vytváří odstup k takovým pocitům nebo k sebelítosti.

Jindy je vhodné být k „ubohému já“ ironický tím způsobem, že člověk k dítěti v sobě poznamená: „To je ale smutné (politováníhodné)“, nebo

jen „Ty chudinko!“ Při optimálním působení to vyvolá úsměv. Člověk si může přitom sám představit svůj žalostný obličej. Tuto metodu je možné měnit podle chuti a smyslu pro humor. Dělejte vtipy o svém infantilním já – nejlépe před ostatními: když se smějí dva, účinek se zdvojnásobuje. Dělejte to v případě silných a nutkavých pocitů stěžovat si na odmítání, na zraněnou dětskou pýchu, když se cítíte bezcenní, oškliví a při jiných pocitech méněcennosti, u (psychické) únavy apod., když trpíte – zakoušíte bezpráví. Použijte metodu *hyperdramatizace* (psychiatra Arndta). Spočívá v přehánění tragických a dramatických aspektů, zakoušené infantilní stíznosti, až se stane směšná tak, že člověk reaguje s úsměvem nebo dokonce smíchem. Tuto metodu používal intuitivně slavný dramatik Moliere, když trpěl hypochondrickým nutkavým stěžováním si. Pak napsal veselohru, ve které hrdina své utrpení a své „smyšlené nemoci“ tak přehnaně dramatizoval, že se publikum muselo srdečně smát a on sám s ním.

Smích je dobrým léčivým prostředkem proti neurotickým pocitům. Vyžaduje ale odvalu a jistou dobu cvičení, než se člověk odváží pronést o sobě a k „sobě“ (svému infantilnímu já) veselé věci, než člověk komicky napodobuje „sám sebe“, své vlastní chování, svůj žalostný hlas; dříve než si člověk vezme na mušku sám sebe, své pocity smutku nebo zranění. Neurotické já bere sebe sama velice vážně, i když v jiných oblastech, kde není zranitelný, umí tentýž člověk být humorný.

Hyperdramatizace je základem pro schopnost umět se smát sám sobě. Nezáleží na tom, jakým způsobem se to děje. Co je účelem? Pocity vlastní tragičnosti nebere člověk tak vážně a vše bere realističtěji. Bojuje tak proti sebelitosti a lépe přijímá to, co je v tom okamžiku nevyhnutelné a nedá se změnit. Platí zde formule: „Trpět bez stěžování si.“

V případě, že si stěžujete na nepřívětivé zacházení nebo jinou formu odmítnutí, reagujte např. takto: „Ubožátko, jak hrozně s tebou zacházeli, byl jsi zbit, stal se z tebe mrzák, máš roztrhané šaty, tečou ti slzy...“ Když je uražena dětská pýcha: „Chudinko, svrhli tvou sochu, kde jsi podobný Napoleonovi, jako sochu Lenina po pádu železné opony“ (představte si tu naříkající hromádku, to ubohé „dítě“ s obličejem v lanech, jak padá dolů, pláče a křičí. . .). Při sebelitosti nad osamocněním, což je u homosexuálů časté: „Propláčeš si košili, i okna jsou zamlžená, na podlaze už máš kaluž slz, z peřin kape“, atd.

Když si stěžujete na ošklivost, přehánějte v té části těla, na kterou je vaše stěžování zaměřeno: vyhublost nebo tloušťka, netopýří uši, velký

nos, úzká ramena apod. Mnozí homosexuálové, muži i ženy, se cítí ve srovnání s ostatními oškliví, i když je pro ně bolestivé si to přiznat.

Při negativním srovnávání sebe sama s „přitažlivými“ muži a ženami (v případě homosexuálních zájmů): Představte si své „vnitřní dítě“ jako ubohého žebrajícího chlapce (děvče), kterého všichni opustili, je napůl slepý, oblečený do starých šatů. Muž by si mohl představit ošklivé, ufnukané, dítěti podobné stvoření bez chlapeckých svalů, naprosto slabé, s nadměrně vysokým pištivým hláskem apod. Žena ošklivé, téměř mužské „děvče“ s bradkou, svaly. Tohoto chudáčka postavte do protikladu k fascinujícímu „idolu“: Přežte jeho nádheru a také zoufalý výkřik po lásce, které se od tohoto „ubohého já“ ozývá na ulici poté, co milovaná bytost přešla kolem něj, aniž by si toho malého, po lásce toužícího dítěte, všimla. Jinou variantou by byla představa, v níž toužící „chlapec“ („děvče“) se ocitne v náručí zbožňované milované bytosti a měsíc přitom samým dojetím pláče: konečně trochu lásky po všem tom utrpení! A představte si tuto scénu v kině: Publikum pláče a vzlyká bez přestávky, vychází ven do jato, uplakáno kvůli tomu ubohému „chlapci“ („děvčeti“), který po tolikerém a tak smutném hledání konečně našel trochu vřelosti. Tak se přehnaně zdramatizuje tragické, hysterické toužení „dětského já“ po lásce.

Při hyperdramatizaci můžete postupovat, jak chcete, můžete vymýšlet celé příběhy. Použijte to, co vám připadá komické, rozvíjejte svou vlastní sebeironii.

Jestliže namítáte, že jsou to fádni dětinské věci, souhlasíme s vámi. Ale tato námitka často vychází z vnitřního odporu proti tomu, aby se člověk sám sobě smál. Pak je zde tato rada: Začněte s malými, nevinnými vtipy o frustracích, které se vlastně neberou až tak vážně. Humor má dobrý účinek; a i když je dětinský, je třeba s ním potírat dětské emoce a dětské myšlení. Schopnost vysmát se sám sobě ale předpokládá alespoň částečně předem pochopit dětinskost nebo pubertální charakter reakcí, které chci změnit. Prvním krokem je vždy to, že poznám dětinskost a dětinské sebestěžování si.

Zajímavá je psychologická skutečnost, že pokorní a psychicky vyrovnaní lidé se dovedou zcela běžně sami sobě vysmát.

Slovní oblast je přínosná k odhalení náklonnosti ke stěžování si a k boji proti ní. Člověk si může stěžovat mentálně a slovně. Během rozhovoru s přáteli je dobré dávat si pozor na vlastní slova a všimnout si touhy ke stěžování si. Snažte se o to, abyste tuto touhu neuspokojili. Změňte téma

hovoru nebo řekněte: „Ovšem, že je těžké (běžné, tvrdé, nespravedlivé) . . . , *ale dobrá*, uvidíme, jak se to dá udělat nejlépe“ apod. Taková sebekontrola by se občas měla udělat.

Jiné dobré cvičení je nepřidat se, když si ostatní v okolí stěžují nebo sdělují svou rozmrzelost.

Terapie proti sebelítosti není zjednodušenou variantou „pozitivního myšlení“. Není to nic, co by bylo proti frustraci všedního dne vůči přátelům a členům rodiny, za předpokladu, že se tak děje bez přehánění a s potřebnou relativizací. Adekvátní negativní pocity a myšlenky nemusíme popírat přehnaným pozitivním myšlením; naším nepřítelem je pouze dětská a infantilní sebelítost. Rozdíl mezi normálním vyjádřením smutku a zklamáním a dětským fňukáním, nařikáním atd. je možno *slyšet*. Vyžaduje to však odvahu a sílu normálně trpět a nepoddát se infantilnímu stěžování si!



## Pokora a trpělivost

Tím se dostáváme ke ctnosti *trpělivosti*. V naší souvislosti: trpělivost s vlastními nezdary a s pomalým pokrokem. Netrpělivost je znakem mládeže. Dítě nedovede své slabosti přijmout, a když chce něco změnit, musí se to podařit hned. Naopak zdravé sebezpřijetí, které se naprosto liší od dnes propagované povolnosti, znamená, že člověk dělá, co je v jeho silách, a přijímá sebe sama takového, jaký je – často ztroskotávající anti-hrdina. Jinými slovy: ono sebezpřijetí platí pro realismus k sobě samému nebo pro *pokoru*.

Pokora náleží bytostně k vyvrálé osobnosti. Objektivní skutečnost je taková, že každý člověk má svá slabá místa, často dokonce značné psychologické a morální nedostatky. Pociťovat se jako něco výjimečného je dětské myšlení, proto je dětské žít tragickou roli. Je to i nedostatek pokory. Karl Stern (1951) tvrdil: „Tzv. komplex méněcennosti a pravá pokora jsou dvě proti sobě stojící věci.“ Cvičit se v pokoře je ctnostný zvyk, který zbavuje neurózy. A cvičit se v tom, abych se uměl vysmát sám sobě, což je prostředek ke zmenšení infantilního egocentrismu, je také možné považovat za cvičení se v pokoře.

Komplexy méněcennosti se většinou střetávají se zvýšenými pocity nadhodnoty v některé jiné oblasti. Dětské já se pokouší dokázat svou cenu; protože není sto domnělou méněcennost přijmout, propadne sebelítostí. V každém komplexu méněcennosti vězí zcela jistě prvek zraněné pýchy, pokud dítě nemůže přijmout svou méněcennost. Z toho vyplývající nadměrné snahy o vyrovnání jsou pochopitelné: „Vlastně jsem zvláštní, víc než *druzí*.“ Neurotické hraní role, sklon k tomu být středem pozornosti a sympatií poukazují proto na nedostatek pokory. Hluboce zraněný respekt k sobě samému má dokonce vztah k velikášství.

Homosexuálové jsou často přehnaně arogantní. Z jejich pocitů méněcennosti, z mladického komplexu nepřináleživosti se vyvinul jejich postoj nadřazenosti: Já nejsem jako ten průměrný člověk, jsem *vlastně* víc, jsem zvláštní, moje (sexuální) přirozenost je nadřazená, jsem velice nadaný, výjimečně citlivý a obzvlášť tragický. Cesta k určitým nadřazeným rolím je často dlážděna speciálním oceňováním jistého nadání nebo návyku ze strany jednoho z rodičů. U homosexuálů to byl často rodič opačného pohlaví. Chlapec, miláček nebo obdivovaný syn své matky se snadno bude domnívat, že je nadřazený, a to v té oblasti, kde byl oceňován, stejně jako děvče, které bylo svým otcem vysoce oceňováno zvláštní pozorností a chválou pro určité nadání. Arogance má u mnohých počátky v dětství.

Muži a ženy s homosexuálním komplexem, kteří svou žádostivost považují za „přirozenou“, podléhají často impulzu vyrovnat svou jinakost nadřazeností. Totéž platí i pro pedofily. André Gide velebil (svou) „lásku“ k chlapcům jako nejhonosnější variantu lidské něžnosti. Tyto homosexuály žene pýcha, když nazývají nepřirozené přirozeným. Tato pýcha je viditelná i v jejich celkovém chování. „Já jsem byl králem,“ řekl mi jednou jeden bývalý homosexuál o svém dřívějším životním postoji. Homosexuálové jsou často marniví, narcističtí ve vystupování a v oblékání, někteří mají téměř megalomanské myšlenky. Mnozí pohrdají běžným člověkem, běžným manželstvím, běžnou rodinou. Svou arogancí se stávají slepími k mnohým hodnotám a také k tomu, že jsou sami v sobě uzavřenými infantilními bytostmi.

Učit se pokoře je osvobozující. Člověk se jí naučí tím, že odhalí své myšlenky, vyjádření a impulzy ješitnosti, arogance, nadřazenosti, chlubitivosti, zraněné pýchy nebo nepřijetí dobře míněné kritiky – a pak je odmítne lehkou sebeironií nebo nějakým jiným způsobem. Člověk se jí naučí tím, že si vytvoří nový pohled na sebe sama, který odpovídá skutečnému já, má skutečně cenné vlastnosti, které jsou však mnohem „obyčejnější“, než jak to člověk předtím chtěl vnímat. Pokora znamená necítit se větším, ale také ne menším než ostatní.

## Boj s homosexuálními pocity

Vnitřní boj mobilizuje poznání sebe sama a vůli. Nasazení vůle je nezbytné. Pokud si stále hájíte homosexuální touhu nebo sny navzdory dobrému předsevzetí, je sotva možné je přemoci. Neboť, nehledě na přání se od toho osvobodit, je homosexuální touha přítomná pokaždé, kdy se jí člověk tajně nebo vědomě poddává, aby z ní měl požitek a byl jí nasycen. Můžeme to přirovnat k závislosti na alkoholu nebo tabáku. Určité sebepoznání je sice nutné, většinou však nemá dost síly, aby samo přemohlo infantilní žádostivé touhy. Jen celkovým nasazením vůle je možno erotický impulz v konkrétních momentech umlčet.

Člověk by se měl v těžké situaci pokusit stát se pánem situace, klidně, bez paniky, v postoji dospělého: realisticky a trpělivě. Nenechte se tím impulzem znejistit, nedramatizujte ho, nepopírejte ho, ale také se zbytečně nerozčilujte. Pokuste se v takovém citovém rozpoložení říci klidně „ne“.

Síla vůle se většinou podceňuje, protože jsme se v moderní psychoterapii učili jednostranně zdůrazňovat intelektuální náhled (psychoanalýza) i cvičení (naučená psychologie). Je to však právě vůle, která je ústřední; náhled a cvičení jsou důležité, ale jsou účinné teprve při správné orientaci vůle. Homosexuál by měl přemýšlením dospět k celkovému rozhodnutí, které je podmíněno vůlí: „Homosexuální impulzy už v mém životě nebudou mít místo.“ Toto rozhodnutí roste pomalu; člověk by na ně měl často pamatovat, především v momentech klidu, kdy myšlení a chtění není zatěžováno žádným erotickým vzrušením. Když už člověk toto pevné rozhodnutí jednou udělá, odmítne pak úplně i velmi nepatrné podněty k homoerotickému vzrušení, k homoerotickému požitku. Většina případů, kdy homosexuál sice „chce“, ale má jen velmi malý úspěch, je vysvětlitelná nerozhodnou vůlí. Proti tomu člověk nemůže pevně bojovat a navíc rád obviňuje nepřekonatelnost své homosexuální orientace nebo „okolnosti“, zatímco příčina spočívá v nedostatečně rozhodné vůli. Jeden homosexuální muž přišel po několika letech zdánlivého úspěchu, ještě stále však s návraty do svých představ, na to, že se vlastně nikdy svých žádostivých náklonností nechtěl zbavit úplně. „Teď jsem pochopil, proč to bylo tak obtížné. Já jsem sice chtěl, ale na druhé straně ne úplně.“ V první řadě jde tedy o to mít pevnou vůli. Rozhodnutí vůle by se mělo pravidelně obnovovat, aby tak z něho mohl vyrůst pevný zvyk.

Člověk by si měl být vědom toho, že bude prožívat okamžiky nebo hodiny, ve kterých bude dobrá vůle silně oslabována žádostivostí. „V takových okamžicích *chci* konečně své touze povolit a nic jiného.“ To je

zkušenost mnoha pacientů. Pak je ten boj opravdu bolestný, ale o to víc, když člověk není od počátku pánem své vůle.

Erotický impuls se může projevit v představě o někom, koho jste viděli na ulici, na pracovišti, v televizi nebo na obrázku v novinách. Může to být představa, která je vyvolána určitými myšlenkami nebo zážitky. Může to být také touha hledat si na určitém místě homosexuálního partnera. Rozhodnutí k „ne“ má více stupňů obtížnosti. Žádostivost může být tak silná, že zablokuje jasné myšlení a člověk už pak může jednat jen silou své vůle. V takových momentech napětí mohou pomoci dvě myšlenky: „Musím být upřímný“, a „Jsem svobodný, dokonce i pod tlakem této palčivé touhy“. Co se týče upřímnosti: *Vím*, že mám odporovat, nemám se obelhávat.

Co se týče svobody vůle: Mohu pozvednout svou ruku, mohu pohnout svou nohou – a od toho utéci, když si *přikáží*, a sice v tomto okamžiku. Je to tedy v mé moci, abych zůstal zde, v tomto pokoji. V tomto boji mohou pomoci „malé zbraně“. Řekněte např. nahlas: „Teď se rozhoduji zůstat doma“, nebo napište několik pomocných vět a čtete je v nouzových okamžicích.

V ostatních okamžicích má člověk klidně, ale radikálně odvrátit svůj pohled od jisté osoby nebo obrázku.

Chtění je usnadněno pochopením. Když toužíte po „zajímavé“ osobě, pokuste se uvědomit si, že se *přirovnáváte*: On je jako vysněný princ, ona je jako bohyně a já ve srovnání s ním (s ní) jsem méněcenný (a politováníhodný). Impulzem je toužení infantilního já: „Ty jsi tak krásný, tak mužný (ženský), prosím, všimni si mého ubohého já!“ Čím více člověk pozná tento „postoj ubohého já“, tím bude snazší se od toho distancovat a nasadit svou vůli.

