

# TALLER ANTIHOMOFOBICO

JACOBO SCHIFTER, Ph.D.



**PROHIBIDA LA REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL DE ESTE MANUAL.  
DERECHOS RESERVADOS.**

## INTRODUCCION

Como segundo nivel de los talleres holísticos, el taller ANTIHOMOFOBICO profundiza sobre una serie de factores que inciden en la baja autoestima de los gays. Si analizamos el trauma como un evento adverso fuera del control de la persona que produce efectos duraderos, tanto físicos como emocionales, la conciencia del niño de una identidad gay en una sociedad homofóbica es responsable de un alto grado de trauma. Según el **Comprehensive Textbook of Psychiatry**, el común denominador del trauma psicológico es un sentimiento de "miedo intenso, desesperanza, pérdida de control y amenaza de aniquilamiento ". De acuerdo con el **Webster's Dictionary**, trauma es "una experiencia emocional dolorosa que usualmente produce un efecto duradero (Farmer, p. 46) Estos "efectos duraderos" son los que se conocen como el síndrome postraumático del estrés.

En el caso de los gays, la conciencia de que desarrollan una orientación sexual distinta puede considerarse como una experiencia traumatizante. Ser homosexual es equiparado con una perversión, el demonio o la delincuencia. Estos son los mensajes que él o ella aprenden. No existen modelos que validen su opción y nadie con quién compartirlos.. El niño se siente enfermo y sabe que no debe revelar su preferencia, porque si lo hiciera, el castigo sería contundente, quizás la aniquilación.

Algunos síntomas del estrés postraumático que son también comunes a la conciencia de la homosexualidad en sociedades homofóbicas son los siguientes:

### **Físicos:**

**Hipervigilancia** es uno de ellos y significa un estado de alerta continua, aún cuando no hay crisis. La persona se preocupa tanto por su seguridad que no puede relajarse. Para los gays, tener que esconder su sexualidad constantemente requiere de un estado permanente de alerta, con una gran producción de adrenalina, que hacen imposible el relajamiento.

**Reacciones defensivas exageradas.** El mundo se mira con desconfianza, cualquier disturbio es mirado con gran recelo. Cuesta diferenciar lo que es un problema menor de una crisis a la integridad. Nunca se sabe de dónde proviene un ataque, de ahí que siempre se espere de cualquier cosa o persona.

**Dificultades en el sueño.** El estado de angustia y de alerta se traduce en problemas de insomnio o pesadillas.

**Problemas de la memoria y la concentración.** Existen grandes períodos en blanco en la memoria, principalmente aquellos en que sucedió el abuso, el trauma, o el sentimiento de aislamiento. En algunas ocasiones, los recuerdos del evento impiden la concentración.

**Cambios de humor, especialmente cólera y depresión.** Como la cólera ha sido reprimida por tanto tiempo y se teme aún su expresión (porque revelaría la identidad) ésta surge de maneras indirectas (los venenos, el odio hacia los mismos homosexuales) o de formas inapropiadas (se desplaza hacia otros eventos o personas, que no tienen que ver con el asunto). Esta incapacidad de ventilar abiertamente la cólera por la represión, hace que mucha de ésta se torne hacia dentro, o sea que se vuelque contra uno mismo.

#### **Síntomas intrusivos:**

**Recuerdos angustiosos recurrentes** (pensamientos, memorias, sueños, pesadillas, "flashbacks"). Las imágenes de las primeras atracciones, juegos sexuales o encuentros con la homosexualidad recurren con el fin de ser integrados en la conciencia. Mientras queden sin integrarse, continuarán persiguiéndonos. También lo harán los castigos imaginarios, los temores más básicos, la culpa y los fantasmas de antaño.

**Angustia psicológica o física ante eventos que simbolizan el trauma.** Ciertas situaciones reviven la experiencia del trauma. A veces la oscuridad recrea el temor que se sentía en las noches; en otras ocasiones, los ruidos o los sabores. Para muchos, por ejemplo, al oír la misa se revive el rechazo primitivo de la homosexualidad. Para otros, sucede lo mismo con ciertas personas, hechos o situaciones.

