

Con tantos palos que te dio la vida...Una mirada a la resiliencia de la pareja homosexual.

Por José Manuel Novales [13-01-2014]

Licenciado en Psicología

Especial para SEMlac

En la actualidad, aún persisten estereotipos, prejuicios y estigmas que laceran la integridad física y psicológica de las personas homosexuales. Este fenómeno, denominado homofobia, se define como un fuerte sentimiento de miedo y rechazo a todo lo que signifique la homosexualidad. [1]

La homofobia impide que muchos homosexuales mantengan una vida socialmente activa y libre de rechazo, burla o exclusión de los espacios de socialización, por lo que la posibilidad de tener una pareja suele ser descartada o cuestionada, incluso por ellos mismos.

Tal vez los más jóvenes no comprendan muy bien la magnitud del rechazo al que se hace alusión en la idea anterior. Ofensas, acoso, persecuciones, amenazas, agresiones, violencia, crímenes de odio; esto y más vivieron quienes apenas unas décadas atrás osaron desafiar los patrones hegemónicos de masculinidad.

Dadas estas circunstancias, algunos homosexuales deciden reprimir sus sentimientos más íntimos y vivir una vida acorde a lo que, socialmente, se espera de ellos, dejando a un lado su bienestar psicológico y felicidad personal. Para otros que prefieren ocultar su orientación para evitar el rechazo, la pareja no es ni siquiera una opción, pues la vida en pareja sería una señal inequívoca de que se es homosexual. [2]

No obstante, existen quienes son capaces de ir más allá de la educación machista y homofóbica recibida y tratan de mantener una coherencia entre sus sentimientos, pensamientos y comportamiento.

Este pudiese parecer el camino más tortuoso Entonces, cabría preguntarse: ¿por qué lo hacen..., por qué se exponen a la homofobia? La respuesta es difícil de obtener, pues en realidad no se sabe con certeza si es mayor el malestar psicológico que genera el ocultamiento y la represión de los deseos homosexuales o la vivencia de rechazo social y familiar por manifestar abiertamente una orientación sexual no heterosexual.

Mirar con un lente de resiliencia...

Quienes han sido capaces de superar estas adversidades de un modo efectivo, quienes han resuelto de forma satisfactoria los conflictos y dificultades que se les han presentado, pueden ser considerados como personas resilientes.

La resiliencia psicológica es el fenómeno mediante el cual un sistema (individuo, díada o grupo) es capaz de enfrentar una adversidad obteniendo resultados positivos y, a su

vez, salir fortalecido de ese proceso. La resiliencia implica un crecimiento personal, un desarrollo que solo es posible si existe una adversidad que superar y, claro, si su enfrentamiento resulta positivo.

Cualquier fenómeno es susceptible de ser analizado bajo el enfoque de la resiliencia, siempre que se combinen los siguientes elementos: una adversidad para enfrentar, factores de riesgo que aumenten la vulnerabilidad ante el elemento potencialmente destabilizador, y factores protectores que influyan positivamente en la respuesta a la adversidad. Si la interacción entre estos elementos genera un resultado positivo, potenciador de cambio y adaptabilidad, entonces estamos hablando de resiliencia.

La pareja homosexual —masculina-- se convierte en objetivo central de este análisis porque tiene que lidiar con varias adversidades durante su proceso de desarrollo. Algunas de estas son comunes a cualquier tipo de pareja, otras son específicas de la condición homosexual, como el rechazo social derivado de la homofobia.

Las relaciones de pareja constituyen un espacio importante y muy bien valorado para la mayoría de las personas, pues permite satisfacer necesidades de contacto íntimo, afectivo, erótico y sexual inherentes a la especie humana. Además, este suele ser un espacio de contención que favorece la armonía y desarrollo del individuo en otras esferas de vida.

La pareja homosexual es fuente de resiliencia para sus miembros cuando ambos se sienten seguros, apoyados y respetados, pues estos aspectos suelen manifestarse como carencia en otros ámbitos que, por el contrario, se muestran hostiles o agresivos por la orientación homosexual.

La pareja (aceptante) es uno de los espacios donde la persona homosexual puede ser auténtica, sin temor a la censura o al rechazo. Esta llega a ser, en ocasiones, el sostén emocional de quienes no encontraron en su familia el afecto y la aceptación tan necesarios para el desarrollo sano de la personalidad.

Afortunadamente, los últimos años en Cuba se han caracterizado por una cierta apertura al tema de la homosexualidad, tal como explica Mariela Castro [3]. Se respiran aires de tolerancia con una lenta, pero progresiva tendencia a la aceptación, lo cual ha favorecido la visibilidad social de estas parejas. No obstante, aún persisten manifestaciones de homofobia en nuestra sociedad que constituyen amenazas reales para este tipo de vínculo.

