

www.ampgil.org

j
o
v
e
n
t
u
t

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social
i Ciutadania

Com dir-ho als teus pares



ASSOCIACIÓ DE PARES I MARES DE GAIS I LESBIANES

CASAL LAMBDA
Verdaguer i callís, 10
08003 Barcelona

Telf. 93 319 55 50
www.ampgil.org

Mòbil: 656 433 624
Correu-e: ampgil@ampgil.org



Algunes preguntes abans de dir-ho als pares

A l'hora de poder parlar-los de la teva orientació sexual, reflexiona sobre els punts següents:

Et sents còmode/a amb la teva homosexualitat?

Si tens sentiments de culpabilitat o passes per una etapa depressiva, seria millor que posposessis la decisió per parlar-los-en. Dir-ho als pares pot representar -te un gran esforç. Per tant, cal que et trobis en un bon moment personal.

Comptes amb el suport d'altres persones?

En cas que la reacció dels teus pares fos del tot negativa, seria convenient que hi hagués alguna persona, associació o grup que et pogués oferir suport emocional per tal que no perdís el valor de l'autoestima.

Tens prou coneixements sobre l'homosexualitat?

Els teus pares, de ben segur, reaccionaran d'acord amb la informació que, al llarg de la vida, els ha proporcionat una societat homofòbica com la nostra. Si has adquirit coneixements objectius sobre el tema, podràs ajudar-los a compartir la informació que tens i recomanant-los les lectures que t'han estat útils.

Quin és l'ambient emocional de casa teva?

Tria amb molt de compte el moment de parlar-los-en. No ho facis si els teus pares s'enfronten a problemes greus, com ara la mort d'un ésser estimat, la pèrdua del lloc de treball o la imminent hospitalització d'un membre de la família.

Aquest Opuscle es una traducció de l'original «How you can say to yours parents you are gay», editat per l'Associació de Pares i Amics de Gais i Lesbianes dels Estats Units. Aquesta edició en català, ha estat possible gràcies a l'Associació de Pares i Mares de Gais i Lesbianes.

Casal Lambda
Verdaguer i Callís, 10
08003 Barcelona
Teléfonos:933 195 550 - 656 433 624.
www.ampgil.org

Tens paciència?

Els teus pares necessiten un cert temps per assimilar aquesta informació si, abans que tu els n'assabentis, no s'han plantejat mai la teva orientació sexual. El procés d'acceptació acostuma a durar entre sis mesos i dos anys.

Què és el que t'ha motivat a parlar-los-en ara?

Segur que ha estat l'amor que sents per ells i el desig de posar fi a l'incòmode distanciament que s'ha produït entre vosaltres pel desconeixement de la teva realitat. No els ho diguis mai durant una discussió, ja que no fóra bo que utilitzessis la teva sexualitat com una arma.

Tens material de consulta al teu abast?

L'homosexualitat és un tema poc conegut per les persones que no són gais o lesbianes. Tingues a mà alguna d'aquestes coses: un llibre adreçat als pares, el número de telèfon de l'Associació de Pares i Mares de Gais i Lesbianes o el nom d'una persona que els pugui aconsellar (psicòleg, antropòleg...), que no sigui homosexual i que també pugui tractar el temo d'una manera equilibrada i objectiva

Depens econòmicament dels teus pares?

Si sospites que els teus pares podrien retirar-te el suport econòmic per als teus estudis o fer-te fora de casa, hauries de considerar si és millor esperar, i dir-los-ho quan no en depenguis econòmicament.

Quin tipus de relació tens amb els teus pares?

Si sempre t'hi has avingut, i si us estimeu i us ho demostreu, probablement, acceptaran aquesta nova situació d'una manera positiva.

Ets tu mateix/a qui ha pres la decisió de parlar-los-en?

No et sentis pressionat a dir-los-ho si no estàs segur/a que

fent-ho aconseguiràs alguna cosa positiva, sigui quina sigui la seva reacció.

