

Joseph Nicolosi

Hablar con un amigo. Revelar su lucha a un amigo heterosexual

POR QUÉ ES IMPORTANTE ABRIRSE. LO QUE SE NECESITA DE UN AMIGO HETEROSEXUAL. CÓMO DECÍRSELO

La mayoría de los hombres con orientación homosexual dicen que se sentían mal en compañía de otros hombres ya desde su más tierna infancia. La investigación confirma esta observación y muestra que hay una conexión significativa entre la dificultad de relacionarse como joven con hombres de la misma edad y una orientación homosexual posterior.

Clientes que se sienten homosexuales se describen significativamente con frecuencia de esa manera, afirmando que en su infancia y juventud se han sentido frustrados y rechazados porque se sentían débiles, no masculinos y no aceptables, y se excluían de las actividades de los varones de su misma edad.

En la edad adulta la relación de los clientes con otros hombres es dolorosamente molesta. Viven en un conflicto entre el impulso normal de entrar en contacto con otros hombres como “hombre entre hombres” y el presentimiento de la vergüenza de no ser considerados como “suficientemente hombres”. A pesar de tener miedo a ello, buscan un hombre que les ame. De ahí que estén permanentemente en un estado de desesperación porque tienen mayoritariamente miedo de lo que desean más profundamente.

Un hombre que quiera superar su homosexualidad se tiene que plantear sobre todo el reto de escoger amistades masculinas, de mantenerlas y profundizar en ellas. La intimidad no erótica con otros hombres es una condición esencial para la disolución de la atracción por el mismo sexo, incluso tan fundamental que se puede leer típicamente el progreso de un cliente según el grado de intimidad que este permite en sus amistades con hombres.

Al inicio de la terapia muchos hombres dicen que se sienten homosexuales que „ya tienen” amistades masculinas estrechas. Si se sigue preguntando, se muestra, sin embargo, que son sólo relaciones superficiales que carecen de sinceridad, apertura y reciprocidad. La afirmación inicial de que se tienen estrechas amistades masculinas muestra el autoengaño del cliente: a un lado está el sueño; al otro, está la incapacidad de valorar de manera realista las posibilidades de vivir platónicamente la proximidad emocional de otros hombres.

Los hombres que se sienten atraídos hacia su mismo sexo tienden a clasificar en extremos a otros hombres: o los „endiosan” o los „demonizan”. Mientras un cliente con orientación homosexual divide a los hombres en „buenos” o „malos”, apenas será capaz de resistir las divergencias absolutamente normales que aparecen en cualquier relación. La capacidad de permanecer unido emocionalmente a otro hombre, también cuando se esté teniendo un conflicto con él, tiene un significado decisivo y representa en el trabajo terapéutico un reto continuo. La intimidad siempre requiere hacerse vulnerable y desvelarle a otro los propios sentimientos – lo que el cliente anhela y de lo que al mismo tiempo tiene miedo. Su impulso sano y natural de entrar en relación con otros hombres como igual entre iguales está en continuo conflicto con sus sentimientos de vergüenza y la expectativa de ser rechazado.

CUATRO TIPOS DE AMISTADES ENTRE HOMBRES

Un hombre que comienza una terapia puede tener cuatro tipos de amistades con hombres:

- El amigo gay;
- El amigo que se siente homosexual y que no vive como un gay;
- El amigo heterosexual;
- El amigo heterosexual por el que se siente atraído sexualmente.

1. Las *amistades con hombres gay* pueden llevar a que aparezca una atracción erótica y que se acaben utilizando sexualmente de forma mutua. Cada posibilidad de desarrollo de una amistad sincera se vicia por medio de coqueteos e insinuaciones ocultas y vagas cuando se busca, con la vista en otros, señales de receptividad sexual. Cuando se juega el uno con el otro y se manipulan mutuamente, se mina el intento de construir una amistad basada en la igualdad y la reciprocidad. A través de esto se reduce el valor de una relación de este tipo.

