

The Truth About Homosexuality. Fr. John Harvey, O.S.F.S.
Ignatius Press. 1995.

Orígenes y la Curación de Atracciones Homosexuales

By Richard Fitzgibbons, Médico Psiquia

Posted by the Culture of Life Foundation - En la actualidad la mayoría de los Católicos tienen poco o ningún entendimiento de las causas emocionales de las atracciones y comportamiento homosexuales, y del poderoso papel que la espiritualidad católica puede representar en la curación de este desorden. Las razones de esta ignorancia son numerosas, e incluyen: la escasa difusión de escritos que traten sobre el valor de la Fe católica y los sacramentos en la desaparición de actos y atracciones homosexuales; el fracaso de la terapia tradicional en la resolución de comportamiento homosexual; opiniones en las asociaciones americanas de Psiquiatría y Psicología de que la homosexualidad no es un desorden; la influencia de poderosos grupos sobre los medios de comunicación de masas y los ámbitos de la educación, servicios sociales, salud y política. Además, hay muchas facciones dentro de la misma Iglesia que se oponen y tratan de desvirtuar la doctrina moral tradicional católica sobre este tema.

El fracaso de no entender las verdaderas causas de la homosexualidad se extiende a aquellos que dirigen a adolescentes y adultos con este desorden. Los terapeutas frecuentemente dicen a aquellos que buscan ayuda en este sentido que la doctrina de la Iglesia sobre la homosexualidad es insensible hacia los homosexuales, poco científica, y errónea. Se les aconseja pues que se acepten como personas creadas homosexuales por Dios. Desafortunadamente, los que aconsejan de esta manera son generalmente poco conscientes de los conflictos emocionales que conducen a atracciones homosexuales, y del poder de curación existente a través del perdón y de la espiritualidad Católica.

En mi experiencia clínica de los últimos veinte años he sido testigo de la resolución del dolor emocional que causaba las tentaciones y el comportamiento homosexual en varios cientos de hombres y mujeres. Su proceso de curación ocurrió, primero, a través de una psicoterapia orientada hacia la introspección, que identificaba los orígenes de sus conflictos, y luego, por medio del perdón y de una espiritualidad católica. Tal enfoque es similar en muchos sentidos al uso de la espiritualidad en el tratamiento de desórdenes de abuso de sustancias. De hecho, las mejoras radicales en el tratamiento de desórdenes adictivos de este tipo ocurrieron sólo después de que la confianza en Dios se propusiera como la piedra angular del tratamiento. Anteriormente, la psicoterapia tradicional por sí

sola producía mejorías mínimas. El uso de la espiritualidad católica en el tratamiento de la homosexualidad ha seguido un modelo parecido.

Los Orígenes de Atracciones y Comportamientos Homosexuales

Los conflictos más comunes en las diferentes etapas de la vida que predisponen individuos hacia atracciones y comportamiento homosexuales son soledad y tristeza, desconfianza y miedo, profundos sentimientos de ser inadecuado y falta de aceptación de si mismo, narcisismo, exceso de enfado, abuso sexual temprano y falta de estabilidad en la vida combinada con apabullantes sentimientos de responsabilidad. Durante periodos de *stress* estas dificultades internas se activan. En un intento por encontrar alivio o un escape a este inconsciente dolor emocional pueden ocurrir fuertes tentaciones y comportamiento homosexuales. Esta dinámica de sufrimiento emocional que conduce a deseos y actividad homosexual se manifiesta raramente durante la infancia, mientras que se revela normalmente al principio de la adolescencia.

Tristeza y Soledad

La causa más frecuentemente vista en el pasado de la tristeza que conduce a atracciones homosexuales en chicos era el resultado de un rechazo durante la infancia y adolescencia por parte de sus compañeros, con motivo de sus limitadas aptitudes atléticas. Muchos niños que tienen mala coordinación psicomotriz no son buenos en los deportes más practicados, y reciben duras y crueles críticas de sus compañeros. Posteriormente aparecen poderosos sentimientos de soledad, tristeza y aislamiento. El ansia de ser aceptados y queridos por sus compañeros resulta en fuertes atracciones emocionales hacia los del mismo sexo, lo cual lleva a muchos jóvenes a concluir que son homosexuales.

Más recientemente el fracaso matrimonial y familiar, con casi un cuarenta por ciento de niños y adolescentes que viven separados de sus padres,^[2] ha producido serios problemas de tristeza y soledad en nuestra juventud. El Papa Juan Pablo II en su "Carta a las Familias" ha descrito la trágica suerte de estos jóvenes, caracterizando a muchos de ellos como "huérfanos con padres vivos." Cuando no se satisface la necesidad de cariño, aprobación, afecto físico y ánimo de un padre, se desarrolla un vacío interior comunmente llamado hasta la fecha "hambre de padre." En un intento de superar este dolor, algunos adolescentes y jóvenes adultos buscan el confort de ser abrazados por otro hombre.

Ted creció en un hogar en el que su padre tenía muy poco tiempo para la familia por razón de su exigente carrera profesional. El padre de Ted se marchaba por la mañana temprano al trabajo, volvía agotado la mayoría de las noches, y también trabajaba los sábados. En la infancia Ted se sintió muy solo deseando que su padre fuera más accesible y cariñoso. En su temprana

adolescencia, Ted experimentó atracciones homosexuales hacia chicos y hombres mayores, y luego fantasías homosexuales de ser amado por ellos.

Mientras que muchos hombres no han recibido el ánimo y afecto físico de sus padres, y nunca han desarrollado atracciones homosexuales, los particularmente vulnerables son aquellos que, a causa de limitadas actitudes atléticas, tampoco fueron aceptados por sus compañeros. En mi experiencia clínica he observado que mientras más temprano es el abandono paterno, mayor es la posibilidad de que se desarrollen tentaciones homosexuales. También, en algunos chicos especialmente sensibles un continuado mal trato por parte de hermanos mayores produce una soledad interior que lleva a deseos homosexuales.

La falta de cariño, afectos y ánimo de una madre también puede producir un vacío y terrible tristeza. Algunas chicas intentan llenar ese vacío del amor materno dulce y consolador por medio del comportamiento homosexual. Esta "soledad sin madre" no se observa tan a menudo como la "soledad sin padre," porque las madres generalmente tienen mucha más libertad a la hora de comunicar su amor y su ánimo a los hijos de lo que lo hacen los padres.

Sue era la más joven de tres hijos, y tenía cuatro años cuando su madre los dejó. Vió a su madre intermitentemente durante su infancia, pero nunca sintió intimidad con ella. Sue salió con chicos varias veces en el Instituto y sobre los veinte años se vió envuelta en relaciones homosexuales. Entró en psicoterapia para resolver la tristeza y el enfado con su madre. Conforme su entendimiento del problema crecía, se dió cuenta que ninguno de los chicos con los que había salido podía proporcionarle el afecto que la niña pequeña en su interior todavía ansiaba de su madre. Durante un tiempo el afecto y amor de sus novias le consolaba. Sin embargo, estas relaciones no la satisfacían. Sue poco a poco vió que la niña pequeña que llevaba dentro necesitaba curarse del dolor de esa "soledad sin madre" antes de que pudiera tener una relación adulta de amor estable.

Algunos adultos que están muy frustrados y solos porque todavía no han encontrado la persona correcta para casarse caen en un comportamiento homosexual en su intento de aliviar esa soledad. Personas casadas pueden cometer actos homosexuales como resultado de *stress* y soledad en su matrimonio. También, la tristeza y soledad que ocurre después de un fracaso matrimonial o una relación heterosexual seria puede resultar en comportamiento homosexual, porque estos individuos tienen miedo de volverse vulnerables ante alguien del sexo opuesto. En mi trabajo he visto este modelo de conducta ocurrir más frecuentemente en mujeres.

Puesto que la soledad es una de las experiencias más dolorosas de la vida, enormes cantidades de energía se gastan inconscientemente en un intento de negar la presencia de ese dolor tan debilitador. Como consecuencia, muchos

individuos ni siquiera saben que están luchando contra esa profunda herida emocional. Frecuentemente tienen miedo de afrontarlo, en parte porque no creen que se pueda curar. De hecho, los que así piensan llevan razón cuando sus intentos de curarse excluyen la espiritualidad, porque no hay cantidad posible de amor de otros adultos por grande que sea que pueda compensar lo que uno no recibió de su padre, madre, hermanos, o compañeros en la infancia y adolescencia. Lógicamente, muchos hombres y mujeres con estas dolorosas heridas emocionales de soledad prefieren creer que son homosexuales antes que enfrentarse con su terrible tristeza interior.

El fracaso de cualquier relación adulta a la hora de llenar el vacío de la soledad infantil y adolescente es la mayor causa de la extraordinaria promiscuidad en el estilo de vida homosexual, que algunos estudios refleja una media de sesenta compañeros/as sexuales al año. Inconscientemente, un compromiso estable no se busca porque se siente que ningún adulto puede satisfacer al niño y adolescente interior. La poderosa desgracia y desazón de estos individuos produce un comportamiento sexual altamente peligroso, y explica las cifras del 30 al 46% de los hombres envueltos en coito anal sin protección y anilingus.^[3] Tal proceder compulsivo y patológico apoya la idea de que la homosexualidad es un serio desorden emocional, mental, y de comportamiento.

