



ASOCIACIÓN DE MADRES Y PADRES DE GAYS Y LESBIANAS

Verdaguer i callís, 10
08003 Barcelona

Telf. 93 319 55 50
www.ampgyl.org

Movil: 656 433 624
Correo-e: ampgil@ampgil.org

www.ampgyl.org

Cómo decírselo a tus padres

Este folleto es una traducción del folleto “How you can say to yours parents you are goy”, Editado por la Asociación de Padres y Amigos de gays y lesbianas de Estados Unidos. Esta edición en castellano ha sido posible gracias a la Asociación de Madres y Padres de Gays y Lesbianas.

c/. Verdaguer i Callís, 10
08003 Barcelona
Teléfonos:933 195 550 - 656 433 624.
www.ampgyl.org

Algunas preguntas antes de decirlo:

Considera lo siguiente antes de hablar con tus padres sobre tu orientación sexual:

¿Te sientes cómodo/a con tu sexualidad homosexual?

Si estás luchando con sentimientos de culpa y periodos de depresión, sería mejor posponer el decírselo a tus padres. Decirlo podría requerir una energía enorme por tu parte, por lo que debes estar en tu mejor momento.

¿Cuentas con el apoyo de otros/as?

Si la reacción de tus padres fuese devastadora, deberá haber alguien o algún grupo al cual tú puedas recurrir con confianza para buscar apoyo y fuerza emocional. Es crítico mantener un sentido de valor propio.

¿Tienes suficientes conocimientos acerca de la homosexualidad?

Tus padres seguramente reaccionarán en base a una vida entera de información de una sociedad homofóbica. Si has hecho alguna lectura seria sobre el tema, podrás ayudarlos compartiendo información y estudios fiables.

¿Cual es el ambiente emotivo en el hogar?

Si puedes escoger el momento de hablar, escógelo con cuidado. Escoge un momento en el que tus padres no estén enfrentándose o problemas graves, como lo muerte de un amigo, lo perdida de un trabajo o la necesidad de una cirugía inminente.

¿Puedes ser paciente?

Tu padre y madre pueden necesitar bastante tiempo para asimilar esta información si no la habían considerado antes de que tu la compartieras con ellos. Este proceso puede durar entre seis meses y dos años.

¿Que te motiva a hablar ahora?

Esperamos que te motive el amor que sientes por ellos y tu incomodidad con la distancia que existe entre vosotros. Nunca te rebelas por enojo o durante una discusión, usando tu sexualidad como un arma.

¿Tienes materiales disponibles?

La homosexualidad es un tema sobre el cual las personas que no son gays saben muy poco. Ten a mano por lo menos una de las siguientes informaciones: un libro dirigido o los padres, el numero de teléfono de una persona de contacto del grupo local o nacional de las Asociación de Padres y Madres de Gays y Lesbianos o el nombre de un consejero que no sea gay y que puedo tratar el tema de una manera adecuada.

¿Dependes económicamente de tus padres?

Si sospechas que tus padres son capaces de retirarte el apoyo económico para tus estudios, o de obligarte a salir del hogar, deberías considerar si es preferible esperar a que no tengan ese control económico sobre ti.

¿Cómo te llevas generalmente con tus padres?

Si siempre te has llevado bien con tus padres y siempre te han brindado su cariño y les has correspondido con tu amor por ellos, probablemente podrán tratar este asunto de una manera positiva.

¿Estás decidiendo esto tú mismo?

No te sientas presionado a hacerlo si no estás seguro/a de que vas a lograr algo al hacerlo (sea cual sea lo reacción).

Hablando con tus padres sobre tu orientación sexual

INTRODUCCIÓN:

El propósito de este folleto es informar a los jóvenes gays y lesbianas sobre el proceso por el que pasan la mayoría de los padres cuando se les revela la orientación sexual de sus hijos. Las etapas que daremos a conocer son: el choque, la negación, el sentido de culpa, la expresión de sentimientos, la decisión personal y la verdadera aceptación.

