

¿CÓMO SALIR DEL ARMARIO?

UNA GUÍA PARA PERSONAS
TRANS



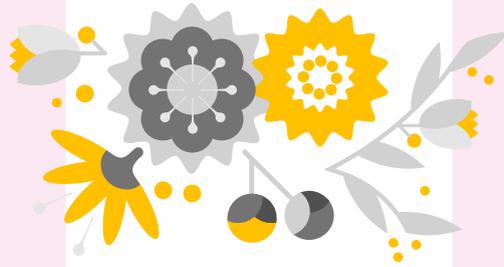
Cuando nos propusimos crear esta guía, lo hicimos pensando en todas las personas trans que desean dar a conocer su identidad. Existen guías generales en español para salir del armario, pero no se le ha dado mucha atención a las realidades, inquietudes y necesidades de las personas trans en un momento tan necesario y delicado como es la salida del armario.

Quienes realizamos esta guía formamos parte de una mesa de trabajo e investigación sobre “Autismo e identidad de género”. Es por ello por lo que esta guía está adaptada a personas neurodivergentes, trata asuntos que pueden ser importantes para estas personas (qué esperar de la salida del armario y cómo gestionar las emociones que puedan surgir a raíz de esta salida del armario, entre otras cosas) y está escrita en un lenguaje sencillo de entender. Esta guía está pensada para profesionales que trabajen con personas trans, neurodivergentes o no. También diseñamos esta guía para tod@s aquell@s que quieran salir del armario como personas trans o género no conforme, independientemente de su neurotipo.



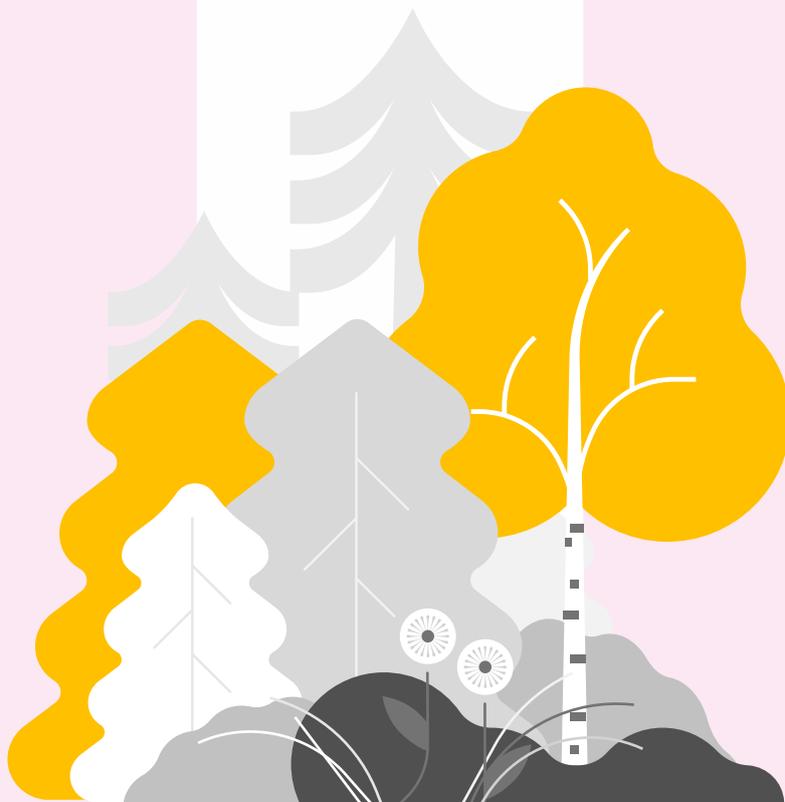
Página web: <http://diverses.es/>

Contacto: diversestea@gmail.com



1. CONÓCETE A TI MISM@

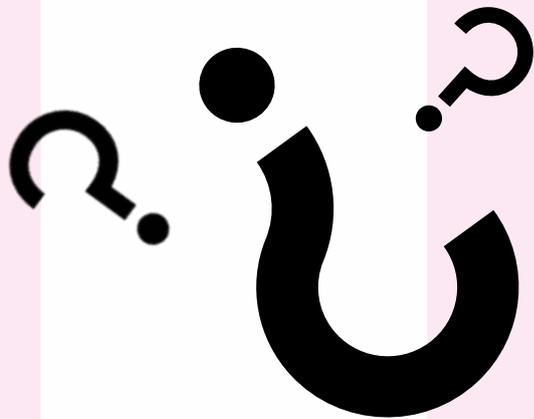
Descubre quién eres y siéntete cómod@ con tu orientación de género: Este es uno de los pasos más importantes. Si tu identidad te hace sentir culpable o te produce confusión, deberías plantearte si salir del armario es lo mejor en este momento. Tu estabilidad es lo más importante.

