

GUÍA

para madres y padres

DE PERSONAS
TRANSGÉNERO
Y TRANSEXUALES



El momento de la revelación en que el hijo / hija explica a sus padres que está disconforme con su identidad sexual es uno de los momentos más importante de su vida. Por lo tanto casi siempre es un momento deseado, al tiempo que temido. Es un momento casi siempre muy pensado y preparado.

Se da el caso de que a veces se explica antes a los amigos o hermanos que los mismos padres. Y esto es por el miedo que genera ser rechazados, "abandonados" o dejados de amar.

Las razones pueden ser:

- > estoy mal y necesito que me ayudéis
- > os pido permiso
- > quiero que hagáis este camino conmigo
- > necesito que estéis a mi lado
- > estoy perdido / da, etc



ÍNDICE

1. EL MOMENTO DE LA REVELACIÓN →PÁG. 4
2. EL SENTIMIENTO DE CULPA →PÁG. 5
3. LA NEGACIÓN →PÁG. 6
4. DUELO DE NUESTRO PROYECTO ANTERIOR DEL HIJO / HIJA →PÁG. 6
5. CAMBIOS EN EL PROYECTO HIJO / HIJA →PÁG. 7
6. COMO GESTIONAMOS EL SHOCK →PÁG. 7
7. EL MIEDO →PÁG. 8
8. COMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS / HIJAS →PÁG. 9
9. CONCLUSIONES →PÁG. 10

1. El momento de la revelación

Ante una revelación por parte de un hijo / a de que se siente con otra identidad de género diferente a la que ha vivido hasta ahora, la reacción de los padres puede ser inicialmente de shock, también llamada “crisis situacional”. Esta crisis se define como:

“Un estado temporal de trastorno psicológico caracterizado por ansiedad, confusión y desorganización, causado por un suceso inesperado que se vivido como una amenaza o pérdida y que resulta insuperable con los mecanismos psíquicos habituales de la persona para enfrentar problemas”¹

Es normal que en un primer momento se reaccione con una mezcla de emociones negativas: rabia, tristeza, llanto, gritos, etc. Estas primeras reacciones muchas veces no son un indicativo válido para predecir cómo irá el proceso de encaje de esta novedad. Muchos padres y madres que reaccionaron “ruidosamente” en un primer momento han sido punteros posteriormente en la ayuda a sus hijos / as ya las diversas asociaciones de ayuda.

Este hecho nos demuestra que todas las personas tenemos la capacidad de evolucionar, de cambiar, de aprender y de adaptarse a las diferentes situaciones inesperadas que nos trae la vida.

Pero también hay muchos casos que los padres reaccionan con aceptación y apoyo hacia sus hijos desde el primer momento.

Este *shock* puede ser:

1. **Esperado** pero negado durante mucho tiempo.

Es posible que el padre o la madre, o algún familiar, hayan sospechado durante algunos momentos que su hijo / hija le ha cogido ropa, o que se ha vestido, o que se ha pintado, depilado etc. Estos hechos puntuales han sido ignorados y silenciados intencionadamente por no querer enfrentarse al tema o no se le han dado nada de importancia.

¹ Sylvia Raffo, 2005.

2. Inesperado.

Los padres y familiares nunca han sospechado absolutamente nada de cómo se siente su hijo o hija. Y esto puede ocurrir por varias razones:

- El hijo / hija ha actuado durante mucho tiempo.
- El hijo / hija estaba asumiendo y luchando internamente con su identidad y no podía o no sabía que hacer.
- El hijo / hija lo estaba pasando tanto y tan mal anímicamente que era imposible que pudiera manifestar.
- Pueden ser todas las posibilidades juntas.

2. El sentimiento de culpa

Aparecen fuertes sentimientos de culpabilidad hacia uno mismo, hacia la pareja y hacia el hijo/hija.

2.1. *Hacia uno mismo*. Sentimiento de fracaso intenso: “He fracasado como padre o madre”. “No lo he sabido hacer bien”. “Me equivoqué cuando ...”

También aparece el sentimiento de culpa por no darnos cuenta del estado de soledad y de desesperanza que ha tenido nuestra hijo / hija durante todo este tiempo.

2.2. *Hacia la pareja*. Muchas veces se da la culpa a la pareja y esto puede provocar problemas de pareja al aparecer reproches y frustraciones antiguas.

2.3. *Hacia el hijo / hija*. Cargando las frustraciones como padre o madre en la persona que lo ha pasado peor de todas; en nuestro hijo / hija.

2.4. *Hacia el entorno del hijo / hija*, amigos, compañías, estudios etc.

3. La negación

La negación es un mecanismo de defensa que se activa frecuentemente. Este comporta generar una realidad paralela a la explicada por el hijo / hija. E incluso, lleva a asumir realidades de ciertos trastornos mentales que justifican la nueva identidad planteada.

Los padres necesitan una confirmación de un profesional de la salud que los ratifique en esta nueva realidad. Es frecuente el recorrido por diversos profesionales en busca de un posible trastorno mental y de su remedio farmacológico.

Desgraciadamente aún existen algunos profesionales, cada vez menos, que practicando una psiquiatría y una psicología poco ética y poco profesional negando estas identidades e intentando cambiarlas mediante terapias de salvación o de reconversión.

Cuando los diversos profesionales coinciden en el mismo «diagnóstico» de la situación los padres muchas veces comienzan a asumir la situación.

4. Duelo del proyecto anterior de nuestro hijo / hija

Dentro del proceso de aceptación de la nueva identidad de nuestro/a hijo/a tenemos que hacer un proceso parecido a un “duelo”. Un duelo de la imagen, el rol social, el nombre con que lo habían empezado a llamar, los proyectos futuros que esperaban de ellos / ellas, etc.