El proceso comporta que te has planteado si vas a hablar con tus padres y que tu decisión ha sido afirmativa. El método y sugerencias brindadas aquí parten de la premisa de que tú sospechas que al fin y al cabo tus padres o al menos uno de ellos van a ser comprensivos, aun cuando no lleguen a darte apoyo. Este folleto puede que no te sirva si tienes serias dudas sobre la habilidad de tus padres para enfrentarse al asunto y si sospechas que podrían romper su relación contigo. Advertencia: cada familia es singular. Aun cuando la mayoría de los padres pasan por las etapas aquí descritas, sé flexible con tus propios padres. Los ejemplos y sugerencias aquí expuestas fueron recogidos en reuniones de Padres y Madres de Gays y Lesbianas. Pocos padres son casos «modelos» que encajen perfectamente con la descripción que sigue. Con una idea de qué esperar y cómo reaccionar de una manera constructiva, estarás mejor capacitado/a para tomar este enorme paso con cierto grado de conocimiento y apoyo.

PADRES E HIJOS/AS CAMBIAN PAPELES

Al hablar con tus padres, puede que encuentres que los papeles de padre e hijo/a se invierten por un tiempo. Ellos deberán aprender de tu experiencia. Según tus padres se enfrenten a tu revelación, deberás asumir tú el papel de «padre» para darles a ellos tiempo de expresar sus sentimientos y alcanzar una nueva visión. Este proceso no será fácil. Seguramente estarás ansioso de que comprendan y acepten esta importante parte de tu vida inmediatamente.

Será fácil para ti impacientarte. Tendrás que repetir muchas veces las mismas cosas. Evolucionarán lentamente (con lentitud dolorosa) al principio. Su reacción será emotiva. No pienses que al explicarles algo, una vez que ellos lo hayan oído, su sentimiento se antepone al entendimiento intelectual. Permíteles tiempo y espacio. Considera tu propio caso: ¡has estado luchando por esto durante años! Aunque los asuntos con los que tus padres van a tratar se parecen a aquellos los que tú te has enfrentado, la diferencia está en que tú ya te has adelantado en el proceso. Ten paciencia.

LA POLÉMICA: SEPARACIÓN Y PRIVACIÓN

Muchas familias toman la noticia como una privación temporal -casi como la muerte- del hijo o de la hija que han conocido y querido. Elisabeth Kubler-Ross describe las etapas relacionadas con la muerte de un ser querido como de negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Al igual que en el pesar por la pérdida de un ser querido, la primera reacción de los padres de gays y lesbianas se concentra en la separación y la pérdida. «Recuerdo la mañana en que mi hijo preparaba su desayuno en la cocina, se sentaba en la mesa leía el periódico. Lo miré y quería decir «No te conozco, pero quisiera que te fueras y me devolvieras o mi hijo». Los padres sienten una pérdida cuando su hijo/a revela su orientación, pero este sentimiento es más bien temporal.

Aunque las etapas aquí descritas se aplican a la mayoría de

las personas, no progresan de una manera absoluta para todos. Algunas veces una etapa ocurre fuera de orden; de vez en cuando no se dan algunas de ellas. Algunos avanzan por estas etapas en tres meses, para otros hacen falta años. Unos pocos no progresan debido a que sienten lástima de sí mismos. En todo caso, el sentimiento inicial es de pérdida. La mayoría de los padres piensan que conocen y comprenden o sus hijos desde su nacimiento. Aunque se aferran a antiguas historias -y algunas veces se confunden al contar algunas de ellas-, la mayoría se sienten seguros de que saben en qué piensan sus hijos. Inicialmente los padres pierden el sentido que conservan de su hijo/a y no saben todavía si les gusta la persona real que reemplaza a la persona imaginaria. Aquellos que sienten el golpe mayor cuando su hijo/a se revela probablemente serán los mismos que sufrirán el mayor sentido de privación y rechazo. No es que se alejen de su hijo/a sino que sienten que su hijo/a se ha alejado deliberadamente de ellos.

