Introduzione

Per iniziare

Una delle principali differenze tra l'omofobia e le altre forme di discriminazione, come il sessismo e il razzismo, consiste nel fatto che i sentimenti omosessuali possono non essere immediatamente riconoscibili, almeno fino a quando una persona non decide di mostrarli apertamente. I sociologi chiamano questo fenomeno "stigma invisibile" in opposizione allo "stigma visibile", come il sesso o l'origine etnica di una persona. Per evitare reazioni ostili le lesbiche e i gay si ritrovano spesso a dover decidere se manifestare o meno la loro omosessualità.

"Coming out" è il termine usato per indicare lo svelamento del proprio orientamento sessuale. Il coming out è considerato parte fondamentale di un più ampio percorso identitario nel corso del quale lesbiche, gay e bisessuali imparano a gestire lo stigma sociale legato al loro orientamento sessuale; una parte molto importante dello sviluppo di una salda auto-stima. A questo complesso processo partecipano l'individuo e la società nel suo insieme.

Per le donne lesbiche e gli uomini gay il coming out non è una decisione che si prende in modo definitivo, ma piuttosto una continua serie di decisioni da prendere ogni volta, a partire dal momento in cui un adolescente accetta i suoi sentimenti omosessuali. Da questo momento in poi, egli dovrà decidere tutte le volte che incontrerà una persona nuova se uscire allo scoperto (effettuare il coming out, appunto) o meno.

Informazioni di base

La pubertà è un momento cruciale nella vita di un essere umano per lo sviluppo del proprio Sé. Quando gli adolescenti eterosessuali iniziano a sperimentare la loro sessualità e i primi sentimenti romantici per l'altro sesso, gli adolescenti omosessuali si sentono tagliati fuori. La pressione sociale rispetto ai ruoli di genere è molto forte e le persone la cui identità non corrisponde al modello proposto hanno l'impressione di non aver un posto nel mondo e possono sviluppare un senso di solitudine, confusione, "anormalità" che, talvolta, può portare persino al suicidio.

Alcune lesbiche e alcuni gay si sentono costretti, causa il senso di impotenza generato da questa situazione, a scegliere tra una doppia vita (eterosessuale in pubblico e omosessuale in privato) o un coming out pubblico.

Il processo del coming out è influenzato da una serie di variabili: il sesso, il gruppo etnico, l'ambiente (urbano o rurale) in cui si vive, i valori e gli atteggiamenti della società in cui si vive, le caratteristiche individuali, le proprie capacità fisiche. Anche il modo in cui maschi e femmine vengono socializzati ai ruoli di genere tradizionali ha un'influenza sul coming out. Molti counsellor hanno verificato che le ragazze scoprono il loro orientamento omosessuale dopo un periodo in cui hanno sperimentato un'attrazione 'sentimentale' o 'romantica' con altre ragazze, mentre i ragazzi dopo la scoperta di attrazioni sessuali per altri ragazzi o dopo concrete esperienze sessuali.

Non esistono modelli di ruolo per lesbiche, gay e bisessuali. Per i migranti questo problema assume una connotazione ulteriore. Di fatto non esistono personaggi pubblici provenienti dalle minoranze etniche che dichiarano apertamente la loro omosessualità, con i quali i giovani possano identificarsi. La mancanza di modelli di ruolo contribuisce al senso di isolamento e di bassa auto-stima di molti gay e lesbiche.

Essere lesbiche o gay e, contemporaneamente, far parte di una minoranza etnica significa avere una condizione sociale minoritaria multipla. Una lesbica nera ad esempio deve lottare contro l'influenza del razzismo, del sessismo e dell'eterosessismo.

