



Aspectos particulares a tener en cuenta en la terapia con parejas homosexuales.

Una de cada cinco familias tiene un hijo/a homosexual.

Generalmente la población gay está menos dispuesta a compartir información crucial o a confiar en el trabajo de un terapeuta heterosexual que en uno/a homosexual.

En primer lugar. La coterapia con un terapeuta gay o lesbiana es una excelente oportunidad para ligar teoría y práctica y puede ser confortable para los miembros heterosexuales del sistema familiar

El segundo método de formación para los terapeutas heterosexuales es recibir supervisión por parte de algún terapeuta homosexual

El tercer método de ayuda para los terapeutas heterosexuales es leer, para ampliar sus horizontes y descubrir un mundo que les parecía tan ajeno.

Otras formas de experimentación incluyen meterse en un juego más claramente gay como ir a una manifestación del orgullo gay, escribir un artículo dando tu apoyo a los derechos civiles básicos de las familias homosexuales,

¿Es necesario tener en cuenta las idiosincrasias y especificidades de las parejas homosexuales en terapia?

Los terapeutas heterosexuales que no están familiarizados con esta constelación emocional y cómo ésta cambia en el proceso de "salida del armario", pueden dar muy mala atención a sus clientes.

En el caso del trabajo con parejas se da la simplificación de pensar que las mismas técnicas y teorías aplicadas a parejas heterosexuales servirán para las parejas homosexuales

Un miembro de la pareja juega el rol femenino sumiso y el otro miembro el masculino dominante; esto tanto en hombres como en mujeres. Los terapeutas que cuando trabajan con una pareja del mismo sexo se centran rápidamente en los problemas de comunicación se están olvidando de un cuadro más complejo; el de que la pareja o la familia está siendo cuestionada continuamente por la sociedad general.

En el caso de las parejas homosexuales, el terapeuta no puede obviar el contexto social como un importante factor externo

Añadido a esto hay que tener en cuenta la complejidad de una relación entre dos personas socializadas con el mismo género, aunque este detalle puede no ser evidente para un terapeuta heterosexual que no ha recibido formación específica.



Por tanto, habrá que ver en cada pareja cuáles son las dinámicas específicas de relación, teniendo en cuenta el contexto y no juzgando o dando por hecho una asimilación a los patrones en las parejas heterosexuales que conocemos por nuestra formación y experiencia como terapeutas.

La pareja homosexual: implicaciones para la terapia

Cómo ayudar a la pareja a manejarse con la discriminación social y familiar, es todo un tema de terapia y una vez logrado eso, la relación misma, mejora significativamente.

el trabajo clínico consiste en manejar conflictos en relación a la regulación de la distancia/cercanía en la pareja, sexualidad, poder, diferenciación, triangulación, etc., pero el tratamiento es radicalmente diferente en términos de significados, valores e interpretación de algunos de los aspectos más básicos de la relación. De acuerdo a Bowen (Bowen, 1978) las parejas homosexuales tienen normas diferentes y asignan diferente significado a temas tales como sexo, monogamia, relaciones con la familia extensa, relaciones con la familia de elección y de la relación con la ex pareja dentro de la relación actual. Esto quiere decir, que es importante que el trabajo terapéutico se realice teniendo en cuenta las idiosincrasias de la pareja y no las propias de la persona terapeuta acerca de la relación.

Ausencia de estudios y de formación respecto a este tema en la psicoterapia.

Existe una evidente carencia de estudios y formación específica relativa a la psicoterapia con parejas homosexuales

Por su parte, ellos se sienten triangulados entre su lealtad a la familia y su deseo de incluir a la pareja en la familia de origen. Se podría entender esta situación como doble vincular, una situación donde siempre pierden, tanto si eligen revelar su homosexualidad- satisfacen a su pareja y defraudan a su familia-, como si deciden “seguir en el armario”- protegiendo a la familia de origen pero alejándose de la pareja.

El estudio también se centra en tratar el tema de las familias de origen y las familias de elección y señala que es un tema crítico el rechazo de las familias de origen,

En el interior de estos grupos así constituidos se forman dinámicas y conflictivas que muchas veces no pueden ser ignorados por el terapeuta

La familia de elección es un concepto crítico en la terapia, que incluso implica incluir a algunos de sus miembros en la terapia de la pareja.



Muchas veces, las antiguas parejas y ex amantes proporcionan soporte emocional para la nueva pareja (especialmente en las parejas de lesbianas), aspecto que en la población heterosexual aparecería como un hecho menos común.

