

LGTBIQ+fobia, un gran obstáculo para nuestra salud mental

**LALA MUJIKA
ALDARTE**

El 17 de Mayo, celebramos el día internacional contra la LGTBIQ+fobia. Es el día en el que se recuerda que hace unas pocas décadas la OMS retiró (tras muchas batallas por parte del movimiento por la diversidad sexual y de género reclamándolo) del listado de trastornos mentales la homosexualidad y el lesbianismo. Y es la fecha en la que tenemos que seguir recordando que la transexualidad y los procesos trans que se dan alrededor del género están todavía en un punto intermedio de despatologización, ya que ser persona trans o transexual, si bien no está categorizado como trastorno mental, sí como un desorden mental, ocupando las categorías de incongruencia de género en el CIE y de disforia de género en el DSM.

De la LGTBIQ+fobia hay que resaltar varios aspectos que parece que últimamente se nos olvidan, viendo la cantidad de adhesiones institucionales que este día recibe.

Uno: la LGTBIQ+fobia es más que un miedo irracional, más que una emoción, es un principio ideológico, una actitud, un sistema de creencias y valores. No se trata de un fenómeno individual solamente. Por lo general, la LGTBIQ+fobia tiene sus bases en formas institucionalizadas de discriminación, criminalización, patologización y estigmatización, es decir, es sistémica y estructural, pudiendo ser considerada como el mecanismo garante de la jerarquización social que hacemos de las sexualidades y los géneros, donde la heterosexualidad y el género asignado al nacer aparecen como el patrón normal y jerárquica-



mente superior a través del cual son medidas el resto de sexualidades y géneros. En la LGTBIQ+fobia social nacemos y nos educan, respirándola de forma cotidiana.

Dos: La LGTBIQ+fobia tiene implicaciones psicológicas perjudiciales sobre las personas que son objeto de la misma y que se empiezan a gestar en el proceso de desarrollo de la identidad sexual y de género. En algún momento de sus vidas (más antes que tarde), cualquier persona LGTBIQ+ escucha un insulto, una burla, un desprecio, siendo agresiones que empiezan a dejar huella en la conciencia, en los modos en que se empiezan a percibir y a conocer.

Tres: la LGTBIQ+fobia se convierte en el gran adversario a derrotar para que las personas LGTBIQ+ empiecen a construir una identidad positiva desde la que sentir que forman parte de este mundo.

Cuatro: muchas personas LGTBIQ+, a nivel psicológico son capaces de superar con éxito la adversidad de la

discriminación social a la que se ven sometidas alcanzando ese sentido positivo de sí mismas. Otras no lo consiguen.

Cinco: en este proceso mencionado en el punto anterior, son importantes los apoyos recibidos, la visibilidad, el sentido del humor que se desarrolla, la empatía y el fortalecimiento de la autoestima personal; factores de protección que siempre hay que fomentar.

Seis: para superar con éxito la adversidad de la discriminación social, hay que afrontar el miedo a "no ser normal". El mito de la normalidad no funciona para las personas LGTBIQ+. El único camino posible es generar discursos críticos para fortalecerse frente a las presiones sociales sobre las sexualidades, los cuerpos y los géneros que de forma normativa parecen corresponder a las personas.

Son muchas las razones para salir a la calle un tal día como el 17 de Mayo. Muchas de ellas atañen y están ligadas a nuestra salud mental.