



Diversidad y familia

“¡Mamá, soy gay!”

“Papá, soy lesbiana”

“Creo que soy trans”

Esta guía nace de la inquietud y preocupación de los padres y madres que acuden a consulta una vez se enteran de la identidad diversa de alguno de sus hijos.

A pesar de que las familias estén constiuidas por madres, padres y familiares amorosos, desafortunadamente para muchas niñeces y adolescencias que tienen una oritación sexual o identidad de género diversa, esos espacios pasan de ser lugares seguros y constructivos a convertirse en el primer espacio de discriminación y exclusión.

En general se suele pensar que las orientaciones diversas ocurren en otras familias y por lo tanto no tenemos una adecuada preparación para afrontar esta situación una vez llega a la nuestra. Pocas veces los padres, el sistema educativo y la sociedad en general, son totalmente conscientes del sufrimiento personal que supone para est@s jóvenes adolescentes afrontar dichas situaciones. Las agresiones cometidas contra adolescentes diversos nos deberían preocupar a tod@s, ya que las personas diversas nacen en todo tipo de familias.

Estos chicos y chicas sufren agresiones que muchas personas adultas seríamos incapaces de soportar y a una edad en la que deberían estar jugando o viviendo sus primeras experiencias afectivo-sexuales con normalidad. Y las sufren sin saber muy bien por qué, ya que ell@s mism@s no entienden en ese momento por qué sus sentimientos son distintos a los de l@s demás compañer@s.

La implicación de los padres en la defensa de los Derechos Humanos de l@s adolescentes diversos, es una pieza clave en la enseñanza de los valores para la convivencia pacífica y la educación social, que contribuirá decisivamente a la erradicación de la discriminación. La discriminación que aún perdura perjudica seriamente el desarrollo de la personalidad de muchas personas diversas y valida el comportamiento agresivo de los homofobos, trasfobos y racistas que dañan gravemente a toda la sociedad.

Muchos chicos y chicas que descubren que son homosexuales, bisexuales o transgénero deben afrontar agresiones escolares y situaciones de incomprensión familiar. Madres y padres afrontan con acierto la mayoría de las “sorpresas” que con frecuencia depara la vida familiar. Sin embargo el descubrimiento de la orientación diversa de un hijo es una realidad que aún hoy en día, muchas familias no saben cómo afrontar.

Diversidad en Colombia

En el marco legal colombiano, la Constitución Política de 1991 establece principios fundamentales que prohíben la discriminación por orientación sexual. Los artículos 13 y 16 de la Constitución garantizan el derecho a la igualdad y prohíben la discriminación, asegurando que todas las personas son iguales ante la ley, sin distinción de orientación sexual. Asimismo, la Corte Constitucional de Colombia ha emitido decisiones jurisprudenciales que refuerzan la protección de los derechos de las personas LGBT+.

Colombia reconoce la diversidad y promueve el respeto a los derechos humanos de todas las personas, independientemente de su orientación sexual e identidad de género. La Resolución sobre la homofobia en Europa del 18 de enero de 2006 resalta la necesidad de erradicar la discriminación por orientación sexual, y estos principios son aplicables y respaldados por la legislación y jurisprudencia colombiana.

Estas bases jurídicas son cruciales en la creación de una sociedad más justa, sin embargo, no son nada sin individuos que verdaderamente las interioricen y las pongan en práctica. El silencio frente a la diversidad en orientaciones sexuales e identidad de género aún persiste socialmente, dejando a los padres sin herramientas para entenderla y acompañarla.

¿Cómo acompañar a un hijo que ha compartido su experiencia diversa?

El primer paso para acompañar a tu hijo, hija o hije diverso de forma amorosa y responsable consiste en ser compasivo contigo y entender que al comienzo es normal si tienes reacciones de rechazo, sobre todo si recibiste una educación restrictiva respecto a la sexualidad. Este shock puede hacer que no sepas qué decir ni qué hacer y que sientas que es irreal lo que está ocurriendo. Este estado puede durar horas, días o incluso años si intentas ignorar o rechazar lo que tu hijo en un acto de confianza te ha comunicado.

Muchos creemos que no recibimos información sobre la diversidad sexual, sin embargo esto es falso. Los prejuicios y estereotipos también son una forma de educación, por eso es importante que reflexiones sobre qué lecciones recibiste al respecto y desde ahí empezar a cuestionar esas lecciones. Desmontar estas creencias será un paso necesario para abrirle camino a nuevos aprendizajes que te permitan acompañar a tu hija, hijo o hije como lo está necesitando.

