



Terapia en la diversidad I

Recopilación de Material Didáctico
Silvia R. Gómez
Consultora Psicológica
Buenos Aires - Argentina



Trabajo terapéutico con clientes homosexuales

Es imprescindible tener una formación específica a la hora de atender estas demandas, que se resume en varios aspectos:

- Poseer una formación sexológica básica
- Conocer las diferencias existentes entre identidad sexual, orientación afectivo-sexual, género, roles de género, etc
- Tener conocimientos sobre el impacto que la homosexualidad supone a escala familiar
- Explorar la diversidad relacional de cada familia
- Reciclarse y conocer en profundidad los recursos existentes para poder proponerlos en los momentos adecuados
- Hacer además un trabajo formativo práctico donde se analicen casos de este tipo
- Realizar un trabajo personal
- Trabajar a nivel individual (como trabajo personal), en un plano de profundo análisis, los sentimientos “subterráneos” que se tienen hacia la homosexualidad y el nivel consciente o inconsciente de homofobia de cada uno/a
- Por último, no caer en el error de quienes creen que cualquiera que sea la demanda, el problema fundamental es la homosexualidad

¿Quién hace la demanda?

- Uno o varios miembros de la familia (madre, padre, hermana/o, pareja de padres, madre y una hija...), pero sin el miembro homosexual.
- El miembro homosexual sólo/a.
- El miembro homosexual acompañado de algún miembro de la familia,
- Una pareja de gays o lesbianas.
- El miembro homosexual cuando es progenitor sólo o con su pareja.

¿A quién, en dónde hace la demanda?



- A una asociación LGTB
- A un Servicio de Atención LGTB público.
- A un profesional de la red de recursos públicos generales
- A un profesional del sector privado

¿Cómo es la demanda?

- Explícita/Implícita
- Directa/Indirecta
- Por deducción/A través de una derivación

¿Cuál es el motivo por el que se demanda?

- Por la duda o las presiones percibidas entre salir o permanecer en el armario.
- Por las reacciones dolorosas de la familia ante la noticia
- Por niveles muy altos y estresantes de sospecha acerca de la homosexualidad/transexualidad de un alguien en la familia.
- Por la incapacidad de integrar el hecho homosexual
- Por “curar” al miembro homosexual
- Por la preocupación en cuanto a la descendencia
- Por asesoramiento en torno a situaciones de homofobia
- Por dudas respecto a temas legales
- Por temores respecto a cómo afrontar en la familia de origen la integración o aceptación de la pareja o del hecho de convertirse en madres/padres.
- Por rupturas de pareja

¿Cómo abordar la demanda inicialmente?

- Captar el estado emocional en el que llega la/s persona/as y crear, en la medida de lo posible, un clima adecuado
- Facilitar la expresión del discurso



- Realizar un recorrido histórico de la familia
- Conocer quién sabe y quien no sabe
- Analizar la red social de apoyos con los que cuentan
- Plantear vías de actuación en función de cada caso.
- En ningún caso juzgar, ni minimizar los sentimientos dolorosos y complejos que están viviendo, ni pretender acelerar el proceso

¿Cómo abordar la demanda en el tiempo?

- Crear en toda ocasión una atmósfera de seguridad
- Hablar de la homosexualidad/transexualidad en términos llanos, de modo que lo entienda todo el mundo.
- Ayudarles a explorar qué factores (tales como el miedo al rechazo, la falta de información, los prejuicios, los sentimientos como la culpa o la vergüenza muy arraigados, la falta de un sistema alternativo de apoyo etc.), están dificultando el proceso
- Distinguir los peligros reales que acechan a la familia de los temores irracionales
- Ayudarles a entender que es el heterosexismo y no la sexualidad de ese miembro de la familia
- Recalcarles, de diversas formas, el mensaje de “Sois una familia”.
- En la medida que muchas familias viven la homosexualidad de un miembro como un duelo es importante hacer que los padres lo vivan por la pérdida de las expectativas puestas sobre el hijo
- Enseñar a estas familias a reconocer los mensajes homofóbicos que les llegan desde tantos frentes
- Ver vídeos y leer libros

es informándoles y ayudándoles a encontrar recursos de apoyo en la comunidad homosexual o en otras familias con miembros gays o lesbianas.