Parlant de la teva orientació sexual amb els teus pares

Introducció

La finalitat d'aquest opuscle és descriure't el procés d'assimilació pel qual passen la majoria dels pares després d'assabentar-se de l'orientació sexual dels seus fills. Les etapes que et comentarem són les següents: el xoc, la negació de l'evidència, el sentiment de culpa, l'expressió de sentiments i la decisió personal. Aquest procés comença en el moment que et manifestes als teus pares tal com ets.

El mètode que et recomanem i els suggeriments que et fem pressuposen que consideres que els teus pares, o almenys un d'ells, seran comprensius, encara que no et donin suport. Aquest opuscle no et serà prou útil si dubtes de la capacitat dels teus pares per enfrontar-se a la situació, o bé si sospites que la nova realitat podria provocar el trencament definitiu de la vostra relació.

Tot i que una bona part dels pares passen per les etapes descrites, pensa que cada família és única. Els exemples i les reflexions que exposem a continuació han estat recollits en diverses reunions de l'Associació de Pares i Amics de Gais i Lesbianes. Pocs pares són casos model que quadren a la perfecció amb la descripció que farem.

Amb una idea aproximada del que pots esperar i de com has de reaccionar, estaràs més capacitada per prendre aquesta important decisió amb un cert grau de coneixement i de seguretat en tu mateix/a.

PARES I FILLS CANVIEN ELS PAPERS

Quan hagi enraonat amb els teus pares, potser, durant un cert temps, us haureu d'intercanviar els papers. Ells hauran d'aprendre de la teva experiència. Segons com afrontin la nova situació, tu hauràs d'assumir el paper de «pare» perquè expressin els seus sentiments i puguin canviar d'opinió. Aquest procés no serà fàcil. Tingues-ho en compte, ja que, segurament, voldràs que acceptin immediatament aquest aspecte tan important de la teva vida.

Procura de no ser impacient. Caldrà que els repeteixis molts cops les mateixes coses. L'evolució, al principi serà lenta i dolorosa. La seva reacció serà emotiva. Pensa que després d'explicar-los-ho les seves emocions prevaldran sobre l'intel·lecte. Dóna'ls temps. Considera la teva pròpia experiència i recorda que per a tu tampoc no ha estat fàcil arribar a acceptar-te. El procés que has anat seguint té certes similituds amb el que els teus pares comencen, però la diferència important és que tu ja l'has finalitzat. Sobretot tingues paciència.

LA POLÈMICA: SEPARACIÓ I PÈRDUA

En moltes famílies la notícia desencadena un sentiment de pèrdua temporal -quasi com si es tractés de la mort- del fill o de la filla que han conegut i estimat. Per Elisabeth Kubler-Ross, el sentiment ocasionat per la mort d'aquells qui estimem passa per les etapes de negació de l'evidència, d'indignació, de negociació, de depressió i d'acceptació. La primera reacció dels pares i mares de gais i lesbianes, provoca, doncs, el sentiment de separació i pèrdua.

«Recordo el matí que el meu fill es feia l'esmorzar a la cuina i després s'asseia a la taula per llegir el diari. El vaig mirar i li volia dir: -No et conec. M'agradaria que te n'anessis i que em tornessis el meu fill». Els pares experimenten un sentiment de pèrdua quan un fill o una filla els revela la seva orientació,

però aquest sentiment és més aviat transitori.

Encara que la majoria de les persones passen per aquestes etapes, no tothom segueix el mateix procés. De vegades, apareixen en un altre ordre, de tant en tant n'hi ha alguna que no es manifesta. Hi ha pares que les superen només en tres mesos, d'altres poden trigar anys a fer-ho. També n'hi ha que no avancen a causa de l'autocompassió. En tots els casos, però, el sentiment inicial és de pèrdua.