Los conflictos de soledad y tristeza se pueden manifestar de muchas formas aparte de un comportamiento sexual activo. Por ejemplo, actuaciones infantiles de dependencia, una constante necesidad de atención y afecto, una excesiva fantasía sexual, masturbación compulsiva, atracción hacia adolescentes, dependencia de pornografía, comportamiento narcisista, agotamiento, y síntomas de depresión.

Débil Identidad Masculina

Otra importante causa de tentaciones homosexuales y actividad sexual es el resultado de fuertes sentimientos de inseguridad. La desconfianza se suscita por el rechazo de padres, compañeros, hermanos, u otras personas significativas en las cuales se ha puesto confianza. En un intento inconsciente de deshacer una historia de rechazos, la persona busca reafirmarse y ser aceptado por miembros del mismo sexo. En mi experiencia clínica este doloroso conflicto emocional se observa mucho más frecuentemente en hombres.

La auto-estima se basa principalmente en la aceptación de un modelo de conducta en la primera infancia, el niño el de su padre y la niña el de su madre. Todo niño pequeño añora el ser aceptado, el apoyo y ánimo de su padre, y de tal forma establece un sentido positivo y un grado de bienestar consigo mismo. Aunque el amor de una madre es esencial para los niños, no es tan importante como el amor y la afirmación paterna a la hora de formar una sana identidad masculina. La falta de reacciones positivas de un padre produce una seria

debilidad en la imagen masculina y una falta de auto-aceptación. Muchos de los que sufren atracciones homosexuales crecieron de niños pensando que nunca podrían agradar a sus padres.

Los hermanos mayores también juegan un papel importante en la implantación de una positiva identidad masculina en la infancia. Rechazos en tales relaciones pueden producir serias debilidades de auto-estima masculina.

Sin embargo, las desilusiones más comunes de la vida infantil que producen atracciones homosexuales son el resultado de rechazos por compañeros con motivo de una deficiente coordinación psicomotriz y atlética. Esta es una limitación especialmente dura de llevar en una cultura obsesionada hasta tal punto con el éxito en actividades deportivas que se llega a considerar ese éxito como indicador principal de la masculinidad. Los niños que no son buenos atletas son casi siempre los últimos en ser elegidos para un equipo, y a menudo son víctimas del rechazo y el ridículo. Frecuentemente se les coloca apelativos femeninos, con el uso de palabras tan penosas como "sissy, fairy, queer," marica, hada, extraño (=marica). También se les llega a decir que corren o actúan como una niña. Conforme el dolor de traiciones por parte de compañeros continúa año tras año, estos chicos se sienten cada vez más inadecuados, confusos, aislados, solos, y débiles. El maltrato de compañeros produce en ellos una muy deficiente imagen de su propio cuerpo, y un deficiente sentido de su propia masculinidad.

Tales chicos pueden llegar a ser chivos expiatorios de sus compañeros, quienes les insultan en un intento de realzar su propia auto-estima. En el colegio se les victimiza particularmente durante la clase de gimnasia. A menudo han referido el sentirse torturados por sus compañeros. Esta angustia puede llegar a ser tan dañina que anule los beneficios psicológicos de una positiva relación con el padre. Para muchos de estos chicos las atracciones homosexuales comienzan en sexto o séptimo cursos. La atracción siempre es hacia adolescentes fuertes y atléticos.

En los años 50 y 60, cuando todavía era posible investigar abiertamente sobre las causas de la homosexualidad, un estudio de 500 varones en Nueva York que se consideraban homosexuales reveló que por encima del 90% de ellos tenían problemas de coordinación atlética y que de pequeños fueron objeto de varios niveles de humillación por sus compañeros. Muchos contaron que no solamente se sentían fracasos como varones porque o no eran buenos o no les gustaba el deporte, sino que también sentían que desilusionaban a sus padres, los cuales — en su opinión— esperaban que les fuera bien atléticamente. La falta de interés por los deportes interfería en la relación y unión íntima de padre-hijo.

La necesidad de ser aceptado por otros varones es esencial para el desarrollo de una positiva identidad masculina, y precede al nivel de desarrollo

adolescente. Si una auto-aceptación no ocurre o no se consigue por medio de la afirmación de otros compañeros, raramente podrá un niño encontrarse atraído a niñas.

Lou era un muy buen estudiante universitario que había considerado desde su temprana adolescencia que podría tener una vocación al sacerdocio. Sin embargo, el mayor obstáculo en este camino era la presencia de atracciones homosexuales, las cuales comenzaron cuando tenía trece años. Buscó el consejo de un sacerdote en su Universidad, quien le dijo que continuara con la idea del sacerdocio y que tratara de aceptar su homosexualidad y sentirse cómodo con ella, puesto que así era como Dios lo había creado. En aquel momento ni Lou ni este sacerdote tenían la menor idea de la influencia que en sus deseos homosexuales había ejercido el constante rechazo de compañeros que sufrió en su infancia y adolescencia. Sus compañeros a menudo usaban apodosos femeninos con él porque, según ellos, lanzaba la pelota como una niña. También hizo de chivo expiatorio por ser el más listo de la clase.

Lou decidió que no podría tomar el camino del sacerdocio porque no sería capaz de vivir consigo mismo si intentase llevar una doble vida, involucrado en actos homosexuales y al mismo tiempo presentándose ante la comunidad católica como sacerdote célibe. Por varios años intentó vivir como homosexual. Más tarde buscó ayuda psicológica porque sentía repugnancia sobre muchos aspectos de ese estilo de vida, especialmente de la promiscuidad extrema y el abuso de sustancias. No podía aceptar que eso fuera el plan de Dios para su vida.

La influencia de los rechazos de compañeros en el desarrollo de deseos homosexuales me fue confirmada de nuevo hace varios años en la conferencia nacional de *Courage*, "Valentía," en Rosemont College a las afueras de Philadelphia. Tras una charla sobre los orígenes y la curación de la soledad y el enfado en aquellos afectados por atracciones homosexuales, toda la hora siguiente de debate la ocuparon historias personales —en primera persona— de identidades masculinas heridas y los diferentes tipos de comportamientos sexuales que se relacionan con rechazo infantil y adolescente en los deportes. Estos hombres admitían que los rechazos de sus compañeros jugaron un papel mucho más importante en el desarrollo de sus atracciones homosexuales que las heridas de sus relaciones padre-hijo.

Los conflictos básicos de baja auto-estima se manifiestan de diversas formas en varones con atracciones homosexuales. Estos incluyen: una atracción obsesiva hacia hombres atléticos y musculares; fantasías de poseer otro cuerpo; una necesidad excesiva de actuar de manera fuerte o agresiva; una necesidad compulsiva de incrementar su musculatura; y un profundo sentimiento de no ser amados.

Miedo y desconfianza

Miedo de ser vulnerable en relaciones heterosexuales es otro factor importante en el desarrollo de atracciones homosexuales. Esta inability de sentirse seguro amando a alguien del sexo opuesto es normalmente inconsciente y se origina la mayoría de las veces a partir de experiencias traumáticas en la casa. En chicos puede ser la consecuencia de haber tenido una madre que era demasiado controladora, excesivamente necesitada o dependiente, enfadada y crítica, poco afectiva y fría, narcisista e insensible, muy desconfiada, adicta o enferma. En chicas el miedo de confiar de cualquier varón en una relación amorosa puede surgir de haber tenido un padre que era muy enfadadizo, rechazador y distante, insensible hacia su madre, abusivo, duro, egoísta, adicto, o falta de cualquier afecto. Hoy, el dolor del abandono de un padre a causa del divorcio es una de las mayores fuentes de desconfianza de chicas a chicos, las cuales desarrollan una fobia inconsciente de ser heridas como vieron que lo fueron sus madres. Como consecuencia, por un periodo de tiempo se sienten seguras sólo con el amor consolador de otra mujer.

Diane era una joven arquitecta cuyo padre era un enojado alcohólico. Ella había presenciado años de abuso físico y psicológico de él con su madre. En su temprana adolescencia le atraían los chicos y salió con ellos, pero en la Universidad se encontró mucho más a gusto con otras chicas. Acabó por darse cuenta de que tenía un poderoso miedo de ser herida como su madre si se comprometía a un hombre. A Diane no le satisfacían emocionalmente, físicamente o espiritualmente sus relaciones homosexuales. En terapia reconoció que su padre controlaba sus relaciones con chicos y decidió actuar resueltamente para romper ese dominio paterno sobre sus relaciones.

La madre de Pete era una mujer muy sarcástica que había tenido a su vez un padre alcohólico. Raramente vió Pete a su madre mostrar algún afecto hacia su padre, y lo normal era que fuese muy crítica con él. Pete acabó por entender que la necesidad compulsiva de su madre de controlar las cosas en casa venía del miedo e impotencia que ella había experimentado en su propia familia como resultado del caos que acompañaba a un padre bebedor. Pero Pete encontraba el control de su madre asfixiante y, como consecuencia, hizo lo que pudo para mantenerla a distancia. Puesto que ella era su fundación para relacionarse con otras chicas, Pete no se sentía emocionalmente compatible con las chicas que encontraba atractivas. Temía que si se volvía vulnerable acabarían por ser tan insensibles como lo era su madre con él y con su padre. Sus tentaciones homosexuales se desarrollaron por el miedo a confiar en un amor de mujer y su necesidad de afecto de alguien en quien pudiera confiar.

