



SALIR DEL CLOSET RECOMENDACIONES Y EXPERIENCIAS

POR JUAN CARLOS MENDOZA

El día Internacional del “Coming Out” (salir del closet o armario), tiene sus orígenes en Octubre 11 de 1987. En este día miles de personas marcharon en Washington, a favor de los derechos de lesbianas y homosexuales. El movimiento continuó a través del tiempo y a los cuatro meses de esta marcha, un grupo de aproximadamente 100 activistas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, travestís y transexuales (LGBT) de todo Estados Unidos se reunieron en Manassas, Virginia. Habiendo identificado que la comunidad LGBT había respondido comúnmente en contra de las acciones antigay, idearon la celebración del día del Coming Out. El día que seleccionaron para celebrarle, fue en el aniversario de la marcha acontecida en Washington (1988).

Fue así como nació este día en el cual, hasta la fecha, se realizan acciones que promueven un mundo más seguro en el que las personas LGBT puedan vivir abiertamente su sexualidad.¹

1. EL CLOSET

Aunque no se refiera a una zona física en específico, para la mayoría de las personas LGBT el closet representa un modo de vida, uno en el que su orientación sexual se le oculta o niega a su familia, amig@s, colegas del trabajo o a cualquier otra persona de la sociedad en general.

Según Cornejo: el closet simboliza el efecto normalizador de todos los relacionamientos no heterosexuales, dificultándolos, inhibiéndolos o tornándolos poco profundos ante el temor a la exposición pública; es decir, el poder de las normas asociado a la heterosexualidad aprisiona a todos aquellos que se sienten diferentes, a aquellos cuyas atracciones no han sido normalizadas según lo que se espera que sean.²

Estar dentro del closet representa, para algun@s, la sensación de seguridad y de aislamiento ante un mundo hostil hacia las personas no heterosexuales. Sin embargo, estas “protecciones” pudieran ser un obstáculo para el desarrollo personal y la autorrealización como persona.

Al considerar su orientación sexual como un pecado, algo en contra de los valores tradicionales, un delito, o en su caso una enfermedad; las personas pueden desarrollar en algunos casos una “doble vida” y en otros casos a quedarse en una situación de soledad. Es aquí en donde la homofobia internalizada (entendiéndose como la auto-aplicación de un conjunto de ideas negativas hacia lo no heterosexual y que fueron aprendidas del entorno en el que una persona se desenvuelve)³ está ligada al closet en la mayoría de los casos.⁴

Es entonces que el closet, además de ser parte de la cultura homofóbica, impide en la mayoría de los casos incorporar la vivencia plena de la sexualidad como un componente (no el único) de la vida diaria de una persona.

2. RECURSOS DE AYUDA PARA SALIR DEL CLOSET

Human Rights Campaign Foundation ha publicado “A Resource Guide to Coming Out”, instrumento que será tratado en las siguientes líneas. Se presentarán (traducidos al español) los puntos más relevantes que puedan brindar un panorama general a personas que están considerando salir del closet. El documento completo se encuentra en línea y está disponible para profundizar en el tema.⁵

2.1 ESTAR ABIERTO CONTIG@ MISM@

Estar abierto a la posibilidad de que puedas ser lesbiana, gay, bisexual, transgénero o incluso cuestionarte acerca de tu orientación sexual, significa abrirse a la idea de que estás en un camino que es el tuyo. Es por eso que el salir del closet y vivir más abiertamente, es una experiencia profundamente liberadora.

Durante el proceso de salir del closet, es normal sentirse:

- Asustad@
- Confundid@
- Vulnerable
- Empoderad@
- Alegre
- Aliviad@
- Orgullos@
- Con incertidumbre

2.2 DECIDIR DECIRLO A L@S DEMÁS

La mayoría de las personas salen del closet porque, tarde o temprano, éstas no pueden estar ocultando quiénes son en realidad. Esto puede hacer que las relaciones sean más fuertes, más satisfactorias e incluso más auténticas.

Entre algunos de los beneficios de salir del closet destacan:

- Vivir una vida completa y libre.
- Desarrollar relaciones más cercanas y genuinas.
- Construir la autoestima de ser conocido y amado por quien realmente somos.
- Reduce el estrés de esconder tu identidad.

