

GUÍA

GAY

**PARA HABLAR
CON TUS PADRES SOBRE TU**

ORIENTACIÓN SEXUAL

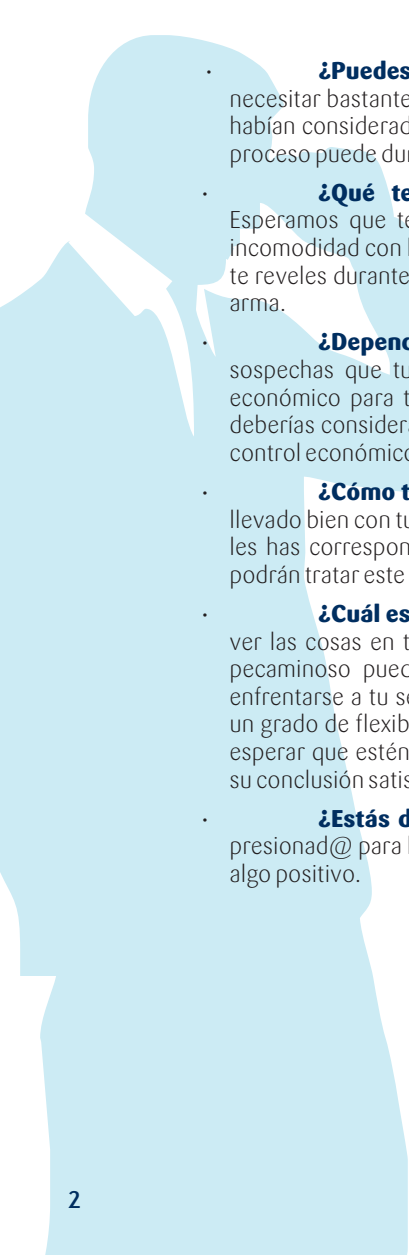
BIBLIOTECA

"Soy homosexual ¿Cómo se lo digo a mis Padres?"

Algunas preguntas antes de decirlo

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

- **¿Estás segur@ de tu orientación sexual?** No hables del tema si no puedes responder con toda seguridad a la pregunta "¿Estás segur@?". Cualquier confusión por tu parte aumentará la de tus padres y hará disminuir su confianza en tu juicio.
- **¿Te sientes cómod@ con tu sexualidad?** 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 un mejor momento.
- **¿Cuentas con el apoyo de otras personas?** Si la reacción de tus padres fuese negativa (para lo que siempre debes estar preparad@), deberá haber alguien de tu familia o algún grupo al cual puedas recurrir con confianza para buscar apoyo y fuerza emocional. Es crítico mantener un sentido de valor propio. Se da con bastante frecuencia que los abuelos, aunque pensemos que por su edad sean quienes menos van a comprender la situación, pueden ser intermediarios muy importantes para ti, dependiendo de la cercanía que mantengas con ellos. Tantéalos hablándoles como si la situación le estuviera sucediendo a un amig@ tuy@. Si no obtienes una respuesta positiva inténtalo con otro familiar con el que creas que puedes contar.
- **¿Conoces lo suficiente sobre la homosexualidad?** Tus padres seguramente reaccionarán con base en una vida entera de información de una sociedad homófoba. Si hiciste alguna lectura seria sobre el tema, podrás ayudarlos compartiendo información y estudios fiables.
- **¿Cuál es el ambiente emotivo en el hogar?** Si puedes escoger el momento de hablar, escógelos con cuidado. Escoge un momento en el que tus padres no estén enfrentándose a problemas graves, como la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo o la necesidad de una cirugía inminente.

- 
- **¿Puedes ser paciente?** Tu padre y tu madre pueden necesitar bastante tiempo para asimilar esta información si no la habían considerado antes de que la compartieras con ellos. Este proceso puede durar desde días, hasta meses o tal vez años
 - **¿Qué te motiva a hablar en este momento?** Esperamos que te motive el amor que sientes por ellos y tu incomodidad con la distancia que ahora mismo os separa. Nunca te reveles durante una discusión, usando tu sexualidad como un arma.
 - **¿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 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.
 - **¿Cuál es su punto de vista moral?** Si ellos tienden a ver las cosas en términos de lo bueno y lo malo, lo santo y lo pecaminoso puedes prever que tendrán serios problemas al enfrentarse a tu sexualidad. Sin embargo, si ellos han mostrado un grado de flexibilidad tratando otros asuntos sociales, puedes esperar que estén dispuestos a tratar este asunto contigo hasta su conclusión satisfactoria.
 - **¿Estás decidiendo esto tú mism@?** No te sientas presionad@ para hacerlo si no estás segur@ de que vas a lograr algo positivo.