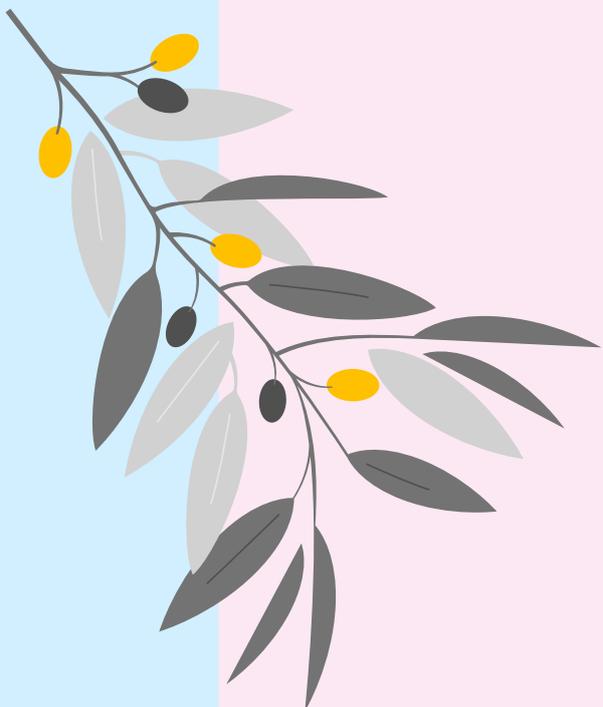




PREGUNTAS

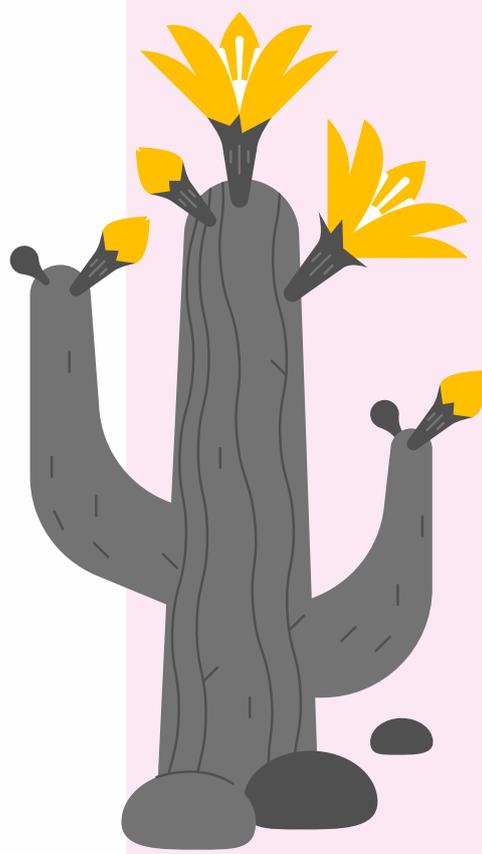
QUE DEBES HACERTE

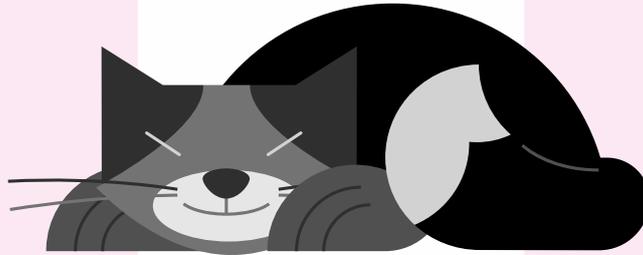




¿QUÉ SIGNIFICA SALIR DEL ARMARIO?

Salir del armario es el proceso por el que pasan las personas LGBTQIA+, para aceptar su orientación sexual o identidad de género, y para compartir esa identidad abiertamente con otras personas. Estar dentro del armario significa mantener tu identidad un secreto, como si estuviera escondida en un armario de verdad.





