

# UNA MIRADA A LA HOMOSEXUALIDAD EN HOMBRES DESDE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL.

Taimara Alfonso Martínez.

Miguel A Roca Perara.

*Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.*

## *Resumen*

La investigación presenta un estudio sobre las creencias irracionales en hombres homosexuales. El estudio del objeto de investigación se realizó desde tres dimensiones fundamentales: la presencia de las creencias irracionales, la forma de expresión de las mismas y las creencias irracionales de género. Se realizaron estudios de casos a profundidad a ocho homosexuales hombres y se utilizó un enfoque metodológico cualitativo que permitiera la exploración y el conocimiento profundo de la experiencia de los participantes donde se empleó el análisis de contenido como instrumento metodológico para la interpretación y análisis de la información. Los resultados muestran la presencia de creencias irracionales relacionadas con las demandas de aprobación, dependencia, competencia, perfección y miedo esencialmente y la catastrofización, la baja tolerancia a la frustración y la devaluación del self como formas de expresión. Además se evidencian ideas rígidas y absolutas sobre la promiscuidad de los homosexuales y una discriminación a los sujetos que presentan comportamientos afeminados. Ante la ausencia de modelos de comportamientos socialmente aceptados encontramos el traslado y reproducción de cuestiones hegemónicas patriarcales al modelo homosexual y posiciones transgresoras que evidencian una transición hacia comportamientos

que potencien el bienestar emocional de las personas con una elección diferente a lo normado desde lo social.

Palabras claves: Creencias irracionales, homosexualidad, género.

## *Abstract*

The research presents a study of irrational beliefs in homosexual men. The study was conducted from three dimensions: the presence of irrational beliefs, their way of expressing and the irrational gender beliefs. Eight in-depth case studies of gay men were conducted; it was used a qualitative methodological approach that allow exploration and deep knowledge of the participants' experiences through content analysis as a methodological tool for the interpretation and analysis of information. The outcomes show essentially the presence of irrational beliefs related to the demands of approval, dependency, competition, perfection and fear and awfulizing, low frustration tolerance and the devaluation of the self as forms of expression. Rigid and absolutistic ideas are also evidenced on the promiscuity of the homosexuals and discrimination to the equals that present obvious effeminate behaviors. In the absence of socially accepted behavior patterns we find the transfer and reproduction of hegemonic patriarchal issues and transgressor positions to the model homosexual.

**Keys Words:** irrational beliefs, homosexuality, gender.

*El problema no es crearte demasiadas dificultades -eso está bien- sino que cuando tú las creas o alguien más las crea ¿qué vas a hacer? Y esa es la cuestión*  
Ellis

*Hay ósmosis entre sexualidad y existencia. La sexualidad es todo nuestro ser.*  
Merleau Ponty

## Introducción

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), creada en 1955 por Albert Ellis, propone una explicación biológica, psicológica y social de la conducta y emociones humanas, partiendo de la premisa de que casi todas éstas son resultado de lo que las personas piensan, asumen o creen. De este modo, no son las situaciones lo que determina cómo nos sentimos y actuamos, sino cómo pensamos acerca de ellas (Ruiz Sánchez y Cano Sánchez, 1990). A partir de lo anterior, la TREC basa su psicoterapia en la idea de que no son los acontecimientos los que generan directamente nuestros problemas emocionales y conductuales, sino que éstos son influidos, básicamente, por el mantenimiento de filosofías exigentes con respecto a los mismos (Ellis, 1994).

*Un ser humano es castigado o recompensado por sus sensaciones y, de acuerdo a esto, hace sus conclusiones sobre el ir hacia ciertas situaciones o evitarlas. Pero lo más importante es que también es recompensado o castigado por todo tipo de procesos simbólicos, no sensitivos, tales como las sonrisas, las frases críticas, las medallas, los desmerecimientos, etc. Y es recompensado o castigado por su propio pensamiento, aun cuando este pensamiento está en gran parte separado de los refuerzos o castigos del exterior (Ellis, 2006, p.22).*

De esta forma los seres humanos llegan a creer en un gran número de cuestiones absurdas que les fueron enseñadas y que luego se repitieron, condicionándose a reaccionar frente a ciertos estímulos de forma disfuncional. Por tanto, la TR considera una causa principal de los trastornos humanos estos contenidos ilógicos e irracionales del pensamiento, y su fin es reordenar el pensamiento de los sujetos de manera que se sustituyan dichos contenidos por unos más racionales. Este cambio provocaría la eliminación de la infelicidad emocional y la extinción de las respuestas disfuncionales condicionadas.