Si ya has decidido hablar con ellos:

- **Sé sincero@.** Cuéntales que no ha sido fácil para ti vivir la situación de tu realidad personal en soledad. La mayoría de los padres piensan que conocen y comprenden a sus hij@s desde su nacimiento e incluso que saben en qué piensan sus hij@s en cada momento. Por lo que tu revelación les producirá sorpresa y desconcierto.
- **Tranquilízalos.** Insiste en que deben escuchar lo que tienes que decir.
- **Lee la guía para padres y madres.** Editada por padres y madres que han pasado antes por la situación que vuestra familia está comenzando a vivir, esta guía explica el desarrollo de los procesos familiares ante el conocimiento de la homosexualidad de un hijo o de una hija y contiene también opiniones de expertos en psicología. Después te será de utilidad que la lea toda la familia. La lectura de la misma servirá para que tus padres recapaciten y acorten el tiempo hasta la aceptación.

Guía para padres y madres. Qué hacer cuando un hijo o una hija nos dice “mamá, papá, soy gay” o “papá, mamá, soy lesbiana”

- **Visita www.familiasporladiversidad.es**

Proporcionales también los datos de las webs de padres que existan. La guía para madres y padres la puedes encontrar en la web de “Familias por la Diversidad”, en ella podréis ampliar información al respecto.

- **Normal vs. norma.** Además de leer juntos la guía sería conveniente que les explicases la diferencia entre lo normal y la norma. Tus padres pueden necesitar ayuda en 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. Y es la realidad que te ha tocado vivir.

- **Padres e hij@s intercambian papeles.** Al hablar con tus padres, puede que encuentres que los papeles de padre, madre e hijo, hija se inviertan por un tiempo. Ellos deberán aprender de tu experiencia. Según tus padres se enfrentan a tu revelación, deberás asumir tú el papel de "padre", "madre" "para darles a ellos tiempo de expresar sus sentimientos y alcanzar una nueva visión. Este proceso no será fácil. Seguramente estarás ansios@ 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 asumas que al explicar tú situación, ellos lo asimilarán rápidamente. Su sentimiento se interpondrá al entendimiento intelectual. Permíteles tiempo y espacio. Considera tu propio caso: ¡has estado luchando por comprender tu situación durante años! Aunque los asuntos con los que tus padres van a tratar se parecen a los que tú te has enfrentado, la diferencia está en que tu ya te has adelantado en el proceso. Ten paciencia.

- **La prohibición de hablar del tema.** Si a pesar de todos tus esfuerzos y explicaciones se colocan en la postura del rechazo, mediante la prohibición de hablar del tema, pasado un tiempo prudencial debes pedirles nuevamente que hagan el favor de escucharte, diles que necesitas hablar con ellos y que necesitas su apoyo. Entabla el tema suavemente cuando estés relajado y ellos también lo estén. Habla con tranquilidad.

Diles que no te alejen de su vida, que se informen y después tomen su decisión. Diles que les amas y que sigues siendo la misma persona. No respondas a sus posibles provocaciones. Diles que has hecho lo que siempre te dijeron que hicieras y es que confiaras en ellos. Insiste para que hablen con otros padres y madres que han pasado por la misma situación, diles que no van a perder nada haciéndolo, si acaso un poco de su tiempo y que si te quieren merece la pena intentarlo.

Comunícales que has sido honest@ con ellos y que no te gusta la distancia que ha aparecido entre vosotros. 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 eras ayer "Vosotros me queráis ayer. No he cambiado desde entonces, soy la misma persona que ayer".

- **A veces es muy fácil.** A veces el padre o la madre no pasan por las fases que se describen en la guía para padres y madres y puede que te digan: "siempre supe que eras diferente, consideré la 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 que nos dijeras algo". Si es así, tu labor será mucho más fácil, ya que han de haber pasado por algunas de las etapas por su cuenta..
- **Aunque necesites contar tus experiencias, no lo hagas.** Aunque estés deseando y necesites hacerlo, no les proporcionas información sobre tus experiencias, todavía no están preparados para escuchar esa parte de tu vida.
- **Escúchales** también a ellos y responde con sinceridad a sus preguntas. Contesta las preguntas que te hagan de forma clara y sincera, para ello sería conveniente que repitieras en voz alta la pregunta que te han hecho para que quede clara y puedas responder también con claridad. E igualmente deberán hacer ellos respecto a las preguntas que les hagas.
- **Hablar por separado.** Ya que es posible que cada uno de tus padres reaccione de forma diferente y también a un ritmo diferente, deberás darle su tiempo a cada cual.
- **No hay culpables.** Diles que no se sientan culpables y que no culpen a nadie. Diles que la homosexualidad ni se pega, ni se contagia, ni se elige y que a pesar de que existen muchas teorías sobre el origen de la homosexualidad, todavía hoy en día no se conocen las causas que la producen.

Cuando esté claro que el sentimiento de culpa y la auto recriminación no les son productivos, tus padres estarán listos para hacer preguntas, escuchar tus respuestas y aceptar sus sentimientos. Este es el momento para el dialogo productivo entre vosotros. Ahora brotará toda la gama de sentimientos: "me siento defraudado ya que no tendré nietos". "Por favor, no se lo digas a nadie en 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?"...En la web de "Familias por la Diversidad" encontrarás "preguntas que nos hacemos los padres" y que te permitirá saber antes de que te las formulen las preguntas que tus padres se están planteando.

