

AMAR con ORGULLO

Cómo gestionar
las emociones y
construir vínculos
fuera de la norma



Adrián
Gimeno

ADRIÁN GIMENO

AMAR CON ORGULLO

Cómo gestionar las emociones y construir
vínculos fuera de la norma

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

© Adrián Gimeno Sánchez, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2024

Depósito legal: B. 9.605-2024

ISBN: 978-84-08-28832-9

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

Prólogo	13
Introducción	17
1. Las personas, en esencia, somos todas iguales.	23
Infancia y adolescencia, donde se generan las heridas	26
Definir una identidad	26
Atender las necesidades	29
Entender y gestionar las emociones	33
Sorpresa	33
Alegría	34
Tristeza	34
Miedo	35
Rabia	36
La educación tradicional al servicio de la heteronorma	39
Educar para controlar	42
2. Nuestro mundo interior	45
El cerebro, el gabinete de control	49
¿Quién soy?	52
La construcción de la máscara	54
Somos polaridades	58
3. Cicatrices de una guerra secreta	61
La diferencia entre trauma y herida emocional	65

Las cinco heridas emocionales	68
Herida de abandono	68
Herida de rechazo	68
Herida de humillación	69
Herida de traición	69
Herida de injusticia	70
Las heridas específicas del colectivo LGTBIQ+	71
Sanar las heridas	73
4. Saliendo de la norma	75
La norma es binaria. La realidad, un abanico de diversidad	79
Si dudo, ¿significa que soy LGTBIQ+?	80
Transiciones	83
Cuando no sale bien	87
La transición de los que nos rodean	88
Salir del armario como persona trans	91
Ya estoy fuera del armario, ¿y ahora qué?	92
5. Construyendo la sexualidad	95
La amplitud real de la sexualidad	102
Primer nivel: TERNURA	102
Segundo nivel: SENSUALIDAD	103
Tercer nivel: GENITALIDAD	103
Sexualidades diversas	106
6. Aprendiendo a relacionarnos	111
Mostrarse en sociedad	114
La familia, el primer grupo social al que pertenece	115
Un extra de dificultad si eres LGTBIQ+	120
La adolescencia robada	121
7. Orgullosos y ¿libres?	125
Los ideales LGTBIQ+	129
Sé lo que quieras, pero que no se note mucho: LGTBIQfobia	132

El rechazo dentro del colectivo	135
Homofobia y lesbofobia interiorizadas.	137
Ecos de tiempos difíciles	138
El trastorno de estrés postraumático (TEPT)	140
De topicazos vamos bien servidos.	142
Pedir ayuda.	147
Agradecer	149
8. Lo que necesitas es amor.	151
La polaridad del amor.	154
La sociedad del odio.	156
Encajar para merecer amor.	158
Cuando encajar se convierte en una obsesión	161
El patriarcado (aún) tiene el poder.	162
Conducta alimentaria y autoimagen.	164
Consumo de drogas	166
La ruleta rusa del amor: las app de citas	167
9. Construyendo vínculos fuertes, sanos y seguros	171
Qué daño han hecho los topicazos del amor romántico y Disney	174
Construyendo vínculos	177
Las tres principales áreas relacionales	180
Amistad.	180
Familia.	181
Sexoafectividad.	183
Relaciones tóxicas y dependencia emocional.	184
El mapa de mi orientación relacional.	188
¿Cuál es mi orientación relacional?	189
Responsabilidad afectiva, por favor	193
Los tres amores	203
Las relaciones no terminan, mutan	205
Dejar ir	206
Ruptura consciente.	207

Conclusión	211
Agradecimientos	217
Carta a tu niño interior	222

¹
LAS PERSONAS,
EN ESENCIA,
SOMOS TODAS
IGUALES

Si hay algo que todos hemos tenido, independientemente de nuestro género u orientación sexual, es infancia. Ese periodo es uno de los momentos clave en la vida porque es donde se establecen los cimientos de la persona en la que nos convertiremos.

La infancia es un periodo de descubrimientos y aprendizajes en el que, de forma esencial, todos partimos de lo mismo. Sin embargo, la educación que recibamos y los valores que nos inculque nuestro entorno, las posibilidades económicas de nuestro hogar, las normas sociales del lugar donde vivamos y, en definitiva, las situaciones que afrontemos a medida que crecemos, darán a lugar a personas y caracteres bien diferentes. Seguramente, si en este momento echas la vista atrás y haces un repaso de tu infancia y adolescencia, todavía puedas escuchar los ecos de momentos de mucha libertad. Pero seguramente también habrá algunos momentos dolorosos, a los que tuviste que sobrevivir con lo que tuvieras a mano, que no apetece recordar. Por suerte o por desgracia, es la forma en la que el ser humano aprende: a base de vivir, experimentar y sobreponerse al dolor.