De ahí la necesidad de ser consciente de las creencias irracionales responsables de nuestra infelicidad, pues esto aumenta nuestra capacidad para poder discernir entre éstas y otras más racionales, capaces de hacernos sentir más felices.

Los enfoques teóricos de carácter cognitivo como la TREC poco a poco han ganado terreno en diferentes áreas de la psicología como la clínica. Como plantean Lega, Caballo y Ellis (2002, p.1), *“la terapia cognitivo-conductual es, quizás, el tipo de intervención psicológica que más aplicaciones clínicas tiene hoy día”*.

Siendo más específicos, los modelos terapéuticos en el campo sexológico incorporaron el peso de las variables cognitivas como un factor influyente en la conducta sexual (Ellis, 1960, 1975 y Lazarus, 1980 en Ruiz Sánchez y Cano Sánchez, 1990). Esto se comprende mejor a partir de lo señalado por autores como Hiriart Riedemann (1999) quien expone que si bien la sexualidad está sostenida en la materialidad corporal, su expresión rebasa por mucho este ámbito. Esto es, se reconoce la existencia de una capacidad física que emana de la corporeidad y que se manifiesta a través de prácticas y acciones en las que interviene el cuerpo, pero las formas de expresión tanto colectiva como individual, particulares y singulares de la sexualidad se despegan del origen biológico. Así, la sexualidad se elabora y constituye con la participación de presupuestos culturales y sociales, prácticas e instituciones en los que cobran sentidos específicos, y desde los cuales se organiza y regula. Por ello, la sexualidad es más que simplemente el cuerpo, el órgano más importante de los seres humanos está es nuestra mente y la sexualidad, involucra nuestras creencias, ideologías e imaginación, tanto como el cuerpo físico. Encontramos entonces disímiles posiciones en la literatura científica acerca de la formación y desarrollo de la sexualidad en función del momento histórico, constituyendo uno de los temas centrales en la conceptualización de la salud humana, el cual ha sido considerado como tabú en nuestra sociedad durante muchos años.

Es evidente entonces que nuestra sexualidad está históricamente condicionada, propiciándose a veces un abismo entre nuestras necesidades y posibilidades sexuales y las metas o comportamientos socialmente aceptados. De esta manera el individuo a lo largo de su proceso desarrollo personal va aprendiendo e incorporado determinadas creencias las cuales configuran sus concepciones de vida ante sí mismo y la realidad.

Estas ideas pueden ser racionales o irracionales y según los principios y postulados de la Terapia Racional Emotiva Conductual, las irracionales son aquellas que debido a su carácter rígido y demandante, impiden un análisis objetivo de las situaciones que vive la persona que las posee, generando en ella consecuencias que tienden a ser contraproducentes, disfuncionales, traumáticas y autodestructivas, las que se expresan en resultados emocionales negativos como: la depresión, la ansiedad, la ira, sentimientos de culpabilidad y el rechazo hacia uno mismo.

¿Qué sucede entonces cuando un sujeto transgrede lo normativo? ¿Cuáles son las vivencias de los hombres con una orientación sexual homosexual? ¿Cuáles creencias irracionales afectan el bienestar de estas personas? ¿Qué roles de género prevalecen en sujetos hombres homosexuales? Estas resultaron solo algunas de las interrogantes de la investigación.

El estudio de un tema tan complejo como la homosexualidad abordada desde el enfoque de la TREC es realmente novedoso<sup>14</sup>, ya que aportaría elementos importantes desde esta perspectiva para el trabajo en la práctica con sujetos homosexuales; al indagar en las creencias irracionales que están afectando el bienestar y desarrollo de estos individuos, no solo en su esfera sexual, sino en todos los espacios de su vida.