La desconfianza también puede desarrollarse como resultado de vivir en una casa con frecuentes conflictos y peleas entre los padres. Puesto que la relación

de los padres es el modelo para un niño/a de lo que es una relación amorosa heterosexual, un matrimonio mermado por constante dolor y conflicto puede llevar a que el hijo/a desarrolle un miedo de volverse vulnerable hacia los del sexo opuesto. Este miedo puede llevar a algunos a caer en una relación homosexual. Una dinámica similar se presenta a veces después de un divorcio, cuando muchos adultos tienen miedo de ser heridos por los del sexo opuesto y se retraen a una relación homosexual. Debe saberse, también, que la epidemia de divorcios en nuestra cultura está resultando en un miedo significativo entre jóvenes adultos al compromiso en relaciones heterosexuales.

Desconfianza y miedo de un compromiso completo a una persona son extremadamente comunes en los que sufren atracciones homosexuales. La promiscuidad rampante con fidelidad a nadie es una de las manifestaciones más llamativas de tal miedo al compromiso. Según el doctor William Foege, director de los Centros de Control de Enfermedades (Centers for Disease Control), la víctima media de SIDA ha tenido sesenta compañeros sexuales en los pasados doce meses.[4] Espiritualmente, esta desconfianza se muestra en los católicos como una desconfianza del Señor, de Dios Padre, como un padre afectuoso, o de María como una madre afectuosa.

Desorden Adictivo

El comportamiento sexual compulsivo, altamente peligroso y amenazador a la vida en un gran porcentaje de homosexuales puede indicar la presencia de un desorden adictivo en estos individuos. Mientras que la específica categoría diagnóstica de *adicción sexual* no ha sido todavía oficialmente aceptada en el campo de la salud mental, existen programas clínicos en varios puntos del país para el tratamiento de adicciones sexuales, y también existe una revista dedicada enteramente al tema de adicciones sexuales. Estas adicciones se asemejan a los desórdenes de abuso de sustancias en que los individuos que las protagonizan son sujeto de comportamientos compulsivos y médicamente dañinos. También, un poderoso auto-engaño se hace presente en cuanto al serio peligro que esos comportamientos compulsivos entrañan para la salud propia y la de otros.

La opinión clínica de que el comportamiento homosexual tiene mucho de adictivo en su naturaleza la apoyan numerosos estudios de las prácticas homosexuales y las mejores estimaciones recientes de que la mitad de todos los homosexuales varones en la Ciudad de Nueva York portan el virus del SIDA.[5] A pesar del peligro de contraer esa enfermedad, enormes cantidades de hombres no se protegen sexualmente. Reportajes de este comportamiento altamente peligroso incluyen un estudio de 1991 sobre homosexuales en dieciséis ciudades, que reveló que el 31% de los entrevistados había participado en coito anal sin protección en los dos meses anteriores a su entrevista. El Instituto

Nacional de la Salud ha estimado que con las presentes tasas de crecimiento infeccioso la mayoría de jóvenes gay o bisexuales de veinte años en todo el país contraerán con el tiempo el virus del SIDA.[6] Un estudio de 425 hombres bisexuales o homosexuales de edades entre diecisiete y veintidos años en San Francisco y Berkeley reveló que aproximadamente un tercio admitió haber participado en coito anal no protegido en los seis meses anteriores. Una encuesta nacional de hombres gay mostró que el 41% han practicado anilingus (lengua sobre o en el ano), y un 46% algunas veces ha practicado sexo en condiciones de riesgo consideradas más elevadas de lo que deberían.[7] También, el artículo de Michael Warner en el ejemplar del 31 de enero, 1995, de "the Village Voice," "Why Gay Men Are Having Risky Sex," (Por qué los hombres gay practican sexo riesgoso), describe un comportamiento homosexual similarmente compulsivo, auto-destructivo e irresponsable sin protección. La naturaleza adictiva del comportamiento homosexual explica por qué las infecciones del virus del SIDA se han cuadruplicado en San Francisco desde el 1987.

Estos estudios apoyan la opinión clínica de que la homosexualidad es un desorden de características extremadamente compulsivas, altamente peligrosas y auto-destructivas. Muchos terapeutas consideran esta adicción, al igual que otras, producida por numerosos conflictos emocionales. En muchos individuos su comportamiento homosexual es frecuentemente precedido del uso del alcohol y de drogas.

El Padre Mike se involucraba en comportamiento homosexual peligroso y compulsivo después de consumir alcohol, normalmente los domingos por la noche. Tales actividades siempre iban seguidas de una enorme culpabilidad, porque el Padre Mike verdaderamente deseaba seguir las enseñanzas de Jesucristo y la Iglesia. Conocía el valor del celibato y quería vivirlo. Afortunadamente, fue capaz de entender y poner medios en el tema del alcohol y las adicciones sexuales.

Narcisismo

El narcisismo o egoísmo es otro factor principal que influye en la atracción a un estilo de vida homosexual. Hay varios aspectos atractivos, como el no tener que comprometerse a una persona y no tener que darse completamente como padre. Existe un deseo de permanecer infantilmente con obligaciones mínimas en relaciones y con pocas limitaciones en la búsqueda de placer. El hedonismo está asociado a muchos de aquellos envueltos en un comportamiento homosexual.

Otra seria manifestación del narcisismo de un estilo de vida homosexual es la de albergar pensamientos de grandeza. Tales razonamientos llevan a pensar que uno es muy superior a los demás, y que es tan especial y excepcional que

incluso es inmune al virus del SIDA. Ilusiones de grandeza e irresponsabilidad extrema influyen en gran parte en las prácticas sexuales arriesgadas de un buen número de homosexuales en la actualidad. No sólo dejan de protegerse de manera frecuente, sino que en su egocentrismo también dejan de advertir a sus compañeros sexuales sobre si portan o no el virus VIH.

Anthony era un joven extremadamente egoísta, y en eso se parecía mucho a su madre. En su niñez se sintió privado emocional y materialmente, porque su madre gastaba la mayoría de los modestos ingresos familiares en ella misma. Recordaba por ejemplo sentirse siempre avergonzado de las ropas que llevaba de pequeño. Como reacción a esas privaciones pensaba que la vida le debía mucho. Su mundo llegó a estar completamente centrado en sí mismo. Anthony creía poder usar a la gente para satisfacer constantemente su impulso por el placer, y no albergaba ningún serio conflicto moral por el hecho de juntarse con una media de sesenta a cien compañeros sexuales al año.

Intentos de Evadirse de un Excesivo Sentido de Responsabilidad

Algunos intentan escaparse de excesivas presiones y cargas participando en actividades homosexuales en las que no hay compromiso, obligación o responsabilidad. Hombres casados a veces luchan contra una intensa inseguridad después de experimentar el *stress* de un jefe negativo, una falta de éxito profesional, o una ansiedad arrolladora por preocupaciones financieras. Entonces pueden empezar a ver a sus esposas e hijos como cargas y dificultades más que como regalos de Dios. Se involucran en comportamiento homosexual en un intento de evadirse del *stress* y de sentirse más queridos y especiales. Una vida desequilibrada junto con pensamientos perfeccionistas llevan a sentir responsabilidad excesiva. Este conflicto interfiere con la habilidad de estar tranquilo y recibir el don del amor que viene de la familia, amigos, y aún más del Señor, del Padre, del Espíritu Santo y de María.

Jim era un agradable hombre casado y con dos hijos. Disfrutaba de su trabajo; sin embargo, éste era extremadamente exigente y lleno de presiones. Su esposa, Jean, también tenía una carrera ocupada y llena de *stress*. Por las tardes, además de atender a sus hijos, los dos ocupaban tiempo en sus respectivas carreras, con el resultado de que estaban poco tiempo juntos. Bajo tal *stress* Jim empezó a visitar librerías de adultos cerca de su trabajo, y allí a involucrarse en actos homosexuales anónimos. A estas acciones seguía una culpabilidad tormentosa porque sentía que había traicionado a su esposa y sus hijos, y también a Dios.

Cuando un marido está emocionalmente distante o ausente de una familia, la esposa puede sentir una soledad intensa y, como consecuencia, depender emocionalmente de un hijo. A menudo hablará con él cosas y preocupaciones que normalmente compartiría con su esposo. Mientras que la mayoría de los

jóvenes en tal situación familiar disfrutaban de la relación con sus madres, inconscientemente empiezan a preocuparse excesivamente y a sentirse demasiado responsables por ella. Posteriormente se puede desarrollar de forma inconsciente una visión del amor femenino como cargante y agotador.