¿ES SEGURO SALIR DEL ARMARIO?

Tu seguridad es más importante que nada; Si tu integridad física o psicológica corre peligro, es mejor que esperes a estar en una situación en la que puedas salir del armario de una forma segura. Si dependes económicamente de alguien, tenlo en cuenta; Si crees que al salir del armario te retirarán el apoyo económico, puede ser que necesites esperar hasta ser económicamente independiente.





¿ES NECESARIO SALIR DEL ARMARIO?

Tienes derecho a vivir tu vida de forma plena y libre, en la manera en la que tú elijas, nadie puede decidir eso por ti. Recuerda que no le debes explicaciones a nadie; Sal del armario sólo si lo ves necesario, no te sientas presionad@ a hacerlo si no quieres. Recuerda que salir del armario no es un requisito para poder ser tú mism@.

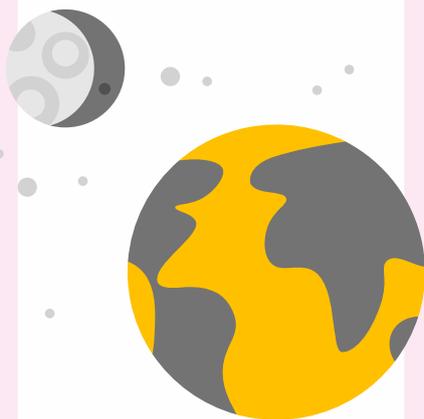




¿POR QUÉ QUIERES SALIR DEL ARMARIO?

Es importante identificar cuáles son tus motivaciones para salir del armario. Lo ideal es que la necesidad de salir del armario nazca de tu amor por tu familia, amigos o personas queridas. Es normal que no quieras que tu identidad se convierta en un secreto que debas mantener fuera del alcance y conocimiento de tu familia, amigos y personas queridas. Los quieres y te duele que ese secreto ponga barreras entre vosotr@s y os distancie. Es importante que no salgas del armario por enfado o resentimiento hacia nadie, tu identidad no es un arma y no deberías usarla como tal.

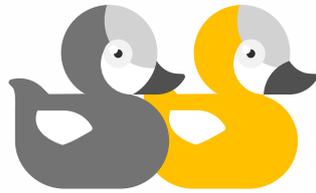




¿A QUIÉN QUIERES DECÍRSELO?

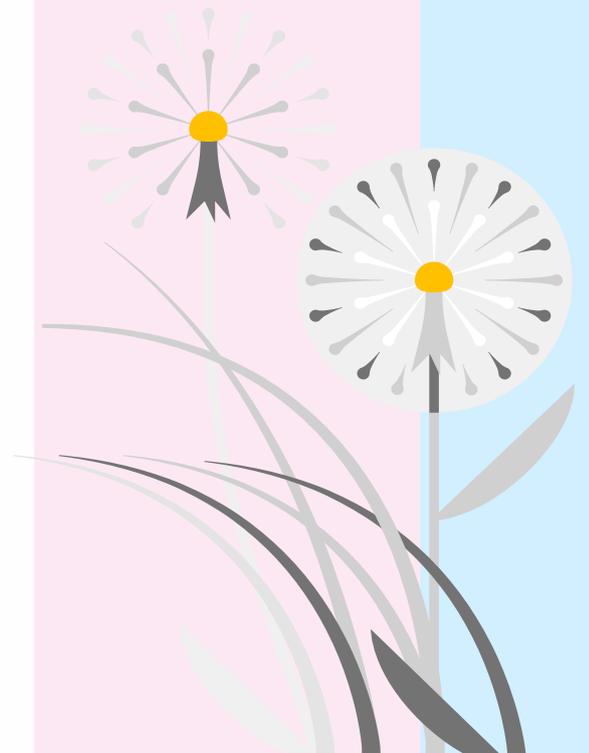
Es posible que solo quieras decírselo a tus amigos, a alguien que sea especial para ti, o solamente a tu familia más cercana. Cualquier opción es válida. Ten en cuenta como puede reaccionar cada persona: Esto puede ser un poco complicado, pero es necesario, ya que no todo el mundo reaccionará de la misma manera. Si crees que alguien puede reaccionar mal, trata de identificar personas que creas que puedan reaccionar mejor y empieza contándoselo a ell@s. Si reaccionan bien puedes considerar pedirles ayuda, así tendrás apoyos en el futuro.





¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON ESA/S PERSONA/S?

Si siempre se han involucrado en tu vida, y te han querido y apoyado es mucho más probable que obtengas una respuesta positiva al salir del armario. Por el contrario, si suele haber roces o tienden a juzgarte a la mínima de cambio es posible que la reacción no sea demasiado buena.



¿QUÉ VAS A QUERER DECIR?

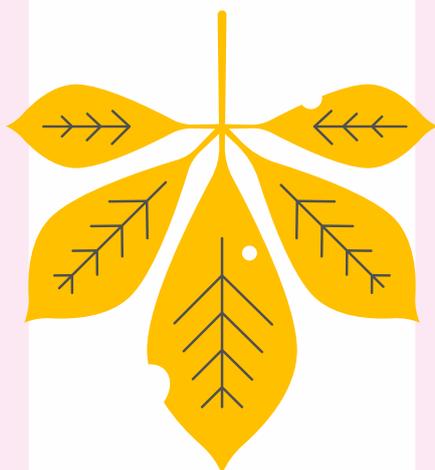
No es necesario que expliques absolutamente todo, solamente lo que tú quieras compartir. Ten en cuenta que es muy probable que a quien se lo cuentes tendrá dudas y preguntas. En este caso es importante tratar de responderlas, siempre y cuando te sientas cómodo@ haciéndolo y sean preguntas respetuosas y apropiadas. No compartas por compartir, si no te preguntan lo mejor es no dar información de más, lo más probable es que te pregunten cuando se sientan preparados para ello.





PREPÁRATE

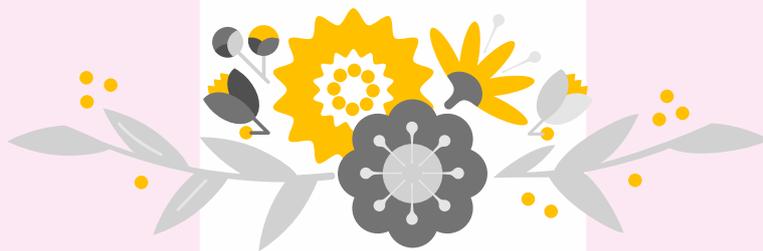
Busca recursos e información. Cuando salgas del armario es importante que estés preparad@ para poder responder a las preguntas que le puedan surgir a la gente. Ponte en contacto con asociaciones LGBTQIA+ que puedan ayudarte, es posible que la gente no reaccione siempre bien y necesitas tener apoyos en caso de que algo vaya mal. Hay muchos tipos de asociaciones, seguro que alguna te puede echar una mano.



CÓMO PLANIFICAR



Tu salida del armario





¿CÓMO VAS A QUERER SALIR DEL ARMARIO?

Hay muchas maneras de salir del armario. Todo depende de a quien se lo vayas a decir, también de lo que sea más cómodo para ti. Después de todo, para obtener los mejores resultados deberás intentar estar lo más tranquil@ y preparad@ posible, de ahí que intentes escoger la forma en la que más te convenga salir del armario.





1. ESCOGE UN BUEN MOMENTO

No todos los momentos son buenos a la hora de salir del armario. Si tu familia o persona querida está pasando por un momento difícil (la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, o acaban de recibir malas noticias) es muy probable que estén menos receptivos y las posibilidades de que reaccionen bien a lo que les vas a contar serán menores. Busca un momento lo más tranquilo posible y procura evitar peleas y discusiones antes de hacerlo ya que, si hay un ambiente alterado, es posible que las cosas no vayan según lo esperabas.





2. ESCOGE UN BUEN LUGAR

Busca un lugar dónde puedas sentirte cómodo y manejar la situación de forma tranquila y pausada, sin imprevistos. Por esta razón es posible que los lugares públicos no sean los más adecuados, la gente viene y va, puede haber ruido y distracciones y es posible que seas interrumpido.

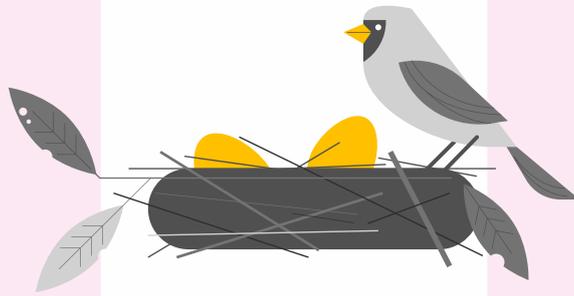




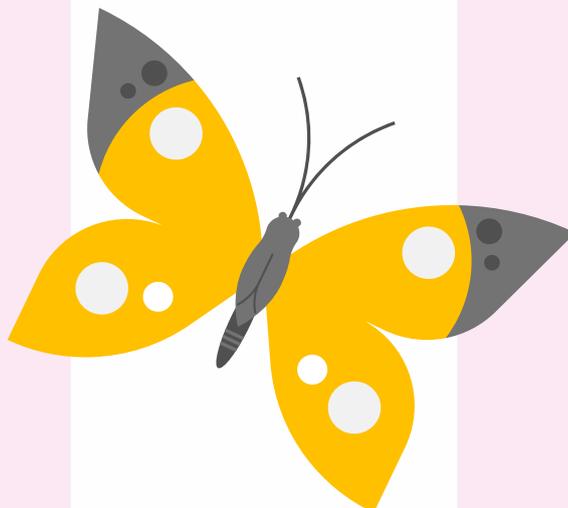
3. DECIDE CÓMO LO HARÁS

¿Quieres tener una conversación directa o prefieres escribirle una carta a esa persona? ¿Te resulta más cómodo hacerlo por videollamada o por teléfono? ¿Vas a necesitar algún apoyo?





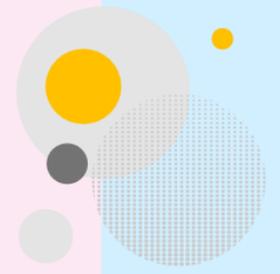
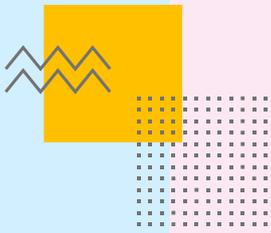
Si quieres puedes hacerte un guion o un pequeño esquema con todas las cosas que quieras decir y explicar. Puedes pedirle a un amigo que esté contigo para apoyarte, alguien que sepa que eres trans y te pueda echar una mano, así no estarás sol@. También puedes dejar por escrito lo que tienes que hacer en caso de que algo vaya mal y la gente te rechace. Es importante saber actuar en periodos de crisis, todas las herramientas que tengas a tu disposición te ayudarán a solucionar cualquier problema de la mejor manera posible.





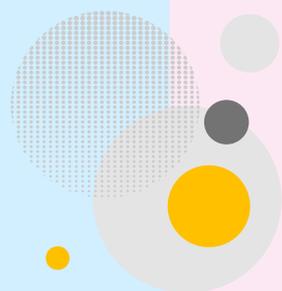
YA ESTÁ

¿Y ahora qué?



LO QUE PASE A PARTIR DE AHORA YA NO DEPENDE DE TI

A veces las personas, sobre todo las más cercanas, pueden percibir tu salida del armario como una pérdida. Esto no tiene por qué significar que te rechacen, es normal. Nuestros familiares y personas queridas creen que nos conocen y tienen una idea de cómo somos y como nos comportamos. Cuando revelamos nuestra identidad de género estas ideas se vienen abajo y es posible que la persona entre en shock. Esto es completamente normal, recuerda que tú ya has pasado por el proceso de negociar contigo mism@ y tratar de comprender tu identidad, ahora les toca a ellos. Este proceso se parece un poco al proceso de aceptación y adaptación emocional que sufrimos cuando fallece alguien al que queremos, el duelo. Este proceso tiene varias etapas, aunque no todo el mundo pasa por todas. Además, no todo el mundo tarda lo mismo en superarlo, algunos necesitarán más tiempo, otros necesitarán menos. Estas etapas son las siguientes:



1. SHOCK Y SENSACIÓN DE PÉRDIDA

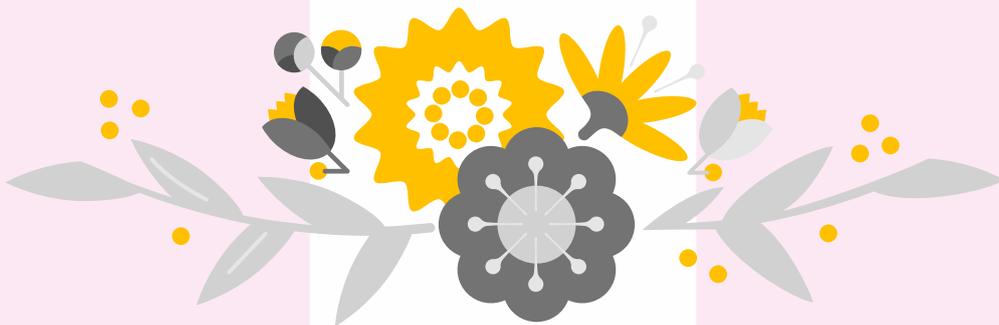
Es muy probable que al principio la noticia les pille de improviso. Puede que se sientan abrumados y no sepan qué hacer con tanta información nueva, a lo mejor se quedan en blanco y no saben qué decir. Y esto es normal, nos pasa a todos cuando nos enfrentamos a situaciones nuevas. Después de esto suele venir el sentimiento de pérdida. Esto puede resultar un poco confuso, ¡tú no te has muerto, no te han perdido de verdad! Pero es completamente normal, tus familiares y personas queridas tienen que asumir la “pérdida” de la persona que ellos creían que tú eras y aceptar la “llegada” de la “nueva” persona, tu verdadero yo. Esta etapa suele durar poco tiempo, aunque cada persona progresa a su propio ritmo.





2. NEGACIÓN Y RECHAZO

Algunas personas negarán la realidad. “Tú no eres trans, es solo una etapa”, “solo estás confundid@” o “no es verdad”. Puede que cambien de tema: “¡Ah! Muy interesante, ¿qué quieres para comer?” Puede también que se muestren dolidos e incluso enfadados. Estas emociones son herramientas de autodefensa que no siempre se pueden controlar o elegir. Si alguien se distancia, lo más probable es que necesite alejarse para poder gestionar sus sentimientos y emociones. Debes dar a cada persona su espacio, no les fuerces u obligues a procesar la información de forma brusca y acelerada, esto solo provocará más rechazo. Lo mejor que puedes hacer es dejar claro que los quieres y estar disponible para ayudarlos, acompañarlos y resolver sus dudas siempre y cuando sean razonables.



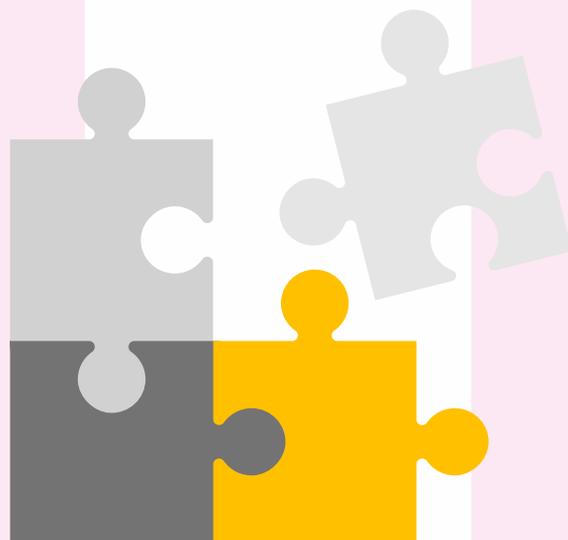


3. IRA, CULPA Y TRISTEZA

La ira, la culpa y la tristeza son sentimientos naturales que siguen a la sensación de pérdida. Sirven como mecanismo de autodefensa, una manera de gestionar las emociones, el dolor y la confusión. Debes permitir que cada persona progrese a su ritmo, pero no consientas que nadie te insulte, te haga daño o te falte al respeto.

