

Gestión de las Emociones, Ansiedad Minoritaria y LGTBIfobia Interiorizada

Nuestros padres, abuelos y/o ancestros en general no tuvieron una buena educación emocional, ni una buena gestión de las emociones, en su tiempo no era prioridad y habitual hacerlo, incluso en nuestros propios tiempos aún estamos pendiente en esta tarea, se puede decir que somos analfabetos emocionales ya que no recibimos por parte de nuestros padres esta enseñanza sobre cómo gestionar nuestras emociones.

Partiendo desde la base que no recibimos la mejor educación emocional y que en esta parte estamos al debe, podemos decir que los seres humanos en general necesitamos aprender este proceso para poder expresar y gestionar nuestras emociones y sentimientos.

Para los hombres gays, trans, bisexuales , hombres que tienen sexo con otros hombres, queers ó en realidad para los que no hemos nacido heterosexuales, esta dificultad en gestionar las emociones se suma y se complementa con la ansiedad minoritaria o estrés de la minoría qué es lo que sufrimos en mayor o menor parte manifestada a través del acoso, bullying, agresiones, violencia ó silencio que también podría significar un tipo de violencia, qué hemos recibimos en algún momento, ya sea en nuestra adolescencia o en nuestra etapa adulta, sólo por pertenecer a una comunidad minoritaria en donde la afectividad y la sexualidad no estaba bien aceptada ni vista por el entorno heterosexual.

Esta ansiedad minoritaria sumado a la mala gestión de las emociones y a acontecimientos personales que puede vivir cada persona en donde no ha podido vivir sus propios duelos de manera correcta **nos lleva a estar en una constante estado de alerta** y a la vez en búsqueda de situaciones placenteras que puedan eliminar esta ansiedad y compensar este malestar llevándonos a conductas y comportamientos adictivos tales como: trastornos alimenticios, autolesiones, autoestima baja y adicciones

a sustancias o comportamientos en ellos es donde entra el consumo de sustancias en un contexto sexual denominado Chemsex.

Ansiedad Minoritaria (o estrés de la minoría)

Si la ansiedad es el trastorno que más vemos en consulta en la población general, en el colectivo LGTBI lo es en mayor medida. **La ansiedad en nuestro colectivo tiene un nombre, “ansiedad minoritaria” o “estrés de la minoría”.** ¿Por qué tenemos unos mayores niveles de ansiedad? Por el continuo estado de alerta en el que vivimos por haber sufrido, en mayor o menor medida, bullying y discriminación en nuestra infancia y adolescencia. Acabamos viviendo algo parecido a un Trastorno de estrés postraumático. Si a esos niveles de base mayores le sumamos un estímulo estresor nuevo (problemas laborales, la muerte de mi madre, problemas económicos, término de una relación de pareja, enfermedad o muerte de una pareja, etc..) nuestra ansiedad se eleva aún más y entramos en unos niveles de bloqueo que nos lleva a, en vez de enfrentarnos a la dificultad, evitarla y salir huyendo.

Y es que los gays, lesbianas, bisexuales y trans, sobre todo aquellos que en mayor medida han sufrido el estigma y el acoso, nos hemos acostumbrado tanto a vivir con unos niveles altos de ansiedad, que muchas veces no somos ni conscientes de ello.

Además, la indefensión que hemos vivido en nuestra etapa escolar nos ha llevado a generalizar la idea de que no somos capaces de enfrentarnos a las dificultades. Otra de las consecuencias que arrastramos de la Homofobia interiorizada (ó LGTBIfobia interiorizada).

Entender esta dinámica es muy importante para comprender también que a veces rebajamos esa ansiedad con conductas compulsivas que nos pueden llevar a un mayor malestar. Algunas de las más habituales son: trastornos de la conducta alimenticia,

autolesiones, adicción a sustancias o conducta compulsiva respecto al sexo (Chemsex o adicción al sexo).

Homofobia Interiorizada (ó LGTBIfobia interiorizada o interna)

Desde muy pequeñxs, recibimos información sobre el mundo que nos rodea casi sin pasar por ningún filtro que nos ayude a organizarla. No tenemos la suficiente madurez intelectual necesaria para poder refutar o analizar esa información. Si bien el aprendizaje es un aspecto vital en el desarrollo del ser humano, no es hasta cierto nivel de ese desarrollo que podemos seleccionar, categorizar y «digerir» de una manera más sana esa información. Es por ello que en la más temprana edad se adquieren aprendizajes que pueden ser disidentes con el paso del tiempo a nuestra propia identidad. Una de estas disidencias es la homofobia interiorizada.

La **homofobia es el miedo, rechazo u odio hacia las personas homosexuales**. Se puede expresar de dos maneras distintas: manifiesta y sutil.

Nos referimos a una **homofobia manifiesta** cuando se hace evidente a través de violencias verbales o físicas.

Hablamos de **homofobia sutil** cuando opera en otro nivel más inconsciente y menos visible, y que puede sobrevivir a la sociedad, que a su vez la normaliza.

Una consecuencia directa de esta homofobia sutil es la homofobia interiorizada, que no es más que el rechazo o no aceptación de la propia homosexualidad. El aprendizaje de prejuicios y estereotipos durante la infancia puede quedar para siempre residual en nuestro sistema de valores, de modo que afectará al conjunto de creencias erróneas o mitos sobre nuestra identidad y puede desembocar en emociones negativas y baja autoestima.

Existe en Psicología de la Gestalt, un término que sirve perfectamente para definir estos aprendizajes: los introyectos. **“Un introyecto es el conjunto de representaciones mentales presentes en una persona durante su infancia y que van a determinar en cierto modo su conducta.”**

Ejemplos de introyectos homófobos son: la creencia de que los homosexuales son promiscuos, esconder la propia identidad u orientación sexual, armarizarse, no ver con buenos ojos que dos personas del mismo sexo muestren su afecto en público, aversión por la “pluma”, etc.

A la homofobia interiorizada le suelen acompañar emociones negativas tales como el miedo, la vergüenza, el asco, la ansiedad, e incluso conductas de evitación o negación de todo aquello relacionado con la orientación homosexual por ese miedo a ser rechazadx. También suele ser común que la persona con introyectos homófobos presente un autoconcepto deteriorado y una baja autoestima.

Haciendo consciente la homofobia interiorizada, permite trabajar directamente con el autoconcepto y esas emociones negativas que la definen. Lograr una visión acertada de la propia orientación sexual es algo muy positivo que consolidar en nuestra identidad, y que afectará directamente en nuestra manera de vivirla, disfrutarla, y así conseguir tener una mejor salud mental y calidad de vida.