Desconocimiento de los/as terapeutas respecto a los aspectos específicos de las parejas homosexuales.

Algunos psicoterapeutas bienintencionados pueden tender a tratar a la pareja homosexual como si fuese heterosexual, bajo la consigna de evitar la discriminación, y no tener en consideración durante el proceso terapéutico las consecuencias del dilema del secreto en el ámbito familiar o del estigma social al que se enfrentan a menudo estas parejas.

Todo lo señalado hasta ahora se encamina a explicar los motivos por los cuales dentro de la psicoterapia, al igual que en el caso de otras poblaciones específicas, no se puede asimilar por igual a una pareja heterosexual que a una homosexual, porque cada cual tiene sutiles características que las diferencian y necesidades muy particulares, que se deben conocer y tener en cuenta en el trabajo psicoterapéutico.

¿Existe homofobia entre los/as terapeutas?, ¿y en los libros, estudios, formación, etc.?

Tras la cubierta de la neutralidad y de un saber supuestamente experto, el terapeuta puede pensar y decir casi cualquier cosa en esta área, sin que nadie lo cuestione

Un terapeuta sensible a las particularidades de esta población no hará a un lado la homosexualidad. Al contrario, explorará con el paciente todo el proceso de construcción de su identidad, desde sus primeros deseos y experiencias hasta su propia explicación y concepción actual de su homosexualidad. El terapeuta examinará su manera de estar dentro o fuera del closet, y lo ayudará a reconocer y explicitar su homofobia internalizada. Revisará con él cómo fue aprendiendo a negar y a ocultar sus deseos y sentimientos (ciertamente por razones legítimas, pero a un alto costo). Intentará fomentar en el paciente una comunicación más personal y más íntima, pero sólo con las personas apropiadas y en situaciones seguras. Explorará con él sus expectativas y prejuicios en torno a la relación de pareja...

La meta terapéutica no es separar a una persona de su homosexualidad, sino, al contrario, ayudarla a que la integre en una identidad completa y ya no fragmentada.

¿Van las parejas homosexuales a terapia?, ¿hay datos al respecto?



En los últimos 10 años hemos podido comprobar cómo las parejas de lesbianas y gays vienen a consulta desorientadas y perdidas respecto a dónde acudir ante sus problemas de pareja, o decepcionadas “huyendo” de terapias de pareja fallidas ante profesionales que no han sabido recoger y entender sus especificidades y necesidades

La pareja lésbica. La pareja gay.

En relación a las parejas lésbicas es frecuente encontrar el mito de la familia heterosexual, en su estructura nuclear, como el ideal cultural de familia.

La incorporación de niños a las familias se halla así marcada por los estereotipos sociales sobre la homosexualidad que suponen que la orientación afectivo-sexual de las madres influirá en las elecciones sexuales del niño

El desarrollo de la orientación sexual no es una simple imitación de uno de los progenitores, de hecho la mayoría de los homosexuales ha crecido en el seno de familias heterosexuales

Si es en el ámbito de las familias de origen que muchas de estas mujeres esperan encontrar secundado su deseo de ser madres, es también en este ámbito en el que se producen los primeros cuestionamientos respecto de la idoneidad de su maternidad: el miedo al estigma, la posible homosexualidad de los niños, la falta de padre, etc

Muchas mujeres han sido socializadas en torno al estereotipo del género femenino, sobre focalizado en sus necesidades y sentimientos hacia el otro, muy frecuentemente a expensas de su propio self

Por otra parte, lo que se ha llamado fusión o aglutinamiento, puede ser experimentado frecuentemente en la pareja lesbiana como satisfacción. Sin embargo, muchas parejas lesbianas que buscan terapia, lo hacen a causa de su sobre adaptación a patrones genéricos que las llevan a adoptar posiciones de vulnerabilidad y carencia dentro de la pareja que puede impedirles negociar roles de necesidad/ayuda y poder de procurar ayuda en la pareja.

En cuanto a las parejas conformadas por dos hombres, las parejas gays no son más disgregadas o menos proclives a establecer relaciones de intimidad que las parejas heterosexuales.

Muchos gays reportan haber crecido en disconformidad con los estereotipos del género y por lo tanto, con sentimientos de incompetencia respecto del rol

Para contrarrestar los efectos del estereotipo dentro de la terapia, es necesario analizar sus efectos en la pareja



En esta misma línea en la terapia se debe analizar la forma en que se expresan los privilegios del género en el interior de la pareja. Por ejemplo, el manejo y la posesión del dinero tienen las mismas implicaciones que el que tienen en parejas heterosexuales. El analizar este punto desde esa perspectiva, puede llevar a buenos acuerdos y soluciones más equitativas y satisfactorias.

