

## ¿QUÉ SUCEDE SI NO CAMBIO?

*Por Joseph Nicolosi, Ph. D.*

Durante los años, muchos hombres se han acercado a mi consulta solicitando ayuda para cambiar su orientación sexual. La homosexualidad no tiene sentido en sus vidas. No les ha hecho sentir nunca bien ni auténticos. Para estos hombres, está claro que las relaciones gays no reflejan lo que son como seres con género y que están diseñados –física y emocionalmente- para complementar al sexo opuesto.

Pero la terapia de reorientación es un proceso largo y difícil, sin garantía de éxito. ¿Qué sucede si el hombre no cambia? ¿Habrá conseguido algo de valor?

La gente se sorprende con frecuencia de oír que en la terapia reparativa generalmente hay poco análisis sobre sexo. En efecto, es un error para cualquier psicoterapia centrarse exclusivamente en un síntoma particular. Los clientes vienen con una dificultad que quieren que sea eliminada de sus vidas –un desorden alimenticio, obsesión por el juego o atracción hacia el mismo sexo no deseada- pero la buena terapia aborda a toda la persona.

Generalmente les digo a mis pacientes en la primera sesión: “La Regla Número Uno es no aceptar nunca nada de lo que le diga a no ser que usted esté de acuerdo con ello.” La experiencia del cliente, cualquiera que sea, debe superar siempre cualquier teoría preconcebida.

La teoría reparativa sostiene que el origen de la AMS reside en las necesidades emocionales y de identificación con el mismo sexo insatisfechas, y el cliente es libre para aceptar o rechazar esa premisa. Si esto no le parece cierto, decidirá dejar la terapia después de una o dos sesiones.

Pero si continúa, el escenario terapéutico proporcionará un “ambiente para compartir”, una oportunidad en la que pueda explorar, volver a experimentar y asimilar el trauma doloroso del pasado. Aquí, comienza a liberarse de viejos patrones de auto-sabotaje. Crece más allá del aislamiento emocional y la soledad crónica que durante tanto tiempo le han limitado y desarrolla una inversión emocional renovada en relaciones auténticas.

Por medio de una relación con un terapeuta con el que sintonice, el cliente descubre cómo se siente al revelar sus emociones a otro hombre –revelar esos sentimientos enterrados durante tanto tiempo y que evocan vergüenza. Experimenta de él una aceptación profunda de donde quiera que se encuentre en su vida, en ese momento concreto, ya cambie o no. Esa experiencia es siempre profundamente terapéutica.

Además de un aumento de su capacidad de desarrollar amistades masculinas genuinas, el cliente descubrirá relaciones más sanas con las mujeres –en las que aprende a impedir las violaciones de los límites con las mujeres que le han hecho rendirse a su individualidad masculina y separada.

También aprenderá cómo examinarse con una crítica apropiada –no “golpeándose ya” con la auto-culpa - y en el proceso, distinguirá mejor entre críticas constructivas y distorsiones basadas en la vergüenza. Como decía un cliente:

“En el pasado, hacía las peores auto-evaluaciones y simplemente asumía lo peor sobre mí. Pero ahora, hay una claridad de necesidades –fortaleza en mi voz- y una forma más profunda de comunicación.”

Con el tiempo, desarrolla la convicción de que debe aceptar a la gente de su vida como son, sin la necesidad de distorsionar la realidad de forma defensiva para recordarles que ha sido mejor que ellos. Además, cualquier daño e ira hacia los padres y compañeros se convierte en cierta aceptación benevolente: “Fueron lo que fueron.” “A su manera, sé que mis padres me querían.” “Esos otros chicos tenían sus propias inseguridades.” Aquí, el hombre llega a comprender los vínculos que ha formado con una nueva actitud de humildad y compasión- incluso con los que le hicieron daño. Un hombre me decía:

Anoche tuve una conversación relevante conmigo mismo sobre darme a los demás. Puedo sentir empatía con más gente –porque ahora, puedo tener mis propios sentimientos.

Creo que finalmente he dejado de huir de mí mismo –y quiero que termine mi proceso personal con relaciones más profundas con la gente.

Más que centrarse en el cambio de orientación sexual, la tarea principal de la terapia, en efecto, es enseñar al cliente a relacionarse desde un lugar de autenticidad, apertura y honestidad. Esta forma de estar en el mundo es lo que llamamos la Postura Asertiva, en la que la persona combina sus sentimientos internos con sus tratos externos –parafraseando Fosha, que define a la persona sana como la persona que está “sintiendo y tratando.”

Nosotros creemos también que “sentir y tratar” es el ingrediente esencial para la curación de la AMS: enseñar a la persona a vivir y a amar desde su auténtico yo. Cuando realmente lo haga, creemos que su AMS no deseada disminuirá poderosamente y al final desaparecerá.

Además de esta maduración en la conexión humana, el cliente aprende a rechazar la Postura de la Vergüenza que lo ha tenido paralizado durante mucho tiempo. Como explicaba un hombre:

“En el centro de mi corazón siento la verdad pesada de que he pasado 40 años de mi vida sin haber vivido; con miedo de los hombres –miedo de las mujeres- miedo de vivir. He permitido que la herida de mi vergüenza me separase de la gente.”

El cliente debe concluir la terapia con una mejor comprensión del por qué tiene esas atracciones que le hacen sentir tan alienado de su ego y lo que puede hacer, si quiere, para continuar disminuyéndolas.

Pero, ¿qué ocurre con el cliente que fracasa con el cambio? ¿Se le dejará en una especie de “limbo de intimidad”? –no heterosexual y sin embargo incapaz de mantener relaciones íntimas con hombres? La verdad es que nuestro cliente nunca tuvo intimidad con los hombres. Por eso vino a la terapia. También acudió a nosotros porque cree que la verdadera intimidad sexual con una persona del mismo género no es posible. El erotismo con una persona del mismo sexo simplemente no puede emparejar su diseño biológico y emocional y no refleja quién es en su nivel más profundo.

Algunos clientes, por supuesto, cambian su punto de vista con el tiempo. “Jason” dejó recientemente la terapia reparativa para mantener una relación gay. Su

punto de vista había cambiado tanto que él y yo ya no estábamos de acuerdo sobre el sentido de la homosexualidad, y acordamos finalizar nuestra relación de trabajo. Me dijo: “Mi orientación sexual no ha cambiado pero puedo decir en verdad que he aprendido a ser mi propia persona.”

Otros hombres comienzan la terapia reparativa identificados como gays desde el inicio. Con esos clientes, estamos de acuerdo en una pre-condición para nuestro trabajo juntos –es decir, no conduciremos el asunto del cambio de la identidad sexual pero trabajaremos sobre otros problemas de su vida. Así que trabajamos sobre temas como la capacidad para la intimidad, problemas de auto-estima, vergüenza interiorizada, trauma de la infancia y la búsqueda de identidad.

El buen terapeuta siempre transmite su completa aceptación del cliente, aunque ese cliente decida eventualmente identificarse como gay. Como Jason, algunos de nuestros clientes deciden cambiar de dirección y abrazan la homosexualidad como “lo que son.” Algunos no pierden nunca su convicción de que están diseñados para ser heterosexuales y persisten hacia su objetivo. Otros permanecen ambivalentes sobre el cambio, mientras que salen y entran en la vida gay durante un periodo de meses. Nosotros aceptamos sus elecciones aunque no estemos de acuerdo con ellas, porque aceptamos a la persona.