Por primera vez tus padres palpan el alejamiento, sentimiento del cual seguramente han sido conscientes durante años. Tal sentimiento es traumático. Por medio de la paciencia y la comprensión por parte de todos, se puede restaurar la relación original. Es más, en la mayoría de los casos mejora la relación porque ahora estará basada en la honestidad mutua.

ETAPAS DE COMPRESIÓN

1- El choque:

La etapa inicial del choque («shock») puede ser anticipada si sospechas que tus padres no tienen la menor idea sobre lo que te propones compartir. Esta etapa puede que dure desde diez minutos hasta una semana; por lo general se disipa en unos días. El choque es una reacción natural por la cual todos pasamos -y necesitamos un tiempo- para evitar la angustia y

el disgusto.

Comunícales que no te ha sido posible ser totalmente honesto con ellos y que no te gusta la distancia que ha aparecido con el pasar de los años. Asegúrales tu amor por ellos. Dilo más de una vez. Aunque al principio no responderán de una manera positiva a tu manifestación de amor, les llegará una vez que estén solos y piensen sobre todo esto. Recuérdales que eres la misma persona hoy que la que eras ayer: «Vosotros me queríais ayer. No he cambiado desde entonces, soy la mismo persona que ayer».

A veces un padre no pasa por la fase de choque: «Siempre supe que eras diferente. Consideré lo posibilidad. Está bien. Te quiero. Tendrás que ayudarme a comprender y aceptar la realidad». Algunas veces dicen: «Hace tiempo que nos habíamos enterado porque dejaste una carta sobre la mesa el verano pasado; hemos estado esperando a que nos dijeras algo». Si es así, tu labor será mucho más fácil, yo que han de haber pasado por algunas de las etapas por su cuenta.

2 La negación:

La negación ayuda a amparar a la persona de un mensaje amenazante o doloroso. Es distinta al choque porque indica que la persona sí oyó el mensaje y está intentando desarrollar un mecanismo de defensa para combatirlo. La negación toma muchas formas: la hostilidad -«Ningún hijo mío va a ser marica»- la no aceptación -«Qué bien, querido. ¿qué quieres para comer?»- desprendimiento -«Si escoges ese estilo de vida, no quiero enterarme más de eso»- o el rechazo -«es sólo una etapa, ya se te pasará».

Su percepción de tu orientación sexual ha sido distorsionada por los mensajes que han recibido y aceptado de nuestra sociedad homofóbica. La manera en que se manifiesta la negación puede extenderse desde un estado hipnótico sereno hasta el llanto o los gritos histéricos. Muchos padres toman una ruta intermedia: lloran con frecuencia.

«Mi esposa y yo estábamos seguros de que nuestro hijo había

caído preso de alguna actividad de liberación homosexual porque le parecía peligrosa y excitante. Pensamos que los reportajes de los medios de comunicación sobre la homosexualidad le atraían probablemente por ser inmaduro y porque no sabía lo que verdaderamente quería. Insistimos en que visitara a un psiquiatra cuanto antes para tratar la ira que había acumulado en el último año. Acordamos ir al psiquiatra también por separado. Después de que Pablo fuera a dos o tres sesiones, el psiquiatra hizo trizas nuestro mecanismo de negación: «he aconsejado a muchos jóvenes gays y estoy convencido de que ésta no es una ilusión pasajera; me baso en mi mejor conocimiento, su hijo es gay».

Tú podrías sugerir el nombre de un consejero o dos si tus padres consideran que el asesoramiento podría aclarar su confusión. No sería aconsejable que sugirieses una persona gay, ya que tus padres querrán una persona con un punto de vista «imparcial».

