

EL SIGNIFICADO DE LA ATRACCIÓN POR EL MISMO SEXO *por Joseph Nicolosi*

En este escrito, tomado de un libro de próxima aparición, el autor describe su concepto de atracción por el mismo sexo como un impulso reparador.

Durante veinte años de trabajo clínico con hombres con orientación homosexual ego-distónica, he llegado a ver el acto homosexual como una forma de "reparación". El concepto de impulso reparativo ha sido bien establecido dentro de la literatura psicoanalítica; en nuestra aplicación, la persona está intentando reparar las necesidades afectivas del mismo sexo insatisfechas (atención, afecto y aprobación) además de déficits de identificación de género (Nicolosi, 1991, 1993) por medio de la conducta homoerótica.

El acto homosexual alivia temporalmente los estados de estrés, como vemos de forma repetida en nuestros clientes: de forma más particular, la vergüenza, la aserción conflictiva, el estado de depresión (que yo llamo "Zona Gris") y la postura social del "Falso Yo."

Para mis clientes, el acto homosexual no representa sus intenciones personales, voluntad o auto-identidad, sino una violación de sus aspiraciones y objetivos de vida. La vida gay es insatisfactoria para ellos, por lo que entran en la terapia con la esperanza de reducir sus atracciones no deseadas y desarrollar su potencial heterosexual.

La conducta homosexual, para estos hombres, es un intento de restaurar el equilibrio psíquico para mantener la integridad de la auto-estructura. Por medio del acto homosexual, inconscientemente buscan conseguir un estado de autenticidad, aserción, autonomía y relación de género, pero se encuentran con que eventualmente no les proporciona nada de eso sino un sentimiento persistente de falta de autenticidad e incluso un desánimo más profundo.

EL ACTO HOMOSEXUAL COMO REPARACIÓN DE LA ASERCIÓN BLOQUEADA

Cuando nuestros clientes comienzan a vivir de forma más auténtica, descubren que tienen una capacidad en desarrollo para ser asertivos. Vivir de forma auténtica le proporciona a la persona libertad, autoposesión y una forma sana de relacionarse. Al principio, pueden confundir la aserción con un actuar infantil. Actuar es una conducta problemática y una forma de estar en el mundo mal adaptada. Pero la aserción sana es bastante diferente: forma la base de las relaciones auténticas y de la comunicación directa. Es un medio positivo y adaptable para aprender nuevas habilidades y nuevas formas de estar e implica intencionalidad y responsabilidad. Las conductas asertivas ayudan a satisfacer las necesidades de identificación masculina e impulsan al cliente hacia el dominio de los conflictos interpersonales, especialmente aquellos que surgen de forma repetida con los demás hombres.

El crecimiento en la aserción significa que el cliente comienza a experimentar con nuevas conductas (a veces, paradójicamente, incluso conductas homosexuales). Por otra parte, la aserción puede tomar la forma opuesta, significando una reacción inhibitoria deliberada: la elección voluntaria de abstenerse de relaciones sexuales con otros hombres.

ASERCIÓN CONTRA CONDUCTA HOMOSEXUAL

La euforia de la vitalidad transgresiva y falsa que se siente cuando se mantienen relaciones sexuales con otros hombres, es –comprenden intuitivamente nuestros clientes- una mala adaptación. Su conducta sexual es compulsiva, estereotípica y repetitiva; representa un intento improductivo de solucionar un conflicto traumático del pasado: en particular, el conflicto entre el amor y el miedo, que tienen que ver con frecuencia con la figura del padre. La conducta homosexual nunca soluciona el conflicto original; en vez de eso, produce más estrés relacional e intrapsíquico.

El impulso homosexual es un intento de redescubrir el ser libre, expresivo, abierto, poderoso y de género, que requiere una aserción de identidad con respecto a lo que ha hecho sentirse humillado al cliente. El intento del impulso es “reparativo” en que su objetivo es la afirmación de género; el hombre se esfuerza por ser “visto” por los demás hombres como un hombre atractivo.