Toda infancia y adolescencia tiene sus luces y sus sombras. Cuando hablamos de infancias y adolescencias LGTBIQ+, existen sombras particulares que oscurecen el proceso, ya que la construcción de quienes somos se ha dado dentro de un

sistema que, hasta hace no muchos años, las invisibilizaba; donde el amor romántico, la monogamia y la idea de familia tradicional eran las guías del buen amor. Todo lo demás o no existía o se ignoraba.

INFANCIA Y ADOLESCENCIA, DONDE SE GENERAN LAS HERIDAS

En esos primeros años de vida existen tres grandes bloques que los niños y las niñas necesitan desarrollar para todo lo que vendrá después. El primero de ellos será definir una identidad con la que mostrarse al mundo y relacionarse con el resto de personas; el segundo, aprender a identificar y satisfacer sus propias necesidades a través de las señales que lance su cuerpo; el último, comprender y gestionar sus emociones y su mundo emocional. Aquí no hay diferencia entre género, sexo, características corporales o clase social. En estos grandes tres bloques somos todos iguales. Porque en esencia todos somos lo mismo: personas buscando exprimir la vida y encontrar un hueco que hacer nuestro.

DEFINIR UNA IDENTIDAD

Cada persona inicia su vida siendo una pequeña semilla con un código único. Ese código, dependiendo del sol, el agua, la tierra en que enraíce y los nutrientes que reciba, desarrollará, en mayor o menor medida, las capacidades de las que dispone. No existe semilla capaz de dar todo su potencial sin un cuidado adaptado a sus necesidades, que, en caso de no ser cubiertas, impedirán que la planta llegue a dar frutos.

La identidad es una **imagen mental**, una idea compleja de nosotros mismos que agrupa vivencias, emociones, experiencias, habilidades, conocimientos, creencias, interacciones

sociales, valores y un montón de elementos cognitivos más. Podríamos decir que la identidad es una conclusión sobre nosotros mismos y la imagen que lanzamos al mundo.

Lo que somos es el resultado de la interacción de muchos factores internos y externos durante nuestra infancia y adolescencia, pero podríamos atribuir principalmente a tres factores externos las bases sobre las que cada uno construimos nuestra propia identidad.

Por un lado, tenemos la **genética**. Cuarenta y seis pares de cromosomas únicos en el mundo (exceptuando a las personas gemelas, que tienen el mismo ADN) a partir de los cuales se empezarán a desarrollar las estructuras básicas y las líneas maestras sobre las que se definirá la persona. La genética estará ahí siempre, pero por sí sola no es capaz de crear y definir el puzle de lo que una persona es.

El segundo factor son el **entorno** en el que vivimos y las **influencias sociales** que nos nutren. La imagen que construimos del mundo tomará como punto de partida lo que nos rodea. Durante los primeros años de vida todavía no tenemos desarrollada la capacidad crítica para diferenciar si lo que vemos es correcto o no, hasta qué punto nos hace bien o no. En esa etapa confiamos plenamente en nuestros cuidadores, y en lo que nos enseñen. Por eso, en un entorno donde se considera que las mujeres deben someterse a los deseos del hombre, los niños entenderán que lo «normal» es dominar a las niñas; y ellas, que sus necesidades y deseos no son importantes, por lo que aprenderán a reprimirlos. Y, también por eso, un niño que crece en un ambiente en que los hombres que no encajan dentro del modelo de masculinidad tradicional son insultados como «maricones» entenderá que no ser un hombre «tradicional» implica el rechazo de la gente que le rodea, y que ser «maricón» es algo malo que produce aún más rechazo.

Igual que la genética, el entorno y las influencias sociales no van a marcar definitivamente el destino de una persona, pero en la mayoría de casos supondrán un reto que superar en la edad adulta.

El tercer factor al que podemos atribuir la construcción de la identidad de la persona son las **experiencias y vivencias tempranas**. Las interacciones con nuestros padres, madres y cuidadores los primeros años nos moldean y acompañan toda nuestra vida. El ser humano es un animal social: necesitamos de un grupo al que pertenecer para poder definirnos y desarrollarnos individualmente. En este grupo aprendemos a gestionar la pertenencia, los límites de la tolerancia y el respeto por los demás y uno mismo; se desarrollan habilidades de resolución de conflictos, aprendemos modelos y estructuras jerárquicas... En la mayoría de los casos, la familia es el primer grupo social del que formamos parte y con quienes vivimos nuestras primeras experiencias relacionales. Así, se convertirán en el referente desde el que construiremos, en modo huida o modo repetición, nuestro propio grupo social, llámalo familia, grupo de amigos, pareja o equipo de trabajo.