Sugerencias para el trabajo terapéutico. La pareja homosexual en general

Ejercicios para fortalecer a la pareja homosexual

- Cuando están en un contexto heterosexual, ¿de qué manera ocultan, o revelan, su relación de pareja?
- ¿Quiénes conforman, para cada uno, su familia de elección? ¿y para los dos, como pareja?
- Elaborar algún proyecto conjunto a seis meses, un año, dos años o diez años.
- ¿En qué son similares y en qué diferentes?
- ¿Cuáles son las áreas donde ha habido rivalidad? ¿Qué es lo que envidia uno de otro?
- ¿Alguno de ustedes está más fuera del clóset? ¿cómo afecta eso la relación?
- Ejercicios para contrarrestar la indefinición de los sentimientos: replantear las definiciones que cada uno tenga de la amistad, de la familia, del amor y del erotismo. En su propia experiencia, ¿qué sucede cuando se combinan amistad y sexo? ¿cómo se distingue entre amor de amigos, el amor de hermanos, el amor de amantes?
- Si ustedes fueran una pareja heterosexual ¿cómo sería su matrimonio? ¿en qué sería diferente de su estilo de vida actual?

Sugerencias para el trabajo terapéutico. La pareja lésbica

Ejercicios para consolidar a la pareja lésbica:

- Promover espacios físicos individuales
- Promover tiempos individuales.
- También se puede promover la autonomía económica
- Cambiar los papeles.
- Desarrollar un nuevo estilo de resolver los conflictos.
- Cambiar el estilo de comunicación: en una palabra, “hablar menos”.



- En el área sexual, la variedad es esencial.
- En el contexto terapéutico es crucial que el terapeuta refleje y promueva las diferencias entre las dos mujeres en lugar de intentar limarlas, como sucede a menudo en la terapia de pareja para heterosexuales.

Sugerencias para el trabajo terapéutico. La pareja homosexual masculina Ejercicios para consolidar a la pareja masculina

- Poco a poco

habrá que negociar algunas reglas básicas para la relación

- Para fortalecer el compromiso de la pareja: aunque mantengan sus finanzas separadas, pueden crear un fondo conjunto
- Aunque no vivan juntos, sería recomendable que intentaran crear un espacio común

3.7.- La pareja homosexual ayer y hoy.

Es importante el reconocimiento y compromiso de la pareja, a través de los rituales, de cara al interior de la pareja y frente al ámbito familiar y social

Por tanto, en esos espacios rituales se van construyendo los sentimientos que sostienen a la pareja.

Muchos de estos rituales, privados o familiares y sociales,

se centraban en la celebración de fiestas simbólicas, intercambio de alianzas, celebración del inicio de la vida juntos/as, etc, y en el último lustro se ha podido ampliar

a la celebración de matrimonios

4.- Especificidades de la terapia con familias homoparentales (familias compuestas por un miembro o una pareja lgtb con hijos/as).

las personas homosexuales, bisexuales y transexuales son madres y padres, y ya desde mucho tiempo antes de haber tenido acceso a derechos que les protegiesen a ellos/as y, especialmente, a sus hijos/as.

Por tanto si las familias homoparentales existen, son susceptibles también de acudir a terapia y de demandar una atención especializada que responda a sus necesidades particulares, conozca su realidad y se adapte a su evolución.

4.1.- ¿Hay estudios e investigaciones?

Los estudios al respecto concluyen que, en relación a las familias homoparentales:



- No existen datos científicos que demuestren incapacidad de estas familias para practicar la crianza.
- No existen datos científicos que demuestren mayor dificultad de ajuste o problemas de conducta en niños/as criados/as en estas familias.
- Los datos muestran que la distribución de la orientación afectivo-sexual de estos/as niños/as es igual a la de la población general

Por tanto se concluye que el desarrollo psicológico infantil y adolescente dentro de familias homoparentales no sólo no presenta estadísticamente problemas a nivel intelectual, emocional, social o de relación, sino que se mantiene en parámetros similares a los hijos e hijas de familias heterosexuales

4.2.- ¿Van a terapia las familias homoparentales?