A partir de las anteriores consideraciones el objetivo central de nuestra investigación resultó la intencionalidad de caracterizar las creencias irracionales en sujetos

homosexuales hombres, esto permitirá contribuir no solo a la solidificación de un referente teórico, sino a la apertura de una línea investigativa hasta ahora poco estudiada en nuestro país. Para dar cumplimiento al objetivo general de la investigación realizaremos una identificación de las creencias irracionales y de sus principales formas de expresión, exploraremos la presencia de creencias irracionales específicas en relación a la homosexualidad y determinaremos los contenidos irracionales de las creencias de género presentes en los sujetos del estudio.

### **Metodología**

La investigación se inscribe en la intersección de dos temas: la Terapia Racional Emotiva Conductual y la sexualidad humana, específicamente el tema de la homosexualidad en hombres, permitiéndonos desde el punto de vista práctico el estudio de un grupo de homosexuales a partir del conocimiento de sus creencias irracionales. Hemos empleado la metodología cualitativa como soporte de la investigación, permitiéndonos una dialéctica en el diseño que lo ha enriquecido, construyendo el conocimiento a partir del análisis de las subjetividades, en el contexto natural donde se articulan y cobran significado. No asume la realidad estática, sino que la concibe como un proceso que debe ser descubierto e interpretado en toda su complejidad. Esto nos permite abordar lo complejo de la problemática desde una visión sistémica y profunda a partir de las significaciones e interpretaciones de los participantes en la investigación.

Dentro de la investigación cualitativa se utilizó el estudio de casos múltiples como método de abordaje para el estudio de la problemática descrita. En la investigación este método tendrá un valor excepcional y de mayor convicción ya que intentamos conocer las particularidades de la subjetividad individual, a la vez que se intenta triangular información mediante el análisis de casos cruzados para encontrar regularidades o tendencias específicas de la población que se investiga.

En este método la estrategia de aplicación es similar para cada caso, con ciertos grados de flexibilidad, para garantizar que las diferencias

<sup>14</sup> La autora solo encontró una investigación donde se analizan y desmontan las creencias irracionales de sujetos hombres homosexuales a través del trabajo grupal.

encontradas sean particularidades de la subjetividad del individuo.

Para la selección de los casos a estudiar se tuvo en cuenta el sexo, la orientación sexual y la disposición a colaborar en la investigación. Mostraron su disposición 8 sujetos hombres, de orientación homosexual que se auto reconocen como tal y con interés en la investigación. La muestra se conformó de manera intencional y sin tener en cuenta la representatividad estadística. Se circunscribe a sujetos residentes en La Habana, por cuestiones esenciales de accesibilidad geográfica, con edades comprendidas entre los 20 y 30 años de edad. La vía esencial para la localización y búsqueda de los sujetos fue el empleo de redes personales a través de la técnica de la “bola de nieve” y el momento de detención en la búsqueda de nuevos casos estuvo marcado por el criterio de saturación de la información.

Para la recogida de la información se utilizaron entrevistas a profundidad, autobiografía, dibujo de las esferas de la vida, completamiento de frases, cuestionario de creencias irracionales y la observación.

De acuerdo a la metodología utilizada el análisis de contenido constituye la forma en que se realiza el procesamiento de la información. Esto posibilita organizar por categorías todos los datos obtenidos a partir de la aplicación de las entrevistas y técnicas descritas. Para ello se usaron dos técnicas analíticas: la búsqueda de patrones de correspondencia y la síntesis a través de casos cruzados (Yin, 2010), permitiéndonos establecer las principales tendencias y particularidades de la investigación.

### **Resultados y discusión**

La totalidad de los sujetos de la muestra se encuentran comprendidos entre los 20 y 30 años, a pesar de que la edad no constituyó un criterio de selección muestral. Consideramos importante apuntar este dato de interés, que hipotetizamos responde a que la muestra fue seleccionada a partir de la técnica de la bola de nieve y a determinadas características comunes de los participantes del estudio relacionadas con la manera particular de

selección de los otros significativos y de sus redes sociales.