En paralelo a la interacción de estos tres factores, se van produciendo ajustes internos que ayudan a cada persona a adaptarse a su entorno. Hablamos de la construcción de la defensa ante aquello que pueda poner en peligro nuestra integridad. Algunos lo llaman automatismos o mecanismos de defensa, otros lo llaman máscara, también se conoce como ego, pero en todos los casos es una armadura diseñada a medida a través de la que nos presentamos al mundo en la edad adulta para poder navegar sin que nuestras heridas de la infancia queden expuestas a las miradas o los ataques del resto de las personas. Para entender cómo funciona esa máscara, primero debemos conocer qué se esconde tras ella.

Como ves, no nacemos con una identidad establecida, sino que esta se va construyendo durante toda nuestra vida y cambia constantemente. Podríamos hablar de ello como si fueran las capas de tierra de una montaña: las más superficiales nos hablan de periodos de la historia más recientes, y las más profundas y de más difícil acceso, de periodos más antiguos. En los primeros años de vida, las posibilidades de asentar las bases son infinitas. Conforme los años pasan y las experiencias se acumulan, las primeras vivencias van quedando cubiertas por nuevas que modifican el resultado final, pero seguirán formando parte de nuestro todo.

El trabajo en identidad, personalidad, autoestima o autoconcepto implica ir entrando, capa a capa, en la suma de conclusiones que hayamos acumulado sobre nosotros mismos. Hacer ciertos cambios en nuestra identidad o en la autoimagen supondrá entrar en esas conclusiones, de las más recientes a las más profundas, hasta encontrar el origen de esa idea primigenia, ese momento en el que empezó a crearse y, desde ahí, ir haciendo los ajustes necesarios para vivir desde un lugar más coherente con la necesidad actual.

ATENDER LAS NECESIDADES

Cada decisión que tomamos a lo largo de nuestra vida es el resultado de todo un proceso de satisfacción de necesidades. Conforme vamos creciendo, nuestras necesidades van tomando formas más complejas como consecuencia de todas las veces que no supimos o supieron atenderlas y, a menudo, nos confundimos en la manera de satisfacerlas.

Allá por el año 1943, un psicólogo estadounidense llamado Abraham Maslow desarrolló, en su obra *Una teoría sobre la motivación humana*, la famosa pirámide de las necesidades. En ella describió una jerarquía de necesidades universales de la espe-

cie humana para su supervivencia y defendió que, conforme se van satisfaciendo los niveles inferiores, las personas desarrollan nuevas necesidades de jerarquía superior. Atención a este punto porque a lo largo del libro nombraré a menudo esta teoría para sustentar muchos planteamientos. Estos grupos de necesidades son:

1. **Necesidades fisiológicas.** Aquí entrarían las necesidades de respirar, alimentarse, descansar, la sexualidad... vaya, el kit básico de supervivencia de nuestra especie.
2. **Necesidades de seguridad.** En este segundo nivel se recogen las necesidades que tienen que ver con mantener una estabilidad que nos aporte seguridad, por ejemplo, de recursos económicos, mantener un estado de buena salud, un lugar donde vivir, tranquilidad al caminar por la calle...
3. **Necesidades sociales.** En este grupo se encuentran las necesidades que tienen que ver con los vínculos que formamos con el resto de las personas, como la necesidad de tener un grupo de referencia, sentirnos aceptados, pertenecer a una familia, pareja...
4. **Necesidades de reconocimiento.** Este nivel se refiere a la necesidad de sentirnos valorados y queridos por las personas que nos rodean. Se divide en dos subniveles: la necesidad de reconocernos y validar nosotros mismos quién y cómo somos con sentimientos como la confianza, la independencia o la autoestima; y la necesidad de reconocimiento y aprecio de los otros.
5. **Necesidades de autorrealización.** En la cima de la pirámide de necesidades se encuentra la necesidad más elevada del ser humano: alcanzar los logros que cada uno se propone en su vida, del tipo que sean. Ascender en el

trabajo, comprarme un coche último modelo, conseguir cien mil seguidores en Instagram...

La pirámide es la forma geométrica que se utiliza para plantear estos cinco grupos de necesidades, esto es, básicamente, porque hasta no tener satisfecho un nivel, no se puede (o no se debería) pasar al siguiente. Te lo explico con un ejemplo:

Imagina que estás a punto de hacer una inmersión de buceo y tienes que elegir una de estas dos opciones antes de saltar al agua. ¿Cuál eliges?