**Angustia del sobreviviente.** Existe culpa por haber logrado sobrevivir mientras que otros gays no pudieron, ya sea por suicidios, adicciones o el Sida.

#### **Síntomas de aversión:**

**Evadir pensamientos particulares, sentimientos, actividades o situaciones.** Para no sentir el dolor del trauma, se anestesian sentimientos como la cólera o el dolor. También se evitan actividades como bailes, fiestas, cumpleaños que hacen recordar los malos ratos pasados cuando se

tuvo que disimular la identidad y forzar la heterosexualidad. Otra forma de evasión es ausentarse de fiestas familiares para evitar el problema del rechazo a la pareja. No participar en actividades deportivas o políticas por temor a la confrontación de la identidad, es también un síntoma.

**Interés disminuido en ciertas actividades o situaciones** Los gays que se encuentran deprimidos evitarán eventos que despierten sentimientos fuertes como lo son el amor y la identidad. No tener pareja, carecer de relaciones íntimas, aislarse de los amigos, no tener espacios para hablar, son formas de huirle a todo lo que signifique una emoción fuerte. Todo lo que se asocie con eventos de impacto es temido.

**Disociaciones. Compartimentos mentales para depositar experiencias y sentimientos no aceptados.** El trauma del rechazo se desplaza hacia sectores menos conscientes de la mente. Se desarrollan también muchas "caras" ante distintas situaciones. A veces existen tantas de ellas que la persona no sabe cuál es su verdadera personalidad. En ciertas ocasiones, solo con el licor o las drogas, se abren los compartimentos en donde están el amor y la necesidad de cariño .

**Abanico reducido de emociones.** Para no sentir el dolor, el niño suele evitar sentir todo lo que sea demasiado fuerte. Muchos gays sobreviven permitiéndose solo sentir lo menos amenazante.

Estos síntomas del estrés postraumático deben mirarse como estrategias de sobrevivencia del niño para vivir el trauma de una sociedad homofóbica. Tuvieron su importancia para no permitir que el dolor destruyera al individuo. Sin embargo, en la adultez, se convierten en verdaderos obstáculos para desarrollar una buena autoestima y relaciones maduras y profundas.

### **El funcionamiento de las estrategias de sobrevivencia**

Cuando el niño se da cuenta que tiene una identidad sexual distinta a la aprobada en una sociedad homofóbica, el impacto de este conocimiento suele producir trauma. El niño se ha enterado de que existe algo intrínsecamente malo en él o ella que no puede compartir con nadie y que le augura, de saberse, el rechazo social y familiar. Esta conciencia se convierte en una experiencia traumática: existe un evento que se mira (aunque en la realidad no lo sea) como adverso; no existe forma de controlarlo y la única forma de sobrevivirlo es desplazarlo de la conciencia (por medio de la represión, disociación, división de la personalidad). El niño siente también de que de saberse su secreto, la sociedad lo podría aniquilar. De ahí que los niños gays crezcan con niveles mayores de ansiedad, angustia y estrés. Una gran cantidad de la energía física y mental se invierte en luchar contra, o

esconder, su identidad. Más adelante, esta estrategia produce hombres gays que necesitan eventos que les hagan "disparar" la adrenalina, a la que están acostumbrados, como las drogas, el sexo compulsivo, el peligro o los pleitos (adicción a las emociones fuertes).

Tal como sucede con los niños agredidos sexualmente, el niño que averigua que es homosexual, siente que tiene ante sí una adversidad para la que no está preparado. El o ella lo mirará como algo malo (porque así lo intuye de la sociedad) para lo que no puede pedir ayuda. De la misma forma en que el abusador sexual coacciona al niño para que no hable, así la sociedad hace del homosexualismo un tabú. Para el niño, el silencio y la negación de su identidad se convierten, así, en sus formas de sobrevivencia. Se trata de rechazar la atracción que se siente o de esconderla para que nadie se entere.

Esta negación de la identidad y de los sentimientos hacen que el adulto, después, la utilice ampliamente. La negación del peligro le sirvió al niño como defensa y como estrategia para no reconocer su "problema". Es común que la negación se utilice, luego, ante otros peligros que no se quieren enfrentar, inclusive el Sida. Negar la discriminación, la necesidad de apoyo, la opresión religiosa o política, son todas formas distintas de no mirar lo que se teme. De reconocerlo, habría que enfrentarlo y el temor es demasiado grande.

