

# HOMOSEKSUAALIN KOHTAAMINEN SIELUNHOIDOSSA

## 1. Yleistä

### 1.1. Homoseksuaalisuuden määritelmä

Yleisimmin homoseksuaalilla tarkoitetaan ihmistä, jonka eroottinen kiinnostus ja ihastumisen tunteet kohdistuvat aikuisiässä omaan sukupuoleen.

Ihmisen

- identiteetti (pitääkö itseään homo-, bi- vai heteroseksuaalina)
- tunteet
- eroottiset fantasiat ja
- seksikäytös eivät välttämättä vastaa toisiaan.

Esimerkiksi henkilö voi pitää itseään heterona, olla biseksuaali tunteiltaan ja harrastaa seksiä sekä miesten että naisten kanssa.

### 1.2. Hetero-, bi- ja homoseksuaalien määrä Suomessa<sup>[1]</sup>

Kinseyn asteikko	% osuus väestössä
0 Täysin hetero, yksinomaan heteroseksuaaleja tunteita ja seksisuhteita yksinomaan vastakkaisen sukupuolen kanssa.	miehistä 93,3 % naisista 93,7 %
1 Pääsääntöisesti hetero, 1-2 homokokemusta, ei kuitenkaan ihastumisia	miehistä 4,7 %
2 Pääsäänt. hetero, yli 2 homokokemusta / joskus homoeroottista kiinnostusta	naisista 4,7 %
3 Biseksuaali, kiinnostusta tasapuolisesti kumpaakin sukupuoleen.	miehistä 1,2 % naisista 1,1 %
4 Pääsääntöisesti homo, jotain heteroseksuaalisia kokemuksia ja/tai reagoi melko varmasti toiseen sukupuoleen.	miehistä 0,4 %
5 Pääsääntöisesti homo, jotain heteroseksuaaleja kokemuksia ja joskus reagoi toiseen sukupuoleen.	naisista 0,1 %
6 Täysin homo, ei yhtään heteroseksuaalia kokemusta.	miehistä 0,5 % naisista 0,4 %

Suomalaisen tutkimuksen mukaan miehistä 2,2 %:lla ja naisista 1,1 %:lla on ollut "useita seksikokemuksia" oman sukupuolen kanssa.

### 1.3. Psykiatria ja homoseksuaalisuus

**1973** Amerikan psykiatrinen yhdistys poisti DSM III -sairausluokituksesta "ego-syntonisen homoseksuaalisuuden" (taipumus ei häiritse homoa itseään). Luokitukseen jäi "ego-dystoninen homoseksuaalisuus" (itseä häiritsevä homoseksuaalisuus). Suomessa vastaava sairausluokituksen muutos tehtiin v. 1981.

**1994** Amerikan psykiatriyhdistys julkaisi DSM IV-luokituksen, joka poisti "itseä häiritsevän homoseksuaalisuuden" sairauksien listalta. Uuden luokituksen mukaan homo- tai biseksuaalitaipumus ei ole sairaus. HUOM! Ego-syntoninen pedofilia (kiinnostus lapsiin ei häiritse pedofiilia), voyerismi, sadomasokismi ei ole enää sairaus DSM IV:n mukaan! Sairausluokitus ei ole Jumalan Sanaa vaan kertoo hyvin paljon ajan hengestä.

**1996** Suomessa tuli käyttöön WHO:n luokitus ICD-10 (seuraa DSM IV:ää homouden osalta). Diagnoosi F66.1.: ”itseä häiritsevä seksuaalinen suuntautuminen” (hetero-.bi- tai homoseksuaalisuus häiritsee itseä ja henkilö haluaa muutosta).”

**2000** Amerikan psykiatrinen yhdistys vahvisti (järjestön homoaktivistien ajamana) julkilausuman vuodelta 1998, jossa "APA vastustaa kaikkia psykiatrisia hoitoja, kuten 'korjaavaa' terapiaa tai kääntymysterapiaa, jotka perustuvat oletukseen, jonka mukaan homoseksuaalisuus on sinänsä mielenterveyshäiriö tai että potilaan tulisi muuttaa homoseksuaalia taipumustaan" (American Journal of Psychiatry 2000, Vol.157, 10, 1719–1721) .

**2001** Psykiatri Robert Spitzer, homojen oikeuksia kannattava tutkija, julkaisi tutkimuksensa Amerikan psykiatrisen yhdistyksen vuosikokouksessa 200:sta muutoksen kokeneesta homosta, jotka olivat saaneet avun erityisesti kristillisistä ex-gayjärjestöistä. Spitzer totesi, että hän epäili aiemmin muutoksen mahdollisuutta, mutta tutkimus muutti hänet myönteiselle kannalle.

**2002** Amerikan psykologisen yhdistyksen tiedejulkaisu "Professional Psychology: Research and Practice" (June 2002), julkaisi kaksi muutosterapiaa puolustavaa artikkelia. Samassa lehdessä oli myös kolme kriittistä artikkelia homouden muutoksesta.

**2003** Spitzerin tutkimus julkaistiin Archives of Sexual Behavior (2003, Vol.32, No.5, s.403–417) -tiede-lehdessä.

## 1.4. Valtavirran soraäänet

**Kristillinen ex-gayliike** on syntynyt 1970-luvun alussa entisten homojen toimesta USA:ssa ja keski-Euroopassa. Exodus International North America kokoaa kattojärjestönä n. 160 järjestää koko mantereelta ([www.exodus-international.org](http://www.exodus-international.org)) Desert Stream Ministries -järjestö on kehittänyt Elävät vedet -eheytymis-ohjelman, joka on ehkä tehokkain kurssi homoudesta toipumiseen. Ohjelma oli tarkoitettu alun perin homoille, mutta pian se laajennettiin myös heterorikkinaisille. Elävät vedet on levinnyt eri puolille maailmaa eri kirkkokuntiin. Suomessa ohjelmaa koordinoi Aslan ry ([www.aslan.fi](http://www.aslan.fi))

**Psykiatri Robert Spizer** kiinnostui mielenosoittajien väitteistä ja tutkittuaan ex-homoja, hän on todennut muutoksen olevan aitoa ja mahdollista.