Si te presionan para que vayas a ver a un consejero, sugiere que tu vas si ellos también van al mismo número de sesiones que tu. Puede que se resistan en base a que ellos no necesitan ayuda: sin embargo, en el fondo probablemente darán acogida a lo oportunidad de hablar con alguien.

Tus padres pueden necesitar ayuda para distinguir lo «normal» de la «norma». Es probable que piensen que la homosexualidad no es normal. Puedes ayudarles al explicarles que aunque la homosexualidad no es la norma, si es lo natural para ti. Señálales que dentro de todo el mundo natural hay excepciones a las reglas; mientras que la mayoría de las personas tienen los ojos del mismo color, algunas tienen un color distinto en cada ojo. Tus padres deberán entender que aunque tu orientación sexual no es la norma, es una respuesta natural y honesta para ti.

Si su negación toma forma de «No interesa hablar de eso», si no cambian durante una semana, deberás tomar la iniciativa gradual y cautelosamente. Entabla el tema suavemente cuando parezcan estar relajados. «Papá, hace tiempo que he querido

hablar de esto contigo; por favor, no me alejes de tu vida. No puedo seguir mintiéndote. Te quiero y quisiera que continuases queriéndome también». Personaliza tu mensaje de manera que penetres en sus defensas.

No es necesario que les brindes más información de la que te pidan. El darles información sobre tus experiencias podría dar como resultado el desarrollo de unas defensas más fuertes. Contesta solo las preguntas que te hagan; más tarde tendrán otras preguntas para ti. Por sentirse incómodos al hacerte preguntas, puede que te sea necesario formular sus preguntas antes de contestarlas.

Deberás estar preparado para conversar con tus padres individualmente, si fuese necesario. La mayoría de las parejas reaccionan ante tal revelación como lo hacen con otros choques; uno toma la delantera y se encamina hacia la resolución antes que el otro. No te enfades con el más lento de los dos. Frecuentemente, las parejas experimentan problemas en su propia relación cuando esto sucede. Quien parezca adaptarse más rápidamente puede sugerir que a su esposo(a) le encanta agonizar; el que se mueva más lentamente quizás piense que el otro acepta demasiado pronto la situación. Los padres que se encaminan a distinto paso pueden experimentar tensión, ya sea expresamente o en silencio.

3- El sentimiento de culpa:

La mayoría de las personas que se enfrentan a la homosexualidad la consideran como un «problema» y preguntan: «¿Cuál es la causa?» Creen que si dan con la causa, entonces la curación estará al alcance. «Para mí, la duda se tornó introspectiva: ¿Qué he hecho yo de malo? Fuera la causa genética o ambiental, consideraba que era mi culpa. Me preguntaba qué tipo de modelo era yo como hombre: examinaba mi masculinidad. Por un tiempo, no importaba desde qué ángulo examinara la situación, creía ser la fuente principal del problema. Era un sentimiento que yo no podía expresarle a nadie, por sentirme muy avergonzado y triste». A pesar de que ambos padres suelen sentirse culpables, el padre

del mismo sexo que el (la) hijo (a) es el que lo siente más agudamente. «Por fin, un día mi esposa me dijo: «no creo que sea razonable que tú te echas la culpa: tú criaste dos hijos, uno es gay y el otro no lo es. Tienen que haber otros factores».

Frecuentemente, los padres solteros se culpan aun más como responsables por la pérdida, separación o divorcio del cónyuge: «Sé que fallé, no logré ser tu padre y tu madre a la vez». Cuando un padre y una madre se sienten culpables se centran en sí mismos. No logran preocuparse por lo que tú hayas pasado; en esa etapa están demasiado ensimismados para preocuparse por ti.