Tuttavia, esiste una differenza tra lo stato di minorità legato al proprio orientamento sessuale e quello legato alla propria origine etnica. Le ragazze lesbiche e i ragazzi gay nascono e crescono in famiglie che non hanno previsto il loro orientamento sessuale e spesso reagiscono ad esso con sentimenti negativi di paura, disgusto, odio, senso di colpa. In effetti, i genitori di gay e lesbiche vivono la perdita dell'immagine eterosessuale del loro figlio come se fosse una sorta di lutto. Al contrario, un ragazzo o una ragazza appartenente a una minoranza etnica cresce in una famiglia che, probabilmente, mostra un orgoglio marcato per il proprio background culturale e dunque sostiene e rafforza l'identità del figlio.

Che cosa significa per me?

Il coming out deve essere una scelta personale e rappresenta un processo continuo. Per questo motivo, è importante trattare con rispetto le decisioni dei ragazzi. Al fine di fornire un supporto adeguato, sarebbe preferibile creare una relazione di fiducia e un'atmosfera empatica nella quale gli adolescenti possano parlare liberamente dei loro bisogni. Essi dovrebbero essere sostenuti e aiutati nel gestire i loro sentimenti e a costruire la propria identità.

Un suggerimento importante è quello di rispettare le emozioni degli adolescenti e accettarle per quelle che sono. È bene che i counsellor e gli insegnanti accettino le definizioni di sé del ragazzo senza metterle in discussione. Ricordate che esistono persone che hanno rapporti sessuali con altre dello stesso sesso ma che non si definiscono omosessuali. È rilevante perciò comprendere quello che i ragazzi intendono quando si auto-descrivono.

Educazione

Tenete a mente

- Cosa pensate degli studenti che in classe dichiarano la loro omosessualità? Ritenete che sia importante per i ragazzi gay e lesbiche? Temete questa situazione? Avreste una reazione positiva?
- Un adolescente non dovrebbe essere costretto a rivelare pubblicamente la propria omosessualità in classe. Deve essere una decisione del giovane poiché questo cambierà significativamente la sua vita.
- Tenete conto delle difficoltà che le persone provenienti da diversi background culturali devono affrontare durante il processo del coming out.
- In che modo, pensate, potrebbero reagire i vostri studenti al coming out di un compagno di classe? Come sarebbe l'atmosfera in classe? Uno studente omosessuale oserebbe mostrare apertamente la propria omosessualità?
- Se siete dell'opinione che il coming out, in linea di principio, non sia più un problema nel vostro ambiente, sareste in grado di identificare il 5-10% di studenti gay e lesbiche della vostra scuola?
- Potete immaginare il motivo per cui i vostri studenti possono reagire negativamente a questo tema? Ricordate che sono impegnati a costruire la propria identità e probabilmente si sentono disturbati dal confronto con qualcuno che non segue le regole della maggioranza: questo mette, implicitamente, in discussione la direzione in cui si stanno sviluppando.

II Parte

"Mark, che c'è che non và? Tuo padre sta cercando di riposare! Ha fatto il turno."
Mark non degna la madre di uno sguardo.
Il mondo intero potrebbe lasciarmi in pace?
"Mark, sto parlando con te." La mamma lo prende per la manica.
"Che cosa ne sai tu? È splendido vivere in questa merda di posto!" le ringhiò con i denti serrati. Si svincolò rapidamente con uno strattone e si precipitò in camera.
Devo pensare a qualcos'altro. Devo fare i compiti di matematica o magari telefonare a Mareike. Irene ancora pensa che mi trovi simpatico. Bene…

Fissò il telefono, compose il numero di Mareike, ma, sentita la sua voce, riattaccò subito. Ritornò velocemente alla porta e la chiuse a chiave dall'interno. Davanti a sé vedeva Jan che gli sorrideva e che lo abbracciava alla fine della partita. Un bacio a destra, un bacio a sinistra: tutti si salutano in quel modo. Solo che il cuore di Mark iniziava a battere come un matto, tutto il suo corpo era come elettrizzato quando sentiva quello di Jan così vicino al suo. Devo essere impazzito completamente, pensava Mark, disperato. Un tizio non dovrebbe essere in grado di sconvolgermi in questo modo. La voce di Mareike e non questo abbraccio dovrebbe farmi sentire così. Non posso andare più a scuola. Devo evitare Jan.