Ralph era el mayor de tres hijos y creció en un hogar en el que su padre tenía gran dificultad en comunicar su amor. La necesidad de su padre de distanciarse de otros era a su vez el resultado del alcoholismo de ambos sus padres. Las heridas en la infancia de este hombre le incapacitaban a darse porque no se sentía seguro y relajado en relaciones amorosas. Como consecuencia, la madre de Ralph era extremadamente infeliz en su matrimonio y se divorció cuando Ralph tenía doce años. Recordaba el sentimiento de que, como resultado del divorcio, él se había convertido en el hombrecito de la casa y que debía hacerse responsable de su madre y de sus hermanos pequeños.

Cuando Ralph tenía trece años, le gustó mucho una niña de su clase. Pero le confundía el que no sentía atracción física hacia ella, ni excitación sexual alguna. Continuó confuso por estos deseos tan limitados, y aunque no quería sentirse atraído a hombres, experimentó sus primeros deseos homosexuales cuando tenía quince años. Ralph entró en terapia cuando tenía alrededor de veinticinco. Nunca se había involucrado en comportamiento homosexual y esperaba ser capaz de superar sus tentaciones homosexuales y casarse algún día.

Al principio de su tratamiento Ralph se dió cuenta de que se había sentido excesivamente responsable por la felicidad de su madre durante muchos años, y que esto le había supuesto una gran carga. Esa presión le había causado un miedo inconsciente de intimidad con chicas. Bajo la tensión de estos conflictos, las relaciones homosexuales parecen atractivas por estar libres de excesiva responsabilidad y de la necesidad de rendir cuentas. Su mayor conocimiento de los miedos a un compromiso de amor femenino le liberaron y le llenaron de esperanza para el futuro.

Trauma Sexual en la Infancia

Un buen número de varones que fueron violados o abusados sexualmente en su infancia desarrollan una confusión sobre su identidad masculina. Al igual que con otras víctimas de violaciones, piensan que su comportamiento debe haber causado de algún modo el abuso. Durante la adolescencia, su relación con chicas está normalmente mermada por la vergüenza y por la creencia que ninguna chica podría amarles en absoluto si conociera sus experiencias sexuales.

Enfado

El tipo de enfado más significativo que induce el desarrollo de atracciones homosexuales en la infancia es el enfado consigo mismo. Como resultado de un continuado rechazo por parte de compañeros, muchos niños adquieren un disgusto intenso por sus propios cuerpos y una visión de éstos como débiles,

poco atractivos y poco masculinos. Se encuentran tan incómodos con su físico que no es extraño que pasen muchísimo tiempo fantaseando sobre el escapar de sus cuerpos y entrar en el cuerpo de otro. Esta ilusión enfermiza puede empezar cuando son jóvenes y llevar a una fuerte atracción física hacia otros del mismo sexo.

La experiencia de ser sostenido y abrazado por alguien del mismo sexo puede disminuir el auto-rechazo por algún periodo de tiempo. Sin embargo, la incomodidad o el disgusto por el propio cuerpo perdura a pesar de una afirmación, afecto, o actividad de tipo homosexual. Esto ocurre porque el amor en una adolescencia tardía o más allá no puede deshacer el odio de sí mismo experimentado en la infancia y temprana adolescencia. En muchos homosexuales, el comportamiento de alto riesgo, promiscuo, auto-destructivo, adictivo y sadomasoquista nace de un intenso disgusto por sí mismos. También, el enfado consigo mismo como varón puede llevar a disfrazarse de mujer. Finalmente, el colmo del auto-odio y aversión por el propio cuerpo se puede observar en aquellos que se someten a cirugía para cambiar de sexo.

Paul era sensible y dolorosamente tímido en cuanto a su pequeña estatura. Aunque no se sentía directamente rechazado por sus compañeros, se sentía débil e inadecuado. Puesto que no era fuerte físicamente pensaba que no podía competir en ningún deporte. A medida que crecía en él un sentido de aislamiento de sus compañeros, también crecía un disgusto por su propio cuerpo. Le preocupaba mucho su apariencia y, de hecho, nunca estaba cómodo quitándose la camisa en el vestuario de la escuela, o en la piscina en verano.

Antes de su adolescencia, Paul empezó a obsesionarse con los cuerpos bien formados y musculares de sus amigos. A este pensamiento obsesivo le siguieron fuertes sentimientos de atracción hacia estos chicos, y más tarde deseos sexuales. Cuando empezó a actuar homosexualmente en la Universidad, normalmente imaginaba asumir el cuerpo de sus compañeros homosexuales y despertar con un físico diferente. Sus primeros encuentros sexuales le dieron un muy superficial sentido de ser especial y de ser amado. Aunque su comportamiento sexual producía breves subidas emocionales, no le daban una mayor auto-aceptación. De hecho, a medida que se deslizaba hacia la promiscuidad sexual se sentía cada vez más incómodo consigo mismo, y entonces entró en terapia.

En un grupo reducido de gente la homosexualidad se origina a partir de una desmedida necesidad de rebelarse contra los padres, los compañeros, la cultura Judeo-Cristiana, la unidad familiar, o contra Dios. Al igual que a mucha otra gente enfadada, les produce cierto placer este comportamiento de rebelión. La conducta homosexual llevada por el enfado se observa en aquellos cuyos padres del sexo opuesto eran extremadamente controladores, emocionalmente

insensibles, físicamente abusivos, o profundamente narcisistas. A algunos de ellos les encanta que sus madres sepan cómo su estilo de vida es el rechazo extremo de un amor femenino, mientras que ellas disfrutaban cuando sus padres comprueban que no sienten necesidad alguna de una relación amorosa con un hombre.

Finalmente, el enfado excesivo se observa en otra serie de aspectos del estilo de vida homosexual. El más notable es el enfado agresivo-pasivo, que consiste en un silencioso desahogo de hostilidad mientras se pretende no estar enfadado, y se manifiesta en la falta de informar a un compañero sexual de que se porta el virus VIH. Estos hombres y mujeres a menudo sienten que, puesto que ellos tienen que sufrir, otros también deben hacerlo. También se observa un intenso enfado en homosexuales dentro de los medios de información, o en los campos de educación, política, tutoría y de salud mental, cuando intentan forzar nuestra cultura para que cambie su opinión sobre la homosexualidad. Sus métodos consisten a menudo en asaltos directos contra la moral Judeo-Cristiana, la estructura familiar, y las diferencias básicas entre hombres y mujeres.

La Curación de Atracciones y Comportamientos Homosexuales

La curación de aquellos que sufren atracciones homosexuales envuelve un proceso de entender con compasión las heridas emocionales que se han experimentado, resolver el enfado con aquellos que han infligido dolor a través de un proceso de perdón, utilizar técnicas de conocimiento y de comportamiento, admitir la impotencia frente al sufrimiento emocional, y apoyarse en una espiritualidad Católica y en los sacramentos. Aunque cada uno de estos pasos es importante, en mi experiencia clínica de los últimos veinte años con cientos de adolescentes y adultos, la clave de su recuperación ha sido el perdón y la espiritualidad. Ninguna medida de perspicacia, amor y afirmación de otros adultos, determinación, o mejoras de conocimiento y comportamiento pueden resolver las profundamente grabadas heridas emocionales que arrastran estos individuos. Sólo el amor de Dios es capaz de superar la dolorosa soledad y tristeza, los miedos y las inseguridades, al proporcionar un sentimiento de haber sido amado profundamente, de ser especial, y de haber sido protegido en todas las etapas de la vida. A medida que las heridas emocionales se curan, las atracciones y los comportamientos homosexuales disminuyen, y con el tiempo desaparecen.

En cuanto al éxito de la psicoterapia en el tratamiento de la homosexualidad, en 1962 Bieber[8] informó de una tasa de curación del 27%, basada en el psicoanálisis. Una encuesta reciente de 285 psicoanalistas que han tratado a 1.215 pacientes homosexuales reveló que el 23% cambió hacia la heterosexualidad.[9] Estos tradicionales enfoques de tratamiento no utilizan ni un proceso de perdón para resolver el resentimiento interior ni una espiritualidad

o meditación Cristiana para la tristeza, la baja auto-estima, y la desconfianza. Con gran diferencia, cuando el perdón y la espiritualidad Cristiana son partes esenciales del tratamiento, ha sido mi experiencia que la tasa de recuperación del dolor emocional y del consecuente comportamiento homosexual se acerca al 100% en aquellos comprometidos al proceso.

Entender

Cada vez más varones con atracciones homosexuales están entrando en terapia por miedo al SIDA. Muchos de ellos se resisten inicialmente a reconocer que tienen heridas emocionales, por miedo a afrontar ese dolor o por la influyente tendencia en nuestra cultura de pensar que no existen conflictos psicológicos asociados con la homosexualidad. Sin embargo, la mayoría de los que buscan un tratamiento están abiertos a la verdad, y no se niegan a explorar las decepciones que se han llevado en la vida. Su apertura aumenta si el terapeuta muestra optimismo y confianza en la curación de las heridas emocionales que producen sus tentaciones y comportamiento.