**Klassinen psykoanalyysi** on pitäytynyt viime vuosiin asti ajatukseen homoudesta kehityshäiriönä, mutta siinäkin on tullut rakoilua. Suomessa psykoanalyttikot yleensä pitävät homoutta kehityshäiriönä (ks. Lars-Johan Schalin: Perheen ihmissuhteista, 1991).

USA:ssa syntyi vuonna 1992 **NARTH**-järjestä (National Association of Research and Therapy of Homosexuality, [www.narth.com](http://www.narth.com)) vastareaktiona APA:n homoaktivistien yritykseen saada APA julistamaan muutosterapia laittomaksi ja epäeettiseksi. NARTH:in riveihin kuuluu n. 1 000 mielenterveysalan ammattilaista ympäri maailmaa. Tarkoituksena on edistää politiikasta vapaata tieteellistä tutkimusta, kehittää tehokkaita homouden hoitomuotoja ja puolustaa hoidon tarjoamista sitä haluaville.

## 1.5. Poliittisen homoliikkeen tähtäimessä on vaientaa toisinajattelijat

Vuoden 2003 alussa Ruotsissa tuli voimaan laki, joka kieltää ”vihän ilmaisun homoseksuaaleja kohtaan.” Lain rikkoja voi saada jopa kaksi vuotta vankeutta. Homoseksin tuomitsevien Raamatun jakeiden (3. Moos.18:22,29; Room.1:15–32; 1. Kor.6:9–10) lukeminen saattaisi johtaa julistajan vankilaan. Oikeuskanslerin mukaan julistajan on tällöin ymmärrettävä, että kyseessä on muinainen näkemys ja julistajan on nähtävä jakeet ”tämän päivän valossa”. Tämä merkitsee sitä, että julistaja tekee rikoksen, jos hän vastustaa näiden jakeiden avulla homoseksuaalia elämäntapaa.<sup>[2]</sup>

Homoaktivisti, sosiologi Olli Stålsrömin mukaan homouden poistaminen sairausluokituksesta tapahtui homoliikkeen ja tieteellisten tutkimusten vaikutuksesta sekä psykoanalyysin sisällä tapahtuneen itsekritiikin ansiosta. Nyt on taisteltava sairausleiman poistamiseksi psykiatrian kirjoista, lääkärikirjoista, koulukirjoista ja jäljellä olevista ennakkoluuloista. ”Vuorossa on viimeinen pakkoheteroseksuaalisuutta ylläpitävä muodollinen instituutio, kansainvälisen sairausluokituksen jälkeen kansainvälinen ’syntiluokitus’.”<sup>[3]</sup> Siksi kirkot ovat viimeinen homoliikkeen hyökkäyskohde. Stålsröm niputtaa usnatsit, rasistit ja "eheyttäjät" samaan kategoriaan.

Nykyinen kehitys Suomen luterilaisen kirkon sisällä osoittaa, että liberaaliprotestantismi ei ole vastus vaan liittolainen homoliikkeelle kirkon sisällä. Siksi hyökkäyskohteena ovat kristityt, jotka pitävät kiinni Raamatusta ehdottomana auktoriteettina uskon ja elämän alueella.

Aslan ry erotettiin Terveiden edistämisen keskuksista (TEK) 28.8.2001. Aslanille kerrottiin, että erottamisen syy oli näkemys homoudesta ja joidenkin jäsenjärjestöjen uhkaukset yhteistyövaikeuksista jos Aslan saa olla jäsenenä. Taustalla oli pari vuotta kestänyt homoaktivistien painostus, USA:sta opittu Queer-taktiikka, joka sisälsi uhkauksia, kirjelmiä ja ulkomaisia painostuskeinoja.

## 2. Onko homous sairaus?

Psykiatriassa sairauden kriteerit ovat:

1. Tila aiheuttaa henkilölle omaa körsimystä
2. Tila on häiriöksi muille ihmisille ja rikkoo yhteiskunnan normeja
3. Normaalius määräytyy tilastollisen keskiarvon mukaan, laitamilla olevat ovat poikkeavia
4. Henkilön todellisuuden taju ja minän hallinta on puutteellista

Kuten huomataan, monet häiriötilat on vaikea diagnosoida sairaudeksi näiden kriteerien mukaan. Jokaiseen 4:ään kohtaan voidaan esittää kritiikkiä.

1. Entä kun henkilö ei kärsi taipumuksestaan? (esim. homo tai pedofiili)
2. Entä jos ei vahingoita muita? Normien rikkominen on kulttuurisidonnainen asia.
3. Joskus enemmistö on sairas, kuten natsi-Saksassa. Joskus poikkeavat ovat vain neroja.
4. Entä kun henkilö pitää hallusinaatioitaan itse todellisena? Tai minän hallinta on ok (esim. monissa pedofiilitapauksissa)

Näitä pohjilta psykiatrinen sairausluokitus on mielestäni ongelmallinen. Käsitys sairaudesta heijastaa aina vallitsevaa kulttuuria. Tämä näkyy muutoksissa homoseksuaalisuuden ja pedofilian osalta. Aslan ry ei pidä homoutta sairautena vaan psykoseksuaalisen kehityksen häiriönä (kuten myös pedofiliaa ja heterorikkinäisyyden yleisiä ilmentymiä don juanismia & nymfomaniaa). "Homoseksuaalisuudesta parantuminen" on ongelmallinen ilmaisu, sillä se vihjaa homoseksuaalin olevan biologialtaan poikkeava tai mieleltään sairas. Voimme kylläkin puhua "parantumisesta menneisyyden traumoista", jotka ovat aiheuttaneet homouden kehityksen.

Kyse on **kasvusta ulos** homoseksuaalisuudesta kun tarpeet täyttyvät riittävästi.

Voimme käyttää termiä **eheytyminen**, jolla tarkoitetaan rikkinäisyyden korjaantumista kokonaiseksi. **Seksuaalisuuden muutos** on neutraali termi, eikä se edellytä homouden pitämistä sairautena.