Veamos, entonces, qué factores relativos a la pareja y sus integrantes posibilitan que esta perdure de forma resiliente.

Factores protectores de la pareja presentes en su dinámica

Estas se mantienen, básicamente, por el compromiso interno y la atracción que exista entre sus miembros, ya que no hay resortes externos que les motiven a permanecer unidas, como el matrimonio, los hijos, o la presión social.

Otros factores que, igualmente, favorecen ese vínculo son:

- **Redes de apoyo efectivas:** Las parejas homosexuales que perciben rechazo social y/o familiar tienen la opción de crear una familia de elección, que, en muchas ocasiones, se compone de amigos que aceptan y apoyan moral y materialmente a la pareja. También conforman esta red de apoyo las instituciones y agentes que abogan por los derechos de las personas homosexuales.
- **Estrategias para lograr aceptación social:** A las parejas que se adscriben a las normas de convivencia social y ajustan su comportamiento al modelo hegemónico de masculinidad les resulta más fácil establecer relaciones armónicas con la familia y con otros espacios o grupos de socialización, debido a que estos condicionan la aceptación del vínculo homosexual al nivel de ajuste que este mantenga respecto al patrón heteronormativo de pareja.
- **Movilidad geográfica:** Las personas emigran por muchas razones, pero en el caso de los homosexuales varones, la tendencia a emigrar se debe, fundamentalmente, al rechazo que viven en sus lugares de procedencia, por lo que esta se percibe como una salida plausible ante un contexto hostil.
- **Fomento de la intimidad, la amistad y la cercanía al interior de la pareja:** El desarrollo adecuado de cada uno de estos elementos propicia el fortalecimiento del vínculo, en tanto se genera un ambiente de empatía, seguridad, confianza y atracción al interior de la díada. Ello posibilita superar los momentos difíciles que vive la pareja y permite que cada uno de sus miembros se integre de forma plena y satisfactoria a la relación.

Factores psicológicos que protegen a la pareja:

La resiliencia de la pareja homosexual se favorece cuando los individuos que la conforman poseen recursos y características psicológicas que les permiten interactuar de forma adaptativa con el medio, como:

- **Autoaceptación:** La funcionalidad de la relación que los individuos establezcan entre sí y con el medio dependerá de la similitud entre los niveles de autoaceptación de cada uno respecto a su orientación sexual. Mientras más se autoaceptan, mayores posibilidades tendrá la pareja de gestionar los recursos necesarios para solucionar las dificultades que surjan, y en esa misma medida será capaz de transmitir a los demás una imagen fortalecida de la pareja.
- **Autoestima adecuada:** Cuando el amor propio de los individuos es suficiente como para generar bienestar en la pareja, más allá del criterio ajeno, este sentimiento hará que esta sea más querida, más sólida e independiente de la aceptación o no de la sociedad.
- **Elementos emocionales:** El sentido del humor y el optimismo dotan a la pareja de un estado emocional positivo y, por tanto, de una mayor disposición a enfrentar satisfactoriamente los avatares de la vida.

Una reflexión final...

La homofobia es una enfermedad social, una actitud que resulta difícil de remover del actuar cotidiano de muchas personas. Mientras perdure en nuestro entorno, habrá que continuar desarrollando estrategias y mecanismos que permitan a las personas y parejas

homosexuales ajustarse de modo adaptativo a la sociedad a la que pertenecen. Lo que no puede suceder, de ninguna manera, es que esas personas dejen de vivir, sentir y actuar de acuerdo con sus deseos y necesidades más íntimas, pues la felicidad y experiencias vitales perdidas no se recuperan y tampoco pueden ser restituidas o compensadas por otras.

Compartir conocimientos y saberes es una manera de enriquecer la inteligencia individual y colectiva sobre estos temas. Igualmente, resulta necesario aprender de lo que nos sucede, para que nuestra respuesta futura a problemas similares logre ser realmente efectiva. No importa cuán difícil sea una situación, lo más importante es la actitud que asumamos y quién está a nuestro lado para apoyarnos.

Referencias bibliográficas

[1] Toro-Alfonso, J.;Nieves-Rosa, L. y Zuluaga, M. G. (2007). Por la vía de la exclusión: Homofobia y ciudadanía en Puerto Rico. Comisión de Derechos Civiles, Estado Libre Asociado de Puerto Rico.

[2] Soriano, S. (2000).Parejas del mismo sexo. En Navarro, J. y Pereira, J. (comps): Parejas en situaciones especiales. (pp. 19-42). Barcelona: Paidós Terapia Familiar.

[3] Castro, M. (2013).Cuba: comunidad gay marcha contra la homofobia. Entrevista publicada en Infobae, 11 de mayo de 2013.
<http://www.infobae.com/2013/05/11/1071317-cuba-comunidad-gay-marcha-contra-la-homofobia>.