

2. Perspectivas culturales de la transfobia internalizada: espectro social traumático



JUAN MAASS*

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.393.02>

Introducción

Los espectros diagnósticos en la salud mental —motivo de este encuentro— parecerían incompatibles con la invitación a exponer sobre la cuestión transgénero debido a que, en el mundo de hoy, existe cada vez más consenso de que se trata de una condición personal y no de un diagnóstico internacional, siendo la vieja nomenclatura desterrada a sitios muy marginales de los manuales respectivos. Esta presentación, a la inversa, trata sobre el peso que el espectro social traumático tiene sobre esa condición y las consecuencias en su salud mental.

En principio, la cultura debería garantizar un mínimo de estrés psicosocial a las personas transgénero (minorías) para que puedan no afectar su autoestima, su salud mental y sus relaciones con los demás.

El cambio cultural requerido para ese objetivo en nuestro medio no es puramente sanitario, sino que se nos ofrece como un espectro hostil en diversos campos como la familia, la educación, la vivienda, el trabajo, la justicia, el nivel económico, la religión, etc.

Propongo revisar algunas preguntas en torno a diversas definiciones, su impacto, su pesquisa, su perpetuación social y las medidas necesarias para superar estas barreras.

1. ¿Qué es la transfobia internalizada, la identidad de género y la orientación sexual?

* Especialista en psiquiatría por la Universidad de Chile.

2. ¿Cómo se afecta la salud mental de las personas transgénero?
3. ¿Cuáles son los modos de pesquisar la transfobia internalizada?
4. ¿Por qué la cultura modela la transfobia?

1. ¿Qué es la transfobia internalizada, la identidad de género y la orientación sexual?

La transfobia internalizada alude a la incomodidad y/o la franca animosidad que la cultura internaliza en los ciudadanos respecto a las personas transgénero y cómo ellos mismos participan de convicciones paradójicas y dañinas para sí.

La transfobia internalizada es la aceptación inconsciente de creencias negativas y prejuicios sobre las personas transgénero que se han internalizado por una persona transgénero. Esto significa que una persona trans puede llegar a creer y actuar de acuerdo con los estereotipos y las actitudes negativas sobre las personas trans que prevalecen en la sociedad. Estos prejuicios pueden afectar su autoestima, su salud mental y sus relaciones con los demás.

Es importante destacar que la transfobia internalizada no es una falla personal de quién es transgénero. Es el resultado de vivir en una sociedad que constantemente refuerza los estereotipos negativos y los prejuicios contra las personas trans.

Es un proceso traumático y crónico que ocurre a lo largo de toda la vida de una persona que es incongruente con su género, pero que está altamente perjudicado en contra del impulso o la motivación innata o aprendida que impulsa su comportamiento (pulsión).

El proceso de desaprender estos prejuicios internalizados requiere un trabajo constante y apoyo, a menudo con la ayuda de terapia y de comunidades de apoyo.

Identidad de género y orientación sexual

- Cisgénero: se refiere a una persona cuya identidad de género coincide con el sexo que le fue asignado al nacer. En otras palabras, se

sienten hombres si nacieron con órganos sexuales masculinos, y mujeres si nacieron con órganos sexuales femeninos.

- Heterosexual: se refiere a la orientación sexual. Describe la atracción romántica, sexual y/o afectiva hacia personas del sexo opuesto al propio. Es una cuestión de atracción y deseo.

Tipos de personas según el género y la orientación sexual

- Cisgénero y heterosexual: su identidad de género coincide con el sexo asignado al nacer y se siente atraída por personas del sexo opuesto.
- Cisgénero y homosexual (o bisexual, etc.): su identidad de género coincide con el sexo asignado al nacer, pero su atracción romántica, sexual o afectiva es hacia personas del mismo sexo (o más de un sexo).
- Transgénero y heterosexual: su identidad de género no coincide con el sexo asignado al nacer, pero se siente atraída por personas del sexo opuesto.
- Transgénero y homosexual (o bisexual, etc.): su identidad de género no coincide con el sexo asignado al nacer, y su atracción es hacia personas del mismo sexo (o más de un sexo).