La majoria dels pares creuen que coneixen i comprenen els seus fills des que van néixer. Estan segurs de saber com pensen i, per demostrar-ho, expliquen anècdotes de la vida dels fills, tot i que sovint les confonen. Quan els pares coneixen l'orientació sexual del fill, perden la imatge que en tenien i dubten si els agrada la nova persona que substitueix la que ells es pensaven conèixer. Els pares que queden més abatuts quan el fill o la filla els confia la seva realitat, també quedaran més afectats pel sentiment de pèrdua i de refús. Creuen que no s'allunyen del seu fill sinó que és el fill qui s'ha allunyat d'ells de forma voluntària.

Per primera vegada els teus pares s'adonen del distanciament, sentiment que tu has viscut de manera conscient durant anys. Aquest sentiment és traumàtic. Amb paciència i comprensió per part de tots, es pot fer la relació familiar. És més, en molts casos la relació millora perquè des d'ara es basarà en l'honestedat mútua.

ETAPES DE COMPRESIÓ

1-El xoc

Si penses que els teus pares mai no han sospitat res sobre la teva homosexualitat has de preveure que passaran per l'etapa del xoc. Pot ser que duri des de deu minuts fins a una setmana; generalment, es dissipa al cap de pocs dies. El xoc és una

reacció natural que tots tenim i que, a la llarga, atenua l'angoixa i el disgust.

Comunica'ls que no t'ha estat possible ser totalment honest/a amb ells i que et sap greu la distància que, amb el pas dels anys, s'ha creat entre vosaltres. Recorda'ls una vegada més que els estimes. Encara que al principi no respondran d'una manera positiva a la teva manifestació d'amor, lo valoraran quan estiguin sols i hi pensin. Digues-los que avui ets lo mateixa persona que eres ahir. «Vosaltres ahir m'estimàveu. I jo no he canviat, sóc lo mateixa persona».

De vegades, un pare no passa per la fase de xoc. «Sempre he sabut que eres diferent. En vaig considerar lo possibilitat. Està bé. T'estimo. Hauràs d'ajudar-me a entendre i a acceptar la realitat». També poden dir: «Ho sabíem des de l'estiu passat, quan ens vas deixar aquella carta sobre lo taula; hem estat esperant que ens diguessis alguna cosa». Si és així, la teva tasca serà molt més fàcil, perquè ja han superat alguna de les etapes pel seu compte.

2- La negació de l'evidència

La negació ajuda la persona o protegir-se d'un missatge amenaçador o dolorós. Es diferent del xoc perquè indica que la persona ha escoltat el missatge i que intenta desenvolupar un mecanisme de defensa per combatre'l. La negació pren moltes formes: l'hostilitat «Cap fill meu no serà marieta»; la no acceptació «Sí, bé. Què vols per dinar?»; la despreocupació «Si esculls aquest estil de vida, no vull sentir-ne a parlar més» o el refús «Es només una etapa, ja et passarà».

La percepció que tenen de la teva orientació sexual ho estat distorsionada pels missatges que han rebut i acceptat de la nostra societat homofòbica. La negació es pot manifestar amb la serenitat pròpia d'un estat d'hipnosi, amb l'actitud moderada del plor contingut o bé amb el dramatisme del plor descontrolat a els crits histèrics.

«La meva dona i jo estàvem segurs que el nostre fill s'havia embolicat amb alguna activitat d'alliberament gai perquè li semblava arriscada i excitant. Ens pensàvem que els reportatges dels mitjans de comunicació sobre l'homosexualitat l'atreïen perquè era immadur i perquè no sabia ben bé el que volia. Vam insistir que visités un psiquiatre per tractar l'agressivitat que havia acumulat en l'últim any. També vam acordar d'anar-hi per separat. Després que en Pau va haver fet dues o tres sessions, el psiquiatre va desmuntar el nostre mecanisme de negació. «He aconsellat molts joves gais iestic convençut que en el cas del seu fill no es tracta d'una fantasia. Basant-me en els meus coneixements i la meva experiència, puc assegurar-los que el seu fill és gai».