Obzvlášť účinné je pochopení infantilnosti homoerotického vyhledávání kontaktu nebo homoerotických představ. Pokuste se představit si, že toto toužení nepatří dospělé, odpovědné osobě, nýbrž dítěti, které hledá egoistické sebehýčkáni, sexuálního požitku pro sebe. Uvědomte si, že to není láska, ale sebeláska, přičemž ten druhý je spíše předmětem žádostivosti než osobou.

To by si měl člověk uvědomovat i tehdy, když je sexuální touha velmi slabá. Jasně uvědomění si dětsky-egoistické povahy homosexuálního uspokojování otevírá navíc oči pro jejich nečistotu. Touha po rozkoši stírá morální vnímání čistoty, nebo nečistoty. Nedělejte si starosti, že se takovému názoru vysmějí ti, kteří se ke své homosexualitě přiznali. Oni

tak prostě uvažují a jsou neupřímní. Každý se může rozhodnout, zda chce nečistotu (a čistotu) vidět, nebo ne – to, že ji nechce vidět, je způsob *obrany*. Jednomu obzvlášť infantilnímu pacientovi, jehož homosexuální žádostivost se zaměřovala na spodní prádlo mladších mužů, přičemž si představoval sexuální hrátky s nimi, pomohla myšlenka, že jeho celkové chování bylo opravdu potměšilé. Cítil, že vlastně ve své představě zneužil těla svých přátel tím, že zneužíval jejich osobní prádlo pro svou vlastní rozkoš. Ta myšlenka způsobila, že pocítil svou nečistotu. Zde platí to samé, co u ostatních nemorálních jednání: čím větší je vnitřní morální neschvalování, tím lépe se podaří říci „ne“.

Homosexuální pohnutky jsou často vzdorovitými reakcemi na zklamání nebo pocity nechuti. V nich bychom také měli rozpoznat sebelítost a přehnat její dramatickosti. Homosexuální impulzy však přicházejí i v docela jiných okamžicích, když se člověk cítí dobře a vůbec na ně nemyslí. Jsou vyvolány vzpomínkami a asociacemi. Člověk se nachází v nějaké poloze nebo na nějakém místě, které bylo spojeno s homosexuálním dobrodružstvím. Najednou je tu impulz, člověk je přepaden nepřipravený. Když však člověk ze zkušenosti takové okamžiky zná, může se na ně připravit.

### **Masturbace**

Mnozí homosexuální muži a ženy jsou otroky těchto praktik, které je spoutávají v jejich nevyzrálých zájmech a sexuální erotice. Boj s těmito návyky je možné vyhrát, jestliže se člověk rozhodne vytrvat bez ohledu na občasné návraty ke starým praktikám. Boj proti masturbaci je samozřejmě zčásti shodný s bojem proti homoerotickým představám. Přesto je však třeba uvést některé specifické body.

Masturbace je pro mnohé způsob sebeútechy po frustraci nebo zklamání. Člověk se pohrouží do infantilního světa představ. Účinnou strategií je udělat si každé ráno pevné předsevzetí a toto předsevzetí, je-li to potřeba, opakovat. Např. večer nebo před spaním: „Přes den nebo v noci nepodlehnu.“ Takovým postojem rozpoznáte první signály žádostivosti rychleji. Když se touha objeví, můžete si říci: „Nedopřeji si to potěšení, spíše se chci cvičit v odmítnutí a něco vytrpět.“ Představte si dítě, jehož matka se zdráhá dát mu nějakou sladkost. Dítě bude vzteklé a začne plakat, možná bude kolem sebe kopat. *Dramatizujte přehnaně* vaše dětské já, jakoby se chovalo naprosto stejně: „Chci tu sladkost!“ Nebo řekněte: „Jak je to smutné, že nedostaneš svou malou útěchu!“ Nebo k sobě zaujměte postoj přísného otce: „Ne, Honzíčku (Mařenko), tatínek dnes říká

ne! A už žádné žerty. Udělej, prosím, co tatínek říká!“ Soustředte se na dnešek a nepřemýšlejte: „Nikdy nebudu schopen to přemoci a vícekrát to už neudělat.“ Boj se musí odehrávat každý den a tím se získá zdrženlivost. Nedramatizujte momenty slabosti a opětovných pádů. „Je to hloupé, ale budeme pokračovat“ – jako sportovec. Pak pocítíte, že se stáváte silnější, navzdory těm pádům. Působí to jako osvobození, odvyknutí si alkoholu, člověk se cítí lépe, klidněji a radostněji.

Ještě jeden trik: Představte si, že v okamžiku impulzu *nepodlehnete*. Jako vyzrálá osoba, která sice cítí pohnutky, přesto však pracuje klidně dál, leží klidně v posteli, je pánem nad sebou. To podnítí vaši vůli: „Ano, takový bych vlastně chtěl být!“ Nebo si představte, že byste museli vyprávět své ženě, svému manželovi – nebo budoucímu partnerovi, nebo dokonce vašim budoucím dětem, zda jste tento impuls přemohli, nebo ne. Představte si, jak byste se styděli, kdybyste museli přiznat, že jste podleli jako slaboch.

K přehnanému dramatizování: Také „naplnění“ „touhy po lásce“ prostřednictvím masturbace je možné potírat tímto způsobem. Řekněte např. svému „vnitřnímu dítěti“ nebo sobě samému: „Dívá se ti upřeně do očí, věčná láska pro tebe, ubohý chlapče, vřelost pro tvou opuštěnou a po lásce prahnoucí duši.“ Pokuste se zesměšnit vaše fantazie nebo něco z nich (např. fetišistické zvláštnosti). Především ale přehnaně dramatizujte vytoužené, dramatické stěžování si, které si snad ani neuvědomujete: „Daruj mě, ubohému nevinnému miláčkovi, kterým jsem, svou lásku!“ Homoerotické představy i s tím spojené masturbační impulzy před humorem kapitulují.

Je logické, že mnozí homosexuálně orientovaní mají o sexualitě dětské představy. Někteří si myslí, že prý je masturbace důležitá k trénování jejich mužskosti. V takové představě tkví obava – lítost nad méněcenností – že nejsem muž, stěžování si, které je třeba přehnaně dramatizovat. Nedokazujte nikdy jakýmkoliv způsobem vaši mužskost, např. trénováním svalů, „bodybuildingem“ – to by mělo jen opačný účinek, protože si to vyžadovala pubertální mentalita.

Neurotické pocity způsobují, že se člověk stává alergický na sebeironizování. Infantilní já se vzpírá proti útokům žertu a vtípu na svou důležitost. Cvičením je však možné se tomu naučit.

Věřící křesťan by měl hledat útočiště v modlitbě. Modlitba může být při zdolávání sexuálních představ a touhy po masturbaci vysoce účinná. To však nevyklučuje nasazení vůle. Zaprvé proto, že se nejedná o modlitbu všeobecně, ale především o modlitbu ve správném okamžiku, kdy je

třeba přemoci sexuální impulz. V této souvislosti je zajímavé, že mnozí věřící lidé s homosexuálním (nebo jiným sexuálním) komplexem se sice modlí rádi, ale málokdy se odvažují udělat to právě v okamžiku „svádění“. Vyžaduje to totiž vědomé úsilí vůle. Jestliže se postižený pokusí vážně použít svou vůli a zmíněné psychologické metody, i když to v okamžiku sexuálního nutkání bude bez citelného úspěchu, přece si všimne, že upřímná modlitba vycházející z vnitřního postoje dítěte, které spoléhá na svého dobrého Otce, se postará o to, aby nepodlehnu. Kdo se poctivě snaží dělat, co může, a pak upřímně prosí o pomoc, obdrží ji. Možná velice jemným způsobem, ale bude to zřejmé.

Kromě toho se jako přínosná ukazují pravidelná malá tělesná umrtvování, pokud jsou obětována Bohu, jak jsem se dozvěděl od katolických a protestantských pacientů. Kupodivu se zdá, že tato stará moudrost je prakticky zapomenuta. Pastoračně – psychologický význam má zkušenost některých mých klientů, že příležitostné (a upřímné) vyznání hříchu faráři (evangeličtí klienti) nebo knězi (katoličtí klienti; zpověď) ulehčilo jejich boj proti homosexuálním impulsům. Mnozí katolíci také pociťovali ulehčení, když se v těžkých momentech dovolávali přímluvy Matky Boží.