A) Revisar que el tanque de oxígeno está en buenas condiciones y tiene carga (*necesidad fisiológica de respirar – primer nivel*).

B) Buscar unas gafas que vayan a juego con tu neopreno para las fotos (*necesidad de reconocimiento – cuarto nivel*).

Parece evidente, ¿no? Veamos otro:

Te encuentras por sorpresa en mitad de la crecida de un río. ¿Cuál de estas dos opciones harías primero?

A) Buscas un lugar seguro en el que ponerte a salvo (*necesidad de seguridad – segundo nivel*).

B) Sacas el móvil y te grabas mientras intentas sobrevivir a esa situación para compartirlo luego en redes (*necesidad de reconocimiento – cuarto nivel*).

Si, lo sé, hay personas que escogerían la B antes que la A, pero dejemos los egos aparcados de momento, más adelante hablaremos de eso. La lógica de supervivencia nos haría elegir primero la A.

Venga, el último:

Se rumorea que mañana tu jefa elegirá quiénes ascenderán de categoría este año y sabes que tu nombre está en su libreta. Llevas varios días encontrándote mal, con tos, fiebre y durmiendo pocas horas; por el grupo de la empresa, tu jefa pide si alguien puede hacer unas horas extra con ella para acabar un proyecto. Elige una opción:

A) Le dices que llevas una mala semana y que hoy necesitas descansar (*necesidad fisiológica – primer nivel*).

B) Haces un pequeño esfuerzo, te ofreces voluntario y acudes con tu mejor sonrisa a ayudarla a terminar ese proyecto (*necesidad de reconocimiento – cuarto nivel o necesidad de autorrealización – quinto nivel*).

En este caso, lo prioritario para el bienestar del cuerpo sería atender la necesidad de descanso y quedarte en casa, pero la necesidad de reconocimiento suele imponerse por la educación que hemos recibido, en la que el esfuerzo tiene más valor que el autocuidado.

Es posible que alguno de estos tres ejemplos aleatorios te haya generado dudas; tiene sentido, no te preocupes. Actualmente, entre el marketing, las redes sociales, el cine y la cantidad de estímulos que recibimos, esta jerarquía de necesidades está muy desordenada, con consecuencias no muy agradables para nuestra salud mental.

Existe una herramienta que ayuda a mantener ese desorden jerárquico y de la que hablaremos en más de una ocasión en este libro: **la represión**. Si vas empapándote de creencias y mensajes que te convenzan de que no necesitas cubrir alguna de estas necesidades (valga la redundancia), al cabo de un tiempo es posible que consigas desactivar la alarma corporal que te la pide. Pero que aprendamos a no escuchar la alarma no quiere decir que la necesidad desaparezca; solo se quedará calladita un tiempo. Que nadie se haga ilusiones: las necesidades tienen

plan B y C, algunas hasta D, y siempre que se las ignora encuentran la forma de hacer un poco más de ruido para que las atendamos. Y no dudan a la hora de poner el plan en acción.

ENTENDER Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Las emociones son las señales del cuerpo que nos ayudan a ajustar nuestra respuesta ante una situación que estamos viviendo. Son la brújula que nos señala nuestro norte. Distintos autores exponen diferencias entre cuáles son las emociones básicas, pero a mí me gusta el planteamiento de Manel Villegas en *La mente emocional* (2020) en la que el autor señala que existen cinco emociones básicas: sorpresa, alegría, tristeza, miedo, y rabia.

Sorpresa

La sorpresa es la primera respuesta emocional que tiene nuestro cuerpo. El organismo tiende al equilibrio y el reposo en situaciones en las que no es necesario estar activo. La sorpresa es la emoción que se encarga de pasar de un estado de reposo a la activación como respuesta a un acontecimiento inesperado.

No actuará igual una persona que esté descansando en la siesta si la asustamos con una bocina de las que se usan en partidos de fútbol que si le empezamos a cantar el cumpleaños feliz con un pastel en las manos. En ambos casos el paso del estado de reposo a la activación se da gracias a la sorpresa, pero será la emoción que se active después la que determinará cómo se sienta y cómo actúe después de los primeros segundos.

Alegría

La alegría es la emoción favorita de la mayoría de las personas y, paradójicamente, una de las que más problemas puede llegar a dar.