EL ACTO HOMOSEXUAL: UNA REACCIÓN CONTRA EL FALSO YO (“REPARACIÓN DE ROL”)

La mayoría de los hombres vive perpetuamente en el Falso Yo de los roles del “Buen Chico” y del “Tipo Agradable”, que son muy comunes en los hombres con orientación homosexual. Estas son presentaciones represivas, faltas de autenticidad, e inhibidas de sí mismo al mundo. En un esfuerzo de reparación, pueden entonces elegir lo contrario: los roles rebeldes, escandalosos, “picantes”, ofensivos, del “chico malo” y “fuera de la ley.” Como forma de rebeldía contra el falso y restrictivo rol del “Tipo Agradable”, el acto homosexual parece prometer liberación y rebelión. Hace que se sienta transgresor, escandaloso, “libre”.

La percepción de peligro añade excitación. Esto quiere decir a veces que el hombre que se siente homosexual permite (o incluso busca activamente) exponerse al virus del sida (hay toda una subcultura que se dedica a mantener relaciones sexuales sin protección con parejas sexuales VIH-positivas: el llamado *barabacking*), o puede que busque sexo en un lugar semipúblico como un baño o un parque en el que hay riesgo de ser visto.

Uno de mis clientes describía la emoción como “la posibilidad de ser pillado haciendo algo malo, arriesgado e ilícito. En ese momento me da un subidón de adrenalina... ‘¡Que os den a todos por c...!’ Me da energía, un sentido... Me siento vivo. Me da poder, es poderoso. ‘Por mí os pueden dar a todos por el c..., jo..., soy el único responsable de mi vida’. Sí... Es una verdadera rabieta.”

Un especialista en arte de 21 años intentaba explicar sus contactos sexuales anónimos: “Mis proezas sexuales son como: ‘Sabéis que puedo ser malo como vosotros, tíos.’ Puedo tener cicatrices de la batalla... ‘He estado allí, puedo contarte historias.’ Es como presumir ante mis amigos: ‘He hecho esto, esto y esto. Tengo algo que contar,’ como: ‘¡Aquí estoy!’”

Otro cliente de 35 años que lucha con AMS no deseada, volviendo de vacaciones en Ámsterdam, había explorado “el ambiente gay” y se implicó en alguna actividad homosexual. Decía:

"Quería sentir que podía salir y hacer lo que me diera la gana. Quería sentirme independiente... 'Puedo tomar mis propias decisiones y estar abierto a cualquier cosa... Podía ser yo mismo, y comprobar y decidir por mí mismo... ir a explorar y sentir mi propio poder. Después de todo, mi poder decir 'no' tiene que basarse en mi libertad para decir 'sí'"

¿Hasta qué punto la conducta homosexual de este cliente era un verdadero esfuerzo por explorar "su propio poder" por medio de la auto-afirmación? O en este caso, ¿era simplemente una racionalización para dar un paso atrás en el proceso terapéutico? Aquí vemos una nueva vía de exploración terapéutica.

EL ACTO HOMOSEXUAL: UNA REACCIÓN A LAS NECESIDADES DE LA ZONA GRIS

Sentirse vivo, emocionado, conectado, excitado en la actividad homosexual promete ese cargo visceral, ese "zap" de excitación primitiva que rescata al hombre del estado depresivo, impotente, "apagado", que siente en la Zona Gris:

"Estoy tan acostumbrado a tapar mi tristeza con la excitación sexual que, cuando estoy triste, sé que la excitación está en la esquina. Solía masturbarme cuando era niño. Lo hacía tres veces al día para no sentirme un perdedor... para no sentirme débil, triste."

Intentando explicar sus contactos sexuales anónimos, otro cliente de 21 años de edad decía en su primera sesión: "Me hace sentir vivo dentro de mi cuerpo. Me siento confirmado, en contacto conmigo mismo. Suelo olvidar mi cuerpo; paso el día en este hiper medio de piloto automático; no como bien ni duermo bastante."