El identificar y entender los distintos tipos de conflictos emocionales en las diferentes etapas de la vida son los primeros pasos en el proceso de recuperación. Las heridas ocurren en su mayoría durante la infancia y la primera adolescencia, y surgen de decepciones con padres, hermanos y compañeros. Este dolor normalmente se niega, pero vuelve a emerger con la máscara de tentaciones homosexuales en la primera adolescencia. Sin embargo, para algunos, las atracciones homosexuales pueden no manifestarse hasta pasados los veinte o incluso los treinta años. En tales casos algún trauma ocurrido en la vida adulta suscita inconscientemente los traumas sin resolver de la infancia y adolescencia.

El mayor problema que se identifica en la fase-entendimiento del tratamiento de atracciones homosexuales, en más del 70% de los varones que yo he tratado, es una débil identidad masculina. Esta inseguridad es la mayoría de las veces el resultado de un continuo rechazo de compañeros y ocasional del padre por una mala coordinación psicomotriz que limita las habilidades atléticas en baseball, basketball, football, y la clase de gimnasia.

La segunda herida más común es la de un padre emocionalmente distante, insensible y poco animador. Mientras que generalmente hay poca resistencia a la hora de reconocer la herida de los deportes, muchos hombres tienen gran dificultad en admitir cuánto han echado en falta emocionalmente a sus padres, y lo muy profundamente heridos que se han sentido cuando esas necesidades no fueron satisfechas. Tal resistencia se puede superar en parte si el terapeuta comparte sus propias luchas a la hora de afrontar decepciones con su padre. Estas dos áreas de trauma emocional no están siendo identificadas en muchos varones porque los terapeutas no reconocen la poderosa influencia de las

habilidades y experiencias atléticas y la relación con el padre en la identidad masculina. Por diversas razones, ninguno de estos temas tan importantes aparecen tratados en escritos de psicología.

La desconfianza en personas del sexo opuesto es la tercera causa más común de atracciones homosexuales. A menudo esto es el resultado de heridas de la infancia y adolescencia con un padre o madre que era excesivamente controlador, dependiente, intensamente egoísta, emocionalmente distante o manipulativo, ausente, adicto, o no-funcional como padre/madre en cualquier otro sentido. También, una experiencia de amor adulto puede resultar en un gran miedo de ser herido por los del sexo opuesto.

En la fase de entendimiento las mujeres identifican las heridas más comunes que emergen y las predisponen hacia atracciones y comportamiento homosexuales en la desconfianza de un amor masculino por trauma con un padre u otros hombres y una falta de amor y afirmación de sus madres. Con gran diferencia de los hombres, el rechazo de compañeras en la infancia y la adolescencia ocurre muy raramente como factor significativo en el desarrollo de atracciones homosexuales femeninas.

El narcisismo y enfado excesivo juegan un papel crucial en la dinámica del comportamiento homosexual compulsivo. Finalmente, traumas sexuales de la infancia y un excesivo sentido de responsabilidad por otros son las causas menos frecuentes del comportamiento homosexual.

Conforme el proceso de entendimiento progresa, ocurren una serie de cambios emocionales. Inicialmente, muchos dicen sentir alivio, felicidad y agradecimiento porque por primera vez han sido capaces de identificar alguna causa de sus actos y tentaciones ego-distónicos (esto es, que siempre han sido percibidos como anormales). El dolor emocional puede intensificarse por un periodo de tiempo a medida que la persona recuerda y revive emocionalmente las heridas del pasado. A menudo esta es la primera vez que se siente en toda su profundidad el dolor emocional de tristeza, inseguridad, desconfianza y enfado. Algunos pacientes pueden necesitar el apoyo de medicación durante esta fase de la curación. Frente a la tarea de perdonar a aquellos que les han herido y de meditar sobre la realidad del poderoso amor de Dios, algunos sienten alivio, pero la mayoría sufre bastante.

Perdonar

La resolución de un enfado excesivo es esencial en la curación de varios desórdenes emocionales y adictivos,[\[10\]](#) y en la curación de atracciones homosexuales. Las dolorosas decepciones durante la infancia y la adolescencia resultan en un enfado muy fuerte, tristeza, desconfianza y baja auto-estima. No es posible resolver una soledad, miedo, comportamiento compulsivo e inseguridad sin eliminar primero el poso de resentimiento ligado a estas

emociones. Los rechazos de la infancia por compañeros y padres llevan primero a la tristeza, y después al enfado. La emoción del enfado actúa entonces a modo de "cápsula" de la tristeza en diferentes etapas de la vida. Para desalojar la tristeza, la cápsula de enfado tiene que romperse. Y esto sólo puede hacerse por medio del perdón, porque la expresión del enfado únicamente no libera en realidad a nadie de un resentimiento o amargura interior.

Desafortunadamente, el todavía incipiente campo de la salud mental se ha apoyado casi exclusivamente en la expresión del enfado como principal mecanismo para tratar esta poderosa emoción. Aunque la expresión es importante a veces, cuando se usa como único alivio del enfado tiene un valor muy limitado, porque unas meras palabras o comportamientos no pueden compensar la profundidad del resentimiento y amargura que se ha negado acerca de relaciones infantiles y adolescentes. En el pasado, a los que buscaban terapia para impulsos homosexuales raramente se les retaba a resolver sentimientos de hostilidad con el padre y los compañeros, ni tampoco se les daba ningún consejo sobre el perdón. El fracaso en enfocar y recomendar un tratamiento efectivo para el enfado oculto es una razón fundamental del por qué esa terapia tradicional no producía más mejoras clínicas significativas. La otra razón era la falta de entender el valor de la espiritualidad en el proceso de recuperación.

Después de analizar las traiciones y decepciones específicas de la infancia, adolescencia y vida adulta, un ejercicio de perdón se recomienda y se indica en esas relaciones. A los pacientes se les informa al principio y regularmente durante el tratamiento que sin la resolución del enfado asociado con las heridas del pasado es improbable que sus tentaciones o comportamiento homosexual termine. Se les da la opción de perdonar a tres niveles: el cognitivo, donde se toma la decisión de perdonar aunque el individuo no tenga ganas de hacerlo; el emocional, en el cual se llega a un entendimiento de aquellos que han provocado la herida y en consecuencia la persona realmente siente ganas de perdonar; y el espiritual, cuando la persona ha sido herida tan profundamente que no puede de hecho perdonar, por lo cual pide a Dios la gracia de perdonar, o que se lleve el enfado.

Al principio del proceso de perdón la persona intenta imaginarse a sí mismo durante un episodio doloroso del pasado, tomando la decisión de abandonar su enfado hacia quien le causó el dolor. Al mismo tiempo se esfuerza para intentar comprender los motivos de esa persona que le hirió. Este proceso normalmente empieza como ejercicio intelectual o cognitivo, como una decisión de perdonar para superar el dolor, aunque emocionalmente no se tenga ninguna inclinación a perdonar. Con frecuencia una cantidad considerable de tiempo y de energías se

gastan en este nivel del perdón, antes de que alguien sienta verdaderas ganas de perdonar.

A menudo el ejercicio de perdonar se recomienda en relaciones en las que la persona no tiene, o tiene muy limitadamente, conocimiento consciente de la presencia de enfado. Si así lo hace parecer su historia, se pide al individuo que intente perdonar cada día a miembros de la familia o compañeros por las diferentes ocasiones a lo largo de su vida en que puedan no haber respondido a su necesidad de ser aceptado, amado, animado, o abrazado. Esto conlleva a menudo un inmediato alivio emocional; sin embargo, algunos descubren que se pasan semanas, meses o incluso años pensando en ellos mismos como niños o adolescentes perdonando a otros por decepciones específicas.

En algunos episodios de serio trauma emocional en la infancia y la adolescencia, el dolor de la decepción es tan profundo que el perdón a nivel natural es imposible. En tales casos ejercicios de perdón espiritual es lo recomendado. El individuo deberá meditar consideraciones como estas: la venganza pertenece sólo a Dios; Dios, perdónales, porque no sabían lo que hacían; algún día Dios les castigará; soy impotente ante mi enfado y quiero entregárselo a Dios. Estas reacciones de perdón espiritual son particularmente efectivas con los que fueron seriamente maltratados por compañeros; profundamente traicionados por un padre, hermano, o esposo; o los que fueron abusados sexualmente. Muchos se encuentran simplemente incapaces de perdonar, por ejemplo, a un padre controlador o enfadado, y encuentran alivio al ser capaces de ofrecer ese enfado a Dios.

El uso frecuente del sacramento de la reconciliación para los católicos posee un enorme beneficio para los que descubren una intensa ira interior e impulsos violentos de venganza, o los que necesitan más gracia para facilitar la resolución de su enfado. Yo regularmente recomiendo el uso de este sacramento en la curación del enfado asociado con el desorden de la homosexualidad, particularmente para el enfado con padres, compañeros o con uno mismo.