2. Las *amistades celibatarías con otros hombres que se sienten homosexuales pero que no viven de manera gay*. Transmiten empatía y un tipo especial de comprensión. Pero por otra parte los hombres que se sienten homosexuales pero que no viven un estilo de vida gay tienen sólo un potencial limitado de destruir la “mística masculina”. Esto por regla general sólo lo puede hacer un hombre heterosexual. La dificultad de una relación entre dos hombres con orientación homosexual reside en que se desarrollan mutuos sentimientos de pudor. Una amistad así debe verse más bien como una preparación a la relación con un hombre heterosexual menos emocional, lo que presenta un mayor reto para un hombre que se siente homosexual.

3. Las *amistades con hombres heterosexuales por los que no hay ninguna atracción sexual* son en cierta manera más valiosas que las de la categoría anterior. Aunque se traen consigo las circunstancias de la vida, en que el cliente tiene mucho contacto con hombres heterosexuales, este no tiene ninguna motivación para hacer amistad con ellos. Tan pronto como el otro hombre le parezca demasiado normal y no tenga la sensación conocida de la atracción sexual por él, el hombre con orientación homosexual muestra con frecuencia menosprecio desdeñoso hacia el hombre heterosexual y le supone una falta de interés y que es “aburrido”. Sin embargo, estas amistades siempre ofrecen también una posibilidad: la conexión con un hombre.

4. Las *amistades con hombres heterosexuales sexualmente atractivos* por los que el cliente se siente atraído eróticamente tienen el mayor potencial para contribuir a la sanación. Sólo en estas relaciones se puede producir la transformación decisiva de la atracción erótica en verdadera amistad, ya que aquí acaece la desmitificación de la masculinidad lejana y llena de misterios.

La admiración estética por este hombre puede seguir permaneciendo a causa de su buen aspecto y de sus características masculinas también cuando se haya superado la atracción por el mismo sexo. Sin duda el cliente reconocerá cada vez más claramente que las fantasías sexuales no casan con una amistad masculina que está marcada por el respeto mutuo. Cuando el cliente esté más seguro en la relación y experimente cada vez más aceptación e intimidad, su identidad masculina madurará con el tiempo mientras que sus desafortunados sentimientos sexuales originarios se debilitarán.

En esta transformación y desplazamiento de sentimientos sexuales hacia los fraternos (es decir, de Eros por Filia) consiste la experiencia esencial de curación de un hombre que se siente homosexual. Durante este proceso, el otro hombre pasa a ser, a los ojos del hombre con orientación homosexual, de un objeto sexual idealizado a una persona real que es tal como es él mismo.

De especial valor terapéutico es cuando el hombre que se siente homosexual se confía a su amigo heterosexual y le explica su lucha con sus sentimientos. Este es un reto lleno de

riesgos y recubierto de muchos miedos al que hay que aproximarse con prudencia y cuidado. La revelación tiene que ser para el cliente un riesgo calculado. Si el otro reacciona con comprensión, vendrá una experiencia de curación profunda. A través del intercambio abierto gana la amistad una dimensión nueva y más profunda de sinceridad e intimidad.

¿PARA QUÉ CONFIARSE?

A un hombre con orientación homosexual le resulta difícil aceptar e interiorizar la confirmación que experimenta a través de su amigo heterosexual. La razón de esto es que tiene una sospecha inconsciente: “Si mi amigo heterosexual supiera mi homosexualidad, no me aceptaría”. Este miedo es a menudo expresión de un sentimiento profundo de vergüenza. La percepción desfigurada que produce este miedo puede bloquear la relación con el otro.

Una exposición clara y en profundidad de los sentimientos consigue que el hombre con orientación homosexual pierda el sentimiento de alienación de otros hombres que ha experimentado durante toda su vida. Siempre, cuando alguien revela algo negativo, desagradable o vergonzoso, a otro hombre al que ve como bueno o favorable, y este oye la confesión y puede aceptar y entender los sentimientos del otro, tiene lugar un proceso de transformación sanador. A través de esa interacción dinámica crece la personalidad y se desarrolla la propia identidad.