### **Presencia y expresión de creencias irracionales**

Los contenidos de las creencias irracionales de perfección y las de competencia se encuentran relacionados de manera general en todos los participantes de la investigación. Los sujetos vivencian una necesidad extrema de tener éxito en sus esferas profesionales y por tanto que todo marche como ellos desean y tienen planificado. Las principales formas de expresión que se manifiestan son: la catastrofización, la baja tolerancia a la frustración y la devaluación del self, por lo tanto sobredimensionan la posibilidad del fracaso, manifestando la incapacidad de soportar sucesos de esta índole y en el caso de 4 sujetos llegan a cuestionar su valor como seres humanos si fracasan en estos aspectos. El contenido de esta demanda se asocia con su orientación homosexual, ya que los sujetos manifiestan la necesidad extrema de tener éxito profesional como mecanismo para disminuir la discriminación y lograr una mayor aceptación en los niveles de la sociedad para no ser, según sus palabras, “doblemente discriminados”.

Importante señalar que en 4 sujetos estas demandas también funcionan como mecanismo para lograr el reconocimiento de la madre, figura que les ha exigido durante su formación el tener logros importantes en esta esfera.

Otras de las demandas de mayor aparición en la muestra la constituye las de aprobación absoluta relacionada con las necesidades extremas de dependencia y orientadas a la esfera familiar (esencialmente la figura materna, la cual constituye un vínculo significativo) y las relaciones de pareja. En los sujetos antes mencionados existe una identificación afectiva con la figura materna, debido a la marcada ausencia física y/o emocional del padre en la casi totalidad de los padres<sup>15</sup>, lo cual ha instaurado necesidades carentes de afecto y comunicación y ausencia

<sup>15</sup> Ello podría invitarnos a un polémico revisitar de viejas teorías sobre la significación de la figura paterna en la asunción de la paternidad.

de patrones masculinos, por lo que vivencian de manera extrema y rígida el ser aprobados por la progenitora. Estas demandas se extienden a la esfera de las relaciones de pareja, estableciendo relaciones en extremo dependientes con los otros.

En dos de los casos las demandas de aprobación son esencialmente hacia la esfera de las relaciones interpersonales, espacio que satisface necesidades importantes de comunicación y reconocimiento.

Como particularidad encontramos que un sujeto dirige estas demandas hacia la madre y los amigos, situación que se agudiza en la actualidad por los conflictos con la madre debido a su asunción como homosexual.

De manera general las demandas de aprobación y dependencia se expresan a través de la catastrofización, la baja tolerancia a la frustración y la presencia de estados emocionales negativos. Como elemento interesante es necesario destacar que en los sujetos donde las demandas de aprobación se orientan a la esfera de las relaciones interpersonales solo encontramos la presencia de estados emocionales negativos.

La creencia irracional de miedo se encuentra en casi la totalidad (6 sujetos) de los sujetos de la muestra, los cuales manifiestan su temor constante y preocupación desmedida por la posibilidad de infectarse con una enfermedad de transmisión sexual. Dos de los sujetos, además enuncian sus preocupaciones por la soledad. Esta idea es recurrente en las dinámicas subjetivas de los sujetos, relacionadas con su orientación homosexual y se expresan a través de la catastrofización y la baja tolerancia a la frustración.

La creencia de influencia del pasado la podemos encontrar en 4 sujetos de la muestra, sobredimensionando la influencia de acontecimientos pasados en el presente, relacionados con experiencias infantiles negativas y con características que según sus argumentos "heredan" de alguna persona significativa o miembro del núcleo familiar, cuestión a través de la cual los sujetos justifican características personales actuales y su incapacidad para lograr un cambio en las mismas. Las principales formas de expresión

fueron la devaluación del self y la presencia de siempre y nunca, por lo tanto los sujetos declaran su inconformidad con elementos de sí mismos, afectándose notablemente su valía personal y expresan de manera acrítica la imposibilidad de que se produzca alguna modificación en estas cuestiones.

Como particularidad de la investigación tenemos la aparición de la creencia irracional de castigo expresada a través de la baja tolerancia a la frustración. Consideramos que esta creencia rígida de castigar a las personas que él califica como malvadas por haberle causado algún malestar, constituye un mecanismo de afrontamiento a la situación, a través del cual el sujeto se defiende del malestar causado por los otros.