La utilización de ejercicios de perdón libera a aquellos que sufren tentaciones homosexuales del sutil control que ejercen ciertos individuos del pasado, les ayuda a olvidar experiencias dolorosas, acelera la resolución de la tristeza y soledad, mejora la auto-estima a medida que disminuye el enfado, reduce el sentimiento de culpabilidad, lleva a un alivio de la ansiedad cuando desaparece el enfado, mejora la habilidad de confiar, produce más compasión hacia los que infligieron heridas y contribuye a una mayor aceptación del pasado. Conforme se entiende mejor a los que causaron el dolor, se desarrolla la percepción de que el comportamiento de muchos individuos puede atribuirse a sus heridas emocionales, de que personas cercanas a uno le han amado tanto como eran capaces de amar, y que muy raramente fue el dolor infligido deliberadamente.

Con todo, el resentimiento más fuerte y el visto más frecuentemente es el de aquellos que fueron víctimas de rechazo y ridículo, a quienes se les convirtió en chivo expiatorio, normalmente por no ser buenos en los deportes. Las víctimas de tal ridículo a menudo reaccionan desarrollando un intenso enfado consigo mismas, a la vez que violentas fantasías de venganza, incluso en ocasiones impulsos asesinos. Yo no he tratado nunca con nadie que pusiera en acción ese tipo de furia; sin embargo, en la presente cultura de violencia las inhibiciones ante el desahogo de impulsos hostiles ha disminuido, y algunos adolescentes hoy en día están trayendo pistolas a las escuelas y disparando a quienes les atormentan.

Para quienes albergan impulsos violentos como resultado de haber sido chivos expiatorios, el resolver su profundo resentimiento puede facilitarse mediante un proceso que empieza con la expresión física de su enfado en formas que no hieran a nadie, por ejemplo, dando puñetazos a una bolsa de boxeo, rompiendo objetos de poco valor, o mediante ejercicios arduos y enérgicos. Esto debe seguirse inmediatamente con ejercicios de perdón intelectual y espiritual que ayuden a renunciar a sus deseos de venganza. También se consigue un alivio de impulsos violentos cuando los pacientes se imaginan expresando esos impulsos e intentan pensar que la venganza pertenece a Dios. Finalmente, el sacramento de la reconciliación es extremadamente útil en la curación de este específico resentimiento por rechazo.

Muchos hombres que se sintieron emocionalmente abandonados por sus padres e inconscientemente buscaron llenar ese vacío de amor paterno en un comportamiento homosexual, tienen una gran dificultad inicial en perdonar a sus padres. Pero si llegan a comprender la infancia que tuvieron sus padres y se dan cuenta de que sus modelos de conducta también fueron a menudo emocionalmente distantes, crece en ellos la habilidad de experimentar compasión por sus padres. Uno puede entonces llegar a entender que su padre le amó tanto como pudo, y empieza a sentir deseos verdaderos de perdonarle. Sin embargo, los que fueron abandonados por sus padres normalmente sólo experimentan un alivio de su furia mediante ejercicios de perdón espiritual.

El proceso de perdonar a un padre en hombres y mujeres se facilita a medida que estos individuos crecen espiritualmente y desarrollan una relación con Dios Padre como su otro padre atento y amoroso en cada etapa de la vida. El amor de Dios disminuye los sentimientos de haber sido defraudados y facilita muchísimo el renunciar al resentimiento que guardan a sus padres.

Algunos se dan cuenta que el perdón les llevará a considerar la dolorosa realidad de decepciones en muchas relaciones, y no se atreven a perdonar hasta que se les asegura que habrá un amor que les sostendrá, confortará, y aliviará el dolor que produce perdonar. Ese miedo de perdonar es una de las razones por

las que comunico a mis pacientes al principio del tratamiento que el caer en la cuenta de la verdad del amor de Dios Padre como otro padre, de Jesús como mejor amigo y hermano, y de María como otra madre amorosa, es esencial para la curación de heridas de la infancia, adolescencia y vida adulta.

Espiritualidad Católica

Los aspectos principales de la espiritualidad católica que juegan un papel esencial en la curación de las heridas emocionales que condicionan comportamiento y atracciones homosexuales son: la oración de petición, la meditación, la Sagrada Escritura, el Rosario, las horas santas, la Eucaristía, el sacramento de la Reconciliación y la dirección espiritual. Una vez que el conflicto básico se ha identificado y entendido, la mayoría de los individuos utilizan regularmente cada uno de estos aspectos de la espiritualidad en su recuperación. Sin embargo, algunos encuentran un método de oración que les ayuda en particular. Por ejemplo, los que fueron rechazados repetidamente por sus compañeros a menudo descubren particular confort y seguridad al pasar tiempo cada día meditando y visualizando a Jesús a su lado en diferentes momentos de su niñez y adolescencia, siendo su mejor amigo cuando se sentían solos y aislados.

La Herida de los Deportes

En los niveles iniciales del tratamiento los que poseen esta dolorosa herida a menudo encuentran tanta furia interior hacia los que les rechazaron que se ven incapaces de perdonar. Este resentimiento, que principalmente se alberga contra compañeros, también se dirige a Dios, por no haberles concedido habilidades atléticas. En un intento por resolver este enfado, Lou, víctima de ridículo por parte de hermanos y compañeros a causa de su mala coordinación en los deportes, y resignado a abandonar la idea del sacerdocio a causa de sus atracciones homosexuales, expresó a Dios su profunda decepción por no haberle concedido esas dotes. Le manifestó a Dios de palabra su fuerte sentimiento de abandono con el terrible sufrimiento del ridículo de sus compañeros, soledad, y profunda inseguridad masculina simplemente porque no había recibido habilidades atléticas. Lou necesitaba primero liberar su enfado con Dios antes de que pudiera abandonar la furia contra sus compañeros.

Logró ese objetivo a base de llevar frecuentemente su resentimiento al sacramento de la Confesión. Una vez que aumentó su confianza en Dios, fue capaz de entregar los múltiples niveles de resentimiento contra sus compañeros reflexionando en que la venganza pertenece a Dios, y considerando su impotencia ante el enfado y su deseo de dejarlo en manos de Dios. Esas intervenciones espirituales en la furia de su infancia y adolescencia le proporcionaron un significativo alivio emocional, y paulatinamente rompió el control que ejercían sobre su auto-estima aquellos que le habían herido.

Conforme su enfado disminuyó, creció su comprensión hacia los que le habían hecho sentir inadecuado. Lou llegó a ver que los compañeros que le habían atormentado tenían envidia de su inteligencia superior, que eran a su vez muy inseguros y provenían de familias con problemas. Ese entendimiento más tarde le permitió sentir compasión por los atormentadores de su infancia, y luego le llevó a querer intentar perdonarlos.

Los hallazgos preliminares sobre el resentimiento de Lou fueron esenciales en las etapas iniciales de su recuperación. Luego necesitó curar las heridas de rechazo de sus compañeros, soledad e inseguridad masculina. Pero esas heridas emocionales no se pueden resolver por medio de la terapia tradicional. Afortunadamente, la espiritualidad católica sí puede, mediante un proceso que lleva a crecer en el convencimiento de la presencia real, amorosa y aceptadora del Señor durante los momentos de dolor y aislamiento del individuo en su infancia, adolescencia y vida adulta. El darse cuenta de que Jesús es el mejor amigo de uno empieza por la meditación. El individuo intenta imaginar al Señor con él en el campo de deportes, en el gimnasio o en el vecindario, aceptándole y reafirmando. En esa meditación se puede considerar al Señor comunicando a uno pasajes de la Escritura, como el de Juan 15:9, "Como el Padre me ha amado, yo también os he amado." A veces Lou se imaginaba al Señor entre él mismo y los que le ridiculizaban, diciéndole que le amaba muchísimo y que nunca le traicionaría.

Lou también se dió cuenta del amor único y amistad del Señor con él en sus frecuentes horas de oración. Durante ese tiempo entregaba a Dios su inseguridad masculina y su soledad, e intentaba estar abierto para recibir su amor. A medida que veía como el Señor había estado con él en su adolescencia, aumentaba su confianza con Jesús, permitiéndole estar más abierto a su presencia amorosa en etapas anteriores de su vida. También, su confianza en el amor de Dios aumentó al acudir más a menudo a la Eucaristía, y a pedir allí específicamente por la curación de sus atracciones homosexuales y del dolor emocional que las causaba. Finalmente, un director espiritual le ayudó de muchas maneras, especialmente a oír cómo el Señor le hablaba por medio de las Escrituras.

Paulatinamente, Lou reconocía mejor cómo el Señor había estado con él cuando era un niño y adolescente solitario e inseguro. El caudal de amor de Dios que esto suponía reforzaba su identidad masculina y le hacía sentirse muy especial, a pesar de no tener dotes atléticas, le curaba de su profunda tristeza y llenaba el vacío de su pasado. Conforme esto ocurría, las tentaciones homosexuales de Lou disminuyeron gradualmente. Ya no necesitaba involucrarse en relaciones sexuales con otros hombres para sentirse aceptado y realizado como hombre joven.

Antes de que las heridas de su infancia y adolescencia fueran curadas completamente, experimentaba tentaciones periódicas. Su respuesta era pedir al Señor que curara la soledad de su pasado, que le protegiera de la soledad y le reforzara la confianza en los especiales dones masculinos que le habían sido dados. También descubrió al principio de su curación que el rezarle a la Virgen le ayudaba a la hora de la tentación, y se habituó a rezar el Rosario diariamente por su curación. La curación de Lou duró varios años. Luego fue capaz de dedicarse a la preparación para el sacerdocio.