Las familias formadas por un miembro o una pareja homosexual y su descendencia han existido desde hace mucho tiempo en sus múltiples combinaciones posibles

Ciertamente los deseos de maternidad/paternidad han estado (y están) modelados por la evolución de estos aspectos legales y sociales, que evitan o facilitan que se produzcan determinadas situaciones

Las familias homoparentales, además de presentar dinámicas y problemáticas similares a las heterosexuales, presentan algunas características, necesidades y demandas específicas, entre otras:

- Se observa que la maternidad/paternidad “obliga” a una visibilidad familiar y social
- Respecto a las familias de origen se observa que se pueden dar situaciones que van desde el rechazo y “expulsión” de las relaciones familiares, a una “aceptación con condiciones”
- Se generan situaciones de tensión, dolor y crisis ante ciertos factores familiares y sociales que afectan a las familias homoparentales.
- Acuden buscando referentes y contacto con otras familias homoparentales
- Otros motivos También es frecuente que acudan familias con hijos/as donde uno de los miembros de la pareja (hombre-mujer) está en proceso (o ya lo tiene asumido) de asumir su homosexualidad.

4.3.- ¿Conocen los/as terapeutas las especificidades de estas familias, y los tienen en cuenta?, ¿hay módulos de estudio sobre terapia y diversidad familiar?



Si bien es cierto que no es sencillo encontrar formación adecuada y de calidad respecto a cómo trabajar teniendo en cuenta la diversidad familiar y social, es nuestra obligación, moral y profesional, como terapeutas mantener un reciclaje continuo (tanto en nuestros conocimientos teóricos como en nuestras herramientas técnicas), una supervisión permanente y un trabajo personal constante, para no caer en el error de pensar que las familias y sus miembros no evolucionan, ni sus dinámicas relacionales y estructurales cambian.

4.4.- Familias de origen. Rituales familiares.

Estos rituales, por tanto, no son meros lugares donde se articulan las relaciones familiares, sino también espacios en los que se crean este tipo de relaciones y se retroalimentan las relaciones sentimentales que las sustentan.

Al construir momentos de reconocimiento de una relación no normativa, en muchas ocasiones para las parejas homosexuales estos rituales se convierten en espacios en los que se manifiestan abiertamente tensiones y resistencias..., las enfermedades, el cuidado y los hospitales son otro de los espacios de creación y recreación

En estos espacios también se jerarquizan dicho tipo de relaciones según los actos que se esperan de los amigos, la familia cercana, la pareja y los parientes

CONCLUSIONES:

- La identidad homosexual, hoy en día, parte ineludiblemente del secreto, y sólo puede dejar de serlo ante los demás a través de la revelación
- El descubrimiento o revelación de la homosexualidad de un miembro de la familia quebranta los mitos familiares
- Los cambios y ajustes familiares ante la homosexualidad de un miembro, dependerán del estilo relacional de la familia
- El manejo del secreto acerca de la homosexualidad de un miembro de la familia, entronca con los mitos familiares propios y los de la cultura
- De todo el entorno, las reacciones que más preocupan a las personas homosexuales sobre su orientación afectivo-sexual, son las de sus familias de origen.
- Los hombres gays revelan antes y con mayor frecuencia su homosexualidad al entorno, que las lesbianas
- Las “familias elegidas” de las personas homosexuales se componen mayoritariamente por sus parejas, los amigos/as más cercanos, los hijos/as



propios y de la pareja y las ex parejas, y de un modo más profundo que en el caso de las personas heterosexuales.

Así mismo los/as terapeutas deben formarse y conocer:

- De qué manera viven las personas
- Cómo resuelven el proceso de integración de su deseo y afectividad
- Cómo manejan ese hecho ante sus familias y seres queridos
- Cuáles pueden ser las reacciones de las familias de origen ante la homosexualidad de un miembro
- Cómo lo afronta la familia frente al entorno (desde el más cercano al más extenso).
- Cómo se relaciona dentro de las dinámicas familiares
- Cómo se maneja en la familia de origen la maternidad/paternidad de un hijo/a homosexual
- Cuáles son las dinámicas relacionales específicas de las parejas homosexuales
- Como es la realidad social, cultural, legal, etc. de las personas homosexuales en ese contexto específico.
- Cuáles son los recursos y materiales existentes para poder hacer un uso efectivo de los mismos en caso de ser necesario.

Por último, incidir en la importancia del trabajo personal en la figura del terapeuta para poder descubrir, conocer y trabajar, en caso de ser necesario, las ideas, estereotipos y prejuicios referentes a homosexualidad, bisexualidad y transexualidad, que todas las personas tenemos por haber sido socializados en un entorno heterocentrista