El precio a pagar es una autoestima baja y una distorsión del proceso de aceptación personal. Los niños gays crecen creyendo que si la gente supiera como son en realidad, serían despreciados y rechazados, y quizás, eliminados. Para la mente del niño, la amenaza de expulsión del seno familiar es real.

Esta baja autoestima reduce las alternativas sociales y emocionales. Quedará siempre un sentimiento de desvalorización, de falta de atractivo para los demás, de incapacidad de establecer relaciones maduras. Los gays que no han resuelto su trauma de crecer en sociedades homofóbicas tenderán a aislarse de los demás, a esconderse, a evitar sentimientos fuertes y amenazantes como la cólera y el amor. Además, estarán más expuestos a las enfermedades porque la tristeza afecta su sistema inmune y reduce las defensas.

La estrategia del disimulo también crea problemas. Los niños gays aprenden muy temprano a disimular y a esconder lo que sienten. Esto produce incongruencias entre la expresión y la realidad de los sentimientos. Se expresa lo que no se siente y se siente lo que no se expresa. El niño tiene que llegar a confundirse y a no saber, a veces, qué es lo que en realidad le está ocurriendo. Años de realizar esta práctica tienen su impacto al producir

disociaciones con los sentimientos.

Para lograr una recuperación de la capacidad de sentir y de apreciar la homosexualidad, el taller utilizará una serie de temas y técnicas con el fin de resolver muchos de los conflictos infantiles. Para lograrlo, se trabajará en tres áreas:

**1-Reconocimiento del trauma.** Traer a la conciencia los sentimientos asociados con el descubrimiento de la homosexualidad durante la niñez. En vez de continuar con la negación y el desconecte con los sentimientos, el taller trabajará para lograr el reconocimiento del trauma y su integración a la conciencia.

**2- Identificación del trauma y sus secuelas.** En grupo, se trabajará en descubrir todas las secuelas del trauma. Se estudiarán como estrategias de sobrevivencia y profundizará en aprehender cuáles son, cómo funcionan, qué beneficios y desventajas ocasionan, cuáles se mantienen hasta la fecha y cómo nos afectan.

**3- Resolución del trauma.** Una vez que se reconocen las estrategias de sobrevivencia, se trabajará para resolver el trauma y buscar otras alternativas sustitutivas a las estrategias anteriores. Los traumas no se resuelven reprimiéndolos, sacándolos de la conciencia o racionalizándolos.

Para resolverlos es necesario integrarlos en la conciencia y dejar salir todo lo que representan, ya sea en lágrimas, gritos, patadas o como sea. Luego, es necesario compartirlos con otros para que pierdan el poder y su condición de temas secretos y prohibidos. Finalmente, es importante volver atrás e imaginariamente recrear el proceso como debió haberse dado: con apoyo, cariño, aceptación y reconocimiento de nuestra parte y de los seres queridos, de nuestra homosexualidad. Una vez logrado ésto, estaremos más listos a perdonar nuestra homofobia y la de los demás y a cambiar las estrategias que no nos sirven.

Una de las formas en que demostramos que hemos resuelto en parte un trauma (en realidad, no existe una recuperación total de éste) es que los síntomas del estrés postraumático hayan sido reducidos a niveles manejables, que hayamos podido describir su narrativa con los sentimientos que se le asocian (sin intelectualizaciones o racionalizaciones), que tengamos control de si recordarlo o no -y cuándo hacerlo- que nuestra autoestima haya mejorado, las relaciones reestructuradas de tal forma que no estén teñidas de abuso, y que nuestra visión del mundo haya incorporado el tema del trauma.

El taller incluye una serie de ejercicios de relajación para contrarrestar la exposición prolongada de los gays a niveles altos de tensión y adrenalina.

Como se ha encontrado útil con sobrevivientes de abuso, es necesario para los sobrevivientes de sociedades homofóbicas iniciar un tratamiento anti estrés que les permita normalizar sus estados de tensión.