"Mark, posso parlarti dopo la lezione?". Ci mancava solo questo. Sua madre aveva ricevuto una lettera dalla scuola il giorno precedente in cui si diceva che a causa della frequenti assenze Mark non sarebbe stato promosso, perciò andava già abbastanza male. E adesso anche l'insegnante voleva parlargli.

Continua

Domande ricorrenti

Può essere utile leggere anche le domande per i counsellor.

Come fa un adolescente a capire di essere lesbica, gay o bisessuale?
La maggior parte dei gay, delle lesbiche e dei bisessuali se ne rende conto nello stesso modo in cui i ragazzi eterosessuali capiscono che i loro sentimenti e i loro desideri sessuali sono diretti verso l'altro sesso. Questo processo inizia prima di quanto si potrebbe pensare, all'incirca all'inizio della pubertà. Dato che l'omosessualità è socialmente stigmatizzata può essere necessario un tempo più lungo per riconoscere i sentimenti omosessuali, soprattutto quando vengono repressi.

Come reagisce l'ambiente al coming out di una persona?
Non c'è un'unica risposta a questa domanda, poiché ogni situazione può essere molto diversa dalle altre. Se una ragazza lesbica o un ragazzo gay pensa che l'omosessualità sia qualcosa di cui vergognarsi è molto probabile che abbia interiorizzato l'omofobia che circola nel suo ambiente o nella sua famiglia. In questo caso è probabile che il suo coming out incontrerà reazioni ostili. Al contrario, se una persona è aperta e si sente a suo agio presumibilmente è cresciuta in un ambiente più accogliente, che le ha permesso di interiorizzare un'immagine positiva di sé e degli altri. Di conseguenza è più probabile che l'ambiente stesso risponda in maniera più positiva anche al coming out.

Perché si è gay, lesbiche, etero- o bisessuali?
Ad oggi, non esiste una risposta scientifica a questa domanda. La spiegazione che gode del maggiore credito è quella che spiega l'orientamento sessuale come risultato di una complessa interazione tra fattori biologici, psicologici, sociali e culturali.

Come mi dovrei comportare nei confronti di un ragazzo che dichiara la propria omosessualità in classe?
Accade raramente che uno studente riveli la propria omosessualità in classe. Nel caso in cui accada, sarebbe opportuno parlarne il più sinceramente possibile di fronte alla classe, previo consenso dello studente in questione.

Nel discutere il tema in classe non vi riferite direttamente al ragazzo che ha dichiarato la propria omosessualità, ma parlate in termini generali. Ampliare la conoscenza dei ragazzi sui gay, le lesbiche e i bisessuali è utile per contrastare la loro esclusione.

Strumenti

Il gioco io sì/io no

Obiettivo: esplorare come ci si sente in qualità di appartenente a una minoranza.

Metodo: occorre preparare una lista di domande che chiedono "chi" si comporta in un certo modo (per esempio: chi ha fumato almeno una volta nella vita? Chi ha preso l'autobus senza pagare? Chi ha baciato una ragazza o una donna? Chi ha baciato un uomo? Chi entrerebbe in un locale per lesbiche? Chi andrebbe in un night club gay? E altre domande riguardanti i temi dell'amore, delle relazioni e della sessualità). I partecipanti camminano nella stanza mentre vengono poste queste domande. Due zone opposte della classe sono distinte dalle possibili risposte "Io sì", "Io no". Non è prevista una risposta intermedia. Si spiega ai partecipanti prima dell'esercizio di rispondere alle domande scegliendo un lato della stanza, quindi si invitano i ragazzi a stare in silenzio e a non fare commenti durante l'esecuzione. L'esercizio ha come scopo principale quello di osservare la situazione determinata dalle risposte a una specifica domanda e come le persone si distribuiscono nella stanza.