2. ¿Cómo se afecta la salud mental de las personas transgénero?

La salud mental de las personas transgénero se ve afectada de manera significativa por una variedad de factores, muchos de los cuales están relacionados con la transfobia y la discriminación que experimentan en la sociedad. Estos factores pueden interactuar entre sí y generar un impacto complejo y profundo. Algunos de los problemas de salud mental más comunes que afectan a las personas transgénero incluyen:

- Autodesprecio: sentimientos de vergüenza, culpa o asco por su identidad de género.
- Auto-odio: odiarse a sí mismo por ser transgénero.

- Negación de la propia identidad: intentar reprimir o negar su identidad de género transgénero.
- Disforia de género exacerbada: experimentar una disforia de género más intensa debido a la internalización de prejuicios negativos.
- Auto-sabotaje: comportamientos que perjudican su propio bienestar, como evitar la atención médica necesaria o retrasar la transición.
- Conformidad con los estereotipos: intentar encajar en los estereotipos de género cisgénero para evitar el rechazo.
- Aislamiento social: alejarse de otras personas trans o de la comunidad LGBTQ+ por miedo al juicio o al rechazo.

Clínica de los cuadros mentales frecuentes en personas transgénero

Ansiedad y depresión: la discriminación, el estigma, el rechazo social y la violencia que enfrentan las personas trans pueden provocar altos niveles de ansiedad y depresión. La dificultad para acceder a la atención médica adecuada, incluyendo la terapia hormonal y la cirugía de afirmación de género, también contribuye a estos problemas.

Trastornos de estrés postraumático (TEPT): las experiencias de acoso, violencia, discriminación y microagresiones pueden llevar al desarrollo de TEPT. Esto puede manifestarse como pesadillas, *flashbacks*, ansiedad generalizada y evitación de situaciones o lugares que les recuerden experiencias traumáticas.

Trastornos de la alimentación: la presión social para ajustarse a ciertas normas de género y la disforia de género pueden contribuir a trastornos de la alimentación, como la anorexia o la bulimia.

Intentos de suicidio: desafortunadamente, las personas transgénero tienen una tasa de intentos de suicidio significativamente mayor que la población general. Esto se relaciona directamente con la discriminación, la falta de apoyo social y la dificultad para acceder a la atención médica adecuada.

Abuso de sustancias: el abuso de sustancias, como el alcohol o las drogas, puede ser una forma de lidiar con el estrés, la ansiedad y la depresión.

Disforia de género: aunque no es en sí misma una enfermedad mental, la disforia de género puede causar angustia significativa si no se aborda adecuadamente. La gravedad de la disforia puede variar considerablemente entre las personas.

Aislamiento social: el miedo al rechazo y la discriminación pueden llevar al aislamiento social, lo que empeora aún más la salud mental.

Problemas de sueño: la ansiedad y la depresión pueden causar problemas de sueño, como el insomnio o la hipersomnia.

Es importante destacar que no todas las personas transgénero experimentan problemas de salud mental. Muchas personas transgénero son resilientes y viven vidas plenas y felices. Sin embargo, es crucial reconocer que la sociedad juega un papel crucial en la salud mental de las personas trans, y que la creación de un entorno más inclusivo y solidario es esencial para mejorar su bienestar. El acceso a terapia, el apoyo social y la atención médica afirmativa es fundamental para ayudar a las personas transgénero a prosperar.

3. Modos de pesquisar la transfobia internalizada

La transfobia internalizada es un proceso complejo y sutil, y sus signos y síntomas pueden variar ampliamente de persona a persona. No todos los individuos trans experimentarán todos estos signos, y la presencia de algunos no significa necesariamente la presencia de transfobia internalizada. Es crucial recordar que la evaluación debe hacerse con compasión y respeto, y que la ayuda profesional puede ser invaluable.