Es importante hacer alusión a las particularidades encontradas en uno de los casos de la muestra por las características encontradas en su dinámica subjetiva y la relación con conceptos claves de la teoría de Albert Ellis. Este sujeto presenta notablemente afectada la visión y valoración de sí mismo, al realizar constantemente juicios negativos y de inconformidad sobre sus comportamientos, lo cual determina notablemente la relación y demandas que establece a sí mismo, los otros y el mundo en general. Esto está relacionado con un concepto que Ellis define en su modelo: la autoaceptación incondicional, en el cual hace referencia a la importancia de aceptarnos como seres falibles y de amarnos por encima de cualquier logro o éxito. Interesante además puntualizar como este mismo sujeto hace referencia a su inconformidad por la importancia que le confiere a los "debería" y como ha dejado de vivenciar experiencias positivas por lo que Karen Horney denominó (y después Albert Ellis hace alusión) la "tiranía de los debería".

### **Creencias irracionales específicas sobre la homosexualidad**

En casi la totalidad (7 sujetos) de los sujetos estudiados encontramos una creencia irracional relacionada con el comportamiento sexual de los homosexuales, al afirmar de manera absoluta la presencia de la promiscuidad como elemento que tipifica las relaciones que se establecen entre estos

sujetos. Esta idea se relaciona con el contenido de la creencia de miedo ya que ellos adjudican su preocupación constante por su salud debido a este tipo de comportamientos. A pesar de realizar valoraciones negativas de estas conductas, así como sus deseos de encontrar una relación estable, ellos expresan haber sido protagonistas de las mismas y justifican sus comportamientos a través de la virilidad y normalidad de estas conductas en los hombres (comportamientos definidos desde la cultura patriarcal) y de lo inevitable de realizarlas una vez que asumes la homosexualidad como orientación, es decir la asunción de comportamientos acríticos.

Encontramos además en cuatro sujetos de la muestra una idea rígida y sobredimensionada donde depositan la responsabilidad del rechazo social en los homosexuales con conductas afeminadas, peyorativamente denominados por ellos como “pajaritas” o “locas de carroza”. Esta creencia falsa sobre estos sujetos facilita un rechazo hacia los mismos, evidenciándose una discriminación de discriminados, en tanto ellos reproducen los mismos comportamientos que les causan vivencias de malestar, al no aceptar las diferencias entre las personas con su misma orientación sexual.

### **Creencias de género**

En la totalidad de los sujetos de la muestra encontramos una identidad de género masculina, donde se encuentra una diversidad de comportamientos en función de las particularidades individuales. En 4 de los casos estudiados se reproducen expresiones hegemónicas y por tanto tradicionales, rígidas y absolutistas de la masculinidad, al adjudicarles como conductas típicas a los hombres la virilidad, el poder y el control en las relaciones. Estas ideas se relacionan con la discriminación hacia los homosexuales denominados por ellos como afeminados, expresando su incapacidad para mantener relaciones con los mismos. Es importante destacar que en los sujetos (2 casos) donde se expresan estereotipos más tradicionales en relación a estas cuestiones se evidencian conflictos importantes en la elección y mantenimiento de las relaciones al asumir roles únicamente activos en la relación sexual.

Consideramos que esto puede constituir un mecanismo a través del cual se encuentre mayor aceptación social por parte de los otros.

En dos de los sujetos podemos identificar la asunción de roles transgresores en las relaciones de pareja a pesar de mantener cuestiones tradicionales pero en menor gradiente. Estos sujetos distribuyen los roles en función de las preferencias y gustos de cada una de las partes en la relación y manifiestan ideas en relación a la masculinidad y femeneidad con mayores índices de flexibilidad, por lo que consideramos que se encuentran en un estado de transición en relación a estas cuestiones.