La función principal de la alegría es permitirnos abrir nuestra mente a explorar nuevos aprendizajes. Cuando nos sentimos alegres nos abrimos a nuevas experiencias, pues despierta nuestra curiosidad y creatividad; sentimos mayor facilidad para la interacción con otras personas y, de ese modo, construimos y establecemos nuevas relaciones. A la vez, la alegría es un potente mecanismo de refuerzo y recompensa. Cuando nos sentimos alegres nuestro cerebro segrega sustancias que producen sensaciones muy agradables. Y, como es evidente, cuando algo nos resulta agradable volveremos a repetirlo para volver a sentirnos así. Sin embargo, en esa búsqueda de volver a sentir ese gustirín que produce la alegría se pueden llegar a tomar decisiones peligrosas para nuestro bienestar. La alegría es una emoción tremendamente útil y necesaria, pero obsesionarse con vivir en un estado de constante alegría lo único que produce es tristeza.

Tristeza

La tristeza, en contrapunto con la alegría, es la emoción más rechazada en esta sociedad. Básicamente porque es la menos productiva. Por esa razón se han creado mil alternativas para huir de la tristeza, reconectar con la alegría y producir, producir y producir. Las más conocidas son los antidepresivos y los ansiolíticos.

La función principal de la tristeza es permitirnos gestionar las pérdidas, desde la más insignificante hasta la de un ser

querido. Ralentiza el organismo, reorganiza prioridades y permite transitar la pérdida.

El problema con la tristeza viene cuando nos imponemos salir de ella y volver a una emoción más agradable. Cuando negamos la importancia y la necesidad de transitar la tristeza, la alternativa más rápida es la alegría y el modo en que busquemos alcanzarla puede ponernos las cosas muy difíciles. Es bastante común migrar de la tristeza a la rabia, mucho más aceptada socialmente. O de la tristeza a la autoexigencia y la culpa. Aquí intervienen factores de educación y socialización de género que tocaremos en los próximos capítulos. En definitiva, nos obligamos a gestionar determinadas situaciones desde emociones socialmente aceptadas.

Otra de las funciones más importantes de la tristeza es generar empatía y unión con el resto de los miembros de nuestra especie. Cuando estamos tristes, lo común es que nuestra expresión facial y corporal cambie, lo que permite que quienes nos rodean vean cómo estamos y nos ofrezcan ayuda emocional para transitar nuestro estado. Aquí la tristeza tiene su arma definitiva: las lágrimas. Hay que estar muy desconectado del mundo emocional o llevar años huyendo de la tristeza para no sentir compasión o cercanía cuando vemos a alguien llorar. De hecho, en el plano evolutivo se sabe que los individuos que mostraban con mayor facilidad su tristeza eran los que más posibilidades de supervivencia tenían, principalmente por la ayuda que recibían del grupo gracias a ello.

Miedo

El miedo es el rey de las emociones, cuando entra en escena el cuerpo entero lo escucha y atiende. En general, sentir miedo no es una sensación para nada agradable, pero su función principal es ayudarnos a sobrevivir. Es la alarma interna que se

activa cuando detecta un peligro, y es capaz de inundar cada rincón de nuestro cuerpo con el objetivo de mantenernos a salvo de cualquier amenaza.

A diferencia del resto de las emociones, el miedo únicamente tiene tres posibles respuestas: el ataque, la huida o la parálisis. Estas tres respuestas son comunes en la mayoría de las especies animales; predomina una u otra dependiendo del contexto de cada especie. En el caso del ser humano pueden verse las tres, y el uso de una sobre la otra dependerá en gran medida de los aprendizajes que cada uno hayamos tenido a lo largo de nuestra vida.

La herramienta principal de la que dispone el miedo para activar al cuerpo es la ansiedad. Te suena, ¿no? Esta ansiedad que todos conocemos es la alarma natural de nuestro cuerpo para avisarnos de la existencia de un peligro cercano. Cuando el ser humano vivía en la selva subido en los árboles era tremendamente útil; hoy en día quizá no tanto, básicamente porque el ser humano como especie animal no tiene depredadores naturales, por lo que el miedo ha ido adaptándose con nuestra evolución, al igual que lo ha hecho nuestro cerebro.

El miedo tiene una particularidad curiosa en el ser humano y es que no diferencia una amenaza real de una amenaza imaginada. Esto quiere decir que tu cuerpo se activará de igual manera si tienes un león delante que si te lo imaginas detrás de la puerta, aunque aún no lo hayas visto. Esto es extrapolable a cualquier situación de «peligro» que en algún momento hayas entendido como peligro, incluso si no la has vivido.

Rabia

La rabia es la emoción energética por excelencia, es puro fuego. De ahí que en la película de PIXAR *Del revés* se represente como un muñeco con fuego en la cabeza.