- Para las personas homosexuales, el papel que desempeña la comunidad gay como punto de apoyo

Diferencias entre la formación de la identidad heterosexual y la identidad homosexual

Se suele mencionar una paradoja referente a la formación de la identidad: *el homosexual no siempre es homosexual, el heterosexual sí*. Esto se refleja en el hecho de que el heterosexual, en todas sus interacciones sociales, profesionales y familiares, mantiene la heterosexualidad como parte de su identidad más esencial. El homosexual, en cambio, no siempre se relaciona con una identidad constante.

Además, el heterosexual se ha formado como tal, ha sido educado desde la más tierna infancia para asumir el papel que le permitirá tener éxito en un mundo heterosexual. No así el homosexual, que por lo general no toma conciencia de su orientación antes de la adolescencia o la juventud.

Pero las personas homosexuales presentan dinámicas, fases, problemas y recursos específicos, que es necesario conocer.

Es importante precisar que casi todos estos intentos ocurren entre los 16 y los 21 años.

Las estructuras y relaciones familiares, los conceptos de masculinidad y feminidad, hasta las definiciones de la homosexualidad varían enormemente de un país a otro. Como cualquier población especial, los homosexuales necesitan y merecen atenderse con personas que conozcan a fondo su problemática y sus necesidades.

Cuando una persona se reconoce como homosexual, no hay beneficios visibles. Al contrario; se abre un futuro aislado y marginado, que probablemente traerá conflictos con la familia y el entorno social.

La identidad homosexual: aspectos individuales, sociales y familiares.

El proceso de desarrollo de la identidad homosexual es infinitamente complejo.

Se establecen cuatro criterios a tener en cuenta para lograr esta clarificación:



- Atracción Sexual (Deseo Sexual)
- Fantasías Sexuales (Imaginación Sexual)
- Vinculación Emocional (Enamoramiento, afectos, sentimientos)
- Conductas Sexuales (Prácticas Sexuales)
- Una primera etapa en la construcción de la identidad homosexual que tiene lugar en la adolescencia, la cual es muy diferente en personas heterosexuales y homosexuales: Teóricamente, esta fase es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta en la que se deben cumplir ciertas tareas del desarrollo.

Para los y las jóvenes homosexuales, el proceso es muy diferente. En primer lugar, descubren poco a poco que sus impulsos sexuales y afectivos no son como los de la mayoría de sus compañeros/as.

Por ese mismo hecho, dejan de identificarse con sus compañeros/a. Comienzan a sentirse solos e incomprendidos/as. El o la joven tienden a retraerse cada vez más.

También es posible que el o la homosexual adolescente adopte conductas y actitudes heterosexuales a ultranza, precisamente para convencer a los demás

En consecuencia, esta primera etapa en la construcción de la identidad homosexual está llena de soledad, confusión, duda y, muchas veces, vergüenza.

- En una segunda etapa por fin le pone nombre a lo que siente; comienza a reconocer la posibilidad de que sus deseos, fantasías y sentimientos sean homosexuales.

Esta fase de exploración preliminar puede ser muy caótica

Generalmente, los niños/as crecen con la idea de que algún día se casarán y tendrán hijos

Darse cuenta de que eso probablemente no sucederá es un proceso sumamente difícil y doloroso. Se trata de una pérdida importante; y en esta, como en todas las pérdidas, se da un proceso de duelo.



Otra parte importante de esta fase es la reconstrucción de la historia personal. Las personas adolescentes que descubren en sí mismos/as deseos, fantasías o sentimientos homosexuales tienden a preguntarse, muy lógicamente, por qué son así.

Para las personas homosexuales los juegos infantiles, la escuela, las relaciones familiares, el primer enamoramiento, pueden haber tenido significados muy diferentes.

. La identidad también se construye conociendo a personas afines, y en la etapa de exploración es importante conocer a otras personas homosexuales.

Finalmente, compartir con otros las primeras experiencias homosexuales es el primer paso en el largo proceso de “salir del armario”. La etapa de exploración y la primera relación homosexual no necesariamente se dan durante la adolescencia. Una persona puede descubrir en sí misma deseos homosexuales o enamorarse de alguien de su mismo sexo en cualquier etapa de su vida.