Dopo ciascuna domanda i partecipanti devono dividersi in due gruppi:
da un lato quelli che rispondono "Io sì" e sul lato opposto quelli che rispondono "Io no". Ogni partecipante fa delle considerazioni sul quadro d'insieme, osserva chi si trova sull'altro lato e chi sta nel suo e presta attenzione a ciò che prova. In seguito tutti camminano nella stanza fino a che non viene posta la domanda successiva. Una nota importante: deve essere permesso agli studenti di mentire, vale a dire che nessuno deve essere costretto a dire la verità nel rispondere a una domanda. Alla fine bisognerebbe chiedere: "Chi ha detto una bugia almeno una volta nel rispondere?". Le domande dovrebbero essere seguite da una discussione di gruppo sulle emozioni dei partecipanti e sulle eventuali sensazioni di sorpresa provate in qualche momento dell'esercizio ecc..

Notate che: in questo gioco i ragazzi possono sperimentare la situazione di quelle lesbiche, quei gay e quei bisessuali che devono nascondere una parte significativa della loro vita. È importante che l'insegnante giochi insieme a loro rispondendo alle domande, muovendosi da un lato all'altro della classe. L'insegnante dovrebbe concludere rispondendo all'ultima domanda: "Chi non ha detto la verità almeno una volta durante questo gioco?" dicendo: "Io", altrimenti la maggior parte dei ragazzi non oserebbe dichiarare di aver mentito.

Indovinare i V.I.P.

Obiettivo: scoprire perché alcune persone sono interessate all'orientamento sessuale di altre.

Metodo: gli allievi devono identificare i V.I.P. (Very Important Persons: rockstar, attori, politici, ecc.) di cui conoscono l'orientamento sessuale. Da dove hanno acquisito l'informazione? La carriera di questo V.I.P. è stata influenzata dal fatto che il suo orientamento sessuale è stato reso pubblico? È stata una decisione del V.I.P. quella di rivelare pubblicamente la propria omosessualità? Perché gli studenti sono interessati a questo?

Notate che: l'insegnante non deve conoscere necessariamente se i V.I.P. nominati dagli studenti sono effettivamente gay/lesbiche. L'esercizio riguarda il come si è venuti a conoscenza (o si crede di essere venuti a conoscenza) dell'omosessualità di un V.I.P. e perché questo è considerato interessante dagli altri. È molto importante specificare che lo scopo di questo esercizio NON è quello di scoprire l'orientamento sessuale dei V.I.P.

Immaginiamo che…

Obiettivo: capire il motivo per cui il processo del coming out può essere molto difficile per lesbiche, gay e bisessuali

Metodo: gli allievi si dividono in piccoli gruppi omogenei per sesso. In gruppo devono immaginare come cambierebbe la loro vita se fossero gay o lesbiche. Concedete tempo ai gruppi per riflettere su questo. Come si comporterebbero? Come reagirebbero i loro amici? Ipotizzano reazioni positive o negative? Perché?

Notate che: questo esercizio può essere imbarazzante per gli allievi lesbiche e gay, soprattutto se non hanno dichiarato la loro omosessualità. Dovrà quindi essere proposto con cautela. Se qualcuno ha difficoltà a immaginare di essere gay, potete suggerire di immaginare che la maggior parte di loro è omosessuale e solo poche persone sono eterosessuali. Cosa proverebbero quei pochi?
Suggerimenti alternativi: fate leggere agli studenti un pezzo tratto dall'autobiografia di un autore gay o lesbica.