La Zona Gris tiene una asociación afectiva con una profunda desesperación, y en este sentido, la Zona Gris puede ser un estado de pre-aflicción. Decía un hombre: "Si agarro mi tristeza y la acerco a mi pecho, creo que me absorberá, me consumirá". La anticipación de la desesperación sentida profundamente produce defensas maniáticas, incluyendo aquello a lo que el cliente quiere resistirse la mayoría de las veces: el acto homosexual.

EL ACTO HOMOSEXUAL: UNA REACCIÓN CONTRA LA VERGÜENZA (REPARACIÓN DE LA ESTIMA)

La vergüenza es una espada de doble filo; aísla a la persona tanto de sí misma como de los demás. El yo avergonzado se siente humillado y cree que es defectuoso, insignificante y sin valor. El acto homosexual, como función narcisista, parece asegurar lo opuesto de esos sentimientos negativos: por ejemplo, atención, admiración, adoración y re-aseguración masculina. Parece ofrecer...

- Una reparación de la masculinidad disminuida y de debilidad personal;
- Contacto íntimo para reasegurarse contra el aislamiento y alienación dolorosa que caracteriza la experiencia de la vergüenza;
- Atención especial y de estima positiva (reflexión narcisista del yo) que mitiga sentimientos profundos de humillación, defecto e insignificancia;
- Re-aseguración de que realmente posee un cuerpo masculino valioso.

Pero estas buenas perspectivas siempre fallan al llevarse a la práctica. Un cliente de 21 años lo expresa de esta forma:

“Siempre me preguntaba por qué todas estas distracciones no me satisfacían. Todo el poder de mis fantasías reside en que no soy lo bastante bueno. Todo lo que busco, todo lo que hago, es mantenerme fuera del sentimiento de inadecuación, de que no soy nada.

El placer vacío del porno es como cualquier otra anestesia; apaga la vida. Sus raíces están en la oscuridad... Es un placer que cierra la vida, (con) un rechazo de las relaciones... Lo que me hace querer hacerlo es un mayor vacío que subyace, un vacío que es una condena para mí. Este placer derrota temporalmente esa condena.”

VERGÜENZA Y NARCISISMO

La función narcisista de la atracción hacia el mismo sexo fue ilustrada por un programa reciente de televisión por cable en el que dos personajes estaban discutiendo sobre un tercer hombre atractivo. Un gay le dijo al otro: “Me sentía tan atraído por él; tenía que ser él o tenerle.”

La vergüenza y el narcisismo son dualidades del mismo continuo esenciales para la comprensión de la homosexualidad. El narcisismo es una defensa contra la vergüenza y la homosexualidad es una forma de narcisismo que se defiende de la vergüenza que se siente por la aserción masculina.

El narcisismo es un desafío central que debe satisfacerse durante la curación de la homosexualidad, porque la atracción hacia el mismo sexo representa la ilusión narcisista de que la vergüenza basada en el género puede “mejorarse” por medio de la conducta del mismo sexo. La atracción hacia el mismo sexo es la ilusión que compensa la distorsión de la inferioridad de género basada en la vergüenza. En efecto, podemos ver la vergüenza como el cuchillo que corta dividiendo la unidad del yo y separa la parte “rechazada” o “denunciada” del género del yo. La homosexualidad, entonces, es utilizada para “cerrar la herida” importando masculinidad de otro hombre.

EL “MOMENTO DE LA VERGÜENZA”

El “Momento de la Vergüenza” es un momento de conflicto entre dos impulsos conflictivos: aserción y vergüenza. Así, es la colisión de un efecto vital de desahogo contra un afecto inhibitor. El Momento de la Vergüenza tiene una cualidad particularmente dolorosa porque la persona es incapaz de defenderse de una injusticia abrumadora aunque inarticulada. El sentimiento de vergüenza es: “No puedo explicarme y nadie me comprende. Nunca puedo ganar.” La consecuencia es un “apagón” de afecto asertivo. Existe una cualidad congelada, paralizada en el Momento de la Vergüenza, lo que un cliente describe como “ese miedo palpable que me impide conectar con los demás... Estoy quieto, estoy entumecido. Mi mente está en blanco y simplemente estoy tolerando el abuso.”