En los últimos veinte años he visto un gran número de hombres solteros y casados, seminaristas, religiosos y sacerdotes que habían sido seriamente rechazados en su infancia y adolescencia, y cómo se libraban de su dolor y comportamiento homosexual por medio del uso del perdón y de una espiritualidad católica. La Eucaristía, el sacramento de la Confesión, meditación, dirección espiritual, las Escrituras, horas santas y el Rosario han hecho posible estas curaciones. En su trayectoria hacia esta plenitud la mayoría encuentran periodos de fuerte desánimo, recaídas, intenso enfado, e incluso desesperanza. Sin embargo, con la perseverancia y la gracia de Dios se acaban resolviendo las heridas emocionales, las atracciones y comportamientos homosexuales.

La Herida Paterna: Tristeza, Inseguridad y Miedo.

La soledad y falta de afirmación en la relación paterna es la segunda causa más común de la homosexualidad. Para estar psicológicamente sanos, los niños necesitan experimentar un chorro de amor y ánimo de sus padres. Cuando esto no ocurre, desarrollan una tristeza e inseguridad interior. Esto último ocurre porque los niños idealizan a los padres, y si sus necesidades emocionales básicas no son satisfechas, entonces tienden a creer que algo debe ir mal consigo mismos. La herida de inseguridad es particularmente dolorosa en los varones, porque no reciben la validez necesaria de la persona que ha de constituir su modelo de conducta. La herida paterna es muy prevalente, particularmente hoy con el colapso de la familia.

La mayoría de varones con padres distantes no luchan con la homosexualidad, porque su identidad masculina ha recibido validez mediante la aceptación de compañeros en competiciones atléticas. Sin embargo, algunos hombres incluso así experimentan fuertes atracciones homosexuales en un intento inconsciente de llenar el vacío que ha dejado un padre enfadado, ausente, o negativo. Al explorar las decepciones de una relación padre-hijo, a menudo se encuentran mecanismos de defensa muy poderosos, especialmente en varones. Una forma eficaz de afrontar esta resistencia es que el terapeuta comparta con su paciente diversas formas en las que él mismo ha perdonado a su padre por decepciones del pasado. Este proceso de perdonar a un padre es extremadamente difícil para muchos, tan difícil que sienten como si no hubiera forma posible de hacerlo. En

tales casos el perdón espiritual es muy efectivo contra el resentimiento. Aquí, también, es esencial que en la curación de la herida paterna el enfado se quite, para que la tristeza que hay debajo se resuelva.

Muchos hombres se involucran en comportamiento homosexual altamente promiscuo en un intento inconsciente frustrado de satisfacer el ansia de amor paterno infantil y adolescente. En un esfuerzo para ayudar a estos hombres, algunos terapeutas sugieren que el adulto intente curar al niño herido que hay dentro de ellos, amándole más. Pero este enfoque no produce un alivio emocional continuado porque el niño que hay dentro ansía el amor de un padre, no un amor propio, y el adulto en que se ha convertido no estaba presente en los momentos en que el niño deseaba ser aceptado y amado por su padre. Sólo un conocimiento de la presencia de Dios Padre durante la infancia y la adolescencia puede llenar el vacío y curar la herida.

El enfoque espiritual inicial es sugerir que la persona empiece a mejorar su relación con Dios Padre. Puesto que la gracia funciona en base a la naturaleza, la mayoría de los que tuvieron padres distantes o con problemas también tienen gran dificultad para confiar en Dios Padre. No se sintieron seguros con sus propios padres y, en consecuencia, tienen que forzar una actitud abierta con Dios Padre. Puesto que el miedo nace de un enfado inconsciente, a medida que perdonan a sus padres disminuye su desconfianza.

Creer en confianza con Dios Padre se facilita rezando a Jesús pidiéndole específicamente ese don. Algunos imploran a Jesús que les ayude a confiar en el amor de "Abba," igual que él lo hizo. Una vez que la confianza comienza a aumentar, se pide a la persona que medite durante dos ratos de quince minutos diariamente sobre Dios Padre como su otro padre amoroso en cada etapa de la vida. A algunos les ayuda imaginar al Señor llevándoles de la mano como niños o adolescentes y conduciéndoles a una mayor intimidad con el Padre. Otros piden al Señor simplemente que les ayude a conocer mejor al Padre. Reflexionar a lo largo del día que "Dios es mi padre" es un refuerzo para muchos. Leer las Escrituras, rezar despacio el Padre Nuestro y buscar la Eucaristía como curativo le permiten a uno crecer en el conocimiento del amor del Padre. Lo esencial aquí es darse cuenta del amor del Padre hacia uno cuando niño y adolescente.

La experiencia del amor de Abba entrando a raudales en uno auyenta la soledad, inseguridad y desconfianza que había adquirido de su padre. Paulatinamente, las tentaciones homosexuales disminuyen y en último término desaparecen cuando la herida paterna se cura de esta manera. El amor de Dios Padre refuerza a estos individuos cuando aparece alguna tentación de actuar homosexualmente, y no sucumben ya inmediatamente como hacían en el pasado. Al contrario, piden al Señor que les muestre el *stress* emocional que está causando la tentación y que lo cure. A menudo les sorprende agradablemente la fiel respuesta del Señor

a tal oración. Estas pruebas aumentan su confianza en que el poder de Dios puede realizar la curación completa de su homosexualidad.

Las mujeres que se retraen en la homosexualidad por miedo al amor masculino, ocasionado por traumas infantiles y adolescentes con sus padres, crecen a medida que aumenta su sentido del amor del Padre por ellas. Cuando pueden por fin sentirse cómodas confiándose al cuidado providencial de Dios Padre, a menudo se encuentran más conformes a volverse vulnerables a los hombres. Esta etapa es seguida regularmente por sentimientos de atracción, y después de amor.

Los sentimientos homosexuales de Diane eran el resultado directo de una vida familiar con un padre alcohólico y explosivo. Durante años se vió envuelta emocional y sexualmente con mujeres, pero a la vez se sentía muy insatisfecha. Al principio de su recuperación Diane tenía gran dificultad en perdonar a su padre por todas las ocasiones en las que había herido a su madre y había creado caos en sus vidas. Al darse cuenta de que no podía perdonarle, se sentía más cómoda reflexionando las palabras de Cristo en la Cruz y aplicándolas a su padre, "Padre perdónales porque no saben lo que hacen." Conforme su enfado disminuía llegó a conocer a Abba como su otro padre amoroso y protector. Ese amor afectuoso le confortaba y disminuía el control de su padre sobre sus relaciones. Diane creció en seguridad y en atracción por los hombres, y se convenció que el Padre le protegería y supliría la falta de protección de su propio padre.

En respuesta al amor de Dios, Diane desarrolló un fuerte deseo de servirle y de hacer su voluntad en todas sus relaciones. También, un mayor conocimiento de su fé le llevó a considerar lo pecaminoso de la homosexualidad[11] y a desear evitar tal pecado. El cuidado providencial de Dios se convirtió en una fuerte base sobre la que Diane creía poder comenzar una relación amorosa con un hombre.

La Herida Materna: Tristeza, Desconfianza e Inseguridad

Las heridas de infancia y adolescencia provocadas por madres que eran poco afectuosas, distantes, enfadadas, insensibles, egoistas, controladoras, excesivamente dependientes, emocionalmente enfermas, o adictas, llevan a un comportamiento y tentaciones homosexuales en algunos individuos. Tras reconocer esas heridas y empezar el proceso de perdón, el siguiente paso en el camino de la curación es el de pedir a la persona que considere la realidad espiritual de María como otra madre o amiga amorosa, entregada, alegre, y digna de confianza en cada etapa de la vida. La experiencia del amor de María puede llenar el vacío y la soledad en la relación materna, llegar a constituir una nueva base para confiar en las mujeres, reforzar la auto-confianza, y resolver las atracciones y comportamientos homosexuales.

Sue tenía gran dificultad al pensar inicialmente que debía poner su confianza en María como otra madre cariñosa, porque su propia madre era tan insensible con ella. Aunque entendía que su madre de pequeña tampoco habría sido bien tratada por la que fuera su madre, y el perdonarla le liberaba emocionalmente, todavía seguía teniendo miedo del amor de María. Le desanimada saber que sólo el amor de otra madre podría curar la tristeza infantil y el hambre de madre que alimentaban sus tentaciones homosexuales. Afortunadamente, cuando empezó a pedir diariamente al Señor que la ayudara a apoyarse en el amor de Su madre, como había hecho El, su habilidad de confiar en María creció lentamente. A Sue le ayudaba meditar en frente de una foto de María sosteniendo al niño Jesús, y rezar el Rosario. Cuando sentía tentaciones, meditaba sobre cómo María era la mujer amorosa y alegre en su vida, y no otra.