La función principal de la rabia es energizar el cuerpo para poder marcar límites ante situaciones que no nos gustan, que nos incomodan o con las que no estamos de acuerdo. Es la emoción justiciera.

Es común escuchar que la rabia sirve para desfogarse, y eso en parte es cierto, pues mucha gente la usa para eso. Y así nos va. ¿Recuerdas cuando, en la película *La Sirenita*, Ariel le pregunta a la gaviota para qué sirve un tenedor y esta le explica que sirve para acicalarse el cabello? Pues algo parecido. Funcionar, funciona, pero no se está usando bien. En el caso de la rabia, tras pegar un par de berridos, te quedas más tranquilo, pero ¿es realmente eso lo que necesitas? Me atrevería a decir que la rabia es la emoción que más aprendizaje de gestión emocional necesita, porque en su nombre se pueden hacer verdaderas burradas.

Satisfacer las propias necesidades, entender y atender las emociones e ir definiendo nuestra identidad son el *pack* básico sobre el que se irá moldeando la persona. Estos tres elementos irán cambiando y tomando formas diversas en función de las informaciones que recibamos del entorno. El aprendizaje sobre gestión emocional, el mundo cognitivo de pensamientos, ideas y creencias, los referentes que nos inspiren y el modelo educativo que recibamos son parte del revestimiento del adulto en el que nos convertiremos.

Aprender a identificar qué nos pasa y cómo gestionarlo es clave en el desarrollo de cualquier persona, pero el retorno por parte de nuestro entorno nos enseñará a validar o no ciertas emociones, necesidades o partes de nuestra identidad, y a esconder otras en lo primero que tengamos a mano (un armario, por ejemplo).

La gestión emocional, es decir, la capacidad de atender y gestionar nuestras emociones de manera satisfactoria para no-

sotros a la vez que respetuosa con los que nos rodean, es algo desconocido para muchas personas. Aunque ahora parece que está empezando a ganar algo de importancia, todavía queda mucho por aprender, y desaprender, sobre gestión emocional. La educación emocional no aporta un beneficio económico directo ni medible y sus resultados tardan unos años en verse, por lo que es una inversión poco interesante para la sociedad en la que vivimos.

Si lo pensamos con un poco de amplitud, el concepto de educación emocional sí ha existido desde siempre, pero su objetivo pocas veces ha tenido que ver con el bienestar individual. Y mucho menos con la aceptación de la diversidad y la satisfacción de las personas diversas; simplemente, no estaban en la lista. Las prisas, la productividad y el éxito que se nos exige en el mundo occidental son incompatibles con vivir atendiendo lo que sucede en nuestro interior. Esto ha desembocado en una sociedad completamente desconectada que busca encajar en un modelo de felicidad prefabricado y universal, en el que la diversidad y las necesidades de cada individuo no son importantes. Así, aunque pasamos muchos años de nuestra vida yendo cada día a la escuela, casi siempre la educación se centra en adquirir aprendizajes que te permitan desarrollar una profesión en la edad adulta. Pocos son los afortunados que en algún momento han recibido una educación en la que se hable de emociones, la forma en que nos hablamos a nosotros mismos, como atender nuestras necesidades dentro de la diversidad o cómo funciona nuestro cuerpo más allá de esos dibujos en los que había que señalar dónde están el hígado o el estómago.

En el ámbito educacional, la gestión emocional ha estado al servicio de los grandes valores de esta sociedad: el patriarcado, el éxito y el reconocimiento, la productividad... Nos han enseñado a sentir siguiendo un modelo que hace aguas, y aho-

ra, con toda la información que tenemos, necesitamos cambiar sin ni siquiera saber cómo hacerlo. A falta de información y formación, el método de prueba y error sigue siendo para muchas personas la única alternativa.

Sin embargo, la clave para aprender a escuchar nuestras propias necesidades reside en la gestión emocional, porque las emociones son la señal más fiable para poder detectar lo que necesitamos en cada momento. Y es que cada uno siente de una manera diferente y no existen recetas generales que sirvan para todo el mundo. Para aprender gestión emocional hay que aprender a escucharse, y soportarse, a uno mismo.

Porque hemos aprendido a sobrevivir, que no es necesariamente lo mismo que vivir.

LA EDUCACIÓN TRADICIONAL AL SERVICIO DE LA HETERONORMA

Mientras crecíamos, todos recibimos mensajes por parte de nuestro entorno (nuestras abuelas y abuelos, madres y padres...) sobre qué debíamos hacer para vivir bien de adultos. Por ejemplo, el clásico «si no estudias, no llegarás a ningún sitio» (y mira, ejemplos no faltan de personas que han hecho cosas grandes sin tener una carrera universitaria).

