

## Asumiendo tu sexualidad sin miedos

*“¿Ser como siento que quiero ser o no ser como siento que quiero ser? Esa es la cuestión.”* Parafraseando a Shakespeare nos encontramos con un dilema que se plantea en términos mucho más amplios: elegir la vida que quiero vivir asumiendo mi sexualidad sin miedos.

### Introducción

Elegir la vida que quiero vivir es una tarea nada fácil si consideramos cuánto nos condiciona la sociedad en la que vivimos, aunque el primer condicionamiento parte de nuestro grupo familiar primario: nuestros padres.

Ellos depositan en cada hijo un ideal y un mandato: el nene será como su padre, crecerá, se pondrá de novio, se casará y tendrá un hijo que perpetúe el apellido. La nena, seguirá el mismo recorrido, y cumplirá con el rol que supuestamente toda mujer anhela desempeñar: ser madre.

Cuando este plan no se cumple, los padres se preguntan: *¿en qué fallamos?*

En realidad, no se trata de repartir culpas ni responsabilidades sino de entender que ese hijo/a que han traído al mundo es un ser autónomo, que algún día tendrá la capacidad de decidir por sí mism@ qué clase de vida quiere tener, qué clase de sexualidad quiere vivir.

Pero, la pregunta que se hacen los padres, repercute en los hijos – si éstos asumen una sexualidad distinta a la esperada - generando una culpa que, en muchos casos, los obliga a construirse una máscara y desempeñar un rol que no sienten como propio.

¿Cuántos hombres y mujeres se han casado y procreado para sostener un ideal? ¿Cuántos, como consecuencia de este acto, se han desdoblado y se han visto compelidos a vivir una doble vida? ¿Cuántos, a partir de esta frustración, han hecho propio un discurso ajeno, de carácter homofóbico?

Y todo por sostener un ideal que ni siquiera es el propio.

### Soy como soy

La sociedad actual no es la misma sociedad en que crecieron nuestros padres, pero si bien ha evolucionado, en el terreno de la sexualidad todavía hay muchas batallas por librar: Sin embargo, hoy día, “asumirte” o “salir del closet” es mucho menos traumático – a nivel social – de lo que era en un pasado no tan lejano.

Asumir tu sexualidad es un proceso, a veces lento, que comienza con la propia aceptación, que generalmente se da luego de un período exploratorio. Si sos hombre y te gusta otro hombre, o si sos mujer y te sentís atraída por otra mujer, no sos diferente, sos singular, y reafirmarte en esa singularidad es fortalecerte como dueñ@ de tu propia vida.

Y en tanto dueñ@ de tu propia vida no es necesario que corras a contarle a papá y mamá que los planes que ellos tenían para vos no van a poder cumplirse, al menos en los términos en que ellos esperaban que se cumpliesen.

Siempre va a llegar el momento álgido en que uno de tus padres te pregunte: *¿en qué andas?* Es tu prerrogativa decidir contarles en ese momento o

---

postergarlo para otra oportunidad. Primero tenés que haberte aceptado vos mism@, así, sin reservas, sin miedos, sin culpas.

Por lo general, el primer receptor de tu confesión puede ser un amigo íntimo; si te rechaza, entonces no era tan amigo como decía ser: ninguna amistad puede estar condicionada por la variable de la orientación sexual. Vos sos mucho más que tu sexualidad, aunque ésta permee toda tu existencia.

Paulatinamente, vas a encontrar espacios en los cuales compartir tus propias experiencias y escuchar las experiencias de otros, eso va a ayudarte a fortalecerte porque vas a comprender que no estás sol@, que hay much@s que están haciendo tú mismo recorrido.

El miedo es una construcción imaginaria, por lo general paralizante, que tiene más que ver con voces y discursos internalizados (muchos de los cuales forman la base del Super Yo), con un “*deber ser*” teñido de moralina. Lo que cuenta es tu deseo, allí no hay posibilidad de máscara, el deseo es el motor que nos mueve a todos y no hay manera de engañarlo (aunque sí hay muchas maneras de engañarte, pretendiendo, por miedo, que el deseo no está puesto donde sentís que está puesto).

Por eso, sos libre de elegir cómo y con quién querés vivir tu sexualidad y de asumirla sin miedos, con todo lo que eso implica, de cara a la sociedad, una sociedad que cada vez más, está considerando nuevos modelos de familia.

Lic Luis Formaiano

Psicólogo Clínico (UBA) – Arte Terapeuta (IUNA)

Coordinador de los talleres de Arte Terapia para pvvs en Buenos Aires

Arte Terapeuta Hospital de Día del CEMIC - Miembro de la Fundación Carl G. Jung