Podries suggerir-los el nom d'un o dos professionals si consideren que l'assessorament els pot treure de l'estat de confusió en què es troben. No seria aconsellable que els adrecessis a una persona homosexual, ja que els teus pares volen algú amb un punt de vista «imparcial». Si et pressionen perquè vagis a veure un professional, digues-los que hi aniràs si ells també hi van. Pot ser que s'hi resisteixin amb l'excusa que no necessiten ajuda, però el més probable és que acullin bé la idea de parlar-ne amb algú.

Els teus pares han de poder distingir «allò que és normal» de «la norma». Potser pensen que l'homosexualitat no és normal. Els pots ajudar explicant-los que, encara que l'homosexualitat no és la norma, sí que és natural per a tu. Fes-los veure que en el món hi ha excepcions de les regles; així com la majoria de persones tenen els ulls del mateix color, també n'hi ha que tenen un ull de cada color. Els teus pares haurien d'entendre que, encara que lo teva orientació sexual no és la norma, per a tu és una realitat natural i honesta. Si la seva negació pren la forma de «No convé parlar d'això» i ho mantenen durant més d'una setmana, hauràs de prendre la iniciativa de tornar o treure el tema gradualment i cautelosament. Fes-ho amb

prudència quan et sembli que estiguin relaxats. «Pare, fa temps que vull parlar amb tu; per favor no m'allunyis de la teva vida. No puc dir-te més mentides. T'estimo i voldria que tu també em continuessis estimant».

Personalitza el teu missatge per penetrar en els seus sentiments. No cal que els donis més informació que la que et demanen. Explicar-los massa detalls sobre les teves experiències podria posar-los més a la defensiva. Contesta només les preguntes que et facin; tingues present que encara te n'han de fer moltes més. La incomoditat que els pot representar parlar del tema, aconsella que siguis tu mateix/a que faci les preguntes i qui doni les respostes. Per si de cas, hauries d'estar preparat/da per parlar amb el pare o amb la mare per separat. Moltes parelles, en aquesta situació, reaccionen com ho fan davant d'altres contrarietats; és un d'ells, únicament, qui pren la iniciativa per arribar a una resolució. No t'enfadis amb el qui necessiti més temps per acceptar-ho. Quan es viu una situació així, sovint, sorgeixen problemes entre la parella. Pot passar que el qui s'adapti amb major facilitat a la nova situació arribi a acusar l'altre de fer-se la víctima; o bé que aquell qui vagi més lent a comprendre, pensi que l'altre ho ha acceptat amb massa facilitat. Els pares que avancen a un ritme diferent viuen, explícitament o en silenci, una situació tensa.

3- El sentiment de culpa

La majoria de les persones que s'enfronten a l'homosexualitat la consideren un «problema» i es pregunten: «Quina és la causa?». Creuen que si la coneguessin podrien trobar-hi el remei. «Per a mi, el dubte es va tornar introspectiu: Què he fet malament? Tant si la causa fos genètica com si fas ambiental, sabia que me'n sentiria culpable. Em preguntava quin model d'home havia estat jo; examinava la meva masculinitat. Durant un cert temps, fos quin fos l'angle des del qual em mirava la situació, jo era la font principal del problema. Era un sentiment que no podia expressar a ningú perquè em sentia molt avergonyit i trist».

Malgrat que tant el pare com la mare solen sentir-se'n culpables, el del mateix sexe que el fill se'n sent més. «Per fi, un dia la meva dona em va dir: -No crec que sigui raonable que tu te'n facis responsable. Vas criar dos fills, l'un es gai i l'altre no. Hi ha d'haver altres factors».