Es importante que sepas que cada paso que darás en este camino puede proteger o vulnerar a tu ser querido. El apoyo parental juega un papel crucial en el bienestar emocional y mental de los hijos, incluidos aquellos con orientaciones sexuales diversas

Bienestar emocional: Estudios, como el llevado a cabo por Ryan, Russell y Huebner en 2010 (fuente: "Family acceptance in adolescence and the health of LGBT young adults"), han encontrado que el apoyo y la aceptación de los padres están positivamente correlacionados con el bienestar emocional de los jóvenes LGBTQ+. El rechazo, por otro lado, puede estar asociado con problemas de salud mental.

Riesgo de suicidio: La falta de apoyo parental puede aumentar el riesgo de ideación suicida y comportamientos suicidas en jóvenes LGBTQ+. La investigación de Ryan, Huebner, Diaz y Sánchez en 2009 (fuente: "Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults") destaca esta relación.

Autoestima y ajuste psicosocial: Un estudio de Savin-Williams en 2001 (fuente: "Mom, dad. I'm gay. How families negotiate coming out") sugiere que el apoyo familiar, en particular el de los padres, está asociado positivamente con la autoestima y el ajuste psicosocial de los jóvenes LGBTQ+.

Impacto en el riesgo de VIH: La aceptación y el apoyo parental también pueden influir en la adopción de comportamientos saludables y la reducción de riesgos, incluido el riesgo de infección por VIH. La investigación de Rotheram-Borus, Fernandez y Castro en 1991 (fuente: "Suicidal ideation and suicide attempts in teenage girls: Associations with depression and eight-year symptom trajectories") proporciona información relevante.

Es importante en este proceso que los padres puedan ser compasivos con ellos mismos, entendiendo que el bienestar de los hijos siempre ha estado en el centro de sus vidas y que las opiniones que tienen actualmente sobre la diversidad no se dieron en el vacío sino que son la suma de ideas socialmente aceptadas.

Si crees que la homosexualidad y otras orientaciones sexuales son enfermizas, es una señal de que eres hijo de tu tiempo y cultura. La idea de que la diversidad sexual es una enfermedad surgió en el siglo XIX en un intento de organizar y categorizar todo basado en conocimientos limitados. Sin embargo, este concepto no ha existido siempre y, en realidad, nunca debió haber existido. Otras culturas han sabido tratar con respeto a las personas homosexuales y orientaciones diversas.

Un poco de historia...

Un paso significativo se dio en diciembre de 1973, cuando la Asociación Americana de Psicología (APA) dejó de clasificar la homosexualidad como una enfermedad mental. Posteriormente, el 17 de mayo de 1990, la Organización Mundial de la Salud (OMS) eliminó la homosexualidad de su lista de enfermedades. Es importante comprender que la homosexualidad y la diversidad sexual no son enfermedades y, por lo tanto, no hay nada que curar o cambiar en las personas homosexuales y diversas.

En el año 2004, la APA reafirmó su postura en un informe titulado "Resolución sobre Orientación Sexual y Matrimonio". En dicho informe, la APA estableció claramente que no es ético intentar cambiar la orientación sexual ni la identidad de género de una persona. Además, las pruebas respaldan la idea de que el estigma social, el prejuicio, la discriminación y la violencia asociados con no tener una orientación sexual heterosexual afectan negativamente el bienestar psicológico, físico y social de las personas gays, lesbianas, bisexuales y transgénero.

Como respuesta a estas realidades, la APA adoptó una política para condenar toda forma de discriminación pública y privada contra gays, lesbianas y personas con diversidad de género. También instó a los gobiernos a revocar cualquier legislación discriminatoria contra estas comunidades. La APA resolvió que es injusto y discriminatorio negar a las parejas del mismo sexo el acceso legal al matrimonio civil y a todos los beneficios, derechos y privilegios asociados.

La APA se posicionó como líder en la lucha contra cualquier forma de discriminación en beneficios, derechos y privilegios legales para parejas del mismo sexo. Además, anima a los psicólogos a trabajar activamente para eliminar cualquier discriminación en sus prácticas, investigaciones, educación y formación. (Fuente: "Ethical Principles," 2002, p. 1063)

En Colombia y otras partes del mundo existen organizaciones que insisten en "Terapias de Conversión" o Esfuerzos de Cambio de Orientación Sexual, Identidad o Expresión de Género (ECOSIG), los cuales utilizan métodos coercitivos e incluso de tortura que violan el libre derecho al desarrollo de la personalidad.

Actualmente grupos católicos como PADIS+ reivindican el derecho a vivir la espiritualidad de forma auténtica. También puedes oír los siguientes capítulos en los que aprenderás un poco más sobre aquello que nunca te contaron y pueden ayudarte a entender mejor la experiencia de tu hijo y otros padres con dudas similares.