Muchos homosexuales frecuentemente viven dos adolescencias. Primero pasan por una adolescencia cronológica, pero no aprenden lo que necesitan saber para su futuro como homosexuales. Así, quedan pendientes tareas esenciales de la adolescencia, como la formación y la consolidación de la identidad, y la exploración del amor y la sexualidad.

Por tanto, cualquiera que sea su orientación afectivo-sexual, tiene que reconocer, asumir, aceptar e integrar sus deseos, sentimientos, y si ocurren, sus conductas sexuales, con el resto de características que conforman su self.

El proceso de desarrollo de la identidad homosexual se acepta e integra en el conjunto de características del sí mismo.

En este sentido las distintas investigaciones dan cuenta de una serie de características cognitivas, emocionales y conductuales, que deben ir cambiando para que la persona pueda aceptar su homosexualidad:

Cambios cognitivos Estos cambios deben implicar la eliminación de estereotipos y falsas creencias.



Cambios emocionales El análisis de los sentimientos y emociones es el aspecto más importante para poder comprender lo que implica el proceso de desarrollo de dicha identidad.

Cambios conductuales En la conducta personal, en un principio es bastante común intentar autoconvencerse de que no se es homosexual.

A medida que se va avanzando en el proceso se desean, se buscan, o no se evitan las conductas homosexuales y dejan de practicarse las heterosexuales.

Estas fases no son lineales, se mezclan aspectos de unas y otras y se dan avances y retrocesos según los momentos y personas.

En un primer momento, antes de que la persona se autodefina como homosexual, podemos hablar de un momento de sensibilización y otro de conciencia.

En la etapa de sensibilización se reconocen elementos como los siguientes:

- Reconocimiento de deseos hacia el mismo sexo.
- Puede aparecer algún indicio durante la infancia.
- En la mayoría de los casos es en la adolescencia cuando se especifica y consolida la orientación afectivo-sexual (sea cual sea ésta).
- El descubrimiento de los deseos sexuales
- Esos deseos no se esperan.
- Producen mayor confusión, por no adecuarse a lo esperado.
- Falta de referentes próximos y/o escasa información.
- Percepción de que la heterosexualidad es la norma, aquello que uno/a mismo/a esperaba de sí mismo y el entorno también
- Un reconocimiento al objeto de deseo.
- Una definición de lo que se siente
- Una búsqueda de auto-justificaciones
- Un momento en el que si los deseos persisten y se perciben con mayor claridad, éstos comienzan a asumirse como estables.



- La presencia de dudas sobre si se es o no homosexual.
- Una información incorrecta acerca de lo que es ser homosexual.
- Las actitudes negativas hacia la etiqueta e imagen social de homosexual.
- Una negativa a definirse como homosexual
- El reconocimiento de deseos sexuales hacia el mismo sexo
- Reconocerse y decirse “soy homosexual”, y esta es la tarea clave y más difícil de todo el proceso.
- Observar que las justificaciones que servían para proteger el sí mismo dejan de ser efectivas.
- Se vaya percibiendo que la definición sobre la orientación afectivosexual es un elemento necesario para el propio auto-concepto e identidad personal.
- Cuesta más aceptar esa definición por cuestiones sociales que personales.
- Temor al rechazo social.
- Temor a que se de un cambio en la imagen que el entorno tiene de uno/a mismo/a.
- Los sentimientos y conductas sexuales son el único y más fiable indicador para definirse como homosexual.
- Tras la definición se produzca un auto-análisis “¿Qué significa para mí ser homosexual? ¿Qué consecuencias va a tener en mi vida?”
- Ocultamiento al mundo de esa definición homosexual.

En el primer momento, con la aceptación, encontramos:

- Reorganización de la jerarquía de características del yo. La homosexualidad se sitúa como una de las primeras y más importantes. Fase de orgullo.
- Comparación entre la imagen social de gays y lesbianas y la de uno mismo/a como homosexual.
- Valoración y acomodación al modelo homosexual.
- Crítica a las actitudes sociales de rechazo, homofobia, invisibilidad.