El cònjuge que a causa de la mort, la separació o el divorci ha hagut d'educar tot sol el fill o la filla tendeix a culpabilitzar-se més. «Sé que vaig fallar, no vaig aconseguir fer-te de pare i mare allhora». Quan un pare una mare se senten culpables, se centren en ells mateixos i no arriben a amoïnar-se pel que hagin pogut passar; estan massa capficats i no es poden preocupar de tu. Com que són els teus pares, potser no seran capaços de manifestar-te el seu sentiment de culpabilitat. Reconèixer-lo és com dir: «jo he provocat aquesta horrible situació, jo t'he fet diferent. Culpa-me'n». Aquesta no és una posició còmoda per a cap pare. Tu pots ajudar-los de diverses maneres. Fes-los veure que la causa no és tan senzilla com ells creuen. Digues-los que hi ha moltes teories i que l'origen de l'homosexualitat no es coneix. Ofereix-los un llibre adreçat o ells. En aquests moments, un llibre pot interessar-los perquè representa una autoritat. Tingues-lo a mà per poder-los-el donar; si no l'hi tens, no els adrexis a una llibreria gai. Potser també estaran disposats a parlar amb una persona de confiança; alguns pares voldran que sigui un capellà. Serà difícil allunyar-los d'una persona que hagin escollit i que tu consideris que no és prou adequada.

Si coneixes algun centre que hagi ajudat altres famílies, recomana'ls-el. Un grup d'orientació gai podria ser-los útil, però no voldran anar-hi perquè el consideraran del bàndol contrari. Dóna'ls el número de telèfon de l'Associació de Pares i Mares de Gais i Lesbianes i el nom d'altres pares que s'hagin ofert per parlar amb ells. No esperis que responguin de seguida a aquests suggeriments. Si encara se senten avergonyits o culpables, pot ser no faran res. Donar-los aquesta informació és com plantar una llavor que pot trigar un cert temps a germinar.

4- L'expressió de sentiments

Quan els teus pares s'adonin que amb el sentiment de culpa no resolen res, estaran preparats per fer-te preguntes, escoltar les teves respostes i acceptar els teus sentiments. Aquest és el moment idoni per el diàleg productiu entre vosaltres. Ara brollarà tota una gamma de sentiments. «Estic defraudat perquè no tindrè nets». «Si us plau, no ho diguis a ningú de la família: no estic preparat per afrontar aquest tema amb ningú». «Em sento sol i ferit». «Crec que hauria estat millor no saber-ho». «Com pots fer-nos tant de mal?». «M'estimaria més morir-me». Com que la teva vida en una societat homofòbica t'ha obligat a experimentar molts d'aquests sentiments –l'aïllament, la por del rebuig, el dolor, la confusió, la por del futur...- tu els pots compartir amb ells gràcies a la teva experiència. Malgrat tot, dona'ls prou temps perquè els expressin ells mateixos; no deixis que els teus interessos passin per sobre dels seus. Si no han llegit cap llibre o no han parlat amb altres pares, recomana'ls que ho facin. Ofereix-te a llegir plegats algun article sobre el tema i, fins i tot, a acompanyar-los a una reunió de pares.

«En Pau ens havia proposat que coneguéssim en Daniel. Al principi, no ens venia gens de gust perquè, quan ja havíem deixat de culpar-nos, vam començar a donar la culpa a en Daniel. Estava indignat amb en Pau, però gairebé mai no ho havia exterioritzat; tot i això, el meu neguit era constant, sempre a punt d'esclatar.

M'amoïnava la desgràcia que ens havia caigut a sobre; estava segur que arruïnaria les nostres vides. Sempre havia cregut que érem uns bons pares i que no ens mereíem això».

L'exasperació i el dolor són, probablement, els sentiments que s'expressen més sovint. Si els teus pares volen progressar, és millor que els exterioritzin que no pas que els amaguin o que intentin negar-ne l'existència. Enfrontar-te a la verbalització d'aquests sentiments et serà difícil. Tindràs lo temptació de

fer-te enrere i potser et penediràs d'haver plantejat el tema. No et donis per vençut. Pensa que, expressant aquests sentiments, els teus pares avancen cap a l'acceptació.

5- La decisió personal

A mesura que el trauma emocional va disminuint, els teus pares poden enfrontar-se d'una manera més racional al tema. No seria estrany que en algun moment d'aquesta etapa volguessin aturar-se a considerar les seves opcions futures. És com arribar a la cruïlla d'un camí. L'opció que triï cada persona reflecteix l'actitud amb què s'enfrontarà a lo nova situació.