CÓMO CONFIARSE A UN AMIGO HETEROSEXUAL

Cuando se explican sus sentimientos a un amigo heterosexual, debe evitarse la etiquetación con conceptos como “homosexual” o “mariquita”. Es mejor hablar de experiencias personales. Se pueden explicar sus problemas al otro hablando sobre los déficits en la propia infancia y sobre el anhelo de ser aceptado y acogido por otros hombres. Los sentimientos homoeróticos no deben ser descritos como expresión de una identidad gay, sino como consecuencia o síntoma de necesidades masculinas de la niñez no satisfechas.

Según mi experiencia terapéutica de años con clientes con orientación homosexual, he comprobado que hay una forma sobre cómo se puede hablar mejor con un amigo heterosexual. Como ya se dijo, nunca se debe empezar una conversación con la frase “soy homosexual”. Muchos hombres heterosexuales están influidos inconscientemente por informaciones populares falsas y por ello tienden en seguida a ver a su amigo como “nacido gay”, como si esos sentimientos indeseados realmente lo pudieran definir. La charla con el amigo heterosexual debe tener los siguientes cuatro pasos:

El trasfondo familiar. “Así era la relación con mi padre...” (y la relación con la madre y con los hermanos varones más mayores), “esto lo viví yo en mi infancia” (abuso sexual, intimidación por los de su misma edad, etc.), para describir el déficit sentido en la masculinidad cuando no se sentía ni fuerte ni seguro de sí mismo en su identidad de sexo.

Las consecuencias del trasfondo familiar. “A causa de esta experiencia me sentía diferente que los demás jóvenes. No sabía cómo debía rellenar esa carencia en mí.”

Experiencias con el propio sexo. “A causa de estos sentimientos sobre mí mismo buscaba la conexión con hombres. Esta búsqueda me llevaba a tener sexo con hombres que me dejaban, sin embargo, insatisfecho, y que no decían nada sobre quién soy yo o qué es lo que creo.”

Sanación a través de amistades auténticas. “Ahora me resulta claro que, de hecho, para nada busco sexo, sino la relación emocional con otros hombres. Nuestra

amistad me es importante porque para mí es una oportunidad de satisfacer mis necesidades emocionales como hombre y me ayuda a reforzar mi verdadera identidad heterosexual.“

Cuando mediante estos cuatro pasos se intenta explicar sus sentimientos, la mayoría de los hombres heterosexuales entienden la situación. Cuando el cliente se ha confiado sinceramente a un amigo heterosexual maduro y cariñoso, este reaccionará casi siempre de manera positiva.

LO QUE NECESITA EL CLIENTE DE UN AMIGO HETEROSEXUAL

¿Qué necesita el cliente de su amigo heterosexual?

Comprensión. Ni tutela ni ser visto injustamente como gay. Necesita otro hombre que lo conoce y sabe con qué lucha. Para ello, el cliente debe aclarar a su amigo cómo se origina una orientación homosexual y qué déficits y necesidades están en la base de estos sentimientos indeseados.

Aceptación y la confianza de que esa revelación no cambia, relativiza ni disminuye de ninguna manera el hecho fundamental de ser aceptado por parte de su amigo. La acogida incondicional tiene que ser verbalizada y mostrada.

El *apoyo* del amigo en su lucha continúa. El amigo heterosexual puede animar a su amigo activamente a conseguir sus objetivos.

Responsabilidad (voluntariamente): Él puede ir a su amigo y rendirle cuentas sobre su conducta futura. No es raro que este amigo a asimismo se abra y le pregunte si le puede dar cuenta de sus propios problemas sexuales (frecuentemente de pornografía heterosexual).

A veces se producen decepciones cuando el amigo del que lucha con sentimientos homosexuales ante todo concede apoyo y muestra comprensión, pero sin embargo el tema no vuelve a aparecer nunca. Esto pasa habitualmente porque el amigo no sabe si debe volver a hablar de ese tema. Nosotros recomendamos admitir explícitamente que pregunte: “Pregunta, por favor...”. Así los dos hombres se sienten libres para continuar la conversación sanadora. De otro modo, el hombre con orientación homosexual evita volver a referirse al tema: por miedo de “molestar o cargar” a su amigo. Lo mejor es que ambos hombres acuerden que el hombre con orientación homosexual revele a su amigo cuándo fue que llegó a ser homosexual de forma activa.