- Exigencia de cambio social.
- Dificultades de la ocultación y doble vida.
- La categoría homosexual pasa a ser un aspecto importante dentro de la identidad personal, pero ya no el primero o principal.
- Cambios en las actitudes hacia la sociedad y el entorno homosexual.
- Las personas controlan más el ámbito social
- Se ven aspectos más positivos en el ámbito social. No todo es rechazo y homofobia.
- Las personas suelen ser más críticas con el ambiente homosexual
- Asumen cierta responsabilidad en cuanto al rechazo social existente
- Sexo:
 - Ser mujer u hombre.
- El inicio del proceso es más temprano en hombres.
 - El inicio del proceso es más dificultoso en hombres.
 - La autodefinición es más conflictiva y temprana en hombres.
 - Los hombres muestran mayor necesidad de un modelo positivo.
 - Los motivos por los que se es crítico/a con la sociedad son diferentes.
 - Los hombres se quejan de la imagen estereotipada y negativa que se tiene de los gays como “mariquitas”.
 - Las mujeres se quejan de la invisibilidad y falta de reconocimiento social que sufren, y del machismo aún existente, del que también acusan a los gays por cultivarlo.
 - Los hombres revelan antes y con mayor frecuencia su homosexualidad en el entorno.
- Las mujeres jóvenes se suicidan o consideran la posibilidad de suicidio más que los jóvenes gays.



-En cuanto a prácticas sexuales, la mayoría de las mujeres las tienen en el seno de la pareja

-En los hombres la frecuencia de conductas sexuales se dispara durante la fase de aceptación

-Las mujeres dan una menor valoración a las conductas sexuales

Edad a la que se toma conciencia de la homosexualidad:

-Durante la edad adulta el proceso se inicia más rápidamente

-Supone un cambio profundo y real en el sí mismo

-Puede haberse incluso construido una familia heterosexual y tener hijos/as, lo cual complica aún más las cosas.

Entorno familiar. Reacciones:

-Para los gays y lesbianas este es el entorno que más importancia tiene o ha tenido para ellos.

-Los temores fundamentales ante la familia son:

-Reacción negativa de la familia

-Causar daño a la familia, con la consiguiente culpabilidad

-La familia suele ser la última en conocer que algún miembro es homosexual.

-El conocimiento de la homosexualidad de un miembro por parte de la familia aumenta a medida que avanza el proceso de auto aceptación

En el artículo "*Apuntes para una Psicoterapia con Pacientes Gays y Lesbianas*", utilizan el término *duelo*

"Duelo" por la seguridad de la vida heterosexual, física y socialmente

Posibilidad de pérdida del sostén del núcleo familiar primario

Correr riesgos sociales debido a la preferencia sexual.

Disminución de las posibilidades de "mostrar" su pareja

Tendencia a ser tenido en cuenta como sujeto solo o soltero.



Ausencia de los beneficios otorgados a las parejas heterosexuales, y en especial, a la institución del matrimonio

Replanteo de la paternidad y maternidad en las parejas.

- Es curioso observar a los políticos y las empresas publicitarias dirigir su mensaje de marketing a las familias, a veces uno se pregunta cual será el efecto en el 60% de la población a la que se le impone el modelo ideal que ni siquiera es el mayoritario

-Las parejas homosexuales deben reconocer que su atipicidad no es tal

Sugerencias para el trabajo terapéutico.

La identidad homosexual: aspectos biológicos y sociales

Al trabajar la identidad homosexual, es muy importante explorar las razones que da cada persona respecto de su homosexualidad.

Esto podría desembocar felizmente en la exploración de temas como la responsabilidad, la culpa y el deseo (o no) de haber “nacido” heterosexual.

Este proceso también puede servir para:

- Corregir errores en el conocimiento.
- Identificar y corregir prejuicios acerca de las causas de la homosexualidad.
- Explorar fantasías.

La identidad homosexual: aspectos familiares e individuales

Es importante subrayar que la sexualidad es compleja y multifacética en cualquier persona, y que incluye la fantasía, que, lejos de limitarla, la enriquece.

Asimismo, es crucial explorar con el adolescente sus concepciones de la masculinidad y la feminidad.

Entonces, es útil deslindar género y orientación sexual.

Finalmente, se pueden hacer ejercicios con la imaginación: pensar cómo sería ser homosexual, que diría la familia, etc., para dar a la posible homosexualidad



una dimensión concreta, específica y manejable, en lugar de verla como un problema abstracto con consecuencias desconocidas.

El duelo por la heterosexualidad

La aceptación de la homosexualidad no es fácil; siempre incluye confusión y dolor.