## **El proceso del duelo**

Para que la persona pueda integrar la experiencia traumática a su vida es necesario que realice su proceso de duelo. Siempre que nos despojan de algo, sentimos un sentimiento de pesar. Cuando hemos sido abusados por nuestra orientación sexual, existe mucho por qué penar. Hemos perdido relaciones significativas, apoyo emocional, confianza en nosotros mismos, una infancia feliz, control de nuestro cuerpo y mente, y muchas otras cosas importantes para nuestro desarrollo.

Cada persona hace su duelo de manera distinta. Sin embargo, el proceso generalmente se caracteriza por un patrón de 5 etapas: negación, regateo, cólera, tristeza, aceptación y perdón. Los individuos no siguen al pie de la letra las etapas y suelen alternar una con la otra. La recuperación es más un proceso que un evento.

Estas estrategias del duelo reflejan alternativas para lidiar con el problema del abuso. Cuando se niega que existió es porque la persona siente que no tiene cómo enfrentarse con el evento. Prefiere negar que algo malo sucedió con el fin de evitarse el dolor de trabajarlo. De ahí que surjan salidas como:

Recuerdo lo que pasó pero eso no fue en realidad un abuso  
En realidad yo merecía lo que sucedió por ser tan fogoso sexualmente  
Ellos no tuvieron la culpa porque no entendían lo que es la homosexualidad  
Ellos tuvieron una infancia muy difícil y no pueden ser culpados por no haberme ayudado  
Eran muy religiosos y por eso no podían hablar del asunto  
Aunque eso pudo haberme dolido, ya lo he superado  
¿Para qué hablar de cosas tan dolorosas?

Cuando ya el abuso se ha hecho demasiado obvio, la persona puede tratar de no trabajarlo. Una de las razones es porque teme sentir el dolor intenso del trauma. Para no hacerlo se buscan salidas de "regateo" como

No se puede considerar la conciencia de la homosexualidad como un trauma  
No creo que me afecte ahora  
Yo ya perdoné todo esto desde que ... encontré a Cristo... me hice ateo.. me preocupo por otras cosas...(Esto se conoce como seudoperdonar, o sea hacer un perdón intelectual para no tener que sentir las emociones del trauma)

Ya lo dije en público, ya lo superé (es otra forma de evitar realizar el proceso y brincar etapas)

Lo mío fue cualquier cosa en comparación con lo que he oído aquí (esto se conoce como minimizar el abuso) o lo mío fue terrible en comparación con lo que he oído aquí (esto se conoce como grandiosidad de víctima) En ambos casos, se excusa la persona de no poder realizar el proceso con los demás.

Una vez que las defensas han mermado, la persona empieza a sentir la cólera. El enojo viene de la conciencia que le han quitado algo importante. Significa el primer paso hacia la integración del abuso. Muchas veces la cólera se desplazará hacia personas o eventos que no tienen que ver directamente con el asunto. Es importante que la cólera salga y que se dirija hacia dónde pertenece. En esta etapa, la persona debe tener oportunidades de expresión de cólera (silla caliente, psicodrama, pintura, baile, confrontaciones) y también de relajamiento (meditaciones, ejercicios, boxeo, jogging).

Después de la cólera, la persona suele caer en una gran depresión o tristeza. Significa que ya ha aceptado que perdió algo muy importante que nunca podrá recuperar. Es la parte más emocional del duelo, con lágrimas y llantos. Es importante aquí tomar conciencia de las cosas que se han perdido:

¿Qué cosas significativas has perdido por tu conciencia de la homosexualidad?

¿Cuáles fueron los daños que te hicieron por ello?. Enúmeralos

¿Cómo afectó negativamente tus relaciones familiares?

¿Qué hizo de tu infancia y adolescencia?

¿Qué cosas perdistes en la escuela y el colegio?

Finalmente, cuando el proceso se ha realizado con cierto éxito, surge la etapa del perdón. Aquí el perdón más importante es con uno mismo. La persona se ha dado cuenta de que ha perdido algo muy importante y que no fue su culpa haberlo hecho. Una vez realizado esto, sentirá más control de su vida y más recursos para no continuar como víctima. Luego, perdonará a quienes abusaron de su orientación, ya sea los padres, maestros, familiares, amigos y consejeros. Perdonarlos no significa validar lo que hicieron: es no dejar que el dolor del pasado continúe en el futuro.