Como son tus padres, puede que no sean capaces de admitir que se sientan culpables. Reconocer este sentimiento es como decir «Yo te he causado esta horrible situación, yo te he hecho distinto. Culpame a mí.» Esta no es una posición cómoda para ningún padre. Tú puedes ayudarlos de varias maneras. Asegúralos que tú no crees que la causa sea tan sencilla como ellos la ven. Diles que hay muchas teorías y que el origen de la homosexualidad no se conoce. Bríndales un libro dirigido a los padres. Un libro puede atraerles en estos momentos porque representa una autoridad. Ten el libro a mano para dárselo; no los envíes a una librería gay a buscarlo.

Ellos ahora quizás estén listos para hablar con una persona de confianza; algunos querrán hablar con un clérigo. Será difícil alejarlos de la persona que hayan escogido, y que tu consideres que no es la adecuada. Si sabes de alguna asociación que haya ayudado a otras familias, ten su nombre listo para ellos. (Una organización de orientación gay podría serles útil pero se resistirán a visitarla por considerarla del bando contrario.) Dale el número de teléfono local de la Asociación de padres de gays y lesbianas y el nombre de otros padres que hayas acordado de antemano que hablen con ellos. No esperes que respondan inmediatamente a estas sugerencias; podrían no actuar si se sienten avergonzados o culpables. El brindarles esta información es como sembrar una semilla que tardará un tiempo en dar su fruto.

4- La expresión de sentimientos:

Cuando esté claro que el sentimiento de culpa y la autorrecriminación no son productivos, tus padres estarán listos para hacer preguntas, escuchar tus respuestas y aceptar sus sentimientos. Este es el momento para el diálogo productivo entre vosotros. Ahora brotará toda la gama de sentimientos: «Me siento defraudado porque no tendré nietos». «Por favor, no se lo digas a nadie de la familia: no estoy listo para enfrentarme con ninguna persona sobre este asunto», «Me siento solo y herido», «Creo que hubiese sido mejor no saberlo», «¿Cómo puedes herirnos de esta manera?», «Preferiría morir».

Ya que tu vida en una sociedad homofóbica te ha obligado a sentir muchos de estos sentimientos (el aislamiento, el temor al rechazo, el dolor, la confusión, el temor al futuro...), tú puedes compartir con ellos tu experiencia con sentimientos similares. Sin embargo, permíteles suficiente tiempo para que lo expresen ellos mismos; no dejes que tus necesidades se sobrepongan a las de ellos. Si ellos no han leído un libro o no han hablado con otros padres, sugiéreles que lo hagan. Ofrecete para leer un capítulo con ellos e incluso a ir con ellos a una reunión de padres.

«Pablo nos había sugerido que conociéramos a Daniel. Al principio no teníamos interés, porque después de dejar de culparnos a nosotros mismos por lo que había pasado, le empezamos a echar la culpa a Daniel. Yo me sentía enojado porque esta catástrofe hubiera caído sobre nuestra casa; estaba seguro de que iba a arruinar nuestras vidas. Siempre creí que éramos buenos padres, que no merecíamos esto. Mi ira con Pablo muy raras veces fue expresada; sin embargo, permanecía en la superficie, lista para que yo me enfrentara con ella». La ira y el dolor son probablemente los sentimientos más frecuentemente expresados. Muchas veces son sentimientos iniciales que parecen rencorosos y crueles. Si es que tus padres han de progresar, es mejor que expresen estos sentimientos

a que los escondan e intenten negar su existencia. Enfrentarte a estos sentimientos será difícil para ti. Tendrás la tentación de retirarte, arrepintiéndote de haber planeado el asunto. No te des por vencido, no des marcha atrás. Al expresar estos sentimientos, tus padres están camino de la recuperación.

5- La decisión personal:

A medida que el trauma emocional disminuya, tus padres podrán enfrentarse de una manera más racional al asunto. No sería raro que para este momento quisieran detenerse a considerar sus opciones futuras. Es como llegar a una encrucijada en el camino. La manera que escoge cada persona refleja la actitud que ella está dispuesta a asumir al enfrentarse a la situación.