Cada paso en el camino de irse abriendo se construye sobre el anterior. El cliente no puede saber qué ganancia le depara su revelación mientras su amigo heterosexual no le apoye. Pero este puede no apoyarle hasta que él no le haya aceptado - y él no puede aceptar hasta que aquel no haya comprendido. Pero, por otra parte, estoy constantemente sorprendido de cuánto aliento y apoyo ofrecen los hombres heterosexuales a sus amigos que luchan con sus sentimientos homosexuales.

CÓMO SE CONSTRUYE UNA AMISTAD

Muchos hombres que inician una terapia a causa de sus sentimientos homosexuales indeseados desean tan ardientemente la intimidad masculina que no entienden en absoluto cómo los hombres hacen realmente amistades. Mientras otros jóvenes aprendieron en la pubertad cómo se construyen relaciones entre personas del mismo sexo de la misma edad, mis clientes vivieron mayoritariamente aislados de los demás y hundidos en sus fantasías. De ahí que estos hombres tengan que hacer primero una especie de “curso intensivo” para aprender de una vez por todas cómo se hacen las amistades como hombre.

Para ello, el cliente con orientación homosexual tiene que desarrollar una comprensión de que hay dos tipos de amistades masculinas. La una es la relación relajada; en esta categoría se incluyen las amistades que se tienen quizá con entre ocho y diez hombres: con los que se entra en contacto en el trabajo o en el contexto de las relaciones sociales, cuyo nombre se conoce y con los que de vez en cuando se tienen conversaciones informales. Un tipo de relación completamente diferente es, sin embargo, la amistad estrecha que el cliente necesita mayoritariamente. Este tipo de amistades profundas entre hombres se produce con algunos del gran grupo de las relaciones relajadas.

RESISTENCIA

Junto al miedo basado en un sentimiento de vergüenza, hay otra resistencia, que son las proyecciones negativas del cliente con respecto a los hombres heterosexuales: “¿Quién los necesita ya?”. Y se refiere a los hombres heterosexuales corrientemente como groseros, rudos, superficiales, insensibles, estrechos de miras, rígidos, mudos y provincianos.

El cliente se sorprende al descubrir con el tiempo que también los hombres heterosexuales tienen sus dudas e inseguridades. Este descubrimiento es especialmente importante, pues le hace más fácil el identificarse con esos hombres.

Hay de hecho un par de diferencias claras entre hombres gays y heterosexuales. Los clientes que están junto a hombres homosexuales en un grupo de psicoterapia y en otro grupo con hombres heterosexuales observan y describen estas diferencias. Los hombres heterosexuales bromean entre ellos de un tira y afloja abierto y directo, sin hacer insinuaciones escondidas. Se interrumpen más, muestran más a menudo y claramente que tienen otra opinión y se insultan también más a menudo de manera amistosa. Su trato tiene en general un carácter desafiante. Por otra parte, los hombres con orientación homosexual se comunican entre ellos de una manera más bien indirecta, reaccionan ligeramente heridos a cada soplo de crítica y están prontos a malinterpretar los comentarios de los demás hombres y a someterlos, y a querer herir a los demás a propósito.

HACER SALIR DEL INTERIOR

Los amigos masculinos más importantes de los clientes no le proporcionan su masculinidad. Le ofrecen sin embargo el apoyo emocional necesario para que haga salir de su interior la propia masculinidad que ya tiene el hombre que lucha contra la atracción homosexual. En la filosofía de la formación entendemos al profesor no como alguien que “mete álgebra en el cerebro” del niño, sino como alguien que, partiendo de potencial latente del niño, “hace salir el álgebra ya existente”. Así es imprescindible para un hombre que lucha con sus sentimientos homosexuales encontrar buenos amigos -p.ej., hombres maduros de su comunidad- para los que él es importante, que lo apoyan y animan y que contribuyen a su sanación.