Pro budoucí léčbu homosexuality u křesťanů je ideálem souhra psychologických a duchovních prvků a metod. Takové křesťansko – psychologické sblížení nabízí nejlepší záruku vnitřní proměny.

V souvislosti s modlitbou bych chtěl poukázat na následující citát jednoho důmyslného moderního duchovního autora J. Escrivá (1988), který může být povzbuzením pro ty, jejichž rozhodnutí a naděje na hlubokou změnu občas kolísá: „To první, co je u modlitby důležité, je, aby člověk vydržel, druhé je být pokorný. Měj svatou tvrdohlavost, důvěřuj. Mysli na to, že když Pána prosíme o něco důležitého, můžeme o to žádat mnoho let. Pokračuj v cestě! Ale pokračuj se stále větší důvěrou!“

## Boj s infantilním já

To je tedy to nevyzrálé egocentrické já. Čtenář si možná po přečtení kapitol o sebepoznání (*Propracování dětství a puberty* a *Poznání sebe sama v současnosti*) všimnul některých svých vlastních infantilních rysů a potřeb. Růst k větší emocionální zralosti neprobíhá sám od sebe, člověk se musí dát do boje s dětinským já (ale věnovat tomu i čas). Homosexuálně orientovanému radím především to, aby se soustředil na *infantilní vyhledávání sympatie a pozornosti*: snaha být důležitý, vážený, oceněný, litovaný a obdivovaný. Toto vše by se mělo odhalit sebepozorováním ve stycích s ostatními ve všedním životě a člověk by se měl uvědoměle tohoto způsobu chování vzdát. Vyjde najevo, kolik jednání a myšlenek povstává z potřeby infantilního sebeuplatňování (je to něco jiného než zdravá radost z činnosti, z osobního vývoje). Infantilní já touží často po výlučné pozornosti druhých. Jeho potřeba lásky a sympatie může být tyranizující, snadno se urazí a je žárlivý, když se pozornost věnuje druhým. Infantilní hledání lásky je nutno rozlišovat od normální lidské potřeby lásky, která je, alespoň částečně, podřízena touze milovat druhé. Vyzrálější láska, která je odmítnuta nebo zraněna, reaguje smutkem, ne urážlivostí a egocentrickou sebelítostí.

Každou snahu o infantilní zdůraznění sebe sama je nutno „frustrovat“ a brzy jsou vidět pokroky. Takové zdůrazňování sebe sama nespraví pocit méněcennosti, naopak ho zesílí. Vyzrálý člověk se raduje ze svých darů, ale vidí, že jeho výkony jsou relativní.

*Hraní rolí.* Když chce člověk udělat dobrý a zajímavý dojem, patří to také k touze po pozornosti. Ten, kdo tu roli hraje, se stává závislým na úsudku druhých. Takové snahy by měl člověk bezprostředně poté, co je vycítí, odbourat. Pak nebudou tak silné.

Vedle práce na těchto způsobech chování by měl člověk povzbudit i pozitivní stránku své osobnosti. Konkrétně to znamená: cvičit se ve *službě*. Člověk uvažuje, jaké *úkoly* a *povinnosti* má v různých konkrétních situacích svého života a klade si jednoduchou otázku: Jak bych mohl být prospěšný v této aktuální situaci? V tomto shromáždění, při této rodinné oslavě, v této každodenní pracovní situaci? „Vnitřní dítě“ se naproti tomu zaobírá otázkou: Co mám z *toho já*? Jak mohu využít tuto situaci pro sebe, co mohou pro *mne* ti ostatní znamenat? Jaký dojem mohou já na ně udělat? atd. Tak myslí člověk zaměřený na sebe. Velice nápomocná je uvědomělá snaha pomáhat druhým. Egocentrická osoba, která by chtěla zcela uvědoměle něco pro druhé znamenat (např. nechce



mít sama požitek ze setkání s přáteli nebo členy rodiny, ale také se pokouší být přítom užitečná pro druhé), zaměřuje svou soustředěnost pryč od sebe sama a stává se vnitřně spokojenější.

Mohli bychom to vyjádřit ještě jinak. V čem spočívají mé větší a menší *zodpovědnosti*? To se může týkat dlouhodobých cílů, ale i každodenních situací. Jaká je moje zodpovědnost v přátelství, v práci, v manželství, vůči mým dětem, ve vztahu k mému zdraví, k mému tělu, k mému volnému času? Může to znít triviálně. Ale homosexuální manžel, který jen naříkal nad svým mučivým dilematem „rodina, nebo přítel“ a nakonec kvůli svému milenci svou rodinu opustil, nepřemýšlel poctivě o své zodpovědnosti. Myšlenku na ni spíše potlačil a udusil ji v sebelítosti nad svým tragickým osudem.

Smyslem každého léčení neurózy je přestat být po psychologické stránce dítětem. Vyjádřeno negativně to předpokládá, že se člověk nesnaží žít jen pro své infantilní já. Když se to daří, mizí i homosexuální zájmy: „Mně se zdá, že se točím jen kolem sebe“, usoudil jeden (upřímný) homosexuální muž, „nevím, co to znamená milovat.“ Infantilní sobectví se ukazuje rovněž jako jádro homosexuálních poměrů. „Proto jsem pánem vždy já a ve vztahu k přítelkyni jsem velice náročná, *musí být zcela má*,“ uznala jedna lesbička. Mnozí homosexuálové předstírají vůči partnerovi vřelost a lásku, ve skutečnosti si však hájí sobeckou sentimentalitu. Jak tvrdí mohou ke svému partnerovi být, o tom se může člověk neustále přesvědčovat. Tato láska je sebeklamem.

Jeden muž, který byl velice štedrý k mnoha svým přátelům, kupoval jim přehnaně velké dary, pomáhal finančně, když jim něco chybělo nebo měli finanční potíže, se vlastně nevzdával ničeho. Kupoval si jejich sympatii. Druhý si byl vědom toho, že se neustále zabýval svým tělesným zjevem, prakticky všechny své vydělané peníze vynakládal na oblečení, holiče, parfémy. Cítil se – samozřejmě – tělesně méněcenný a nepřitažlivý, a kvůli tomu sám sebe vnitřně litoval. Přesto byl jeho přespřílišný *narcismus* jen zdánlivě „vyrovnáním“ pocitu méněcennosti, ve skutečnosti to byl také druh sobectví. Od teenagera se dá očekávat, že se po nějakou dobu nadměrně stará o svůj zevnějšek. Když ale vyroste, přijímá sebe sama takového, jaký zkrátka je, a zevnějšek už není podstatný (přijímá např. své vlasy takové, jaké jsou). Homosexuální muži lpí někdy na své dětinské představě o své údajné kráse a dlouho se prohlížejí v zrcadle. Sebeironie je na to dobrý protijed („Chlapče, ty vypadáš báječně!“).

Existuje mnoho druhů narcismu. Lesbická žena, která se chová pseudomužsky, se může ze své role dětinsky těšit, právě tak jako homosexuální muž, který si napůl vědomě pěstuje své zženštilé způsoby, nebo v jiných případech hraje dětinsky supermužskou roli. „Jak jsem silný“, „jak zvláštní“ – tak zní nevyslovená doprovázející myšlenka.