Nos tenemos que ir despidiendo de algunos aspectos o partes de nuestro hijo / hija. Esto muchas veces hace que nos comparemos como padres y madres y que comparemos nuestros hijos/as con otros familiares, vecinos etc.

5. Cambios en el proyecto de hijo / hija

Todos los padres, a la hora de plantearnos el hecho de tener hijos, nos imaginamos el futuro de los mismos. Este proyecto es una mezcla de nuestras frustraciones personales, de nuestra manera de ser, de modelos copiados de otras familias, etc.

Es posible que también contribuyan otros aspectos como el hecho de tener un heredero para conservar el linaje, o de tener una niña para poderla tratar como una muñeca de juguete.

Cuando nace nuestro hijo / hija y éste comienza a crecer, comienza un camino de expectativas que se irán cumpliendo y otras que no ("está sano", "tiene una malformación", "se parece a mí", "a la otra familia", etc.)

6. Como gestionamos este shock

Las personas gestionamos las crisis de diferentes maneras en función de nuestra personalidad, de experiencias vividas, de nuestro estado de ánimo actual, de nuestras creencias religiosas etc. En definitiva, se trata de que existen unas diferencias individuales que hacen que asumir esta situación sea de una manera o de otra.

Este estado de shock puede durar días o meses y esto dependerá de las estrategias de enfrentamiento que se pongan en marcha. Hay de positivas y hay negativas. En caso de que no se pongan en marcha las estrategias positivas, las consecuencias del estado de shock perdurarán más tiempo y nos hará sentir muy, muy mal y como resultado no podremos ayudar a nuestros hijos / hijas.

En general las estrategias más positivas son las que nos hacen tener una posición activa, buscando ayuda profesional, social, familiar y que revalúen la situación, buscando información, cambiando de creencias, etc.

El hecho de buscar ayuda profesional para confirmar la nueva identidad del hijo / hija es un trabajo activo que ayuda a gestionar la crisis.

7. El miedo

Todo este descalabro está rodeado de una de las emociones más terribles que sufrimos todos: el miedo. Pero esta emoción no viene sola, sino que aparece acompañada de rabia, tristeza, frustración, etc.

Sabemos que existen muchas y muchos miedos, pero aquí mencionamos algunas de ellas.

Miedos personales de los padres

- no me lo esperaba
- no sé nada de este tema.
- no sé qué tengo que hacer
- le haré daño.
- no lo veré más, ya se sabe!
- me equivocaré con el nuevo nombre
- no lo puede saber nadie

Miedos de los padres hacia los hijos / hijas

→ Respetto a su salud

- _se contagiará de enfermedades de transmisión sexual
- _se drogará

→ Respetto a la vida laboral

- _no tendrá nunca un trabajo normal
- _dejará de estudiar
- _se prostituirá

→ Respetto a su aspecto físico

- _se pondrá una peluca, tacones y minifalda.
- _tendrá un aspecto ridículo

→ Respetto a su estado psicológico

- _será un vicioso / a que sólo piense en el sexo.

→ Respetto a la vida social

- _todos sus amigos y amigas la / lo dejarán

- _ estará solo / sola
- _ le harán mucho daño
- _ será el hazmerreír del barrio, de la escuela

→ **Respecto a su estado general**

- _ nunca será feliz
- _ nunca tendrá pareja
- _ nunca formará una familia
- _ Se harán burla de él / ella

→ **Respecto a la familia**

- _ la familia el / la rechazará y no la aceptará como miembro

→ **Respecto a la religión**

- _ la excomulgado
- _ nos expulsarán de la comunidad

8. Cómo ayudar a nuestros hijos / hijas?

- No culpabilizarse para ser como son.
- Respetar los mismos
- Escucharlos
- Preguntar, interesarnos. El silencio después de una revelación es una forma de transfobia.
- Rectificar (cuando nos equivocamos de nombre, por ejemplo).
- Expresar cómo nos sentimos.
- Informarnos sobre el tema
- Buscar apoyo familiar
- Buscar apoyo profesional si es necesario.
- Hablar con otros padres y madres en las mismas situaciones.
- Seguir educando a nuestro hijo / a en los valores tal como lo estábamos haciendo hasta ahora. Debe seguir estudiando, trabajando etc.
- Pedir tiempo para hacer el proceso de aceptación, al igual que nuestros hijos han necesitado el suyo.

9. Conclusiones

Hacer frente a una identidad distinta a la normativa es un hecho que afecta tanto a la persona a quien le está pasando como a las personas más cercanas.

Hemos querido hacer esta pequeña guía para dar un poco de luz a los padres que estáis confusos, desorientados y perdidos en los primeros momentos de la revelación. No quiere ser tanto una guía de recomendaciones, como de constataciones de las reacciones más comunes por las que han pasado diferentes padres y madres ante una situación similar.

Lo mejor que podemos hacer es estar al lado de nuestros hijos e hijas en estos momentos tanto duros para ellos / ellas.

La sociedad quizá en algún momento les hará daño, quizás se sentirán incomprendidos / as, pero nosotros no podemos fallar! Si estamos a su lado lo podrán superar!



Créditos

© Silvia Morell Capel
Psicóloga (Casal Lambda)
Barcelona, noviembre 2012

Editado por la Asociación de Padres y Madres de Gays, Lesbianas,
Bisexuales y Transexuales.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este guía sin pedir permiso y citar la autoría de la misma.



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Secretaria de Família

Ajuntament de
Barcelona



ampgil

Associació de Pares i Mares
de Gais i Lesbianes

c. Verdaguer i Callís, 10
08003 BARCELONA

T. 933 195 550 | M. 656 433 624
ampgil@ampgil.org

© Missé Sánchez, Miguel
© Associació AMPGIL

www.ampgil.org