III Parte

Mark poteva immaginare di che cosa si trattasse.
Non avrebbe dovuto rimproverare Jan gridando, e nemmeno respingerlo così malamente. Il fatto che Jan lo avesse abbracciato con tanto entusiasmo dopo la vittoria non giustificava la sua reazione. Ma la cosa peggiore era stato il modo in cui Jan lo aveva guardato, voltandosi senza dire una parola e andando via. Lo stomaco di Mark si rivoltava ogni volta che ci pensava.
Per tutta la lezione Mark fissò la sedia vuota di Jan, non riusciva a pensare lucidamente. Da settimane il volto di Jan lo perseguitava nei sogni, lo eccitava, e il suo cuore iniziava a battere forte quando vedeva Jan anche solo da lontano.
"Dobbiamo parlare con urgenza", disse l'insegnante rivolgendosi a Mark. "Dall'inizio dell'anno scolastico sei diventato un'altra persona. Marini la scuola, non permetti a nessuno di parlarti a scuola, e ora questo. Pensavo che saresti stato felice di avere un amico nuotatore in classe, e che tu e Jan sareste diventati grandi amici".
"Sarà anche un super-nuotatore, ma non mi basta" replicò Mark furiosamente.
"Semplicemente non voglio che mi tocchi in quel modo!"
"Mark devi chiedere scusa a Jan!" L'insegnante guardò Jan pensieroso.
"Il fatto che Jan ti abbia abbracciato non significa che sia gay. E anche se lo fosse non tollero assolutamente l'omofobia o ogni altra forma di discriminazione."
Omofobia, omofobia, la parola continuava a martellare nella testa di Mark e improvvisamente scoppiò a piangere.

Continua

“E poi ho detto alla mia migliore amica che mi sentivo attratta solo dalle donne. Dirle che sono lesbica è stata una fatica enorme eppure è stato anche un tale sollievo poterne parlare apertamente. Persino adesso può ancora essere difficile dirlo ad altre persone, però adesso so che farlo ti rende la vita più semplice.”

Nota editoriale
Orientarsi nella diversità.
Come gli insegnanti e i counsellor possono costruire un ambiente accogliente per giovani lesbiche e gay in un contesto multiculturale

Edito da
Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen
40190 Düsseldorf

Versione internet
www.diversity-in-europe.org

Autori
Pascal Belling, Flora Bolter, Peter Dankmeijer, Martin Enders, Margherita Graglia, Karen Kraan, Stefan Timmermanns, Wolfgang Wilhelm

Storie
Adriana Stern

Valutazione a cura di
Floor Bakker, Ine Vanwesenbeeck (Rutgers Nisso Groep)

Il copyright di tutti i testi appartiene all’editore. La duplicazione e la ristampa, anche parziale, è permessa solo a condizione che venga citata la fonte.

Prodotto con il contributo del Programma d’Azione di lotta alle discriminazioni dell’ Unione Europea.

Düsseldorf, Agosto 2004

ARCIGAY
Italian Gay National Association

Orientarsi nella diversità.

Come gli insegnanti e i counsellor possono costruire un ambiente accogliente per giovani lesbiche e gay in un contesto multiculturale

I Identità e coming out

Perché ha parlato a Jan dell’esistenza di una squadra? E lui ci è venuto, è incredibile no?
Jan lo faceva sentire confuso, sarebbe stato meglio se non fosse mai venuto ad Amsterdam. All’inizio Mark era proprio contento di avere finalmente in classe un altro nuotatore entusiasta e di talento, di non essere l’unico.

Due tipi si aggiravano con apparente noncuranza sul terreno circostante la sua casa. Lo stavano aspettando naturalmente. Ormai da giorni lo seguivano gridandogli dietro degli insulti. Farò semplicemente finta che non ci siano. Attraverso la strada, apparentemente indifferente alle loro provocazioni e si diresse diritto verso la porta di casa. Peter stava sulla sua traiettoria con un ghigno perfido. Mark trattenne il respiro, non vedeva Peter e, all’improvviso, lo urtò.
“Hey, tu maledetto finocchio, non pensarci che mi lasci lastare da uno della tua specie in questo modo!” ghigna sprezzante Peter, facendo un passo in avanti verso Mark.
“Chiudi il becco, damnazione!” grida Mark. Peter e Freek indietreggiano sconcertati. In neanche due secondi Mark gira la chiave nella toppa e apre la porta. Su tutte le furie la chiude sbattendola dietro di sé.

Continua

Counselling
Tenete a mente

- Cosa pensate degli effetti della discriminazione su un adolescente lesbica o gay? Cosa significa avere desideri omo-erotici nella cultura giovanile?
- Cosa ne pensate dell’orientamento sessuale? Il termine ‘orientamento’, secondo voi, ha lo stesso significato di ‘preferenza’, ‘identità’, ‘classificazione’ o ‘comportamento’ o normalmente fate una differenziazione tra questi aspetti?
- Osservate voi stessi la prossima volta che parlerete di omosessualità. Quanto mescolate i termini sopra menzionati e quanto badate al loro utilizzo preciso?
- Come vi porreste, per esempio, di fronte ad un ragazzo che ha rapporti sessuali con altri ragazzi ma che si definisce eterosessuale? Lo considereste un giovane gay che non si accetta o soltanto uno che sta cercando la propria identità?
- I counsellor conoscono i problemi con cui si confrontano gli adolescenti nella cultura occidentale, ma quali sono i problemi che deve affrontare un adolescente gay o lesbica appartenente a una minoranza etnica?
- Qual è il vostro atteggiamento verso il processo del coming out? Lo considerate importante? Come vi comportate con un adolescente lesbica o gay che ha paura di uscire allo scoperto?

IV Parte

“Su, su, ora, cosa c’è che non va?” la voce del prof. van der Kolk tradiva perplessità. Con attenzione prese Mark per le spalle. “Sei sempre stato uno studente brillante. Ed essere omofobico non è nel tuo stile. Jan ha già abbastanza problemi per conto suo, essendo nuovo in questa scuola. E a te vuole bene, l’ho notato dal primo giorno. Mark, mi aspetto una spiegazione del tuo comportamento di fronte a tutta la classe. Te ne assumerai la responsabilità, è chiaro?
“Jan a te vuole particolarmente bene.” La voce dell’insegnante risuonava nella testa di Mark.
“Mark?”
“Non posso” a Mark tremava la voce.
“Allora dovrai parlare con lo psicologo della scuola. Questa cosa con Jan, le tue assenze, tutto questo deve essere risolto. Rapidamente.”

Lo psicologo della scuola sembrava gentile. “Tra le altre cose, ho offeso e respinto un compagno di scuola, ecco perché sono qui”
Il dottor de Vries annuì in modo quasi impercettibile. “Cosa è successo?” chiese quando Mark smise di parlare.
“Perché mi ha toccato quando ho vinto?” proruppe Mark. “Bastava che tenesse le mani a posto” si fermò disperato.
“L’hai aggredito perché ti ha abbracciato?”
Mark annuì senza dire una parola.

Continua

Domande ricorrenti

Può essere utile leggere anche le domande per gli educatori.

E se un ragazzo mi chiede “Sono gay?”, come faccio a capirlo?
Come gli eterosessuali le lesbiche e i gay sono un gruppo eterogeneo e l’omosessualità non è riconoscibile da caratteristiche fisiche o di personalità. Il counsellor può esplorare con il ragazzo le sue emozioni e i suoi pensieri, sostenendolo senza dare giudizi o risposte preconfezionate. Potrebbe essere utile esplorare le rappresentazioni dell’omosessualità del cliente.

Le persone scelgono di essere gay o lesbiche?
No. Essere omosessuale o eterosessuale non è frutto di una scelta; un individuo gay o lesbica può soltanto decidere se dirlo o meno agli altri.

Si possono ritenere i genitori responsabili dell’omosessualità del figlio?
Assolutamente no.
Solitamente le lesbiche e i gay nascono in famiglie eterosessuali e i figli di coppie in cui uno dei due partner è gay o lesbica sono spesso eterosessuali.

I genitori non hanno alcuna influenza sull’orientamento sessuale del figlio; invece, possono rafforzare la sua autostima e incoraggiare lo sviluppo di una sessualità serena.