Cvičení naučit se milovat druhé lidi ve svém okolí může být prožíváno frustrovaně, protože středem zájmu je vlastní osoba, ne ten druhý. Učit se milovat začíná pěstováním zájmu o druhou osobu: Jaké on má zájmy, co se v něm děje, co je pro něho, objektivně viděno, dobré? Z takové vnitřní pozornosti pro druhého vznikají malé náznaky náklonnosti, zájmu. Člověk se začíná cítit zodpovědný za druhého. (Ale ne ve smyslu některých neurotiků, kteří se cítí povinni vzít si na starost celý život druhých. To může být právě tak egocentrické: já jsem ta nejdůležitější osoba, na které spočívá osud světa.) Tímto způsobem vznikají pocity lásky jako důsledek změny myšlení a pozornosti. Mnozí homosexuálové jsou arogantní (periodicky nebo chronicky), někteří zejména v myšlenkách. „Já jsem víc než ty.“ Takové myšlenky mají být v okamžiku svého vzniku zachyceny a pak je třeba se s nimi už nezabývat nebo je zesměšnit. Pak zmizí mnohá narcistická uspokojování, mnohé nevědomé představy o výjimečnosti, nadřazenosti. Představy nadčlověka podle Nietzscheho jsou dětinským myšlením. Jaký je protiklad? Nebrat sebe tak vážně, brát sebe s humorem. I žárlivost je něco dětinského. „On (ona) má to či ono, já ne – a to nemohu snést!“ Ubohé já! On je hezčí, silnější, mladistvější, atletičtější, oblíbenější, ona je hezčí, šarmantnější, ženštější, oslnivější, jemnější, chlapci ji víc obdivují... Tím, že infantilní já takovým způsobem vyhledává osoby stejného pohlaví, mísí se jeho obdiv a touha po kontaktu se žárlivostí. Správným rozhodnutím by bylo: Dobrá, ať je lepší, já se pokusím být *naprosto spokojen* se vším, co jsem, i kdybych měl být tím nejméněcennějším mezi svým pohlavím. Pokus o méně infantilní a méně egocentrický pohled na lidi stejného pohlaví může být umocněn nadměrným dramatizováním nebo zesměšňováním tzv. méněcenných mužských (ženských) kvalit „dítěte-já“.

Přemáhání homosexuality jde ruku v ruce s tím, jak člověk dozrívá, a je proto variantou všeobecného boje každého člověka o přemáhání infantilismu.

## Obnovení pohlavní role

Vyzrálý muž, vyzrálá žena mají pocit jistoty ve své přirozené, vrozené pohlavní roli. Homosexuálové mají často skryté přání: „Kéž bych nemusel být dospělý!“ „Chovej se jako muž (žena)“ – to jim zní naproti tomu v uších jako kletba. Těžko si mohou na základě svých infantilních stížností na pohlavní méněcennost představit sebe sama jako dospělé. Kromě toho mají často zkreslený, přehnaný obrázek o mužskosti a ženskosti. Cítí se uvolněněji v roli dítěte: „láskyhodný milý chlapec“, „bezmocný chlapec“, „mládenec jako panna“, „holka – divoška“, „agresivní kluk“, nebo „křehké, zpustlé děvče“. Neradi si přiznávají, že takový egocentrismus není pravým já, je to falešná identita. Hledají tak útěchu ve svém sociálním životě, je to jakýsi způsob zdánlivé existence. Zároveň mohou z tohoto zaujímání role, které se stalo jejich „druhou přirozeností“, čerpat určitou radost, protože se v ní mohou cítit jako pateticky zvláštní.

Homosexuální muž možná hledá ve svých partnerech, kteří jsou mu idolem, mužskostí; on sám – jeho „dítě já“ – však může přesto paradoxně mužskostí opovrhovat, protože se sám cítí citově nadřazený nad onou „obyčejnou“ mužskostí. U mnohých z nich to vede k příslovečné aroganci. Lesbička často pohrdá ženskostí. Proto se doporučuje přestat rázně s falešnými představami „zvláštního, a to nemužského/neženského“ já. To ovšem přináší rozčarování, protože si člověk uvědomí, že není nic víc, ani nic méně než *obyčejný* muž/žena, aura nadřazenosti se rozplyne a člověk pochopí, že za tím vším je infantilní nářek na méněcennost.

Muž pochopí svou roli nemužskosti, která se projevuje v nenápadných způsobech chování, např. v přesvědčení: „Nesnáším žádný alkohol.“ Ve skutečnosti si člověk hraje na zjemnělého chlapce, který nedorostl takovým hrubým zvykům. „Mně ale bude opravdu po jedné skleničce kořalky špatně!“ To ale většinou není pravda, on si to sám sobě namlouvá. Setřeste ze sebe tento citlivý postoj a vychutnejte si normální alkoholický nápoj. Teprve potom může člověk eventuálně přemýšlet o zdrženlivosti, protože je teprve teď svobodný ve svém rozhodování. Alkoholické nápoje jsou pro *muže* – to je falešný, téměř hysterický názor dítěte-já u některých homosexuálních mužů. „Krásný“, někdy „milý“ nebo narcistický detail (výjimečnost, odlišnost) v oblečení, kterým chce člověk odmítnout mužskost nebo zdůraznit ženskost, se také musí odstranit. Právě tak i nápadné a „jemné“ halenky, „skvostné“ prsteny nebo jiné ozdoby, parfémy, zvláštní účes. Patří k tomu i způsob řeči, použití hlasu, gestikulace, pohyby hlavou, chůze. Často se radí nahrát si svůj hlas na pásek a zkoumat v něm nepřirozené, i když automatické „ticky“. Ty mohou

naznačit: Jsem jen malé dítě, nejsem muž. U homosexuálních mužů je často slyšet pomalý, nepřírozeně slabý, plačtivý nebo naříkavý a ufnukaný tón, který ostatní rozčiluje. Pokuste se poté, co jste to zpozorovali, mluvit klidně, „střízlivým“ a pevným hlasem a pokuste se poznat ten rozdíl. Všimněte si také odporu, který při tomto cvičení budete zakoušet.

Mnohé lesbické ženy mohou hovořit o jisté tvrdošíjně nechuti nosit pěkné šaty nebo jisté typicky ženské oblečení. Používejte make-up, přestaňte nosit chlapecký účes. A uvědomte si, že brzy budete muset bojovat se vznikajícím pocitem „ale to přece není nic pro *mne*“.

Je třeba změnit seberozmazlující návyky, jako jeden homosexuální muž, který si s sebou na návštěvy brával svoje měkké papuče, protože „se v nich cítil tak nádherně“. Jiný zase musí přestat věnovat se svým výlučným koníčkům – šití a aranžování květin. Ti, kteří se musí vzdát takových činností, které zrcadlí komplex nemužskosti, zakoušejí pocity frustrace. Srovnajte to se situací teenagera, který teď chodí spát bez milovaného medvídka z dětství. Hledejte jiné činnosti, které lépe odpovídají vašemu pohlaví. Ten příklad s medvídkem působí možná směšně, ale mnozí homosexuálové nechtějí být vnitřně dospělí.

Žena s lesbickým komplexem by se měla zbavit svého odporu proti „ženským“ zvykům, např. – v některých případech – proti obsluhování hostů nebo proti všímání si „nevýznamných maličkostí“ ve vedení domácnosti nebo proti *mateřské* něžnosti k malým dětem. Mnohé lesbičky mají v mateřských citech zábrany a chovají se vůči dětem spíše jako vedoucí než jako matky. Přijmout mateřskou roli by bylo sebepřemožení, které nezřídka znamená vyjevení citů: počátek uvědomění si ženskosti.

Homosexuální muži se musí často odnaučit, že si nechtějí zamazat ruce při takové práci jako štípání dříví, natírání domu nebo při práci s kladivem či lopatou. Musí přemoci odpor k tělesné námaze. Co se týče sportu, měl by se muž s tímto komplexem zúčastňovat soutěživých her, jako je fotbal, a vydávat ze sebe co může, i když nebude na hřišti hvězdou. Vydržet bez sebelítosti, bojovat sportovně může vyvolat báječný pocit: prožít to, že jsem muž. Normálním sexuálními aktivitám se „dítě“ v homosexuálově vyhýbá; jestliže teď přijetí těchto „rolí“ zdůrazňujeme, není to žádná tzv. „terapie chování“, protože nám se jedná o to, aby k tomuto úsilí docházelo *vůlí*, aby tak byl zasažen vnitřní odpor.

„Ztotožnění“ se s mužskostí/ženskostí cvičením v běžném chování se ale nesmí přehánět. Jakýkoliv pokus o představení sebe účesem, bradkou, „mužským“ oblečením, kulturistikou apod. je pubertální a spíše tím homosexuální komplex méněcennosti zesílí.