Signos y síntomas emocionales

- Vergüenza y culpa: sentimientos profundos de vergüenza o culpa por la propia identidad de género o expresión de género. Esto puede manifestarse como el deseo de ocultar o negar la propia identidad trans.

- Auto-odio y auto-desprecio: tener una baja autoestima y una opinión negativa de sí mismo, relacionada directamente con su identidad trans.
- Ansiedad y depresión: experimentar niveles altos de ansiedad o depresión, a menudo vinculados a la disforia de género o al miedo al rechazo.
- Miedo al rechazo y a la discriminación: un miedo intenso a ser rechazado, marginado o discriminado por ser trans. Este miedo puede llevar a la evitación de situaciones sociales o a la ocultación de la propia identidad.
- Aislamiento social: alejarse de amigos, familia o comunidades trans por miedo al juicio o a la invalidación.
- Dificultad para aceptar la propia identidad: resistencia a identificarse como trans o a aceptar plenamente su identidad de género.
- Negación de la propia identidad trans: intento de negar o suprimir su identidad trans, a menudo para evitar el conflicto o el dolor.
- Signos y síntomas conductuales:
- Autolesión: puede incluir comportamientos autodestructivos como una forma de lidiar con la disforia de género o la transfobia internalizada.
- Suicidio o pensamientos suicidas: pensamientos recurrentes de suicidio o intentos de suicidio como resultado de la transfobia internalizada y la disforia de género.
- Conformidad a los roles de género: adoptar roles de género que no se alinean con su identidad de género interna para evitar el estigma o el rechazo.
- Disimulo de la identidad: ocultar o disfrazar su identidad trans en diferentes entornos sociales.
- Actitudes negativas hacia otras personas trans: expresar juicios o críticas hacia otras personas trans como una forma de proyectar su propia transfobia interna.
- Utilización de lenguaje transfóbico: usar lenguaje transfóbico hacia sí mismo o hacia otros como una forma de auto-castigo o de invalidar su propia identidad.

Test o cuestionarios

No existen pruebas o cuestionarios estandarizados y ampliamente validados para evaluar la transfobia internalizada. La naturaleza compleja y subjetiva de la transfobia internalizada dificulta la creación de un instrumento de medición confiable y preciso. Las experiencias individuales varían ampliamente, y lo que puede ser un signo para una persona, puede no serlo para otra.

Algunos instrumentos disponibles

- Cuestionario de identidad de género (Gender Identity Questionnaire)
- Escala de aceptación de la identidad de género (Gender Identity Acceptance Scale)
- Cuestionario de salud mental para personas trans (Trans Mental Health Questionnaire)

La evaluación de la transfobia internalizada se basa, principalmente, en una evaluación cualitativa a través de:

- Entrevistas clínicas: un profesional de la salud mental capacitado en temas transgénero puede realizar una entrevista exhaustiva para explorar los pensamientos, sentimientos, comportamientos y las experiencias del individuo. Estas entrevistas permiten una evaluación profunda y personalizada.
- Observación del comportamiento: la observación de patrones de comportamiento puede ofrecer información relevante sobre la presencia de la transfobia internalizada.
- Análisis del discurso: el análisis de cómo el individuo se refiere a sí mismo y a otras personas trans puede revelar actitudes y creencias subyacentes.

Es importante recalcar

La presencia de estos signos o síntomas no diagnostican automáticamente la transfobia internalizada. Un profesional de la salud mental, preferentemente con experiencia en temas transgénero, puede ayudar a realizar una evaluación adecuada y proporcionar un diagnóstico y un plan de manejo personalizado. Buscar ayuda profesional es un paso crucial para abordar la transfobia internalizada y mejorar el bienestar emocional.

4. ¿Por qué la cultura modela la transfobia?