Potser els teus pares decideixen prendre camins diferents. Diverses circumstàncies podrien haver influït en l'actitud que adoptaran. Les lectures sobre l'homosexualitat les converses amb altres pares poden inclinar-los a tenir-ne una de més positiva. Les seves creences religioses i la ideologia de pensament, ja sigui liberal o conservadora, tindran molt a veure amb la seva resposta. També és important, el valor que donen al fet de reprendre la seva relació amb tu. Tot seguit et descrivim tres possibles decisions:

1 - La majoria de pares continuen estimant els fills d'una manera que els permet de dir: «Segueixes sent el meu fill, la meva filla». Par tant, accepten la realitat de la seva orientació sexual i li ofereixen el seu suport. A partir d'ara, la relació entre pares i fills es basarà en l'honestedat i el respecta mutu. Una bona part dels pares reconeixen que la relació a millorat. Tothom se sent més bé que abans. Fins a aquest moment, els pares desconeixien o només havien intuït les preocupacions del fill/a; d'ara endavant, en prendran consciència i s'interessaran pels problemes que ha d'afrontar. «Tot i que teníem alguna idea del malestar del nostre fill, ara, la meva dona i jo ens adonem de com ha arribat a patir». «Vam aconseguir-li una habitació individual en una universitat perquè pugues fer la seva vida sense haver de donar excuses

o explicacions a ningú». «Vam convidar en Daniel a casa més sovint i, ben aviat, es va convertir en un membre de la nostra família. Quan en Pau ho va haver explicat al seu germà Lluís, tots plegats vam poder-li donar suport».

2- De vegades, els pares responen deixant clar que és un assumpte que no cal discutir més. Encara que puguin parlar del tema, el consideren molt delicat. Han progressat fins a un cert punt i no volen avançar més. Això no indica, necessàriament, una actitud negativa cap al fill. Ells coneixen els seus límits i no volen anar més enllà. Encara que hagis de respectar aquesta actitud, podràs donar-los un cop de mà. Demostrea'ls que els estimes amb paraules i fets. No permetis que s'allunyin de tu. Parla'ls, de mica en mica, de tot allò que la teva orientació sexual ha aportat a la teva vida: de la gent que has conegut, de les activitats dels grups gais amb els quals col·labores... Presenta'ls algunes de les teves amistats; conèixer altres persones homosexuals els ajudarà a trencar amb els tòpics.

3- Una altra possibilitat de resposta per part dels pares és que la teva orientació sexual sigui la causa d'una batalla constant. Si és així, tot el que facis o diguis –els horaris, el llenguatge, als amics, les qualificacions escolars, la tria professional, etc.- ho relacionaran amb el que ells consideren «el teu problema». Aquesta actitud és el reflex de la situació de desconcert que viuen. Generalment, quan un dels pares adopta aquesta actitud bel·licosa, a l'altre no li queda més remei que prendre una posició semblant. Mentre es comportin d'aquesta manera, tots en sortireu perjudicats.

En aquest cas concret, als pares els convé no tancar-se, ja que els qui van a reunions on es tracta del tema o es relacionen amb d'altres que donen suport als seus fills, no acostumen o tenir, gairebé mai, una actitud tan negativa. De vegades, n'hi ha que no se senten bé participant en un grup s'estimen més parlar amb algun altre pare en un lloc tranquil. Suggerix-los

totes les possibilitats. Si no els veus prou preparats per prendre cap opció, busca una persona que us pugui ajudar.

Finalment, voldríem fer-te una darrera observació:

Cal que tinguis en compte el possible retrocés. La solució dels problemes i el canvi d'actituds, de vegades, sembla que avancin fent dues passes endavant i una enrere. No t'ha d'estranyar que els teus pares retrocedeixin en algun punt que tu ja consideraves resolt. Dona'ls temps i no et desanimis; pensa que el retrocés forma part del procés que segueixen els teus pares per acceptar la teva homosexualitat.