## 3. Homoseksuaalisuuden aiheuttajista

Havainnot Aslanin asiakastyössä homoseksuaalien kanssa yli 10 vuoden ajalta tukevat tietoja, jotka löytyvät myös tiedejulkaisuista:

1. homoseksuaalinen kehitys on usean tekijän summa
2. biologiset tekijät (geenit, hormonit, aivojen kehitys) saattavat altistaa homoseksuaalille kehitykselle, mutta eivät määrää sen suuntaa.<sup>[4]</sup>
3. varhaislapsuuden perhetaustaa koskevat tutkimukset kertovat, että.<sup>[5]</sup>
  - a) homomiehillä on ollut heteromiehiä yleisemmin samastumisongelmia suhteessa isään (isä koettu mm. etäiseksi / kielteiseksi / torjuvaksi), hyvin läheinen suhde äitiin, samastumisongelmia suhteessa samaa sukupuolta olevaan toverijoukkoon lapsuudessa / nuoruudessa ja hyväksikäyttökokemuksia ennen 16 ikävuotta.

- b) lesboiksi kehittyneillä naisilla on ollut heteroseksuaaleja naisia yleisemmin samastumisongelmia suhteessa äitiin (äiti koettu etäiseksi / tunnekylmäksi / heikoksi), kielteinen suhde isään, samastumisongelmia samaa sukupuolta olevaan toverijoukkoon lapsuudessa / nuoruudessa ja hyväksikäyttökokemuksia ennen 16 ikävuotta

Olemme havainneet, että psykoanalytikko Elizabeth R. Moberlyn<sup>[6]</sup> teoria homoseksuaalisuuden kehityksestä vastaa Aslanin asiakkaiden omia kokemuksia. Teoriaa ovat kehittäneet myöhemmin psykoanalytikit Joseph Nicolosi (psykoterapeutti, PhD)<sup>[7]</sup> ja Richard Cohen (psykoterapeutti, MA, ex-homoseksuaali)<sup>[8]</sup>. Teorian mukaan:

- homoseksuaalin kehityksen ydin on **samastumisprosessin keskeytyminen lapsuudessa suhteessa omaan sukupuoleen** (omaa sukupuolta olevaan vanhempaan ja toverijoukkoon).
- lapsi **torjuu** omaa sukupuolta olevan vanhemman tunnetasolla kokiessaan tahallisia tai tahattomia laiminlyöntejä. Syntyy päätös: tuollaiseksi en halua kasvaa (defensive detachment).
- seurauksena on **ambivalenssi**: tarve saada rakkautta omaa sukupuolta olevalta vanhemmalta, toisaalta kyvyttömyys ottaa sitä vastaan aiempien pettymysten / torjuntojen takia
- homoksi kehittyvän pojan intensiivinen suhde äitiin on vain seuraus siitä, että suhde isään ei toimi. Samoin lesboksi kehittyvän tytön samastuminen isään (joissakin tapauksissa) on seuraus äitisuhteen ongelmista
- homoseksuaalinen rakkaus ei ole perverssiä vaan oikeutettua tarvetta saada oman sukupuolen rakkautta. Tämän tarpeen olisi pitänyt täytyä riittävästi lapsena ja varhaisnuoruudessa, jotta heteroseksuaalinen kiinnostus olisi syntynyt.
- täyttymätön oman sukupuolen rakkauden tarve ja samastumisen puutteellisuus aiheuttavat **erilaisuuden tunteen, joka erotisoituu murrosiässä**. Erotisoimme sen mikä on meille mysteeri ja vierasta.
- homoseksuaaliset suhteet eivät täytä tarvetta, joka on jäänyt täyttymättä lapsena, koska homosuhde aktivoi myös ambivalenssin negatiivisen puolen. Tämä on eräs syy miksi homosuhteet kariutuvat.
- samastumisprosessi voi käynnistyä uudelleen terapia- tai sielunhoitosuhteessa, jossa homouteen liittyvä ambivalenssi voidaan purkaa. Seksuaalisuuden muutos on vain sivutuote tunne-elämän eheytymisestä.
- homoseksuaalisuuden muutos on mahdollista niille, joilla on siihen voimakas (usein uskonnollinen) motivaatio ja muutosta tukeva ympäristö (ystävyyssuhteet, terapia, itseapuryhmät).<sup>[9]</sup>

## 4. Homo- ja biseksuaalien yleiset ongelmat

- ei-kristityn homon suurin ongelma on hänen mielestään ympäristön (vanhemmat, työkaverit, ystävät) reaktiot ”kaapista ulos tulemiseen”
- osa kristityistä etsii eheytymistä homoudesta, koska he ovat kokeneet homoelämäntyylin rikkinäisyytenä. Tieteelliset tutkimukset kertovat, että homoseksuaaleilla on heteroseksuaaleja enemmän alkoholiin ja mielenterveyteen (pelot, masennus ja ahdistushäiriöt) liittyviä ongelmia<sup>[10]</sup>, itsemurhayrityksiä<sup>[11]</sup> sekä väkivaltaa homoseksuaalisissa parisuhteissa<sup>[12]</sup>. Lisäksi homoseksuaaliset parisuhteet ovat lyhyempiä<sup>[13]</sup> ja uskottomuus<sup>[14]</sup> on niissä yleisempää kuin heterosuhteissa. Nämä syyt saattavat viedä myös ei-kristityn homon terapiaan.
- on yleistä, että homoseksuaaliset tunteet ja / tai käytös aiheuttavat syyllisyyttä, häpeää ja yksinäisyyttä.
- eheytymistä hakeva ei ole saanut useinkaan apua seuraavilta tahoilta:
  - a) konservatiivinen luterilainen herätysliike tai vapaan suunnan seurakunta, jonka henkilö on kokenut liian tuomitsevana ja homofobisena
  - b) vapaamielinen luterilainen seurakunta, jonka työntekijät pitävät homoutta normaalina
  - c) SETA:n (Seksuaalinen tasavertaisuus ry) edustajat, jotka ovat kehottaneet hylkäämään konservatiivisen uskon ja toteuttamaan homoutta vapaasti.
  - d) psykoterapeutti tai muu terveydenhuoltoalan ammattilainen, joka on kehottanut hyväksymään homouden. Hän ei ole saanut koulutusta homoseksuaalisuuden muutosprosessiin, koska tieto homoudesta on tullut SETA:n seksuaalipolitiikan värittämänä.