Sin embargo, también existen algunos riesgos. La reacción de las otras personas puede ser difícil e incluso imposible de predecir. Por ejemplo: familiares, amig@s o compañer@s de trabajo podrían estar confundid@s o incluso ser hostiles. Cuando hayas valorado los beneficios y riesgos acerca de salir del closet, es importante recordar que la persona que decide el porvenir, eres tú. Tú decides a quién confiarle, cuándo y cómo hacerlo. También tú decides cuándo la salida del closet no es correcta, necesaria o conveniente.

2.3 REALIZAR UN PLAN PARA SALIR DEL CLOSET

Para ello, a continuación unas preguntas guía:

- ¿Qué tipo de señales acerca del tema LGBT percibes a tu alrededor?
- ¿Estás bien informad@ acerca de temas LGBT?
- ¿Sabes lo que quieres decirle a las personas?
- ¿Cuentas con personas, grupos u otros recursos que te apoyen?
- ¿Es buen tiempo?
- ¿Podrás ser paciente ante cualquier respuesta?

2.4 TENIENDO LA CONVERSACIÓN

Cuando estés preparad@ para contarle a alguien, considera empezar con las personas de las que esperas un mayor apoyo. Éstas pueden ser amistades, parientes o incluso tu maestr@. Deja que la persona a quién se lo compartiste se tome el tiempo necesario para procesar la información.

Cuando se lo digas a tus amig@s considera lo siguiente:

- Pueden sorprenderse.
- No asumas prejuicios. Algunas señales que emitan en su momento no quieren decir que serás rechazad@.

Dales la oportunidad de que puedan apoyarte.

- Provee de recursos. Existen algunas guías que podrían ayudarte en este punto.⁶

2.5 SALIR DEL CLOSET, LA CONTINUIDAD

Salir del closet no se da en una sola ocasión, es decir, es un viaje que realizarás, posiblemente, cada día tu vida. En la guía se presentan tres etapas de este continuo, en alguna de ellas puedes ir, venir o encontrarte a lo largo de la vida y son las siguientes:

- a) Abriéndote a tí mism@
- b) Salir del closet
- c) Vivir abiertamente.

2.6 CONTARLO A LA FAMILIA

Sin importar la edad que tengan, algunas personas tendrán miedo de que sus padres les rechacen a partir de su salida del closet, la buena noticia es que esta idea sea equivocada. Sin embargo, si eres menor de edad o financieramente dependiente de tus padres, considera tu decisión muy pero muy cuidadosamente.

Algunas reacciones a las que te puedes enfrentar:

- Algunas veces podrán reaccionar de una manera hiriente, quizás llorarán, podrán enojarse o sentirse avergonzad@s.
- Podrán preguntarse qué hicieron mal o si hicieron alguna cosa que provocará esta situación. Asegúrate de hacerles saber que no hicieron algo mal.
- Apreciarán el hecho de que hayas confiado en ellos para contarles tan importante verdad de tu vida.
- En ocasiones ya sabían que tu eras lesbiana, gay, bisexual, transgénero, etc., y sólo esperaban a que tú se los dijeras.

Recuerda que muy probablemente tu familia creció en un tiempo en el que los estereotipos negativos acerca de las personas LGBT eran más constantes que hoy en día.

2.7 VIVIENDO ABIERTAMENTE EN TUS TÉRMINOS

Vivir abiertamente es algo que se puede volver fácil a través del tiempo. Incluso cuando ya hayas vivido abiertamente por muchos años, siempre se invertirá un poco de energía cuando se lo digas a alguien por primera vez, sin embargo se vuelve exponencialmente más fácil con cada persona a la que se lo dices.

Vivir abiertamente no significa que lo primordial y único aspecto de tu vida sea ser una persona LGBT. Al contrario, significa que tu orientación sexual es una pieza natural de tu vida, tal como tu edad, peso, color de cabello o tu personalidad.