La educación en valores que hemos recibido se ha construido en torno al modelo que nos vendieron como el ideal: el heteronormativo. Construir una familia, conseguir un buen trabajo, comprarnos una casa y un apartamento en la playa o la montaña, tener hijos, luego nietos, hacer varios cruceros cuando nos jubilemos y ya morir. Todo esto con una imagen cuidada, saludable (ojo con este término...) y aceptada socialmente. En nuestra infancia aprendimos a producir y nos habituamos a que nuestros esfuerzos fueran medibles en términos de rendimiento. La evaluación era, y sigue siendo, lo que in-

vitaba a la comparación y la competitividad, y los resultados segregaban al grupo en buenos estudiantes y malos estudiantes en función de una nota numérica, quedando estos últimos relegados a clases de refuerzo, recibiendo incluso castigos, sin que se hiciera el más mínimo análisis de la razón por la que esas personas no conseguían alcanzar los objetivos generales. Las reglas eran esas y ponerlas en duda de manera pública suponía un coste tan alto que el silencio era casi siempre la mejor alternativa. Por suerte, podemos hablar en pasado, aunque estos ecos sigan sonando en muchas personas hoy en día.

No podemos olvidar tampoco la fuerte influencia del sistema patriarcal y jerárquico. En términos de educación emocional, el patriarcado ha marcado también unas diferencias claras, aplaudiendo y validando ciertas expresiones emocionales y rechazando otras según el género. Estas diferencias se han trasladado después al modo en que cada persona, dependiendo del género en que haya sido educada, experimenta y afronta sus propias emociones, así como las decisiones que toma.

Tradicionalmente, el género masculino ha sido educado para reprimir emociones como el miedo o la tristeza, que normalmente son consideradas signos de debilidad. Esta educación tiene el objetivo de que el hombre cumpla su función dentro del sistema patriarcal, potenciando la dominancia, la fortaleza y la competitividad. Y, adivina, ¿cuál es la emoción que más se ha validado y justificado en el hombre? La rabia. En la escuela es mucho más común que reciba reconocimiento un niño que muestra su rabia y fortaleza que uno que muestre tristeza y sensibilidad. Este modelo llevado al extremo, que por desgracia es bastante común y peligroso, da lugar a la famosa «**masculinidad tóxica**», en la que ser hombre está asociado con la agresividad, el desapego emocional y la importancia de mostrar fortaleza para ocultar la debilidad. Esto da lugar a hombres que evitan y reprimen el llanto, y lo

convierten en agresividad porque creen que de este modo se muestran menos débiles, así como a hombres que ven como inferior lo femenino u homosexual, con todos los riesgos que esto implica.

En contraste, a las mujeres se les ha permitido una expresión emocional más libre. Este «permiso» para expresar las emociones ha fomentado tradicionalmente su capacidad de atender los propios sentimientos y los de los demás. Ya sabes para qué resulta muy útil esto, ¿no? Para cumplir con las funciones de cuidado y empatía que el patriarcado espera de las mujeres. La única emoción prohibida es la rabia: cuando una mujer conecta con ella y la expresa, recibe etiquetas como «histérica», «loca», o peores. Llevado al extremo, este modelo da lugar a lo que podríamos llamar «**feminidad de algodón**», que implica comportamientos como ignorar las propias necesidades con el fin de encajar en estándares de belleza inalcanzables, reprimir la propia sexualidad y placer, someterse a los deseos del otro o hacer lo imposible para que la rabia no se descontrole, generalmente redirigiéndola hacia una misma.

En ambos casos la educación emocional ha estado muy enfocada en moldear la expresión de género para seguir manteniendo una estructura heteropatriarcal que ya no se sostiene. Aquellos y aquellas que necesitaron explorar otra expresión emocional que no fuera la validada para su género asignado recibían rechazo para empujarles a volver a encajar en su rebaño (ya sabes, a los hombres con «maricón» y a las mujeres con «bollera»). De este modo, aparece en muchos de nosotros una mezcla de aprendizajes que da lugar a nuevos modelos de masculinidad y feminidad que, aunque son el camino hacia la diversidad, no están exentos de los aprendizajes tóxicos de uno, otro o ambos géneros.