La cultura social juega un papel fundamental en la perpetuación de la transfobia y la superación del fenómeno. No se trata de un fenómeno aislado, sino que se enraíza en sistemas de creencias, valores, normas y prácticas culturales que, históricamente y en el presente, han contribuido a la discriminación y la violencia contra las personas transgénero.

Su influencia se manifiesta de varias maneras:

1. Construcción social del género.
2. Normas de género y expectativas.
3. Representaciones mediáticas y culturales, etc.

Construcción social del género

Muchas culturas refuerzan una rígida dicotomía de género binaria (hombre/mujer), dejando poco o ningún espacio para identidades de género que no se ajusten a este esquema. Esta construcción social del género, a menudo profundamente arraigada y normativizada, se convierte en la base para la incompreensión y el rechazo de las identidades transgénero.

Normas de género y expectativas

Las culturas establecen normas y expectativas específicas sobre cómo deben comportarse las personas según su género asignado al nacer. Las personas transgénero que no cumplen con estas expectativas son a menudo estigmatizadas, ridiculizadas y enfrentadas a la violencia. Esta presión para ajustarse a las normas de género puede llevar a la internalización de la transfobia, incluso dentro de la propia comunidad trans.

Representaciones mediáticas y culturales:

La forma en que las personas transgénero son representadas en los medios de comunicación, el cine, la televisión y otras formas de cultura popular, influye significativamente en la percepción pública. Las representaciones estereotipadas, caricaturescas o negativas contribuyen a la creación de prejuicios y al refuerzo de la transfobia. La falta de una representación positiva y realista también contribuye a la invisibilización de las experiencias transgénero.

Religión e ideologías: algunas interpretaciones religiosas y sistemas de creencias refuerzan la idea de un género binario inmutable y rechazan las identidades transgénero. Estas creencias pueden ser utilizadas para justificar la discriminación y la violencia contra las personas trans. Asimismo, ideologías conservadoras a menudo se oponen a los derechos de las personas trans, utilizando argumentos culturales para legitimar su transfobia.

Lenguaje y discurso: el lenguaje juega un papel crucial en la perpetuación de la transfobia. El uso de términos despectivos, la invalidación de la identidad de género de las personas trans y la persistencia del lenguaje binario excluyente contribuyen a crear un clima de hostilidad y discriminación.

Prácticas culturales: ciertas prácticas culturales pueden contribuir a la transfobia. Por ejemplo, la violencia ritual contra personas percibidas como transgénero en algunas culturas, o la falta de reconocimiento legal de la identidad de género de las personas trans, lo que las deja vulnerables a la discriminación.

Transmisión intergeneracional: la transfobia, como otros prejuicios, a menudo se transmite de generación en generación a través de la familia, la comunidad y la educación informal. Los niños y jóvenes crecen en entornos donde la transfobia se normaliza, lo que perpetúa el ciclo de discriminación.

Cambios culturales necesarios: para combatir la transfobia es crucial abordar la influencia de la cultura social en su perpetuación. Esto implica desafiar las normas de género restrictivas, promover representaciones positivas de las personas transgénero en los medios de comunicación, fomentar la educación inclusiva sobre la identidad de género y luchar por políticas públicas que protejan los derechos de las personas transgénero. En resumen, un cambio cultural es fundamental para erradicar la transfobia.

Controversias respecto a los cambios culturales requeridos en una sociedad para contrarrestar la transfobia: Las controversias en torno a los cambios culturales necesarios para contrarrestar la transfobia son numerosas y complejas. Se centran en las tensiones entre los valores tradicionales y los derechos de las personas transgénero y, a menudo, se manifiestan en debates acalorados y polarizados. Aquí se revisarán algunas de las controversias más importantes:

- **Definición del género y la identidad de género:** una controversia central gira en torno a la definición misma de género. Mientras que algunos defienden una visión binaria y esencialista del género (basada en la biología), las personas transgénero y sus aliados abogan por una comprensión más fluida y diversa de la identidad de género. Esta diferencia de perspectiva crea un conflicto fundamental sobre la legitimidad de las identidades transgénero.
- **Uso del lenguaje inclusivo:** el debate sobre el lenguaje inclusivo, como el uso de pronombres neutros en género o la corrección de la identidad de género, genera controversia. Algunos lo ven como un ataque a la lengua o a las tradiciones culturales, mientras que otros lo ven como una herramienta necesaria para el respeto y la inclusión de las personas transgénero. Esta controversia refleja una lucha por el control del discurso público y la representación de las identidades.
- **Acceso a espacios públicos y servicios:** la discusión sobre el acceso de las personas transgénero a baños, vestuarios y otros espacios públicos,

así como a servicios de salud y atención médica, genera tensiones significativas. Algunos argumentan que esto viola la privacidad y la seguridad de otras personas, mientras que otros enfatizan el derecho de las personas transgénero a la dignidad y la seguridad. El debate a menudo se centra en la preocupación por la seguridad pública, aunque los estudios muestran que no hay evidencia que respalde estas preocupaciones.

- Participación en deportes y actividades: la participación de atletas transgénero en competencias deportivas es otro punto de conflicto. Algunos argumentan que las ventajas biológicas pueden dar a las atletas transgénero una ventaja injusta, mientras que otros insisten en el derecho de las personas transgénero a participar en actividades que les permitan desarrollarse y competir. Esta controversia requiere una cuidadosa consideración de la equidad, la inclusión y la justicia.
- Derechos reproductivos y parentales: las controversias también incluyen debates sobre los derechos reproductivos de las personas transgénero y su capacidad de ser padres o madres. Algunos argumentan que la maternidad o paternidad deben estar ligadas a la biología, mientras que otros defienden el derecho de las personas transgénero a formar familias y criar hijos.
- Repercusiones religiosas y morales: las perspectivas religiosas y morales juegan un papel significativo en estas controversias. Algunas creencias religiosas se oponen a la identidad transgénero, lo que influye en las actitudes y acciones de algunos individuos y grupos. Estas creencias a menudo se entrelazan con argumentos sobre la moralidad y la tradición cultural.
- Educación y concienciación: la falta de educación y concienciación pública sobre la identidad transgénero contribuye a las controversias. La información errónea y los estereotipos negativos exacerban las tensiones y dificultan el diálogo constructivo.

Conclusiones

Se ha realizado una revisión del “espectro traumático” que afecta a la condición transgénero y sus contradicciones con la cultura social predominante.

La violencia de género juega un rol clave en el estrés de las minorías y sus efectos en la salud mental de la población transgénero. Se concluye que se requiere un esfuerzo adicional desde la cultura para abordar un fenómeno que no es tema médico curativo ni sanitario tradicional.

Referencias

- Bustamante M. A., Garrido-Carrasco, C. (2019). Discriminación hacia personas transgénero: desafíos para un trabajo social en derechos humanos. *Intervención*, 9(1), 79-98. Disponible en: <https://intervencion.uahurtado.cl/index.php/intervencion/article/view/72/79>
- Maass J. Cáceres J. (2023). De la transición a la destransición: desafíos para la salud mental en nuestra cultura. En Villaseñor J.: *De la Psiquiatría Clásica en la Vanguardia de la Aldea Global* (1° Ed., pp. 242-298). Universidad de Guadalajara. https://www.webapal.org/docs/libro_villase%C3%B1or.pdf
- Testa R. J., Jimenez, C. L., & Rankin, S. (2014). The Role of Gender Identity in the Mental Health of Transgender Individuals. *Social Science & Medicine*, 110, 87-95.
- Waselewski A, Waselewski M, Waselewski E, Kruger L, Chang T. (2023). Perspectives of US Youths on Participation of Transgender Individuals in Competitive Sports: A Qualitative Study. *JAMA Netw Open*, 6(2). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.55107>