Puede que tus padres decidan tomar distintos caminos. Ciertos factores podrían influenciar en el camino que escojan. Las lecturas sobre la homosexualidad y otras conversaciones con los padres puede que los alienten a tomar una actitud más positiva. Su orientación religiosa tomará un papel importante. Su orientación general, ya sea liberal o conservadora, tendrá mucho que ver con su respuesta.

Un factor importante es la importancia que le den a la restauración de su relación contigo. Una variedad de factores les influenciarán según formulen la manera de enfrentarse a este asunto.

A continuación describo tres clases de decisiones.

- 1- La mayoría continuarán queriendo a sus hijos de una manera que les permita decir: «Sigues siendo mi hijo(a)». Podrán aceptar la realidad de la orientación sexual de su hijo o hija y brindarle su apoyo. De hecho, ahora la relación entre padres e hijos estará basada en la honestidad y respeto mutuos. La mayoría de los padres dicen que su relación está mejor que nunca. Todos se sentirán mejor sobre lo sucedido. Hasta este momento tus padres han echado sólo un vistazo a tus necesidades; de ahora en adelante podrán ser más conscientes.

Ahora se preocupan por los problemas que has de enfrentar. «Aunque teníamos una leve idea de las necesidades de nuestro hijo, mi esposa y yo estamos hoy en día más conscientes y entendemos por lo que él ha pasado».

«Le conseguimos una habitación individual en lo universidad para que pudiese vivir su vida sin tener que darle excusas o explicaciones a un compañero de cuarto». «Invitamos a Daniel a nuestro hogar con más frecuencia y pronto se convirtió en parte de nuestra familia. Cuando Pablo habló con su hermano pudimos hablar con Luis y darle apoyo a Pablo.»

2- Algunas veces los padres responden dejando claro que es un asunto que no requiere más discusión. Aunque pueden hablar del tema, lo consideran muy delicado. Han progresado hasta cierto punto y no quieren avanzar más. Esto no indica necesariamente una actitud negativa hacia ti. Ellos conocen sus límites y no quieren ser empujados más allá de estos. Aunque deberás respetar esta actitud, todavía podrías intentar echarles una mano.

Déjales saber que los quieres -en dichos y en hechos-. Déjales saber gradualmente sobre tu sexualidad: o sea, sobre grupos gays en los que participas (en el centro comunitario, tu grupo religioso o atlético). Esfuérzate por no dejar que se alejen de ti. Preséntales a algunas de tus amistades; el conocer a otras personas homosexuales (en números reducidos) les ayudará a romper con los tópicos.

En ciertas ocasiones, tu orientación sexual podría tornarse en foco de constante batalla. Todo lo que hagas o digas ha de verse como síntoma de tu problemas: tus horarios, tu lenguaje, tus amigos, tu selección profesional, tus calificaciones escolares, etc. (En realidad, tales preocupaciones reflejan un sentido de insuficiencia personal por parte de tus padres). Mientras exista esta situación, tanto los padres como el hijo o hija saldrán perdiendo. Por lo general, cuando uno de los padres asume este papel extremo a! otro no le queda más remedio que tomar una posición similar.

En cuanto a los hijos se refiere, con frecuencia los padres que asisten a reuniones de padres o que conversen con otros padres que apoyan a sus hijos, muy raras veces mantienen una actitud negativa. Si rehúsan ir a una reunión, quizás estén dispuestos a encontrarse con algunos padres en un restaurante tranquilo. Si tu intento no tiene éxito, no te desanimes. Busca a un padre o a una madre sustituto o un(a) amigo(a) que te pueda ayudar. Algunas palabras sobre el retroceso también son necesarias. La solución de problemas y el cambio de actitudes algunas veces parecen avanzar con dos pasos adelante y uno atrás. No es raro que los padres recaigan un paso o dos y vuelvan a discutir algo que tu creías que ya se había resuelto. Permíteles tiempo para digerirlo. Te vas a sentir desalentado cuando suceda, pero muchas veces esta es la manera como sucede el cambio.