Homosexuální muži mají často příliš dětský postoj k fyzické bolesti. Domnívají se, že i relativně nepatrná tělesná onemocnění nemohou snést. To patří k tématu *odvahy* a to má zase souvislost se *sebeprosazováním* nebo agresivitou. „Vnitřní dítě“ se příliš obává tělesných bojů i jiných forem výměny názorů. Jeho agresivita je nepřímá, není otevřená a může se uchýlovat k intrikám a lžím. Boj se strachem před slovní i fyzickou rozepří je proto vhodnějším způsobem ztotožnění se s mužskostí – říkat čestně a na rovinu, co si člověk myslí, bránit se, když to vyžadují okolnosti, riskovat agresí a zesměšnění ze strany druhých; vystupovat s autoritou, když má člověk vyšší funkci, nevyhýbat se napadením a kritice ze strany svých spolupracovníků a podřízených. Tak bude člověk při své snaze o normální agresivitu narážet na své „ubohé já“ a bude mít hodně příležitostí, aby přehnaně dramatizoval pocity strachu a bezzásadovost. Je třeba k tomu poznamenat, že normální agresivní chování není přehnaná náklonnost k odplatě, žádné hraní si na „tvrdého chlapa“, nýbrž je to chování klidné, nenápadné ale důsledné.

Mnohé lesbické ženy by se měly cvičit – člověk se to sotva odvažuje napsat – v určité poslušnosti vůči mužské autoritě. Měly by svou naučenou „mužskou roli“ potlačit násilím, ale s vnitřním pochopením a souhlasem, dříve než *pochopí*, co vlastně znamená přirozená, normální ženská „poslušnost“ a jemnost (jejich obraz o tom je překroucený). Za normálních okolností si žena přeje být mužem chráněna a chce se mu odevzdat. Tento normální ženský postoj dřímá v křečovitém sebeprosazování zraněného „dítěte“.

*Tělo.* „Nemužští chlapani“, resp. „neženská děvčata“ nejsou mnohdy schopni přijmout své tělo. Tento odmítavý postoj vůči tělu má původ v pocitech méněcennosti. Proto by se měli snažit plně přijmout svou tělesnou mužskost, resp. ženskost, a vidět je pozitivně. Je možné např. dívat se na své tělo v zrcadle a rozhodnout se být s ním spokojen. Zapomeňte na pokusy změnit určité tělesné aspekty proto, že je nejste schopni přijmout. Buďte ten typ těla, jaký jste. Jestliže má žena plochou hrud, je poněkud kostnatá nebo svalnatá, měla by tyto znaky především akceptovat a vylepšovat svůj zevnějšek, jen pokud je to možné v rozumné míře, a přestat si vnitřně stěžovat na své tělo. Toto je většinou dlouhotrvající cvičení.

Muž by měl být spokojen se svými znaky mužskosti, se svými vlasy, *pohlavním údem* atd. Přestaňte si stěžovat na své tělesné vlastnosti a snít o ideálním těle. To jsou infantilní stížnosti.

## Změna pohledu na druhé a vztahu k nim

Neurotik vidí ostatní lidi částečně ještě z pohledu dřívějšího „dítěte“. Změna homosexuality není možná, aniž bych se na ostatní díval jako dospělý a měl k nim vyzrálý vztah.

*Osoby stejného pohlaví.* Homosexuál by měl odlišit pohled na svou méněcennost ve srovnání s jinými osobami stejného pohlaví od lítosti „že k nim nepatří“ (a že má vůči nim pocity studu). Kromě toho pomáhá, když se člověk při navazování kontaktů chopí iniciativy (místo toho, že by se jim vyhýbal nebo se choval jako ten, kdo vyčkává, a teprve pak reaguje). Zúčastňujte se různých aktivit a rozhovorů, vložte energii do styku s lidmi. Tak člověk pozná svou hluboce zakořeněnou roli toho, kdo stojí stranou, svůj odpor k tomu, aby se přizpůsobil přátelům stejného pohlaví. Správným motivem pro pokus o přizpůsobení se a připojení se k ostatním stejného pohlaví samozřejmě není dětinská touha, aby mne pokládali za příjemného a milého. Člověk se musí především pokusit, aby sám *byl* dobrým přítelem, než aby takového přítele *měl*. To by mohlo zahrnovat obrat – od infantilního vyhledávání ochrany k odpovědnosti za druhé; od zásadní lhostejnosti ve vztahu k druhé osobě k pokusu projevit o ni zájem; od infantilního nepřátelství a strachu a od nedůvěry k postoji soucitu a důvěry; od pevného lpění a závislosti ke zdravé samostatnosti. Pro homosexuální muže to často znamená přemoci obavy z konfrontací, z kritiky a agrese, pro lesbičky pak zúčastnit se ženských, resp. mateřských aktivit a přemoci jistý odpor k takovým činnostem. Znamená to odložit otrockou roli (pro muže) nebo panovačnou, svévolnou vládu (ženy).

Je třeba dělat rozdíl mezi chováním v individuálním styku s osobami stejného pohlaví a ve skupině. Homosexuálové se necítí dobře ve skupinách, kde jsou lidé stejného pohlaví (heterosexuální muži, nebo ženy); vzpomeňme na obtíže dřívějšího dítěte/teenagera přizpůsobit se vrstevníkům jeho pohlaví. Obzvlášť zde to vyžaduje odvahu přemoci sklon k vyhýbání se skupinám a vystupovat normálně a přirozeně takový, jaký člověk skutečně je, aniž by ukazoval přílišnou snahu o zastření (vykompenzování) skutečnosti, a odvahu odporovat případnému posměchu nebo strachu před zesměšněním.

*Přátelství.* Normální přátelství jsou zdrojem radosti. Žijí v něm oba nezávisle na sobě, není tam ani křečovitá závislost „vnitřního (žalostně-osamoceneného) dítěte“ ani egocentrické žebrání o pozornost. Podněcuje proces zrání, pěstování zájmu o druhé a učí nečekat na prvním místě

odměnu. Normální radost z přátelských vztahů s lidmi stejného pohlaví může podpořit růst mužské (resp. ženské) sebeidentifikace. Je také účinné proti stěžování si na osamocení, které zase vyvolává sebeutěšující homosexuální představy.

I dobré normální přátelství může způsobit vnitřní konflikty. Homosexuál může – aniž by to zpozoroval – sklouznout do dětinského zbožňování svého přítele a objeví se impulzy erotické touhy. Jak se v tomto případě zachovat? Nevyhýbejte se úplně svému příteli. Analyzujte nejprve infantilní část svých pocitů k němu/k ní, vaše infantilní chování k němu/k ní a bojujte proti tomu různými příhodnými metodami (především proti sklonu vyžadovat jeho zvláštní pozornost, jeho ochranu a jeho starost). Nepokoušejte se získat si určitým chováním obdiv přítele/přítelkyně. Přerušete okamžitě jakékoliv erotické představy, např. přehnaným dramaturgickým. Učiňte pevné rozhodnutí „nezradit“ vašeho přítele (přítelkyni) tím, že ho (ji) zneužijete ve svých představách kvůli pubertálnímu zážitku rozkoše. Tuto napjatou situaci proměňte ve výzvu k růstu, tzn. k posílení své probouzející se schopnosti k přátelství, a ne k posílení sebedramatizující vytoužené role. Pozorujte osobnost a tělo vašeho přítele střízlivě, věcně: není nic víc než já, oba máme své pozitivní a negativní rysy. Váš styk s ním/s ní omezte, pouze když hrozí přemíra infantilních citů. Vyhýbejte se přílišné fyzické intimitě (ale nebuďte skrupulózní), např. spaní v jedné místnosti. Nejdůležitější je však toto: Neopírejte se o jeho/její sympatie, přemáhejte v tomto směru každý impuls, protože to by otevřelo dveře ke znovuupadnutí do „osobnosti dítěte“.

*Je možné si k ostatním systematicky vytvořit rozdílné vztahy a dělat si poznámky o specifických mezilidských situacích, ve kterých je nutné přemáhat a nahradit infantilní tendence.*

*Osoby, které jsou starší než já.* Homosexuální muži vzhlízejí často k mužům, kteří jsou starší než oni, jako by to byli otcové, bojí se jejich autority, mají k nim možná příliš poddanský vztah, vyhledávají jejich ochranu, chtějí se jim líbit nebo se proti nim vnitřně vzepít. V takovém případě je nejprve třeba si tyto způsoby chování uvědomit, aby pak člověk mohl vybudovat místo nich nové postoje. Schopnost sebezesměšnění (přehnaná dramaturgizace „dítěte“) a odvaha jsou i zde blahodárné. Homosexuální muži pohlížejí často na starší ženy a chovají se k nim jako by to byla „matka, teta“. „Vnitřní chlapec“ je „milý chlapec“ nebo „poslušný, závislý, lpějící na matce“ nebo „čtveráček“, někdy „obtížný chlapec“, „enfant terrible“, který se sice otevřeně vůči matce nevzpírá, přesto se

však pokouší pomstít se a provokovat ji kvůli její skutečné nebo domnělé panovačnosti nad ním. „Zhýčkaný chlapec“ se dětinsky těší z rozmazlování a upřednostňování ze strany matky. Tyto postoje se přenášejí na ostatní ženy.