## 5. Yleisohjeita yksittäiseen sielunhoitotapaamiseen

### a) Alkukartoitus: miten henkilö on käsitellyt homoseksuaalisuuttaan?

Henkilö, jonka tapaat voi olla jossakin seuraavista vaiheista:

- a) Homoseksuaalisen taipumuksen kieltäminen
- b) Homouden tunnustaminen tiedon ja tunteen tasolla, mutta piilossa
- c) Kaksoiselämä: pyhä ulkokuori, mutta muilta salassa suhteita yms.
- d) Epärealistiset parantumisyrietykset (naimisiinmeno, tunteiden tukahduttaminen ym.)
- e) Homo-identiteetin valinta julkisesti
- f) Realistinen eheytymistie sitoutumalla ennen kaikkea Jeesukseen ja suostumalla lapsuuden läpikäymiseen

### b) Autettavat ja heidän kohtaamisensa

**1. uskova, joka haluaa hyväksyä homouden identiteetikseen.** Keskustele syistä homo-identiteetin valintaan, Raamatun ja psykologian näkökulmasta sekä kerro, että Kristuksen seuraaminen on tärkein päämäärä. Homoelämän suosittelu on vastuutonta, koska se sisältää terveysriskien lisäksi iankaikkiset riskit (1. Kor.6:9–10). Jos henkilö on valinnut jo suuntansa, voit suositella yhteydenottoa liberaaliin pappiin tai SETA:aan.

**2. uskova, joka ei tiedä mitä tehdä homoutensa kanssa** ohjataan miettimään epävarmuuden syitä. Painotamme, että henkilön on tehtävä päätöksensä yksin, ei muiden painostuksesta – muutoin eheytymisprosessi ei onnistu.

**3. uskovalle, joka ei halua toteuttaa homoseksuaalia taipumustaan ja haluaa eheytyä kerrotaan:**

- a) Jumala on armollinen Isä, ei homoja vihaava Tyranni.
- b) Jumalan ei-ehdollinen armo on uskonelämän perusta – armo ei ole ehdollistettu eheytymiseen tai pyhitykseen.
- c) kristityn minäkuvan tulee perustua siihen, että hän on 1. joko mies tai nainen ja 2. Jumalan lapsi. Minäkuvan ei tule perustua seksuaaliseen suuntautumiseen tai sen ongelmiin.
- d) homoseksuaalinen käytös ei kuulu kristitylle Raamatun mukaan. Kiusaukset eivät ole syntiä!
- e) homoseksuaalisista tunteista ei tule kokea syyllisyyttä – tunteet eivät ole valittavissa. Homoseksuaaliset tunteet kertovat rakkauden ja yhteyden puutteesta omaan sukupuoleen, jonka juuret ovat varhaislapsuudessa ja nuoruudessa.
- f) tunnetarpeiden täyttämiseen on muitakin väyliä kuin seksisuhde. Avoimet ja rehelliset suhteet omaan sukupuoleen on avainasemassa eheytymisessä ja kasvussa.
- g) eheytymisprosessia voi tapahtua seuraavilla alueilla:
  1. käytös
  2. identiteetti
  3. tunteet
  4. fantasiat
- h) tieteelliset tutkimukset vahvistavat, että homoseksuaalisuuden muutos on mahdollinen joillekin.<sup>[15]</sup> Muutos on prosessi, jossa tunne-elämän parantuminen aiheuttaa sivutuotteena joillekin (noin 2/3 autettavista) seksuaalisuuden muutoksen. Seksuaalisuuden muutos voi olla melko täydellinen, osittainen tai sitä ei tapahdu, vaikka tunne-elämä eheytyisikin. Emme lupaa kenellekään seksuaalisuuden muutosta. Painotamme, että autettava ei voi itse tietoisesti muuttaa itseään eikä myöskään auttaja voi sitä tehdä.

- i) ilman menneisyyden tarkastelua ei ole mahdollisuutta kokea tunne-elämän ja seksuaalisuuden muutosta. Apuna ovat mm. terapia, rukousryhmät, itseapuryhmät (mm. KRITO), Aslanin tarjoamat seminaarit ja Elävät vedet -eheytymisohjelma.
- j) ilman toimivia suhteita omaan sukupuoleen seurakunnan yhteydessä eheytyminen on vaikeaa, jopa mahdotonta.
- k) yksinäisyyden, erilaisuuden tunteen, itsevihan ja häpeän poistaminen on tärkeä päämäärä. Vain siten ihmissuhteet voivat uudistua ja selibaatti olla mahdollinen. Sama pätee myös heterorikkinäisyyteen.
- l) asiakkaan kanssa on syytä neuvotella millaiseen ajankäyttöön hän on valmis ja kuinka intensiiviseen asioiden käsittelyyn. Kerro miten aiot itse työskennellä jos kumpikin teistä on valmis yhteistyöhön. Et voi antaa mitään sellaista mitä sinulla ei ole! Ohjaa siis asiakasta muiden avunlähteiden luo mikäli tarpeellista.
- m) asiakkaan on hyvä kysyä terapeutilta seuraavat kysymykset:
  - mikä koulutus hänellä on käsitellä seksuaalisuuden ja sen muutokseen liittyviä kysymyksiä
  - onko terapeutti työskennellyt aiemmin homoudesta toipuvien kanssa
  - mitä mieltä terapeutti on homouden muutoksesta? onko se hänen mielestään mahdollista? miten? Mikäli terapeutti ei kerro kantaansa, ei ole syytä jäädä arvailemaan vaan etsiä toinen.
  - miten terapeutti suhtautuu kristilliseen uskoon? myönteisyys riittää...

Terapiaistuntoja tulisi olla viikossa 2–4, jotta prosessi lähtisi tehokkaasti liikkeelle. **Terapeutin tulisi olla samaa sukupuolta kuin asiakas.**

## 6. Autettavan on syytä tietää seuraavat asiat muutosprosessin luonteesta

### a) Seksuaalisuuden muutoksen avain on voimakas motivaatio

Muutosta edistävään motivaatioon kuuluu...

- usko, jonka mukaan homoseksuaalisuus on Jumalan mukaan luonnotonta (luomisjärjestyksen vastaista), vaikka se tuntuisikin minusta luonnolliselta
- vakaumus, jonka mukaan homoseksuaalinen käytös on syntiä, vaikka minä nauttisin siitä.
- vakaumus homouden ei-biologisesta alkuperästä pelastaa kohtaloukolta ja luo uskoa asioiden muutokseen.
- halu seurata Kristusta maksoi mitä maksoi. Ex-gay, terapeutti Joe Dallas (Desires in Conflict, 1991) painottaa, että "samastuminen Kristuksen kuolemaan ja sitoutuminen hurskaaseen elämään huolimatta ratkaisemattomista seksuaalisuuden kysymyksistä on sijoitettava jopa ennen muutoshalua. Vain siten todellinen muutos saavutetaan - kun sen haluaminen on toissijalla suhteessa tottelemisen haluun."