Consideramos importante señalar que cuando los sujetos presentan ideas más absolutas y rígidas (modelos hegemónicos instaurados desde la cultura patriarcal) en relación a los roles y funciones que “deben” desempeñar hombres y mujeres en función de su sexo biológico, evidencian mayores niveles de conflicto en la elección y mantenimiento de sus relaciones de pareja, además de explicitar su rechazo total e intolerancia hacia los homosexuales con comportamientos definidos como femeninos. Sobre estas cuestiones creemos que para un hombre romper con la cultura heteronormativa dominante en la sociedad ya constituye un reto personal importante, por lo tanto la ausencia de modelos de relación para este tipo de uniones requiere del aprendizaje de nuevos modelos de ser, estar y hacer en las relaciones. Por lo tanto es de vital importancia la sustitución de elementos absolutos y rígidos por comportamientos más flexibles y creativos en los vínculos con los otros. Ante esta notable ausencia encontramos en nuestra investigación el traslado y reproducción de cuestiones hegemónicas patriarcales al modelo homosexual y posiciones transgresoras que evidencian una transición hacia comportamientos que potencien el bienestar emocional de las personas con una elección diferente a lo aceptado socialmente.

### **Conclusiones**

Después de realizada la investigación llegamos a la conclusión que los sujetos estudiados presentan tendencia a la

irracionalidad en su sistema de creencias y sus principales contenidos y formas de expresión son:

Las creencias irracionales de perfección y las de competencia se encuentran relacionadas y sus principales formas de expresión son la catastrofización, la baja tolerancia a la frustración y la devaluación del self.

Se encuentran relacionadas las demandas de aprobación absoluta y dependencia, orientadas esencialmente al núcleo familiar, las relaciones de pareja y a las relaciones interpersonales. Sus principales formas de expresión son la catastrofización, la baja tolerancia a la frustración y la presencia de estados emocionales negativos.

La creencia irracional de miedo se encuentra en casi la totalidad de los sujetos de la muestra, los cuales manifiestan su temor y preocupación sistemática por la posibilidad de infectarse con una enfermedad de transmisión sexual. Se expresan a través de la catastrofización y la baja tolerancia a la frustración.

La creencia de influencia del pasado la podemos encontrar en 4 sujetos de la muestra y las principales formas de expresión son la devaluación del self y la presencia de siempre y nunca, por lo tanto los sujetos declaran su inconformidad con elementos de sí mismos, afectándose notablemente su valía personal y expresando de acriticamente la imposibilidad de cambio.

## Bibliografía

- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances*, (2ed). New York: Birch Lane Press.
- Ellis, A. (2006). *Razón y Emoción en Psicoterapia*, (7ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lega, L., Caballo, V. & Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*, (2ed.) Madrid: Siglo XXI.
- Riedemann, H. (1999). *Educación sexual en la escuela. Guía para el orientador de púberes y adolescentes*. México: Paidós.

Encontramos como contenidos irracionales específicos en relación a la homosexualidad: la promiscuidad como comportamiento que tipifica las relaciones que se establecen entre estos sujetos y la idea rígida y sobredimensionada donde depositan la responsabilidad del rechazo social en los homosexuales con conductas afeminadas, lo cual posibilita un rechazo hacia los mismos, evidenciándose una discriminación de discriminados.

Además prevalece la identidad de género masculina, con dos tendencias fundamentales: una donde se reproducen cuestiones hegemónicas y por tanto tradicionales, rígidas y absolutistas de la masculinidad, al adjudicarles como conductas típicas a los hombres la virilidad, el poder y el control en las relaciones y otra donde encontramos la presencia de roles transgresores en las relaciones de pareja a pesar de mantener cuestiones tradicionales pero en menor gradiente, por lo que se distribuyen los roles en función de las preferencias y gustos y prevalecen ideas en relación a la masculinidad y femineidad con mayores índices de flexibilidad, por lo que consideramos que se encuentran en un estado de transición.

Como elemento interesante de la investigación queremos señalar que prevalece en los participantes el padre como figura distante o rechazante que compromete la identificación y vínculo afectivo intenso con la figura materna.

Ruiz, J. & Cano, J. (1990). *Manual de Psicoterapia Cognitiva*. Disponible en [www.psicologiaonline.com/Libros/Manual/manual.htm](http://www.psicologiaonline.com/Libros/Manual/manual.htm).

Sanchez, F., Greenberg, S. & Vilain, E. (2009). Reported Effects of Masculine Ideals on gay Men. *Psychology of Men & Masculinity*, Vol. 10, No. 1, 73–87.

Terjesen, M., Salhany, J. & Sciutto, M. (2009). A Psychometric Review of Measures of Irrational Beliefs: Implications for Psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.10.1007/s10942-009-0093-1.