Ženy s homosexuálními sklony mohou snadno pohlížet na starší muže jako na své otce a přenášet na ně své infantilní vazby na otce – pak se pro ni takoví muži stanou nezájímavými, panovačnými nebo vzdálenými osobami. V jiných případech – souvisí to s jejich situací za mlada – jsou pro ně muži „kamarádi“, se kterými se cítí spojeni jakýmsi druhem „mužského svazku“. Pocity vzpoury, opovrhování nebo přílišné vázanosti na vlastního otce se tedy všeobecně přenášejí na ostatní muže.

Jsou ženy, jejichž mužské výkony mají za cíl uspokojit otcovo očekávání, a sice když ji otec nevědomky tlačil do role výkonného „chlapce“ a neoceňoval ji dostatečně kvůli jejím ženským kvalitám, nebo když otec v očích děvčete oceňoval jen výkony jejích bratrů, takže ona začala napodobovat chlapeckou roli.

*Rodiče.* „Vnitřní dítě“ trvá na svých pocitech, názorech a způsobech chování, i když rodiče již dávno zemřeli. Homosexuální muž zůstává často ve vztahu k otci bojácný, odmítavý, není schopen ho přijmout, nezajímá se o něj (zároveň však prosí o jeho schvalování): „Já s ním nechci nic mít.“ Nebo: „Nebudu přijímat jeho příkazy“, když svým otcem opovrhuje. Může zůstat „milým chlapcem“ své matky, který se zdráhá být ve vztahu k rodičům dospělý. Navrhované řešení je dvojí: Přijměte svého otce jako otce, přemáhejte váš odpor k němu nebo vaši chuť se mu pomstít. Prokazujte mu svou přízeň a začněte se zajímat o jeho život.

Co se týče vaší matky, odmítněte její vměšování nebo její zacházení s vámi jako s dítětem, rozhodně ale s vnitřním klidem; nenechte si od ní poroučet nebo být ovládán její náklonností nebo přílišnou starostlivostí. Neptejte se tak často na její radu, ať nerozhoduje ona za vás tam, kde se vy sami musíte rozhodnout.

Osvobodte se tak od případné negativní vazby na otce a pozitivní vazby na matku. Staňte se samostatným *synem* a mužem, který se ke svým rodičům chová s úctou a projevuje jim přízeň. Váš vztah k otci bude srdečnější a vy budete mít pocit, že k němu patříte. Možná, že vztah k matce bude poněkud odtažitý, bude však opravdovější. Někdy vám právě matka dělá problémy a pokouší se obnovit dřívější dětský vztah. Nakonec se však většinou poddá a nový vztah je pak normálnější a svobodnější. Nemějte strach, že matku ztratíte, nemějte ani strach



z jejího případného „emocionálního nátlaku“. Spíše vy byste pak měl svou matku v určitých příležitostech „vést“ než ona vás. Může se také stát, že zjistíte, že vaše matka vůbec není tak „panovačná“, jak jste ji vždy viděl. V každém případě budete své rodiče vidět *realističtěji*.

Homosexuálně orientované ženy musí často bojovat se sklonem k odmítání své matky nebo s averzí vůči ní. I zde jsou dobrou metodou drobné důkazy náklonnosti, jak by to dělala milující dcera. Snažte se především přijmout své problematické a méně sympatické povahové rysy. Totéž platí pro homosexuálního muže ve vztahu ke svému otci: Pokuste se *ztotožnit* s jeho dobrými kvalitami. „Vnitřní dítě“ má totiž sklon k odmítání všeho, co přichází ze strany jednoho z rodičů, který mu nevěnoval a nevěnuje dostatek náklonnosti. Člověk se může distancovat od toho, co u jednoho z rodičů neschvaluje, ale to nebrání dospělému v tom, aby tohoto rodiče přijal a miloval jej a i sám sebe přijal jako jeho dítě. Jsem tělem z jeho těla, jsem stejného pohlaví. Pocit, že patřím oběma rodičům, je znamením citové dospělosti.

Mnoho lesbických žen se musí osvobodit od vnucené vazby k otci. Musí se např. učit nebýt jeho „mužskou“ společnicí a dělat to, co on chce. Vnucené ztotožnění s ním musíte odstranit: chci být ženou, kterou opravdu jsem, a jako taková chci být jeho *dcera*, ne nějakým „náhradním synem“.

Zcela zvláště zraje vztah k rodičům odpuštěním. Většinou není možné odpustit najednou. Člověk se však může rozhodnout odpustit bezprostředně v konkrétních situacích, např. v okamžiku, kdy myslí na určité způsoby chování a postoje svých rodičů. Odpuštění často znamená bojovat sám se sebou, ale běžně přináší ulehčení a uvolňuje normální a láskyplné city k rodičům. Zcela jistě má stejný význam jako přestat si už stěžovat vnitřně na své rodiče nebo sama sebe litovat. Protože však odpuštění v sobě nese i morální rozměr, zasahuje ještě hlouběji. Odpuštění kromě toho znamená změnu vnitřního postoje. Aby bylo opravdové, musí se projevit v drobných gestech a činech.

Když člověk pozná svůj postoj „dítěte“ vůči rodičům, uvidí, že je i on sám zodpovědný za mnohé negativní chování nebo za nedostatek lásky k nim. Změnou svého postoje vůči nim, někdy možná i slovem, by je měl také *prosit o odpuštění*.

## Změna vztahu k druhému pohlaví – manželství

Zde se jedná o přeměnu pocitů a způsobů chování „nemužského chlapce“, „nedívčího děvčete“ na pocity a způsoby chování dospělého muže, dospělé ženy. Muž se musí odnaučit nechávat se opatrovat a rozmazlovat jako dítě ženami stejného věku nebo přestat hrát roli „milého bratříčka“ mezi „děvčaty“, od kterého se neočekává žádná mužská autorita nebo mužnost. Musí se přestat bát žen, vzdát se strachu „politováníhodného dítěte“, které se necítí být dorostlé do „mužské role“. Stát se mužem znamená převzít zodpovědnost a vedení za děvče nebo ženu, nenechat se opanovat, vést „matkou“-ženou, spíše sám vést a rozhodovat za ženu, přítelkyni. Není to nic vzácného, že v případě, že je muž homosexuál, iniciativa k manželství vychází ze strany ženy. Přirozené však je, že je to muž, který svou ženu dobývá. Žena chce být dobývána mužem, kterého miluje, a chce, aby po ní toužil.

Žena s homosexuálním komplexem musí přemoci svůj odpor k tomu, že se své roli ženy obětuje a plně přijme mužovo vedení. Toto je, jak známo, hříšné v očích feministek, ale ideologie rovnosti pohlaví je natolik nepřirozená, že bude v budoucnosti bezesporu považována za odchylku dekadentní kultury. Pohlavní rozdíly jsou vrozené a ti, kteří své homosexuální náklonnosti chtějí přemoci, se k nim musí vrátit.

Heterosexuální pocity se objeví teprve jako důsledek obnovených mužských/ženských citů. Heterosexualitu není možné „trénovat“. To by jen podněcovalo pocity méněcennosti: „Musím svou *mužskost/ženskost dokázat*.“ Proto se musí člověk, dříve než vstoupí do intimnějšího vztahu k osobě druhého pohlaví, do této osoby zamilovat, tedy i eroticky. Někdy, není to však pravidlem, to může trvat několik let, než homosexuál, který emocionálně dorůstá, tohoto stadia dosáhne. Obecně je ovšem lépe vyčkat, než do manželství vstupovat příliš brzy. Manželství ostatně není přímý cíl zápasu o pohlavní normálnost a nemá se uměle a křečovitě stavět jako cíl.