Ya que tu vida en esta sociedad te ha obligado a sentir el aislamiento, el temor al rechazo, el dolor, la confusión, el temor al futuro..., puedes compartir con ellos tu experiencia con los sentimientos similares que ellos van a sentir. Sin embargo, permíteles suficiente tiempo para que los expresen ellos mismos; no dejes que tus necesidades se superpongan a las de ellos.

• **Ofrécete para ir con ellos a una reunión de padres.** La ira y el dolor que les produce, 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 vencid@, no des marcha atrás. Al expresar estos sentimientos tus padres están camino de la comprensión. Los padres que asisten a reuniones de padres o que conversan 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 apoyos en otras personas que conozcas.

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 quieran detenerse a considerar sus opciones futuras. Es como llegar a una encrucijada en el camino. La manera como escoja cada persona refleja la actitud que ella esté dispuesta a asumir al enfrentarse a la situación.

Puede que tus padres decidan tomar distintos caminos. Ciertos factores podrían influenciar el camino que escojan. Las lecturas sobre la homosexualidad y conversaciones y asistencia a jornadas con otros padres y madres, puede que les alienten a tomar una actitud más positiva.

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 se describen tres clases de decisiones:

La mayoría continuarán queriendo a sus hijos de una manera que les permita decir. "Sigues siendo mi hijo" 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. Hasta este momento tus padres han echado solo un vistazo a tus necesidades, de ahora en adelante podrán estar mas conscientes. Ahora se preocupan de los problemas que has de enfrentar.

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 éstos. 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. 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.

Es posible que esta etapa sea la más difícil para ti, ya que seguramente creías que las cosas estaban claras y su distanciamiento puede llevarte a considerar que nunca conseguirás que te entiendan realmente. No dejes de intentarlo y no te distancies, ya que más tarde sentirás que tus padres siguen siendo muy importantes para ti y sentirás no haber luchado más por conseguir su comprensión...

En ciertas ocasiones tu orientación sexual se podría tornar en foco de constante batalla. Todo lo que hagas o digas ha de verse como síntoma de “tu problema” Tus horarios, tu lenguaje, tus amistades, tu elección profesional, tus calificaciones escolares, etc. (En realidad tales preocupaciones reflejan un sentido de insuficiencia personal por parte de tus padres). Mientras exista esta situación en la que todos saldréis perdiendo, sigue buscando apoyos en algún familiar cercano.

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 ya se había resuelto. Permíteles tiempo para digerirlo. Te vas a sentir desalentad@ cuando suceda pero muchas veces ésta es la manera como sucede el cambio.

En Familias por la Diversidad luchamos, mediante la palabra y el diálogo, por los Derechos Humanos de todas las personas:

- Incidiendo especialmente en el cambio social que conduzca a la aceptación real de las personas homosexuales.
- Luchando por la erradicación de la homofobia, la cual supone un odio irracional que la sociedad no debe ni puede continuar ignorando o consintiéndolo.
- Trasladando a las distintas instituciones sociales nuestra preocupación, a fin de que se tomen medidas sociales y educativas, encaminadas a la sensibilización de la sociedad. Y que impidan el maltrato de niños y niñas en los colegios e institutos.

Los padres y las madres de nuestra asociación, trabajamos con la esperanza de que cada vez más personas conozcan la realidad sobre el sufrimiento personal que para muchas personas homosexuales ha supuesto su propia autoaceptación y el camino de rechazo y discriminación que muchas de estas personas han debido recorrer.

Y lo hacemos creando en nuestras familias y tratando de crear en la sociedad espacios de comprensión que permitan que las personas homosexuales puedan desarrollarse en plenitud, con naturalidad y con normalidad.

Como asociación, nos ponemos a disposición de las personas que luchen contra cualquier clase de violencia y entiendan que los Derechos Humanos son para tod@s, sin ninguna distinción.

“FAMILIAS POR LA DIVERSIDAD”

Asociación andaluza de padres y madres con hij@s homo, bi y transexuales.

Sede: Jaén Avda. Andalucía 47 5ª Hotel de Asociaciones. Universidad Popular
TF 615 262190 · 606 075817 · 953 222662 (atención telefónica directa de 18 a 20 horas, de lunes a Viernes)

Si necesitas más información: www.familiasporladiversidad.es donde encontrarás otras lecturas recomendadas como: “Preguntas que nos hacemos los padres y las madres”, artículos de psiquiatras y psicólogos y libros recomendados. Tratamiento de la Diversidad afectiva en las aulas, etc...

O puedes contactar con nosotros a través de nuestro e-mail: familiasporladiversidad@colegaweb.org

Esta guía es una traducción al castellano realizada por AMPGIL del folleto “How you can say to your parents you are gay” de la asociación de padres y madres de EEUU. En la misma se añaden comentarios de padres y madres de la Asociación Familias por la Diversidad con base en nuestras vivencias personales.

EDITA: 

COLABORAN:

