ORGULHO LGBTQIA+ É O CAMINHO PARA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR COLETIVO

Lésbicas, gays, bissexuais, travestis, transexuais, queer, intersexo e assexuais e mais, ou LGBTQIA+, uma sigla que reúne muitas especificidades e acima de tudo, o reconhecimento e orgulho de ser como se é. Neste dia 28 de junho, dia do Orgulho LGBTQIA+, conversamos com psicólogos sobre o que é ter orgulho e como isso faz parte não apenas da construção e quem se é, mas de uma sociedade mais saudável e mais tolerante.

Segundo a professora de psicologia do Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ), pesquisadora e ativista Jaqueline Gomes de Jesus, o orgulho está relacionado a saúde mental individual e coletiva. "Esse orgulho é fundamentalmente necessário para a garantia da saúde mental, para o bem estar mais individual e também um bem estar coletivo para uma condição de se reconhecer como sujeito possível naquele lugar, sujeito possível na sua riqueza de desejos e formas de se sentir de estar no mundo para viver livremente".

Na publicação virtual Orientações sobre identidade de gênero: conceitos e termos, Jaqueline define orgulho como: "*Antônimo de vergonha. Conceito desenvolvido pelo movimento social LGBT para propagar a ideia de que a forma de ser de cada pessoa é uma dádiva que a aproxima de comunidades com características semelhantes às suas, e deve ser afirmada como diferença que não se altera, não deveria ser reprimida nem recriminada*".

"*Eu explico o orgulho como o contrário da vergonha e, sendo o contrário da vergonha, significa reconhecer-se como se é e valorizar essa forma de ser em toda a sua complexidade, nas suas diferentes dimensões, apesar de muita gente da nossa cultura dizer que essa forma de ser de identidade e de desejo não são valorizadas*", complementa Jaqueline. "*Se as pessoas não conseguem expressar livremente sua identidade de gênero, por serem pessoas trans, por exemplo, ou não conseguem vivenciar sua orientação sexual sendo homossexuais ou bissexuais, como podermos superar a saúde mental da população LGBTQIA+?".*

Pesquisa realizada pelo Datafolha em 2022 mostra que oito em cada dez jovens brasileiros, de 15 a 29 anos, tiveram problemas relacionados a saúde mental. Os problemas incluem pensamentos negativos, dificuldade de concentração, crise de ansiedade, transtornos alimentares, pensamentos suicidas e ter ferido o próprio corpo. Entre os jovens que se identificam como LGBTQIA+ esses problemas são ainda mais comuns, relatados por nove a cada dez, ou 92% desse grupo.

O psicólogo, empresário e influencer Lucas de Vito, defende que muitos desses problemas estão relacionados a ser impedido de ser quem se é. "*É falar quem a gente é e viver a vida de acordo com nossos desejos, respeitando todo mundo e a todos. Por isso que impacta bastante nossa saúde mental porque quando a gente não consegue viver esse orgulho significa que a gente está anulando nossa existência e vivendo uma vida que não é nossa*", diz.

Outra definição de orgulho pode ser encontrada no dicionário Michaelis: "*Sentimento de prazer ou satisfação que uma pessoa sente em relação a algo que ela própria ou alguém a ela relacionado*

realiza bem". Mas o que é realizar algo bem? Para os entrevistados, na nossa sociedade existe um entendimento de um padrão que é considerado satisfatório. Um padrão que muitas vezes exclui a diversidade.

"*O orgulho quanto a orgulho de ser LGBTQIA+ é a gente conseguir ir contra a maré de retrocesso que existe no nosso país. Contra um sistema que quer ver a gente sem direito, que não quer ver a gente se expor, que diz que a gente pode existir entre quatro paredes, que a gente pode existir sem existir, no caso*", diz Devito.

Foto: Divulgação

http://jornalpanfletus.com.br/noticia/4612/orgulho-lgbtqia-e-o-caminho-para-saude-mental-e-bem-estar-coletivo em 16/05/2024 13:03