Někteří homosexuálové, kteří se ke své homosexualitě přiznávají, nenávidí manželství, jsou žárliví a téměř zuřiví, když některý jejich heterosexuální přítel se hodlá ženit. Cítí se vlastně vyloučení a méněcenní. A jestliže jsou ještě „dětmi“ nebo „teenagery“, mnohé o lásce mezi ženou a mužem nechápou. V míře, jak se jim daří zbavovat se své neurozy, uvědomují si buď postupně nebo najednou napětí mezi mužem a ženou, a tím jejich vnitřní odpor k myšlence, že dospělá láska mezi mužem a ženou by mohla být „také *pro mne*“, mizí.

Na závěr, nezneužívejte druhého, abyste posílili svou již rostoucí heterosexuality. Je tu jistě nebezpečí, že člověk znovu upadne do infantilnosti v důsledku vztahu, který je zaměřen na sexualitu. Nezačínejte intimní vztah, pokud není jasné, že se kromě erotické přitažlivosti jedná o opravdovou oboustrannou lásku, a to v takové míře, že si oba chtějí být věrni. Znamená to, že si *volíte celou osobu* toho druhého.



## LITERATURA

- Adler, A. Das Problem der Homosexualität. *Zeitschrift der Individualpsychologie*, 1930, Beiheft I.
- Alan Guttmacher Institute. The Sexual Behavior of Men in the U.S. *Family Planning Perspectives*, 1993, 25, 52-62.
- Arndt, J. L. Een bijdrage tot het inzicht in de homoseksualiteit. *Geneeskundige Bladen*, 1961, 3, 65-105.
- Baldwin, J. *The Price of the Ticket*. London, 1985.
- Bailey, J. M. & Pillard, R. C. A Genetic Study of Male Sexual Orientation. *Archives of General Psychiatry*, 1991, 48, 1089-1096.
- Baruk, H. *Menschen wie Wir*. Düsseldorf/Vienna: Econ Verlag, 1979.
- Bell, A. P. & Weinberg, M. S. *Homosexualities: A Study of Diversity Among Men and Women*. New York: Simon & Schuster, 1978.
- Bergler, E. *Homosexuality: Disease or Way of Life?* New York: Hill & Wang, 1957.
- Byne, W. The Biological Evidence Challenged. *Scientific American*, 1994, 270, 26-31.
- Byne, W. & Parson, B. Human Sexual Orientation. *Archives of General Psychiatry*, 1993, 50, 228-239.
- Cameron, P. et al. *The Life Span of Homosexuals*. Washington: Family Research Institute, 1991.
- Cameron, P. *Medical Consequences of What Homosexuals Do*. Washington: Family Research Institute, 1992.
- Cameron, P. *The Gay Nineties*. Franklin, TN: Adroit Press, 1993.
- Cameron, P. *The Truth about "Gay Parents"*. Washington: Family Research Institute, 1994.
- Dannecker, M. *Der Homosexuelle und die Homosexualität*. Frankfurt: Syndikat, 1978.
- Escrivá de Balaguer, J. *The Forge*. New Rochelle, N.Y.: Scepter Press, 1988.
- Frankl, V. Paradoxical Intention and Dereflection. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 1975, 12, 226-237.
- Green, R. Gender Identity in Childhood and Later Sexual Orientation: Follow-up of 75 Males. *American Journal of Psychiatry*, 1985, 142, 339-341.
- Green, R. *The "Sissy Boy Syndrome" and the Development of Homosexuality*. New Haven/London: Yale University Press, 1987.
- Gundlach, R. H. & Riess, B. F. Birth Order and Sex of Siblings in a Sample of Lesbians and Nonlesbians. *Psychological Reports*, 1967, 20, 61-62.
- Hamer, D. H., Hu, S., Magnuson, V. L., Hu, N. & Pattatucci, A. M. L. A Linkage Between DNA Markers of the X Chromosome and Male Sexual Orientation. *Science*, 1993, 261, 321-327.
- Hanson, D. *Homosexuality: The International Disease*. New York: L.S. Publications, 1965.
- Harris, T. A. *I'm, You're OK*. London: Pan Books, 1973.
- Hatterer, L. J. *The Pleasure Addicts*. South Brunswick/New York: Barnes & Yoseloff, 1980.
- Herink, R., ed. *The Psychotherapy Handbook*. New York: The New American Library, 1980.
- Hockenberry, S. L. & Billingham, R. E. Sexual Orientation and Boyhood Gender Conformity: Development of the Boyhood Gender Conformity Scale. *Archives of Sexual Behavior*, 1987, 16, 475-487.

- Horney, K. *Neurosis and Inner Growth*. New York: Norton, 1950.
- Howard, J. *Out of Egypt*. Speldhurst, Kent: Monarch Publications, 1991.
- Isay, R. A. *Being Homosexual: Gay Men and Their Development*. Harmondsworth: Penguin, 1989.
- Janssens, G. J. B. A. Medisch-psychiatrische beschouwingen en therapie der homosexualiteit; in: *Het vraagstuk der homosexualiteit*. Roermond: Romen, 1939.
- Kallmann, F. J. Comparative Twin Studies on the Genetic Aspects of Male Homosexuality. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1952, 115, 283-289.
- Korver, H. & Govaars, R. Laatste biecht van een drugsplayboy. *The Telegraaf*, 23.7.1988.
- Lejeune, J. Letter To the author, 27.11.1993.
- LeVay, S. A Difference in Hypothalamic Structure Between Heterosexual and Homosexual Men. *Science*, 1991, 253, 1034-1037.
- McWhirter, D. P. & Mattison, A. M. *The Male Couple: How Relationships Develop*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1984.
- Missildine, W. H. *Your Inner Child of the Past*. New York: Simon & Schuster, 1963.
- Mohr, J. W., Turner, R. E. & Jerry, M. B. *Pedophilia and Exhibitionism: A Handbook*. Toronto: University of Toronto Press, 1964.
- Murray, H. A. *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press, 1953.
- Nicolosi, J. *Reparative Therapy of Male Homosexuality*. Northvale, N.J./London: Jason Aronson, 1991.
- Risch, N. Squires-Wheeler, E. & Keats, B. J. B. Male Sexual Orientation and Genetic Evidence. *Science*, 1993, 262, 2063-2064.
- Rogers, C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton, 1951.
- Schnabel, P. De ontwikkeling van de mannelijke homoseksualiteit volgens psychoanalyticus Richard A. Isay. *Nieuwe Rotterdamsche Courant*, 24.7.1993.
- Schofield, M. *The Sexual Behaviour of Young People*. London: Little, Brown & Company, 1965.
- Siering, U. *Männliche Identität und Initiation im erzählerischen Werk von James Baldwin*. Thesis. Kassel, 1988.
- Stampfl, T. G. & Levis, D. J. Essentials of Implosive Therapy. *Journal of Abnormal Psychology*, 1967, 72, 496-503.
- Stekel, W. *Psychosexueller Infantilismus*. Vienna: Urban & Schwarzenberg, 1922.
- Stern, K. *The Pillar of Fire*. New York: Harcourt, Brace & Company, 1951.
- Stoller, R. J. & Herdt, G. H. Theories of Origins of Male Homosexuality. *Archives of General Psychiatry*, 1985, 42, 399-404.
- Van Den Aardweg, G. J. M. De neurose van Couperus. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, 1965, 20, 293-307.
- Van Den Aardweg, G. J. M. Parents of Homosexuals: Not Guilty? *American Journal of Psychotherapy*, 1984, 38, 180-189.
- Van Den Aardweg, G. J. M. *Homosexuality and Hope*. Ann Arbor, MI: Servant Publications, 1985.
- Van Den Aardweg, G. J. M. *On the Origins and Treatment of Homosexuality: A Psychoanalytic Reinterpretation*. New York: Praeger, 1986.
- Van Lennep, D. J., Rümke, A. C. & Houwink, R. H. *Report On a Study of a Number of Overt Homosexual Male and Female Subjects*. Utrecht: Rijks Universiteit, Institute of Clinical Psychology, 1954.
- Wellings, K. et al. *Sexual Behaviour in Britain*. Harmondsworth: Penguin, 1994.
- Wilson, J. Q. *The Moral Sense*. New York: The Free Press, 1993.

**Gerard J.M. van den Aardweg, Ph.D.**

**TERAPIE HOMOSEXUALITY**

**Rádce pro postižené a poradce**

z němčiny přeložila Krista Blažková

pro občanské sdružení Exodus

vydalo Hnutí Pro život ČR

Janská 26, 586 01 Jihlava

jakou svou 2. publikaci

vydání první Praha 2003

sazba Hnutí Pro život ČR

tisk Tigr Praha