La persona está renunciando a buena parte de su pasado y también de su futuro, tal y como los entendía previamente.

La homofobia interna y externa.

La homofobia es el miedo, odio, prejuicio, discriminación o rechazo hacia la homosexualidad y, por extensión, a las personas homosexuales. Es un fenómeno social y cultural

La homofobia no sólo tiene que ver con el miedo o rechazo a la relación sexual entre personas del mismo sexo, sino también con el miedo o rechazo a la confusión de géneros, es decir, a no cumplir con las expectativas sociales

La proyección es un mecanismo de defensa inconsciente por medio del cual atribuimos a otras personas los rasgos, emociones o pensamientos que no son aceptables para nosotros, porque no caben en el marco de nuestros valores morales o autoimagen.

Este mecanismo explica también el fenómeno del chivo expiatorio, en el cual se atribuyen a cierta persona, o grupo de personas

La homofobia no es patrimonio de las personas heterosexuales; también las personas homosexuales

Se podría decir que la homofobia interna nunca se acaba, ya que puede volver a aparecer a lo largo del ciclo vital de diferentes maneras.

Es frecuente comprobar cómo a las personas homosexuales con un alto grado de homofobia internalizada puede parecerles normal que sus familiares (o amigos, compañeros o el resto de la sociedad) les critiquen o descalifiquen o a sus parejas

Encontramos que en muchas familias con miembros homosexuales se da la paradoja de que algunos miembros (fundamentalmente los padres) ejercen,



durante más o menos tiempo, su rechazo, malestar, hostilidad, frustración hacia sus propios hijos/as

Las consecuencias de esta homofobia son complejas de manejar dentro y fuera de la familia

Sugerencias para el trabajo terapéutico. La homofobia internalizada

Ejercicios para detectar y trabajar en terapia la homofobia internalizada

- Imagina qué dicen de ti los heterosexuales que son significativos para ti: tus compañeros de clase o de trabajo, tu jefe, etc.
- ¿Hablas demasiado o muy poco de tu vida personal con los demás?
- Cuando conoces a alguien que no sabe que eres homosexual, ¿qué impresión tratas de darle?
- ¿Crees que la gente logra adivinar que eres homosexual? ¿cómo?
- ¿Habrías preferido ser heterosexual? ¿por qué sí, por qué no?
- ¿A veces te has preguntado si realmente eres homosexual? Si la respuesta es afirmativa ¿en qué momentos de tu vida?
- Trabajar con el paciente todo lo relacionado con el enojo: ¿está bien expresado y canalizado?
- Preguntar al terapeuta si ha trabajado con esta población, y si ha detectado problemas característicos, en los homosexuales.
- Preguntarle cuál, según él, es la causa de la homosexualidad.
- Si el terapeuta dice que trabaja con los homosexuales exactamente como si fueran “normales”, se sugiere cambiar de terapeuta.

Ejercicios para que el terapeuta y los familiares heterosexuales de un homosexual detecten en sí mismos la homofobia

- Verificar cuáles son tus reacciones al cuerpo y al lenguaje corporal del paciente
- Recuerda algún deseo o experiencia homosexual que hayas tenido.



- Si nunca tuviste algún deseo o experiencia homosexual, pregúntate por qué.
- Pregúntate cómo sabes lo que sabes de la homosexualidad.
- Imagínate que vives en una sociedad en la cual lo deseable es ser homosexual.

Las consecuencias del “armario”.

Uno de los aspectos más terribles del “armario” (permanecer sin revelar la orientación homosexual o bisexual) es que nunca se acaba.

La sociedad en general, las personas homosexuales y sus terapeutas deben reflexionar de manera profunda y continua sobre las implicaciones de la pregunta “¿Estás dentro o fuera del armario?”. Se produce un conflicto entre salir o no del armario por parte de las personas homosexuales (e incluso en sus familias de origen de cara a revelarlo o no a la familia extensa).

El hecho de que en algunas áreas están “fuera del armario” y en otras no; con algunas personas pueden ser ellos mismos, y con otras no; lo que es especialmente duro en el ámbito familiar, supone cierta fragmentación en sus vidas.