### b) Mitä vaiheita muutosprosessi sisältää?

Joe Dallasin (Desires in Conflict, 1991) mukaan muutos tapahtuu asteittain:

1. Homoseksuaalinen käytös (seksikontaktit, porno, riippuvuussuhde) loppuu
2. Homoseksuaalisuuden taustalla olevat tarpeet alkavat löytyä
3. Ei-seksuaalinen, oman sukupuolen läheisyys alkaa tyydyttää
4. Minäkuva muuttuu
5. Seksuaaliset reaktiot muuttuvat

## C) Kuinka pitkään muutosprosessi kestää?

Muutosprosessiin kuluvan ajan pituus riippuu monista osatekijöistä. Niihin kuuluvat:

1. **Taipumuksen taustalla olevat juuret.**
2. **Kuinka paljon tukea henkilöllä on.**
3. **Kyky ja halukkuus käydä läpi oman elämän kipeitä asioita.**

Ei ole tavatonta, että muutosprosessi vie 5–10 vuotta. Monet kokevat muutosta paljon aiemmin. Vaikka alussa kipujen käsittely lisää pahaa oloa ja epätoivoakin, valoa ja toivoa alkaa virrata sisään tunne-elämään sitä mukaa kun sisällä olevat traumat ja pahat muistot purkautuvat.

## d) Toimiiko muutosprosessi varmasti?

Kuten missä muissakin muutosta tarvitsevista syvissä persoonallisuutta koskevista asioissa, taattu tuloksia ei ole. Kukaan ei voi luvata, että X vuoden päästä olet kokenut täydellisen seksuaalisuuden muutoksen.

Jotkut kokevat, että homoeroottiset reaktiot ja fantasiat häviävät täysin jossain muutosprosessin vaiheessa ja he alkavat kokea heteroeroottisia tunteita. Toiset eivät koe näin täydellistä muutosta. Homoeroottiset tunteet saattavat vähentyä merkittävästi, mutta jotain niistä jää jäljelle. Silti heteroeroottinen taipumus kehittyy ja henkilö voi mennä naimisiin. Joillekin tämä voi tapahtua ilman, että homoeroottisuudessa tapahtuu mitään merkittävää muutosta. Toiset saattavat kokea saaneensa merkittävää apua yleiseen hyvinvointiinsa ilman seksuaalisuuden muutosta. Joku saattaa kyetä työstämään läpi lyhyessä ajassa suuriakin asioita, toiselle niissä voi mennä koko elämä.

Ex-gayn päämääränä on eheys kaikilla elämän osa-alueilla. Hengellinen kasvu on elämän kestävä prosessi.

## 7. Opastusta pitkäkestoiseen sielunhoitosuhteeseen

### 7.1. Terapeutin ja sielunhoitajan tulee olla:

- **samaa sukupuolta** kuin autettava. Joissakin tapauksissa prosessi on helpompi aloittaa toisen sukupuolen kanssa, mutta auttajan on määrätietoisesti ohjattava autettavaa siirtymään työskentelyyn samaa sukupuolta olevan auttajan kanssa.
- **hyvä kuuntelija**, tiivistää ja heijastaa takaisin sen mitä kuulee, yhtyy näkemään elämää autettavan silmin.
- **auttajan ominaisuuksia**: myötätunto, kärsivällisyys, empatia, ei-tuomitseminen, rohkaisu, sisäinen vakaus.
- **riittävästi parantunut** erityisesti mieheyden/naiseuden ja seksuaalisuuden alueella.
- **ei homofobinen**, auttajan ei tule missään vaiheessa osoittaa halveksuntaa, pelkoa tai inhoa homoseksuaaleja kohtaan.
- **Jumalan armoon juurtunut** ja sitä kautta armollinen itselle

### 7.2. Jumalakuvan muutos: armollinen Isä, jolla on hoivaavaa äidillistä lämpöä

Armollisen Jumalakuvan rakentaminen on todella tärkeää tässä vaiheessa.

**Tehtävä:** Tee lista ajatuksista, josta sana "isä" sinulle herättää. Etsi sen jälkeen vastine Raamatusta jokaiselle ajatukselle: millainen Jumalan on toisenlaisena isänä. Lue vaikkapa Mikko Aallon "Armo kadoksissa" ja Josh McDowellin "Jumalan Isänsyden".

### 7.3. Identiteetin muutos: uusi identiteetti Jumalan lapsena

Asiakasta tulee tukea löytämään arvonsa Jumalan silmissä: todellinen arvo tulee siitä, että hän on Jumalan lapsi. Monen homoseksuaalisuuden kanssa kamppailevan minäkuvaa värittää jatkuva syyllisyys ja itseviha.

Pyydä henkilöä lukemaan Neil T. Andersonin kirja "Vapauttava totuus" (Päivä, 1998) ja pyydä tekemään listaa negatiivisista määreistä, joita henkilö liittää minäkuvaansa. Opetelkaa korjaamaan ne Jumalan sanan pohjalta käyttäen Raamattua ja rukousta.

**Tehtävä:** Miten Jumala näkee minut? Kuka olen Kristuksessa?

## 7.4. Kuunteleva rukous & ylistys

Autettavalle kannattaa opettaa kuuntelevan rukouksen perusajatukset ja kehottaa häntä säännöllisesti harjoittamaan niitä. Kuuntelevassa rukouksessa autettava voi kirjoittaa / puhua ajatuksiaan ja tunteitaan Jumalalle ottaen vastaan Hänen apunsa. Tämä estää autettavaa vajoamasta passiivisuuteen ja aktivoi odottamaan apua Jumalalta. Suositeltavaa luettavaa on Leanen Paynen kirja "Kuunteleva rukous". Jumalan ylistämisessä ajattelu kohdistuu pois itsestä Kaikkivaltiaan mahdollisuuksiin, mikä tuo toivoa!