EL DOBLE APURO Y LA CREACIÓN DE LA VERGÜENZA

La vergüenza no es una “emoción” ya que la emoción tiene que ver con “moverse” o “exteriorización de las emociones”; más bien, la vergüenza es una contra-emoción. Es una cuña que separa la identidad de género de la totalidad

de la persona. El resultado es un yo identificado de forma incompleta con lo masculino y falso.

Un número significativo de nuestros clientes afirma tener una base familiar que puede definirse como narcisista. En la familia narcisista, el niño es colocado en la estructura de las comunicaciones del Doble Apuro o del "aprieto de no ganar." Si asume la responsabilidad de no sentirse amado *por ser quién es en verdad*, el niño es recompensado con amor y atención por parte de sus padres (pero de un tipo narcisista y mal adaptado). Esa es la naturaleza de la responsabilidad de asumir la vergüenza por "no haber sido adorable." Sin embargo, si mantiene su postura asertiva, manteniendo la integridad de su propia percepción y de su propio estado interno, es castigado con la inatención y retirada de sus padres.

Para comprender la profunda gravedad de esta elección, necesitamos comprender lo que queremos decir con un amor de los padres bien intencionado pero mal adaptado. Cuando se es un niño muy pequeño, la mala sintonía con los padres se siente como una expulsión profundamente dolorosa, un "dar la espalda" que se experimenta como nada más que abandono sin esperanza. El precio de elegir mantener su propia percepción significa, para el niño pequeño, tener que confrontar el miedo principal del abandono-aniquilación.

ABANDONO-ANIQUILACIÓN COMO CAUSA DE VERGÜENZA

Esencialmente, la vergüenza es de no ser visto, de ser inexistente, invisible. Como decía un cliente: "En ese momento (de vergüenza), podía desaparecer, esconderme bajo una roca". La palabra del dialecto del sur de Italia que significa vergüenza, "scompaire," significa literalmente "desaparecer."

La vergüenza es una muerte afectiva del yo. Sus raíces desde el punto de vista de la evolución se encuentran en el instinto de supervivencia. Las observaciones de campo con lobos revelan la función de esta postura de la vergüenza. La aceptación de cada lobo por la manada es esencial para su supervivencia, ya que la expulsión del grupo tiene como consecuencia de forma casi inevitable la muerte. El lobo marginado manifiesta la conducta de marcharse subrepticamente y de acoquinamiento en un esfuerzo por ser readmitido en la manada y esa conducta es sorprendentemente reminiscente de la propia experiencia encarnada del momento de la vergüenza de nuestros clientes: pecho hundido, los hombros hundidos, colapso corporal, con la espalda encorvada.

EL DOBLE APURO DE LA FAMILIA TRIÁDICA NARCISISTA Y CÓMO SE ORIGINA LA VERGÜENZA

La consecuencia para el niño del Doble Apuro es una división del yo. El resultado es el renegar del Verdadero Yo, que –para nuestros clientes- incluía un renegar de su ambición masculina. Así nace el Falso (y sin género) Yo. Posteriormente, la homosexualidad aparecerá como un intento narcisista de franquear la división causada por la vergüenza, que ha separado al hombre de sus ambiciones masculinas. Las atracciones por el mismo sexo sustituirán entonces a la masculina interior perdida.

LA VERGÜENZA Y EL DOLOR

La vergüenza implica que uno se ha culpado a sí mismo por la pérdida del vínculo. El cliente puede identificarse con el dolor y la tristeza de la figura paterna; cuando era niño, pensaba que él era la causa del dolor de los padres, y por eso sentía ira. La vergüenza "intercambia lugares" con su tristeza y su ira, e inhibe su expresión abierta. Pero experimentando completamente estos dos afectos nucleares en el presente (tristeza e ira) es esencial para el cliente comenzar a llorar y a sanar, porque la vergüenza es la guardiana de su dolor inexpressado.