Algunos consejos finales de la guía:

- Tú eres la persona experta que conoce qué es mejor para ti y para tus sentimientos.
- No hay una manera correcta o incorrecta para salir del closet o vivir abiertamente. Decidir salir del closet o vivir abiertamente, no significa que tengas que estar fuera en todo momento o en todos los lugares. Tú decides cómo, cuándo y en dónde, basado en lo que tú consideras mejor para ti.

3. LA VIVENCIA DE OTRAS PERSONAS

Para finalizar este documento, se presentarán algunos puntos de vista que fueron recolectados en redes sociales y que respondieron a la pregunta ¿Cuáles son tus recomendaciones para aquellas personas que están decidiendo salir del closet?

Este ejercicio se realizó con la esperanza de que las respuestas desde las vivencias de otras personas, puedan brindar un panorama alentador a quien este considerando tomar la decisión de salir del closet.

“¡Ser honestos contigo mismo! Contárselo primero a quien más confianza le tengas ya que tu familia y amigos son los mas cercanos, son los que más te quieren y te aman por ser quien eres. Las preferencias sexuales no demeritan el valor que tienes como ser humano, los actos que tenemos ante la sociedad como seres humanos, sí”

“Es difícil el tema, pero creo que la mamá es la primera que entenderá. Buscar primero el apoyo de tu familia. Por ejemplo, yo le dije a mi “mejor amiga” y me rechazó. Creo que es difícil para muchos salir del closet, pero lo mejor es ser honesto consigo mismo”

“Cuando decidí salir del closet hice mi propia mini campaña de concientización a mi familia. Preguntaba qué opinaban, cuál era su postura, cuando alguno me decía cosas hirientes respecto al tema debatíamos, y así hasta llegar a un punto en el que las cosas se tornaran algo más flexibles. Después de tantear el terreno, es más sencillo caminar y avanzar porque sabes a qué te enfrentas”

“Sentir la libertad y el orgullo por ser único...”

“El salir del closet de una persona significa sacar del closet la homofobia, tolerancia o el respeto de la familia, amigos y la sociedad. Más que tu propia salida del closet, es abrir la puerta de la realidad de los que son más cercanos. No es la persona LGBT quien sale, son quienes le rodean al demostrar aceptación o no. Si sabes quiénes están cerca de ti, este proceso es mucho más sencillo”.

“Sal de ahí, los demonios que te acompañan allí dentro con tu oscuridad desaparecen en el momento en el que pones un pie afuera, y la verdad.... encontraras solo rostros que te dirán: ¡NO MAMES, YA SABIAMOS!”

* Juan Carlos es biólogo, epidemiólogo y estudiante del Doctorado en Ciencias en Salud Colectiva (UAM). Es activista social en materia de VIH, diversidad sexual y derechos humanos. Ha colaborado en diversas asociaciones civiles en México y actualmente es uno de los coordinadores de la Red Nacional de Jóvenes Activistas LGBTIQ.

1. www.hrc.org/resources/entry/the-history-of-coming-out Consultado 16/10/13
2. Cornejo Espejo J. “Coming out” en la escuela. Bagoas - Estud. gays géneros e Sex. [Internet]. 2011 [2013 Oct 16];5(06):49-68. incubadora.ufrn.br/index.php/Bagoas/article/view/442
3. Ortiz Hernández L, García Torres Ml. Oposición internalizada y prácticas sexuales de riesgo en varones homo-y bi-sexuales de México. Rev. Saude Publica [Internet]. 2005 [2013 Jul 5];39(6):956-64. scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Oposición+internalizada+y+prácticas+sexuales+de+riesgo+en+varones+homo-y+bi-sexuales+de+México#0
4. Schultze FR. Sociabilidades homosexuales puestas en perspectiva: una mirada sobre el desarrollo de los modos de ser y hacer gay [Internet]. Sudamérica Rev. Ciencias Soc. 2012 [2013 Oct 16]. p. 71-97. fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/sudamerica/article/view/159
5. www.hrc.org/resources/entry/resource-guide-to-coming-out Consultado 16/10/13
6. www.hrc.org/files/assets/resources/Straight-Supporter_Guide.pdf Consultado 16/10/13