## 7.5. Tukiverkoston kasaaminen

Tukiverkoston tulee korvata homosuhteiden anti, antaa rakkautta ja ymmärtämystä sekä vastuullisuutta. Tukena tulee ennen kaikkea olla kristillinen seurakunta, jonka voi kokea hengelliseksi kodiksi. Ohjaa henkilö löytämään seurakunnan pienryhmä. Kartoita henkilöt, jotka voivat olla tukena niin, että he tietävät minkä kanssa henkilö kamppailee. Ystävät, puoliso, vanhemmat, hengelliset isät / äidit.

Henkilö tarvitsee tukijoita, joiden tulee olla:

1. heteroystäviä, jotka tietävät autettavan tilanteesta
2. heteroystäviä, jotka eivät tiedä hlön ongelmista, ovat hyvinä ystävinä
3. valmentajia/ohjaajia, jotka ovat isä/äitihahmoina
4. muita homoudesta toipuvia

**Tehtävä:** Tehkää yhdessä tukihenkilölistaa keneen hän ottaa yhteyttä säännöllisesti.

Ehentyminen ei ole mahdollista ilman muiden apua. Kehotuksessa tukiverkoston muodostamiseen tulee olla tiukka, sillä **tukiverkoston puute on suurin syy paluulle homoelämään.**

**Tehtäviä:** 1. Suunnittele etukäteen mitä teet viikonloppuna. 2. Kehitä uusi myönteinen asenne yksinäisyyteen 3. Miten voisit huolehtia omasta hyvinvoinnista? 4. Huolehdi, että tapaavat viikottain säännöllisesti ihmisiä. 5. Käytä yksinäistä aikaa rukoukseen, Raamatun ja hengellisen kirjallisuuden lukemiseen sekä ylistysmusiikin kuunteluun.

## 7.6. Erilaisuuden tunteesta ulos murtautuminen

Homoseksuaalisuuden ensisijainen syy ei ole puuttuva / etäinen vanhempi vaan lapsen **defenssivinen irrottautuminen** tästä vanhemmasta. Ensin lapsi havaitsee torjunnan ja sen jälkeen suojelee itseään muodostamalla muurin sydämensä ympärille. Parantumisprosessissa muuri murtuu. Omaan sukupuoleen kohdistuvat himot edustavat vieraantumista todellisesta minästä. Toisesta ihmisestä etsitään oman arvon paikkaajaa.

**Kysymyksiä:** "Missä vaiheessa elämääsi ja millaisia torjuntia, laiminlyöntejä, vaillejäämisiä ja väärinymmärryksiä olet kokenut oman sukupuolen taholta?" "Mitä pelkää ja odotat läheisissä omaa sukupuolta olevissa ihmissuhteissa? Niiden solmimisessa? Säännöllisessä ylläpitämisessä?" Ota huomioon sekä varhaislapsuus että murrosikä.

**Kysymyksiä:** "Mitä tunteita sinulle herää ajatuksesta, että olet mies / nainen? Miten koet itsesi miehenä heteromiesten seurassa? Miten koet itsesi heteronaisten seurassa? Millaisia mielestäsi tasapainoisia heteromiehiä ja -naisia tunnet? Mikä heissä on ihailtavaa?"

## 7.7. Sisäisen lapsen dynamiikan tunteminen itseapukeinona

"Sisäiseen perheeseen" kuuluvat:



- 1. sisäinen lapsi**, joka keskittyy tunteisiin ja tarpeisiin. Lapsi voi olla terve ja aito tai haavoitettu ja rikkinäinen.
- 2. sisäiset vanhemmat**, jotka keskittyvät arvoihin ja moraalisiin. Vanhemmat voivat olla rakastavia ja terveitä tai kriittisiä ja rakkaudettomia.
- 3. sisäinen aikuinen**, joka keskittyy ajatuksiin ja uskomuksiin. Tämä voi edustaa aitoa aikuista minää tai valheminää.

On tärkeää tunnistaa missä. tunnetilassa kukin taso aktivoituu. Parantumiseen kuuluu **itsevanhemmuus** (self-parenting). Autettavasta on tultava hyvä vanhempi itselleen. On kuunneltava tunteitaan ja tarpeitaan ja opittava suhtautumaan niihin armolla ja lämmöllä. On opittava myös näkemään aikuinen itsessä. Esimerkiksi jos kokee syvää yksinäisyyttä (sisäisen lapsen kokemus), voi rauhoittaa itseään aikuisuuden kautta ajatuksella "Kohta tapaan muita ihmisiä." Luo parantavia aktiviteetteja lapselle (pyöräily, kävely, luistelu, matkustelu). Mikä tuo hyvää oloa sisimmän lapselle?

## 7.8. Käyttäytymisen muuttuminen.

Homopartnerin ja homoystävien jättäminen, pois homoravintoloista ja muista tapaamispaikoista (saunat, puistot, internet), homopornon hävittäminen kotoa, seksikierteen ja/tai läheis- ja/tai tunneriippuvuuden katkaisu. Tähän voi mennä aikaa, mutta askel on tärkeä, sillä muutoin eheytymisprosessi ei voi edetä. Kuten alkoholistille, "kuivilla olo" on tärkeää, jotta syvät tarpeet tulisivat pintaan.

**Tehtävä:** Mitkä asiat houkuttavat homokäytökseen ja tuovat mieleen muistoja siitä?

Henkilön on päätettävä mitä hän todella haluaa. Voi olla tärkeää johdattaa henkilö **suruprosessiin** homoelämästä luopumisesta (rakastajista, ystäväverkostosta, SETAsta ym.). Samalla on syytä pyytää Jumalaa korvaamaan nämä kaipaukset uusilla asioilla.

**Tehtävä:** Listaa asioita, joita olet jäänyt kaipaamaan homokäytöksessä.

Seksikäytöksestä luopuminen voi olla joillekin todella vaikeaa, ja siksi siihen on varattava aikaa. Seksiriippuvaisen kanssa voi käydä läpi Mark Laaserin kirjaa "Salattu synti". On tärkeää oppia tunnistamaan henkilön **riippuvuuskierte** (itsetyydytys, porno, seksikontaktit – mistä se yleensä alkaa, miten etenee ja päättyy) sekä etsimään apua siihen.