La vergüenza tiene otra función importante para el niño que fue producto de la familia narcisista: preserva la relación con un padre. La vergüenza preserva también la falsa esperanza de que si sigue intentándolo, algún día el padre le "verá" y sintonizará con él por quien es él realmente. Así la vergüenza "sustituye" al dolor.

Un cliente sentado en medio de su dolor decía: "Hay dentro un vacío que solía llenar con la vergüenza." La frase oída con frecuencia "estoy lleno de vergüenza" sugiere su función real. Porque cuando abandona la defensa de la vergüenza, el cliente siente el impacto total de la pérdida de sintonía paterna como un "vacío físico."

SENTIR VERGÜENZA POR LA AUTONOMÍA DE GÉNERO

Como hemos visto, para el chico que es producto de la familia narcisista, los padres no le han dado el apoyo suficiente para la autonomía de género de su hijo.

En algunos casos, los padres castigan explícitamente al chico por sus esfuerzos por ser autónomo. La reincorporación en la familia puede significar aceptar el mensaje: "No tienes cualidades para ser varón." O no supieron apoyar los esfuerzos masculinos del chico por medio de una falta de reacción (por ejemplo, los padres que se equivocan continuamente al defender a su hijo de un hermano mayor amenazador). En el caso del chico sensible de temperamento y no masculino de forma estereotípica -el chico que está predispuesto biológicamente a luchar con la identidad de género- los padres han descuidado sonsacar sus esfuerzos masculinos apropiados biológicamente y apoyarle en ellos.

Todas estas reacciones son experimentadas por el chico como exclusión emocional paternal.

La mayoría de la gente tiene dificultad para comprender cómo puede sentir vergüenza una persona cuando los demás no han hecho nada -todo lo que han ofrecido es una "no reacción". A esto respondo: "¿Has dicho un chiste y nadie se ha reído?"

Enfrentado con la elección entre su imperativo basado biológicamente en ser auténtico, separado, individual de género, y la experiencia que induce a la vergüenza de la no reacción paterna a ese imperativo natural, el chico que llegó a ser homosexual ha elegido la última. Sentía que no merecía la ambición de actualizar su Yo de Género Verdadero. La amenaza percibida de la "expulsión del grupo" le ha llevado a aceptar que lo que sintió fue el mensaje que era defectivo. Así, renuncia a su ambición de género.

Vemos este fluir de sentimientos de vergüenza cuando el cliente expresa su ambición masculina al terapeuta. Expresa su deseo, como adulto, de obtener atención, afecto y aprobación masculina mientras que le admite al terapeuta que realmente se siente "débil", "imperfecto", "tonto", "estúpido", o simplemente "malo". Decía un cliente: "Reconozco mi necesidad de ser afirmado por un hombre. Pero buscarla me parece una debilidad". Como formación de compromiso, sus atracciones homosexuales salen a flote del conflicto entre querer la identidad masculina pero sentir vergüenza de buscarla.

EL AFÁN DE MASCULINIDAD Y LA EXPECTATIVA DE SER AVERGONZADO POR ELLO. UN EJEMPLO CLÍNICO

Al planear una visita a casa, un cliente de 23 años de edad que se identifica como gay expresaba el deseo de pasar tiempo con su hermano mayor. Como preparación para su visita, le animé a realizar un plan para alcanzar su objetivo. Estaba lleno de esperanza, imaginando cómo podrían disfrutar del tiempo juntos yendo un día a las montañas en bicicleta. Continuando con su fantasía, se imaginaba cómo su madre, que le consideraba su hijo "especial", desaprobaba cuando llegasen a casa: "Dirá, (imitando su voz paternalista): '¿Y? ¿Os lo habéis pasado bien juntos, chicos?' Sé que sonreiría, pero sé que no lo aprobaría, como si yo hubiera hecho algo malo. *He violado alguna regla de nuestra relación...* Entonces querría escapar a mi 'ego gay, insolente, yo-puedo-solo'."