4. NEGOCIACIÓN Y EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS:

Cuando se den cuenta de que la ira, la culpa y la tristeza no son productivos, estarán preparados para expresar sus sentimientos de una forma tranquila y racional. Es posible que aún muestren dolor y enfado, algunos te lo harán saber, otros lo mantendrán escondido. Es muy importante que quieran hablar contigo y que traten de expresar sus dudas, miedos e inquietudes. Esto es una muy buena señal, si tu familia quiere progresar tendrá que mostrarse abierta, tendrá que querer expresarse y conversar contigo. Si algún familiar o persona querida muestra enfado o dolor, lo más probable es que no sea algo personal, no te sientas especialmente dolid@ ni te des por vencid@; Lo importante es que han empezado a expresar estos sentimientos en vez de reprimirlos y embotellarlos.





5. ACEPTACIÓN

Desafortunadamente no todo el mundo te aceptará por quien eres. Vivimos en una sociedad que tiende a rechazar todo aquello que es diferente, pero por cada persona que te rechace habrá otra que te acepte. Esta es la última etapa, que la gente te vea, acepte y reconozca tal y como eres. Sin miedos, sin prejuicios, sin excusas, sin dolor ni condiciones. A pesar de esto, es normal que se produzcan retrocesos y salgan a luz cosas que creías que ya se habían resuelto, esto forma parte del proceso, dales tiempo para digerirlo todo.

PUEDE INTERESARTE

El Armario Autista

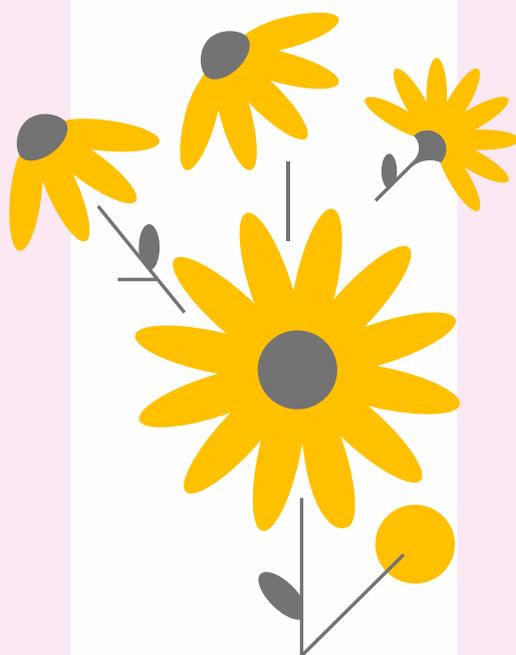
¿QUÉ ES EL ARMARIO AUTISTA?

El armario autista es parecido al armario trans. Estar dentro del armario significa que aún no le has mostrado a la gente tu verdadera identidad, en el caso del armario trans la identidad es de género y en el caso del armario autista se trata de una identidad neurodivergente, es algo un poco diferente pero parecido.

Muchas personas autistas sienten la necesidad de salir del armario autista, la identidad autista suele mantenerse en secreto porque hay personas que tienen miedo de cómo reaccionarán otras personas al descubrir su identidad autista. Además, no todo el mundo entiende el autismo, y hay muchos prejuicios sobre esta condición. ¡Pero cuesta mucho mantener tu identidad un secreto! No es de extrañar que las personas autistas quieran que otras personas sepan quienes verdaderamente son, sin estigmas, sin juicios, y sin ser discriminadas.

Muchas personas autistas LGBTQIA+ salen del armario varias veces, como autistas y como LGBTQIA+, esto puede ser muy complicado para estas personas, ya que tanto ser LGBTQIA+ como ser autista no siempre están bien visto en nuestra sociedad. Muchas veces la gente no se da cuenta, pero hay muchos prejuicios alrededor de estas condiciones. Para estas personas la dificultad es doble, el armario es doble, el aislamiento y la soledad son dobles.

Salir del armario autista es un poco como salir del armario trans, pero algo diferente. Lo importante es tener en cuenta lo que quieres que la gente sepa de ti. Si eres una persona autista y te interesaría salir del armario puedes seguir algunos de los pasos de esta guía, son para salir del armario trans, pero no pasa nada porque puedes utilizarlos también para salir del armario autista. ¡Mucha suerte!



”



Esta guía ha sido producida y revisada por los componentes de la Mesa de Trabajo de AETAPI: “Autismo y Diversidad de Género”.

- Creada por: Eider Sanz.
- Revisada por: María Merino, Mario Montero y Emiliano Fabris.

Para más información, por favor, dirígete a nuestra [página web](#) o escríbenos a diversestea@gmail.com