**Tehtävä:** Kartoita kahden viikon aikana päivittäin riippuvuuskierteeseen liittyviä ajatuksia, tunteita, tilanteita ja tekoja.

Autettavalle tulee kertoa selvästi, että homosuhteiden ja -seksin kaipuu kertoo syvemmistä tarpeista, joita ei tule kieltää tai hävetä. Tarpeita voivat olla huomion, hyväksynnän, läheisyyden, yhteyden ja jännityksen tarve. HUOM! Nämä tarpeet eivät ole seksuaalisia!

**Tehtävä:** Pyydä henkilöä sanoutumaan rukouksessa irti (myös tunnetasolla) aiemmista seksikumppaneista (erit. miesten ongelma) ja tunneriippuvuus- ja läheisriippuvuussuhteista (voimakas naisten ongelma).

## 7.9. Ohjaa henkilö itseapuryhmään.

Alkoholiongelmaiset voi ohjata AA-ryhmiin, seksi/tunneriippuvaiset KRITO:on tai NETTO:on. Delfins ry ottaa vastaan hyväksikäytön uhreja. Joillakin paikkakunnilla toimivat Aslan ry:n Kutsu kasvuun-ryhmät ovat johdanto Eläviin vesiin. Elävät vedet -ohjelma menee syvemmälle menneisyyteen, ja siksi se voi olla hyödyksi hieman myöhemmin.

## 7.10. Kehotus etsiä terapiaan tai sisäisen parantumisen viikonloppuihin/ viikkoihin

Muistojen parantuminen terapiassa ja rukouksessa (lue mm. Leanne Paynen "Särkynyt minäkuva"). Henkilö voi myös osallistua johonkin tätä teemaa käsittelevään seminaariin.

## 7.11. Kirjallisuuden käyttäminen.

Henkilön on **ymmärrettävä** syyt homoeroottisen kiinnostuksen syntyyn sekä eheytymisprosessi. Siksi on syytä antaa lukutehtäviä. Suositeltavia kirjoja ovat:

- a) yleisesti eheytymisestä kertovat Seppo Jokisen kirjat "Isän ikävää ja äiti päästä irti".
- b) homouteen keskittyvät Andrew Comiskey: Täyteen mieheyteen ja koko naiseksi, Freija Salomaa (Toim.): Syntyjä syviä, Mario Bergner: Rakkauden uusi suunta, Leanne Payne: Särkynyt minäkuva, Gerard van den Aardweg: Erilainen? Homoseksuaalisuuden itseterapia

Autettavaa kannattaa kehottaa kirjoittamaan **päiväkirjaa** ajatuksistaan, tunteistaan, muistoistaan ja kysymyksistään lukiessaan näitä kirjoja. Näitä kysymyksiä voidaan käsitellä tapaamisissa.

**Tehtävä:** Mitä tunteita ja ajatuksia lukeminen herätti?

## 7.12. Anteeksiantoprosessiin ohjaaminen

Anteeksiannolla ei tule tukahduttaa surun ja vihan läpikäymistä. John ja Paula Sanfordin kirja "Valitse anteeksianto" on erinomainen väline työstää anteeksiantoa.

## 7.13. Elämäntapojen muutos (säännöllinen uni, ravinto, liikunta).

**Tehtävä:** Kartoita viikon aikana käytöstapasi (syöminen, juominen, uni, liikunta yms.) ja sitten mietimme miten muutamme käytöstä siellä missä sitä tarvitaan.

## 7.14. Liikunta & urheilu & rentouttava vapaa-aika

Aluksi voi rohkaista luomaan itsevarmuutta jossakin yksilölajissa, sitten jonkun kanssa kahden ja lopuksi jossain joukkuelajissa. Monelle miehelle erityisesti joukkueurheiluun liittyy kipeitä kokemuksia nuoruudesta ja siksi on tärkeää rohkaista miehiä nimenomaan johonkin joukkuelajiin.

**Huvitukset.** Sosiaaliin huvituksiin tulee rohkaista säännöllisesti, sillä ne antavat vastapainoa rankalle eheytymisprosessille. Tämän alueen toimintojen tulee olla säännöllisiä.

Voit ohjata henkilön myös **terapeuttiseen hierontaan**. Sen tehtävänä on vapauttaa kehon jännitykset, saada kosketus tunteisiin ja tyydyttää kosketuksen tarvetta sopivalla tavalla.

**Tehtävä:** Millaisesta urheilusta nautit? Missä voisit kokeilla rajojasi lisää? Millaisista huvituksista nautit?

<sup>[1]</sup> Elina Haavio-Mannila ja Osmo Kontula: "Seksuaaliset vähemmistöt" Kirjassa Suomalainen seksi. 1993, s.251.Toim. Osmo Kontula ja Elina Haavio-Mannila.

<sup>[2]</sup> [www.homo.se/o.o.i.s/1452](http://www.homo.se/o.o.i.s/1452)

<sup>[3]</sup> Olli Stålsröm: Homoseksuaalisuuden sairausleiman loppu. 1997, 326. Gaudeamus: Tampere.

<sup>[4]</sup> Bailey, M.J., Dunne, M.P. ja Martin, N.G.: "Genetic and Environmental Influences on Sexual Orientation and Its Correlates an an Australian Twin Sample" Journal of Personality and Social Psychology 2000, Vol.78, No.3, 524–536  
Horgan, John: "Gay Genes, Revisited. Doubts arise over research on the biology of homosexuality" Scientific American 1995, 11, 20–21.

Byne, William: "Biology and Homosexuality. Implications of Neuroendocrinological and Neuroanatomical Studies" kirjassa Homoseksuaalisuus ja Mental Health, toim. R.P. Cabaj ja T.S. Stein. 1996. Washington, London: American Psychiatric Press, Inc.

Breedlove, S. Marc: "Sex on the Brain" Nature 23.10.1997, Vol. 389, 801.

<sup>[5]</sup> Näin toteavat satunnaisotoksia käyttäneet tutkimukset, joita ovat mm.:

Bell, A.P., Weinberg, M.S. ja Hammersmith, S.K.: Sexual Preference. It's Development in Men and Women. 1981. Bloomington. Indiana University Press.