Revisa los siguientes recursos en los que se explora la relación de algunos padres con el género y orientación sexual de sus hijos:



<https://www.instagram.com/padiscol/>



https://www.youtube.com/watch?v=RDML-RWia6KA&ab_channel=ConversionesSaludables



<https://open.spotify.com/episode/6fA7gR-v9A5zOiiOoaRNrUP?si=76b55d3e7876404f&nd=1&dlsi=1b592050e8674fd4>



Al educarte podrás ver que la identidad sexual diversa de tu hijo no es tu responsabilidad, ni tu culpa. Esto es importante porque con el descubrimiento de una identidad diversa muchos padres lo vuelven sobre sí mismos:

¿Qué hice mal?, ¿qué pude haber hecho para que fuera diferente?, ¿en qué me equivoqué?

Esas son algunas de las preguntas más frecuentes que surgen en los padres. En énfasis en esas preguntas dificulta que se pueda entrar en una conversación más productiva con preguntas como:

¿Me quieres contar más al respecto?, ¿qué puedo hacer para apoyarte?

Una vez una persona revela una parte de sí que desconocíamos esta información puede ser disruptiva e incluso puede ser experimentada como un duelo: la persona que creíamos conocer ya no es exactamente lo que creíamos. Es necesario transitar el duelo para despedirnos de lo que creíamos que era y darle la bienvenida al maravilloso ser que se revela ante nosotros.

Las fases del duelo consisten en:

1. Shock inicial:

Sensación de irrealidad de lo que está ocurriendo que se hará más intensa entre más homófoba o transfóbica sea la familia según los valores aprendidos.

2. Culpa:

La creencia de que la diversidad sexual es una elección o una enfermedad que los padres pudieron haber evitado.

3. Ira:

Emoción que puede hacer que digamos cosas que realmente no queremos decir. También puede que te lleve a proyectar sobre tu hijo tus propios fantasmas sobre la diversidad: "nadie te va a querer, te harán daño" son frases que escuchamos sobre la diversidad que paradójicamente terminamos replicando y volviendo ciertas en el calor del hogar. La ira también puede hacer que por momentos veas a tu hijo como alguien irreconocible. Ella también se puede dirigir no sólo hacia nuestros hijos, sino hacia personas que creemos pueden haber influido en su orientación sexual. Ya que partimos de la falsa idea de que la orientación sexual es una opción o que las personas podemos decidir ser homosexuales o heterosexuales.

4. Negación de la realidad:

Si la familia se encuentra ante la revelación de que su hijo o hija es gay o lesbiana, es comprensible que puedan surgir sentimientos difíciles de manejar. Sin embargo, insistir en negar la realidad y persuadir al joven de que está equivocado/a solo puede ocasionar más dolor y dificultades en la relación familiar.

Obligar a un hijo o hija a someterse a terapia para "reconvertir" su orientación sexual puede tener consecuencias perjudiciales y éticamente cuestionables. La evidencia sugiere que intentar cambiar la orientación sexual de una persona puede causar graves daños psicológicos. En lugar de buscar cambiar la realidad, la verdadera ayuda de los profesionales de la psicología se centra en fortalecer la autoestima del individuo y en ayudar a la familia a superar los desafíos que la revelación puede presentar.

En otras ocasiones los padres y madres adoptan la postura del rechazo, mediante la prohibición de hablar del tema. Creen que no hablando del tema dejará de existir, sin tener en cuenta que lo primero que necesita ese hijo o esa hija es precisamente hablar y recibir apoyo y comprensión. La postura del rechazo a lo único que conduce es a hacer daño a toda la familia ya que da lugar a la ruptura familiar debido a la incomunicación. La familia acabará "perdiendo al hijo o a la hija", ya que la presión que la "postura familiar del rechazo mediante el silencio" les provoca hará que busquen, lejos de la familia, alternativas al afecto que todos los seres humanos necesitamos y que, dependiendo tanto de su suerte como de su personalidad, podrá afectar positiva o negativamente a su vida futura.

Es importante reconocer que el hijo o la hija ha compartido su verdad con sus padres porque tiene certeza sobre su orientación sexual. Negar esta realidad solo perpetuará el sufrimiento y alejará a la familia de construir puentes de comprensión. Como padres, lo más apropiado es brindar amor y apoyo incondicional, permitiendo que el joven se sienta aceptado y seguro. Trabajar juntos para eliminar discriminaciones y crear un ambiente de respeto es clave para el bienestar de todos.