Esta dualidad dada entre fingir y no fingir implica una gran vigilancia y un esfuerzo continuo

Se ha concluido que las personas homosexuales que asumen públicamente su orientación afectivo-sexual, sobre todo frente a su familia de origen, son mucho menos susceptibles a la depresión, la ansiedad y la somatización; su autoestima y su capacidad para relacionarse con los demás son mucho mayores.

A nivel de pareja se dan dos posibles situaciones negativas y dañinas: una en la que ambos/as están en el armario, con las consecuencias de aislamiento y soledad a nivel familiar y social en general; y la segunda opción donde sólo uno de los miembros de la pareja permanece en el armario, y este hecho es motivo de profundos desacuerdos y de discusión constante en la pareja

Cada persona homosexual debe sopesar, según su situación real, y no en términos abstractos, si salir o no del armario (y cuándo, dónde y con quién hacerlo)



En cambio, si no se acostumbra ventilar asuntos íntimos en el seno de la familia, es probable que esta persona quede atrapada en un complicado juego de secretos y verdades a medias.

Generalmente se observa que puede ser más fácil salir del armario si se es uno de los hijos menores, y si se tienen hermanos casados que ya han asegurado la descendencia y han establecido, de alguna manera, la “normalidad” de la familia.

El hecho de salir del armario también se puede ver como un proceso familiar y desde esta óptica se observa que los homosexuales, a veces, tratan de adivinar lo que van a pensar sus padres.

También es importante tener en cuenta los valores de la comunidad a la que se pertenece, y no pretender jugar según las reglas de otro lugar.

Además, cada sociedad tiene sus reglas de juego en lo que se refiere a la autonomía de los hijos, la autoridad de los padres y, por supuesto, la homosexualidad.

Existe una decisión difícil para las personas homosexuales, que tienen que tomar en algún momento de su vida, que consiste en determinar si se lo dirá a sus padres o no.

Es mejor, por ejemplo, decirle primero a algún amigo de quien uno piense que no tendrá problema para aceptar la homosexualidad; luego a algún primo, al hermano más cercano, para dejar al final (si se considera necesario) el momento de decírselo a los padres.

Esto es recomendable por varias razones:

- En primer lugar, al principio del proceso deben evitarse confrontaciones difíciles que sólo incrementarán la inseguridad y el miedo que uno/a pueda tener.
- En segundo lugar, es muy importante ir construyendo redes de apoyo
- En tercer lugar, una salida del armario paso a paso permite que uno ensaye la mejor manera de decir las cosas, y advierta también qué reacciones puede uno esperar.



Al homosexual no se le considera un adulto que pueda tener gustos, intereses, proyectos, una manera de pensar o una vida propia; no tiene un juicio independiente, sino que está a merced de “influencias” más o menos malsanas. Esto implica que al hijo/a homosexual se lo siga viendo y tratando como a un niño.

Además, es relativamente fácil para los padres, siendo mayores, decir que ya no pueden cambiar su manera de pensar.

En algunas sociedades y lugares del mundo pueden darse reacciones más extremas que la ley del silencio. Situaciones donde se le margina para siempre de la familia, e incluso se deshereda al hijo/a homosexual.

Esto significa que existen riesgos reales para la persona homosexual que decide abrirse con su familia: no siempre es aconsejable hacerlo, aunque el/ella mismo/a lo considere necesario.

La mentira tiende a complicarse, no a simplificarse, con el paso de los años.

¿Qué sucede en la familia cuando un hijo/a revela que es homosexual?

Probablemente la sensación de pérdida es real, a diferencia del sentimiento de culpa, que no siempre es sincero.

Es importante explorar la sensación de pérdida de los padres que pueden haber experimentado al enterarse de que su hijo/a es homosexual.

Este proceso incluirá, de la misma manera, elementos de enojo, negación, tristeza, culpa y finalmente, si todo se trabaja bien, aceptación.

Señalan los pocos estudios que se han centrado en observar el trabajo de los/as terapeutas con la población lgtb que, muy probablemente, se le planteará el tema de su propia orientación afectivo-sexual.

La meta terapéutica puede no ser, por consiguiente, que se sientan “normales”, sino que asuman y aprecien su diferencia.