Phillips, G. ja Over, R.: "Adult Sexual Orientation in Relation to Memories of Childhood Gender Conforming and Gender Nonconforming Behaviors" *Archives of Sexual Behavior* 1992, 21, 6, 543-578.

Phillips, G. ja Over, R.: "Differences Between Heterosexual, Bisexual, and Lesbian Women in Recalled Childhood Experiences" *Archives of Sexual Behavior* 1995, 24, 1, 1–20.

Tomeo, Marie E., Templer, Donald I., Anderson, Susan ja Kotler Debra: "Comparative Data of Childhood and Adolescence Molestation in Heterosexual and Homosexual Persons" *Archives of Sexual Behavior* 2001, Vol. 30, 5, 535–541.

<sup>[6]</sup> Moberly, Elizabeth R.: *Psychogenesis. The early development of gender identity.* 1983. London, Boston, Melbourne and Henley. Routledge & Kegan Paul Limited.

<sup>[7]</sup> Nicolosi, Joseph: *Reparative Therapy of Male Homosexuality. A New Clinical Approach.* 1991. Northvale, New Jersey, London: Jason Aronson Inc.

<sup>[8]</sup> Cohen, Richard: *Coming Out Straight. Understanding and Healing Homosexuality.* 2000. Oakhill Press, Winchester, VA, USA.

<sup>[9]</sup> Tähän tulokseen tulivat Nicolosi, Byrd ja Potts, jotka haastattelivat noin 850 seksuaalisuuden muutosta kokenutta homoa. Nicolosi, J., Byrd, A.D. ja W. Potts, R.W.: "Retrospective Self-Reports of Changes in Homosexual Orientation: A Consumer Survey of Conversion Therapy Clients" *Psychological Reports* 2000, 86, 1071–1088.

<sup>[10]</sup> Sanford, T. ym.: "Same-Sex Sexual Behavior and Psychiatric Disorders: Findings From the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS)" *Archives of General Psychiatry* 2001, Vol. 58 (1): 85–91.

Cochran, Susan D. ja Mays, Vickie M.: "Relation between Psychiatric Syndromes and Behaviorally Defined Sexual Orientation in a Sample of the US Population" *American Journal of Epidemiology* 2000, Vol.151 (5): 516–523.

Valanis, Barbara G.; Bowen, Deborah J.; Bassford, Tamsen; Whitlock, Evelyn; Charney, Pamela ja Carter, Rachel A.: "Sexual Orientation and Health: Comparisons in the Women's Health Initiative Sample" *Archives of Family Medicine* 2000, Vol.9 (9), 843–853.

Jorm, Anthony F. ym.: "Sexual Orientation and mental health: results from a community survey of young and middle-aged adults" *The British Journal of Psychiatry* 2002, Vol.180, 423–427.

<sup>[11]</sup> Gilman, Stephen E. ym.: "Risk of Psychiatric Disorders Among Individuals Reporting Same-Sex Sexual Partners in the National Comorbidity Survey" *American Journal of Public Health* 2001, Vol.91(6): 933–939.

Paul, Jay P. ym.: "Suicide Attempts Among Gay and Bisexual Men: Lifetime Prevalance and Antecedents" *American Journal of Public Health* 2002, Vol. 92, 8, 1338–1344.

Leah, Robin ym.: "Associations Between Health Risk Behaviors and Opposite-, Same-, and Both-Sex Sexual Partners in Representative Samples of Vermont and Massachusetts High School Students" *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 2002, Vol.156(4): 349–355.

<sup>[12]</sup> Näin toteavat satunnaisotantoja käyttävät tutkimukset:

Burke, Leslie K. ja Follingstad, Diane R.: "Violence in lesbian and gay relationships. Theory, prevalence, and correlational factors" *Clinical Psychology Review* 1999, Vol.19, 5, 487–512.

Greenwood, Gregory L. ym.: "Battering Victimization Among a Probability-Based Sample of Men Who Have Sex With Men" *American Journal of Public Health* 2002, Vol. 92, 12, 1964–1969.

<sup>[13]</sup> Kurdek, Lawrence A.: "Relationship Outcomes and Their Predictors: Longitudinal Evidence from Heterosexual Married, Gay Cohabiting and Lesbian Cohabiting Couples" *Journal of Marriage and the Family* 1998, Vol. 60, 553–568.

Klinger, Rochelle: "Lesbian Couples" teoksessa *Textbook of Homosexuality and Mental Health.* toim. Robert P. Cabaj ja Terry S. Stein. 1998, 343. Washington, London: American Psychiatric Press Inc.

<sup>[14]</sup> Leridon, Henri, van Zessen, Gertjan van Zessen ja Hubert, Michael: "The Europeans and Their Sexual Partners" Teoksessa *Sexual Behaviour and HIV / AIDS in Europe. Comparisons of National Surveys.* Toim. Michael Hubert, Nathalie Bajos ja Theo Sandfort. 1998, 189,190. Padstow, UK: UCL Press.

<sup>[15]</sup> Viime vuosien aikana muutoksen kokeneet ex-gayt ovat saaneet kansainvälistä julkisuutta mm. Newsweek ja Psychology Today -lehdissä (John LeLand ja Mark Miller:"Can Gays 'Convert' " Newsweek 1998, August 17, 32–35; Barry Yeoman:"Gay No More?" Psychology Today 1999, March/April, 26–29,68–70.). Homoseksuaalisuuden muutoksesta raportoivia tutkimuksia on noin parikymmentä kappaletta. Tutkimuksesta riippuen eheytymisprosentti vaihtelee 20–65 % välillä. Tarkempia tietoja löytyy mm. artikkeleista:

Rosik, Christopher H.: "Conversion Therapy Revisited: Parameters and Rationale For Ethical Care" *The Journal of Pastoral Care*, Spring 2001, 47–67. Artikkelin löytyy myös osoitteesta: <http://www.narth.com/docs/conversiontherapy.html>

Throckmorton, Warren: "Initial Empirical and Clinical Findings Concerning the Change Process for Ex-Gays" *Professional Psychology: Research and Practice* 2002, Vol. 33, 3, 242–248.

Yarhouse, Mark A. ja Burkett, Lori A.: "An Inclusive Response to LGB and Conservative Religious Persons: The Case of Same-Sex Attraction and Behavior" *Professional Psychology: Research and Practice* 2002, Vol. 33, 3, 235–241.