5. Afrontación de la realidad:

En el proceso de aceptación muchos padres y madres descubren que aunque quieren a sus hijos, son homofobos. Esta realización aunque puede ser confrontante es un paso fundamental para encontrar recursos que les permitan vencer la homofobia y transfobia internalizada que les impide ver a su hijo y celebrarlo tal cual es. En esta fase la familia podrá empezar a hablar con tranquilidad con su hijo y entender las dificultades por las que ha pasado.

La familia empezará a comprender que la homosexualidad y los sentimientos que surgen de la misma no se eligen. Tal vez entonces sea el momento de pedir perdón a ese hijo o a esa hija a quien hemos tardado tanto en comprender. En otras familias sucede que al llegar a este punto se produce un retroceso y se buscan las causas que pueden haber influido en la homosexualidad del hijo o de la hija, analizando con minuciosidad los detalles, las personas, las palabras o los hechos que a lo largo del proceso de desarrollo de su adolescencia puedan haber influido en su personalidad. Los padres y las madres deben saber que la homosexualidad no se contagia, que nada ni nadie influyó en la orientación sexual de su hij@ y que tampoco la eligió, simplemente es una realidad del individuo, tal como nacer con un tono de piel o de cabello determinado, estas características no deberían impedir que tengamos una vida feliz y plena. Si la familia se encuentra en ésta situación debe buscar apoyos que consigan vencer las reticencias que aún perduran, ya que la homofobia es difícil de vencer y más si está fuertemente interiorizada. Y sobre todo la familia debe buscar información y espacios de acompañamiento y contención:

6. Adaptación familiar:

Esta fase marca un camino hacia la aceptación real y el apoyo incondicional del hijo o hija diverso, pero también puede llevar a una aceptación ficticia o, en casos extremos, al abandono. Las fases de este proceso son las siguientes:

6.1. Asimilación:

Durante la fase de asimilación, los padres comienzan a cuestionar sus percepciones previas sobre la homosexualidad. A medida que comprenden mejor la realidad, se dan cuenta de que la orientación sexual de su hijo/a es tan natural como la de cualquier otra persona. La aceptación real se logra a través del amor y el diálogo en la familia. Es esencial implicar a todos los miembros de la unidad familiar para que entiendan que apoyar a un hijo o hija homosexual es una responsabilidad familiar similar a apoyar a otros miembros en situaciones difíciles. Además, es crucial manifestar abiertamente esta aceptación en el entorno social.

6.2. Resignación:

En algunos casos, los padres pueden quedar atrapados en una perspectiva fatalista y ver la homosexualidad como una "tara" que debe ser rehabilitada. Este enfoque puede prolongar el proceso y llevar a una asimilación-aceptación, una aceptación ficticia o incompleta. Esto puede obstaculizar la construcción de relaciones familiares basadas en la sinceridad.

6.3. Conflicto latente:

El conflicto latente surge cuando los padres se culpan mutuamente o uno de los miembros de la pareja culpa al hijo/a homosexual, convirtiendo el hogar en un lugar hostil. Las peleas y reproches son comunes, y el hijo/a puede alejarse gradualmente de casa, incluso llegando a una ruptura familiar. En esta situación, la reflexión y la búsqueda de información por parte de los padres son esenciales para evitar el distanciamiento forzado y sus posibles consecuencias negativas.



Es fundamental comprender que los hijos diversos han enfrentado dificultades antes de revelar su verdad a los padres. Al tomar la decisión de confiar en ellos, muestran dignidad y valentía personal. La guía aspira a ayudar a los padres a responder con apoyo y comprensión una vez sus hijos han decidido confiar en ellos.

Este camino de reconocimiento y aceptación nos enseña que todos somos diversos. Todos tenemos deseos, intereses, pasiones, dificultades y retos distintos. La necesidad de ajustarnos a los moldes establecidos ha sido distinta, pero dolorosa para todos. La diversidad sexual es un territorio que nos permite crear herramientas para celebrar la diversidad de todos los tipos, así que tal vez esta situación que vives con tu hijo sea la oportunidad para revisar qué partes de ti mismo has tenido que cortar o negar y cómo encontrar formas en las que puedas amar y celebrar todas las partes de ti.

Guía adaptada para Colombia de: "Qué hacer, cuando un hijo o una hija nos dice: "mamá, papá, soy gay"; "papá, mamá, soy lesbiana"", elaborada por padres y madres de la "Asociación Andaluza Familias por la Diversidad". Adaptada y ampliada por: Natalia Restrepo - Bueno. Psicóloga y Sexóloga clínica. Instituto Nacional del Placer.