Cuatro beneficios nos da el perdón:

1- libertad del control sutil del pasado y de otros en la vida

2- menos posibilidades de que la cólera sea dirigida hacia quien no tiene que ver en el asunto

3- mejora de la autoestima

4- sirve para reconciliarse con las personas que participaron en el abuso, si así se desea.

En el taller, se trabajará el proceso por medio de ejercicios que ayuden a reconocer el abuso (dejar de negarlo), sentirlo (no permitir salidas para aligerar el proceso o no hacerlo) y trabajarlo (sentirlo, sacarlo, reconocerlo). Cada sesión toca un aspecto del trauma y ofrece alternativas para resolver los conflictos. Además, ofrece técnicas de relajación y apoyo de grupo y del facilitador para romper con el aislamiento de los participantes. Las personas que necesiten apoyo terapéutico, lo tendrán a su disposición.

### **El psicodrama como instrumento.**

Uno de los instrumentos metodológicos que utilizaremos es el psicodrama. Se usarán diferentes herramientas o técnicas psicodramáticas para ayudar al despliegue de las escenas. En el psicodrama, todos los personajes o elementos son imaginarios, simbólicos, con excepción del protagonista. Si la escena se erotiza o se violenta, se suspende la dramatización.

Todo es: Como sí.

Algunas de las técnicas que se usan:

#### **1. Inversión de roles:**

El objetivo es no sólo para aclarar al otro en su rol, sino también para darse cuenta del sentir del otro y localizar (registrar) cómo lo afecta este cambio de posición.

#### **2. Soliloquio:**

Es una forma de sentir (expresar lo que le permite a cualquiera de los personajes, en algún momento, detenerse para introducir otro tiempo e interrogarse lo que escucha de él, sobre aquello que le está pasando en su momento, (no pensar, sólo sentir).

Aquí y ahora.

#### **3. Doblaje:**

Cuando la escena se ha desplegado y cualquier compañero de grupo (espectadores, incluyendo coordinadores) quieren doblar a cualquiera de los personajes o elementos imaginarios de la escena.

Aquí hay múltiples subjetividades ya que el que se coloque detrás del personaje y lo dobla, hablando en primera persona, se ha identificado con él

o es solidario. Se pone en el lugar del otro y habla desde su interioridad. Expresa lo no dicho (desde uno). El protagonista puede doblarse a sí mismo.

#### **4. Espejo:**

Cuando el protagonista no logra hacer contacto con sus sentimientos (resistencia), por indicación del coordinador, escoge a alguien del grupo para que ocupe su lugar. Se sienta enfrente y se ve, desde allí reflejado.

#### **5. Interpolación de resistencia:**

El coordinador o director de la escena puede en algún momento de la escena, dar la consigna a los personajes de la misma (con excepción del protagonista) de cambiar o de hacer lo opuesto de lo que el protagonista expresó en la ambientación del rol de cada personaje.

Aquí lo que se toma en cuenta es la reacción del protagonista.

#### **6. Multiplicaciones dramáticas:**

Al terminar el despliegue de la escena, se invita al grupo para hacer multiplicaciones dramáticas, que son como "flashes", que la escena movilizó, (de corta duración), tenga o no que ver con la escena original.

En este manual se hablará mucho de los sentimientos, algo de lo que los hombres no comprendemos bien y nos cuesta expresarlos. A continuación daremos una explicación corta de lo que son los sentimientos, que no son sentimientos y para qué nos sirven. También incluiremos algunos ejercicios para que usted practique antes del taller y para que los pueda utilizar en caso de que los participantes tampoco puedan manejarlos correctamente.

## **SENTIMIENTOS Y COMUNICACION**

### **¿Qué son los sentimientos?**

Los sentimientos son una respuesta emocional interna a una experiencia que nos dice el valor de esa experiencia. Hay muchas palabras que se usan para describir sentimientos: triste, frustrado, asustado, feliz, deprimido, colérico -cada uno de éstos describe experiencias internas emocionales. ¿Puede usted pensar en otras que describan sentimientos que encuentra a menudo? Algunas palabras describen grados de sentimientos como, por

## Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