Esto es aún más válido cuando se trata de poblaciones minoritarias que históricamente han sido objeto de prejuicio, discriminación o persecución

Sugerencias para el trabajo terapéutico. Las vicisitudes del clóset

Trabajo con el joven homosexual



El principal problema en la población de jóvenes homosexuales es el aislamiento: el social (los jóvenes sienten que no tienen con quién hablar); el emocional (se sienten afectivamente aislados de su familia y entorno social); y el cognoscitivo (no tienen acceso a información sobre la homosexualidad ni modelos a emular).

El segundo problema en orden de frecuencia es el miedo al rechazo de los padres.

El tercero es la alta incidencia de conductas autodestructivas. De esta manera, siempre es necesario verificar si existen problemas de drogas o de alcohol.

Ejercicios para ayudar a un joven homosexual a salir del armario

- Imaginar una amplia gama de resultados posibles si sale del armario
- Explorar maneras de limitar los daños y minimizar las consecuencias
- Si el joven decide no salir del armario, ayudarlo a imaginar las posibles implicaciones y ramificaciones de la mentira
- Construir una red de apoyo
- Imaginar y visualizar un futuro ideal como homosexual

Ejercicios para promover una identidad homosexual sana

- Identificar estereotipos
- Comenzar a desarrollar el concepto de roles en oposición a identidad
- Visualizar los diferentes roles que pueden ser necesarios en la familia, el trabajo, la sociedad, entre amistades y con la pareja.

Finalmente, es muy importante poner la homosexualidad en perspectiva

Recomendaciones generales para el terapeuta que trabaja con homosexuales

Es muy importante

- Tener plena conciencia de los prejuicios y estereotipos
- No caer en la trampa de intentar determinar las causas de la homosexualidad



- Nunca intentar cambiar la orientación sexual del paciente

El manejo del “secreto homosexual”: ante uno/a mismo/a y ante los demás.

En los casos cuando una persona homosexual quiere revelar esta noticia a sus hijos/as, le preocupa especialmente la edad, ni demasiado pronto ni demasiado tarde

En relación a los motivos para revelar a la familia la homosexualidad se encuentra que:

- La necesidad de apoyo que tiene el miembro homosexual
- En individuos más maduros en su proceso de aceptación o con más apoyos externos, predomina la necesidad de autenticidad personal ante la familia

Así mismo se señalan unos cuantos motivos para mantener el secreto ante la familia

- Temor a las reacciones familiares negativas.
- Temor al rechazo familiar.
- Vergüenza.
- Proteger a la pareja, no “sacarla del armario”.
- No querer hacer daño con la noticia.
- Pensar que no lo van a entender.
- Necesitar una mayor fortaleza y seguridad para presentar la noticia desde una posición más digna.
- Por la distancia o mala relación que hay con el miembro a quien se excluye de la revelación
- Dos casos donde nadie de la familia lo sabe, y los dos de mujeres. Relación familiar muy afectada por el silencio, la mentira, el ocultamiento, limitada en las conversaciones.



Es muy interesante comprobar la influencia de los diferentes estilos relacionales y del nivel sociocultural de la familia a la hora de ver las reacciones ante la revelación o el conocimiento de la homosexualidad.

Resumidamente, las funciones que cumple la familia elegida son: Suministrar estabilidad emocional, afecto, amor, cariño, comunicación. Procurar apoyo, compartir los problemas, desahogarse, reafirmarse, dar apoyo emocional y afectivo.

Conclusiones

- Las personas esperaban una orientación heterosexual. Al no verse cumplida esta expectativa, se produce un proceso largo en el tiempo de aceptación de la homosexualidad propia o del hijo/a.
- La homosexualidad necesita de una revelación para existir como tal
- En todos los casos, la homosexualidad de un miembro ha afectado a los mitos profundos de la familia
- El estilo relacional familiar influye directamente en el manejo de este secreto.
- En familias donde no hay secretos anteriores, éste se convierte en el primero y afecta de forma profunda a la familia.
- A las personas homosexuales les preocupa especialmente el hecho de desvelar su orientación afectivo-sexual frente a sus familias
- La revelación del lesbianismo en las familias se da menos que la homosexualidad masculina y cuesta más integrarla.

Los gays y lesbianas, se sienten menos cercanos a sus familias de origen, las valoran menos y se vinculan y valoran más a sus familias elegidas.

- Las familias elegidas se componen de pocos miembros y muy íntimos.