A estas alturas, es evidente que las emociones existen por igual en hombres y en mujeres; las diferencias las marca la

educación. Y está claro que la falta de educación emocional en la diversidad nos ha llevado a muchas personas a vivir años perdidas, haciendo lo que podíamos con nuestras emociones. Lo cual puede implicar consecuencias no muy agradables ni sanas y, en muchos casos, llegar incluso a creer que el problema estaba en nosotros.

Educar para controlar

El hecho de que nos planteen un único modelo nos lleva a la obligación de encajar en un molde que no es para todos. Cuando toca romper ese molde, se siente mucha soledad e incertidumbre. Sin embargo, nuestro cuerpo es el vehículo a través del que vamos a vivir nuestra vida, y es necesario conocerlo, y conocernos a nosotros mismos, porque nadie es igual que otro alguien. Educar en la diversidad ofrece alternativas a cada persona para construir un camino que se ajuste a lo que desea, porque lo que hace la diversidad es precisamente abrir la posibilidad a la diferencia desde el respeto en lugar del castigo.

Ya sabemos que el temor a que esta diversidad tire abajo una frágil y sesgada «estabilidad» ha llevado y lleva a muchas personas a frenar con rechazo, humillación y violencia el crecimiento de nuevas formas de ser. Este miedo a la diversidad existe en muchas sociedades y la educación siempre ha sido la herramienta más eficiente para moldearla. Sin embargo, por sí sola no es suficiente para tener la diversidad atada en corto. Falta otro ingrediente que haga que la educación recibida no se ponga en duda y se valoren alternativas: **el miedo**.

Todos acumulamos una buena mochila de mensajes sobre cómo actuar para encajar en ese modelo «ideal» que limita nuestra libertad de ser quien nos dé la gana, pero cuando hablamos de personas del colectivo LGTBIQ+ la lista todavía se

amplía más. Y es que el modelo educativo tradicional rara vez ha dado espacio a la diversidad en sus programas como un elemento de valor. Es más, en la mayoría de los casos aquello que se salía de la norma era rápidamente reconducido.

La mejor manera de activar el miedo en las personas es convencerlas de las catastróficas consecuencias a las que se enfrentarán si no aceptan lo que están recibiendo. Se puede meter miedo contando historias o situaciones ficticias, como decirle a una niña que, si engorda, nadie la querrá o que irá al infierno si no es hetero y forma una familia. Seguro que a todos nos suenan mensajes tan terribles como «No podrás tener una familia normal», «¿Qué pensará la gente de ti?», «Algún día te pasará algo si vas vestido así», «En esos ambientes solo hay vicio y drogas», «Controla la pluma, que se te nota mucho», «Acabarás pillando alguna infección», «No digas nada a los abuelos o les darás un buen disgusto» o «Si quieres que te respeten como profesional, mejor esto no lo cuentes». Tristemente, también se dan agresiones verbales, como insultar a un chico que lleva a clase una muñeca, o físicas, como pegar a una pareja del mismo sexo que se da un beso. Todas esas pequeñas acciones «educativas» acumuladas en la experiencia de una persona darán lugar a un escenario mental peligroso si deja crecer eso que está naciendo en ella.

El modelo de educación que hemos recibido también ofrece una herramienta bastante sencilla de usar y que ayuda mucho para encajar: **la represión**. Si lo que sientes incómoda, cállatelo, y así te asegurarás de mantener la aceptación un ratito más. Todos hemos utilizado la represión porque en muchos casos no utilizarla tenía una consecuencia dolorosa: **el rechazo**. Y aquí se construye el triángulo perfecto en que se basa nuestra educación emocional. Reprime aquello que socialmente no está aceptado, porque en caso de no hacerlo, te vamos a mostrar de trescientas maneras diferentes que lo que

vendrá será chungo: rechazo y aislamiento. Gotita a gotita, todos estos mensajes se convierten en creencias limitantes y prejuicios.

Con este escenario de base la única opción que queda es revisar, cuando somos adultos, si todo lo que hemos aprendido realmente nos sirve de guía o si está más bien limitándonos. Así, seleccionaremos aquello que es útil para la vida que queremos construir y empezaremos a descartar, con ayuda si es necesario, todas aquellas ideas que tuvimos que interiorizar, pero que a día de hoy no aportan nada a nuestro proyecto vital. Es posible que hayas llegado hasta este punto en tu vida de una manera u otra; ahora, puede que eso no te haya llevado a montar la vida que deseas. Y es que, como hemos visto, para construir una relación sana con uno mismo hay que atender las emociones, sin condiciones. Y construirla junto a otra u otras personas es ya el nivel experto en este juego de gestionar emociones. Si no te pasas las pantallas iniciales y recoges todas las herramientas, al llegar a las siguientes estás perdido.