Pete tenía dificultad en confiar en María inicialmente, porque temía que sería tan exigente y controladora como lo había sido su madre. Se retraía en la homosexualidad porque temía volverse vulnerable y ser dominado por una mujer. Pete adelantó muchísimo en su recuperación al intentar imaginarse a María como una madre muy dulce, segura, y confiada que no quería dominar su vida, y al considerar que nunca le había traicionado. Conforme creció su confianza en ella a base de oración, dirección espiritual, y el Rosario, sus miedos del amor femenino disminuyeron. María se convirtió para él en una compañera amorosa que le ayudó a abrir su corazón a las mujeres.

La dependencia excesiva de la madre de Ralph sobre él, por la ausencia paterna, le produjo una asociación negativa del amor femenino. Aunque atraído a las mujeres y esperando casarse algún día, veía la intimidad con una mujer cargante y agotadora. Ralph meditó primero imaginándose al Señor entre su madre y él levantando de sus espaldas las pesadas cargas que había sentido por hacerla feliz. En la Misa ponía a su madre en el altar y consideraba que Jesús la salvaría, no él. Poco a poco el Señor le liberó de su excesivo sentido de la responsabilidad. Después, le ayudaba muchísimo meditar que María había estado a su lado en el pasado como una madre alegre y entregada. Con esta curación se produjo una mayor apertura en relaciones con chicas y un fuerte deseo de casarse.

La Herida del Enfado

Paul recordaba siempre odiar su cuerpo porque, desde tercer curso, lo veía pequeño y débil. Le avergonzaba su falta de músculo y su corta estatura. Su enorme necesidad de aceptación le llevó a un estilo de vida extremadamente promiscuo.

Paul empezó a sentir remordimientos tras darse cuenta de que no había aceptado el cuerpo que Dios le había dado. Su curación progresó a medida que fue más agradecido por su cuerpo, rechazó el deseo de ser otro, consideró que

su alma era mucho más importante que su cuerpo, y agradeció sus especiales dotes masculinas. Cuando meditaba que Jesús había estado con él en cada etapa de su vida, Paul sentía que el Señor le mostraba que la masculinidad verdadera es a los ojos de Dios. Esta experiencia del amor afirmativo de Dios con él de niño y adolescente le liberó del odio que sentía hacia sí mismo, y del profundo sentimiento de ser inadecuado como hombre. Finalmente, las gracias de la Eucaristía y del sacramento de la confesión fueron de enorme beneficio en su mayor auto-aceptación.

Desórdenes Adictivos

El alcohol, las drogas y las adicciones sexuales convergen a menudo en los que sufren promiscuidad homosexual. El comportamiento homosexual del Padre Mike siempre iba precedido de excesos en la bebida, como resultado de sus luchas contra la soledad. Pudo superar su comportamiento homosexual completamente al acudir regularmente a las reuniones de Alcohólicos Anónimos, dejar de beber, hacer uso de la meditación, dirección espiritual y los sacramentos para combatir su soledad.[12]

En aquellos que son verdaderamente adictos sexuales los primeros pasos de tratamiento tratan de facilitar que acepten su adicción, que se abandonen en su impotencia, que se crean que no podrán recuperarse sin el amor y asistencia de Dios, y que atiendan un grupo de adicción sexual basado en los Doce Pasos, como por ejemplo *Sexaholics Anonymous*. También, participación semanal en grupos de recuperación homosexual, como *Courage*, *Homosexuals Anonymous*, o *Harvest*, que pueden ayudar enormemente. Quienes sientan demasiada vergüenza de asistir a tales grupos pueden obtener los nombres de gente que ya han avanzado en su recuperación y que pueden actuar de *sponsors*. Así, si se ven en gran tentación, pueden acudir a estos *sponsors* en busca de apoyo, oración y ánimo. Aunque los grupos de adicción basados en los Doce Pasos ayudan bastante, en mi experiencia clínica he observado que el comportamiento adictivo no se controla del todo hasta que las heridas emocionales que hay debajo no se curan.

Narcisismo

El narcisismo es un desorden muy poderoso que alimenta el comportamiento homosexual de mucha gente. Esta debilidad personal no se supera fácilmente porque se teme abandonar una vida de auto-indulgencia irresponsable y descontrolada. Es el desorden clínico más directamente responsable de el fracaso en recuperarse de una homosexualidad. Muchos comienzan una curación y acaban cayendo en una vida de placer superficial y hedonista.

Si los que padecen este desorden pretenden recuperarse, necesitarán comprometerse a un plan de vida espiritual altamente disciplinado. Tal programa incluye confesión semanal, crecer en las virtudes de mortificación y humildad,

meditación frecuente de la Pasión del Señor, dirección espiritual, retiros frecuentes, una relación íntima con María, el acabar con amistades insanas, lectura diaria de las Escrituras y asistencia diaria a Misa.

El Sentido Excesivo de Responsabilidad

El comportamiento homosexual anónimo de Jim se desarrolló como un intento de evadir las presiones y exigencias excesivas de su vida personal y profesional. Con la ayuda de la gracia divina aprendió a poner al Señor lo primero en su vida, no el trabajo, y le entregaba sus responsabilidades al Señor diariamente, le pedía que le curara de su tendencia a sentirse excesivamente responsable, leía las Escrituras cada noche y, lo más importante, intentaba reforzar una amistad amorosa con su mujer. El tomar estos pasos quitó el agotamiento y vacío interior, y le permitieron a él y a su esposa realmente disfrutar de su vida de casados juntos.

Traumas Sexuales de la Infancia

Los varones que sienten confusión acerca de su identidad sexual como resultado de abusos sexuales en la infancia normalmente albergan impulsos violentos inconscientes contra sus abusadores. Estos pensamientos de venganza se pueden eliminar al entregarlos diariamente a Dios y al reflexionar que la venganza pertenece al Señor. Los recuerdos específicos de abuso también pueden ser muy tormentosos y crear mucha confusión; pero se pueden superar si se entregan al Señor diariamente y se le pide que cure esas memorias. La confusión de identidad disminuye a medida que el dolor emocional severo que rodea al trauma también decrece. La identidad masculina se refuerza agradeciendo al Señor las dotes masculinas de uno, creciendo en el sentido de la filiación divina, identificándose con las cualidades positivas del padre de uno, o de otros familiares varones, y pidiendo la curación en la Eucaristía.

Conclusión

Existe una necesidad urgente de examinar la verdad acerca de la homosexualidad, moral y psicológicamente. Recientemente, el Papa Juan Pablo II dijo, "...Necesitamos ahora más que nunca tener la valentía de mirar la verdad a la cara y de llamar a las cosas por su nombre, sin dejarse llevar de compromisos por conveniencia o de la tentación del auto-engaño."[\[13\]](#) Como maestra de la verdad, la Iglesia afirma en el Catecismo que "los actos homosexuales son actos de gran depravación, intrínsecamente desordenados, y bajo ninguna circunstancia aceptables."[\[14\]](#)

Psicológicamente, las atracciones y los actos homosexuales vienen de unas muy específicas heridas emocionales y de conflictos infantiles, adolescentes y adultos. Estas heridas no han sido plena y claramente identificadas en el pasado

por los profesionales de la salud mental, ni han sido curadas en la mayoría de los casos. Las razones de esto son que el campo de la salud mental está aún en etapa de desarrollo y no ha entendido ni incorporado el perdón como remedio al enfado por traición tan significativo en estos individuos, ni ha proporcionado una espiritualidad Cristiana para resolver la tristeza, desconfianza, baja auto-estima, y comportamiento adictivo. Afortunadamente, la espiritualidad Católica combinada con una buena psicoterapia puede resultar en la curación completa de las personas con ese desorden.

-
- [1] Apéndice I del libro *The Truth About Homosexuality*, la verdad sobre la homosexualidad, Ignatius Press: San Francisco, 1996.
- [2] D. Blackenhorn, *America sin Padre*, (New York: Basic Books, 1995).
- [3] J. Nicolosi, NARTH Bulletin 2 (1994): 10
- [4] J. Gudel, "Homosexuality: Fact and Fiction", Christian Research Journal, (summer 1992): 32
- [5] C. Horowitz, New York (February 22, 1995): 30
- [6] Newsweek, (September 19, 1994): 50-51
- [7] The Advocate, (August 23, 1994): 50-51
- [8] I. Bieber, I. Homosexuality: A psychoanalytic study. (New York: Basic Books; 1962).
- [9] H. MacIntosh, H. "Attitudes and Experiences of Psychoanalysts in Analyzing Homosexual Patients," Journal Amer. Psychoanalytic Assoc. 42, (1995): 1183-1207.
- [10] R.P. Fitzgibbons, (1986) "The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger," Psychotherapy 23, (1986): 629-633.
- [11] Joseph Cardinal Ratzinger, "And the Truth Will Make You Free." Letter to Bishops of the Catholic Church on the Pastoral Care of Homosexual Persons, Sacred Congregation for the Doctrine of the Faith, San Francisco: Ignatius Press (1986): 4-7.
- [12] R.P. Fitzgibbons, "Identifying, Resolving Loneliness in Priestly Life", The Priest, (September 1989): 10-17.
- [13] John Paul II, Carta Encíclica El Evangelio de la Vida, (1995): 103-4.
- [14] Catecismo de la Iglesia Católica, New York: Catholic Book Publishing Co., (1994): 56