El dominio de la Vergüenza deriva de la asunción sin examinar de que uno merece estar avergonzado; presupone la convicción interna existente: "Se me puede avergonzar." La vergüenza significa con frecuencia que uno está asumiendo la carga de la infancia de no haberse sentido amado por quien uno realmente es. La persona asume responsabilidad por esta situación, responsabilizándose así esencialmente a sí mismo de no merecer la afiliación.

Como confesaba un hombre de 45 años de edad: "Soy rechazado porque soy rechazable. No soy amado porque no merezco ser amado." La vergüenza es el "apagarse" afectivamente con un desbordamiento de auto-culpa por el deseo de afirmarse auténticamente.

LA "ANTICIPACIÓN DE LA VERGÜENZA"

La vergüenza anticipadora es auto-generativa, y para el cliente, parece que no se genera internamente, sino que procede "de fuera." Aquí el terapeuta señala que esta distorsión de castigo es representativa del padre crítico interiorizado. Es creado internamente (proyectado), y equivale a una imposición activa de la vergüenza sobre el yo. De esta forma, el cliente (que con frecuencia fue un niño sensible) está haciéndose simplemente lo que sentía que los padres le hacían. Hay un miedo siempre presente de una reprensión devastadora; debajo siempre está el niño pequeño preparado para ser castigado.

LA ANTICIPACIÓN ENCARNADA DE LA VERGÜENZA: LA "POSTURA DE LA VERGÜENZA"

La Postura de la Vergüenza es una postura hacia el mundo en la que la persona "se prepara" para la siguiente colisión Aserción-Vergüenza. Viviendo en el Falso Yo, la persona está en un estado de continua vigilancia contra

convertirse en el objeto de desprecio mientras está en el acto de alguna auto-expresión inocente y espontánea. Así toma la "Posición de la Vergüenza" en anticipación del siguiente Momento de Vergüenza.

Un hombre describía esta postura: "No siento que esté relacionado con la gente como gente, sino como jueces negativos sobre mí, que albergan pensamientos malos sobre mí. Pienso: 'Sí, tienen razón sobre mí; soy un fracasado, un perdedor... débil, impostor, estúpido, defectuoso, raro, 'marica', 'sarasa', 'afeminado'. Vivo con el miedo de que alguien descubra que no soy el que pretendo ser. Siempre estoy anticipando el rechazo pero cuando llega el momento, nunca parezco preparado para él."

Localizando su Falso Yo en la infancia, admitía un hombre de 28 años de edad: "Cuando era niño sentía que no pertenecía a mi familia. Tengo destellos de sonrisas despectivas, miradas despectivas y miradas de menosprecio. Intentaba comprenderlo. Pensaba: "¿Qué hacía yo? ¿Mi conducta? ¿Mis miradas?"

Otro hombre describía su vergüenza anticipatoria como "... este sentido interior de que no merezco ser amado. En algún nivel expreso esta clase de declaración callada, 'Por favor, no haga nada que me recuerde que no merezco ser amado. En efecto, si quiere ser mi amigo, trabajará duro para distraerme de esa verdad'."

UN ESTILO DE VIDA DE HUIDA

La vigilancia siempre presente de la vergüenza anticipatoria crea una forma de vida de huida, evitación, retirada y pasividad. En marcos clínicos hemos visto que esa vergüenza anticipadora puede llegar a ser tan intensa como para aproximarse a la paranoia, con la convicción amenazadora de que otra persona tiene el poder de volver a todo el mundo en su contra. La asunción de un cliente así es que está indefenso contra la difamación. Su omnipotencia proyectada de la otra persona (una distorsión basada en la vergüenza) destruye cualquier creencia de que puede tener un impacto directo sobre los demás. El "otro ofendido" tiene todo el poder. Todavía es un niño en el mundo de los adultos, impotente para influir directamente en las opiniones de los demás sobre él. Las asociaciones pasadas a esta anticipación amenazadora regresan con frecuencia a la temprana adolescencia, cuando alguien le ponía trabas y ponía a los demás chicos en su contra, y más temprano todavía cuando su madre "omnipotente" podía poner a los miembros de la familia en su contra.

Mientras que los niños pueden experimentar vergüenza por un amplio repertorio de conductas, el chico pre-homosexual se siente avergüenzado de alguna forma por desear el vínculo con su padre: avergüenzado por exponer sus ambiciones masculinas. Si (como sucede con frecuencia) es un chico particularmente sensible, siente vergüenza por desear las necesidades emocionales asociadas con el vínculo masculino -siente que no es merecedor de las tres "aes": de atención, afecto y aprobación. Quizás su aserción de género violó también la estabilidad de la relación madre-hijo. Cualquiera que sea su fuente, el resultado fue la vergüenza, y el chico abandona el verdadero género de su yo.

Un aspecto central de la terapia reparativa es asistir al cliente masculino en su transición del Falso Yo al Yo del Verdadero Género. Aquí hay algunas guías:

La terapia ofrece un lugar en el que se "detiene". Allí el cliente puede explorar traumas dolorosos, revivirlos otra vez y trabajarlos. La "experiencia correctora" terapéutica posibilita la liberación de viejos modelos de comportamiento repetitivos de autosabotaje e inauguran relaciones nuevas y auténticas. Se origina un gran conocimiento interior de globalidad y autointegridad. Con un sentimiento reforzado de que se vive una verdadera intimidad, aparece una reducción de la fuerza ilusoria de la homosexualidad.

Liberado del poder lleno de miedo de la tristeza y de los mecanismos de defensa que están ligados a esta, solo puede originarse una nueva identidad. Cuando el cliente se enfrenta a sus propias ilusiones falsas y deformaciones internas, espontáneamente le nace la curiosidad de conocer su verdadera identidad: "Si yo pierdo mi falsa identidad, ¿quién soy yo entonces? A través del trabajo de la tristeza se produce un cambio de la propia identidad. Esta propia identidad es, expresado de una manera sencilla, el convencimiento tranquilo pero profundo de que "yo soy lo suficientemente bueno".

YO VERDADERO	FALSO YO
CONSIGO MISMO	
Se siente masculino	No se siente masculino
Adecuado, igual a los demás	Se siente inferior, inadecuado
Seguro, con confianza, capaz	Inseguro, sin confianza, incapaz
Experimenta sentimientos auténticos	Emocionalmente como muerto o supra-emocional
Lleno de energía	Vacío
Siente que su cuerpo es él	El cuerpo es un objeto, no él mismo
Confianza física	Torpeza ansiosa
Se siente lleno de fuerza, autónomo	Se siente controlado por los demás
Acepta las imperfecciones	Perfeccionista
Activo, contento poder de tomar decisiones	Pasivo
Confiado	Comportamiento que rechaza
CON OTROS	
Unido	Descolgado
Sale de sí mismo	Aislado
Espontáneo	Fuertemente controlado, inhibido, "congelado"
Pronto para perdonar y para aceptar	Se "apunta" las cuentas, resentimiento
Verdadero, auténtico	Interpreta un papel, teatral
Va hacia los demás	Evita a los demás
Humildad	Auto dramatización
Percibe a los otros	Percepción limitada
Autoafirmación, autoconfirmación, se expresa	Sin autoafirmación ni autoconfirmación, inhibido
Maduro en relaciones	Inmaduro en relaciones
Respeto el poder de los demás	No concede a los demás ningún poder
Autorizado	Una víctima

Integrado; abierto	Lleva una doble vida; es cerrado
En armonía con el otro sexo	Malentendidos con el otro sexo
Ve a los otros hombres como a sí mismo	Atraído por lo "lleno de misterio" de otros hombres

No hay homosexualidad:	Homosexualidad:
"La homosexualidad es raramente un tema para mí. Me lo puedo imaginar intencionadamente, pero no en sí no tiene nada atractivo"	"Estoy totalmente dentro de la mentalidad homosexual. Ser atraído por hombres me ocupa continuamente y lo domina todo".