Come dovrei comportarmi con un giovane che ha rapporti sessuali con persone dello stesso sesso ma si definisce eterosessuale?
L’orientamento sessuale è costituito da più componenti: l’attrazione erotica, il comportamento sessuale, le fantasie sessuali, l’innamoramento, l’immagine di sé e le preferenze sociali. Queste dimensioni non sempre sono congruenti. Ci sono individui, ad esempio, che hanno rapporti sessuali con persone dello stesso sesso ma che non si definiscono omosessuali. Il counsellor deve accettare la definizione che il cliente da di sé senza metterla in discussione, ma al tempo stesso deve cercare di capire le rappresentazioni che ne stanno alla base.

In ogni caso, la definizione di sé come gay o lesbica può essere un aspetto irrilevante per alcune culture.

Strumenti

Una lesbica/un gay è…

Obiettivo: l’omofobia interiorizzata impedisce a lesbiche, gay e bisessuali di sentirsi in sintonia con la propria identità spingendoli a nascondere a tutti, a ogni costo, il proprio orientamento sessuale.

Metodo: suggerite al cliente adolescente di dire ad alta voce la frase: “Una lesbica/un gay/un bisessuale è…” e di completarla aggiungendo qualsiasi cosa gli venga in mente. Il cliente ripete la frase diverse volte fino a che non sono emerse una molteplicità di affermazioni. Questo permette all’adolescente di lavorare sugli stereotipi e sui pregiudizi che ha interiorizzato. Per esempio, un’adolescente lesbica potrebbe dire al suo counsellor: “Una lesbica non è femminile; questo è disgustoso”.

Notate che: prima di usare questo esercizio, è necessario stabilire una relazione di fiducia con il cliente che lo faccia sentire a proprio agio e gli consenta di aprirsi; è utile iniziare dicendo al cliente che tutto quanto dirà andrà bene e che non c’è nulla di sbagliato.

Le due sedie

Obiettivo: lavorare sull’indecisione della persona se rivelare o meno il proprio orientamento sessuale. Lo scopo di questa attività è di indagare le ragioni per cui una persona sceglie (o meno) di fare il coming out e le emozioni ad esse legate.

Metodo: mettete una sedia di fronte al ragazzo e chiedetegli di immaginare che una parte di sé è seduta lì. Spiegate che questa è la parte che è indecisa se rivelare o meno il proprio orientamento sessuale e che lo porta a nasconderlo. Il cliente deve allora rivolgersi a questo alter ego. In seguito, il cliente si sposta su quella sedia e cerca di spiegare come si sente dopo aver ascoltato l’altra parte di sé.

Notate che: assicuratevi che il cliente consideri sia gli aspetti positivi che negativi del suo possibile coming out.
Questo esercizio può essere particolarmente indicato quanto un cliente si è già interrogato sugli aspetti cognitivi del coming out, ma ha ancora problemi a trattare con gli aspetti emozionali. Non può, perciò, essere utilizzato all’inizio del percorso di counselling.

Il *coming out* all’interno della famiglia

Obiettivo: lavorare sulla decisione a rivelare il proprio orientamento sessuale.

Metodo: si chiede al cliente di immaginare di rivelare il proprio orientamento omosessuale alla famiglia. Come lo farebbe? Cosa direbbe? Quale sarebbe a suo avviso la reazione dei genitori? Quali sarebbero le sue reazioni? Cosa prova nel fare questo esercizio di immaginazione?

Notate che: non cercate di persuadere il cliente a fare il coming out. Anche quando questo esercizio funziona, deve rimanere una decisione del cliente.

V Parte

“Forse era importante per Jan mostrarti quanto fosse orgoglioso della tua prestazione, perché ti vuole bene. Non mi sembra ci sia nulla di anormale in questo, Mark, non pensi?”
“No”, gridò Mark e si precipitò alla porta. “Non è per niente normale, è perverso.”
Nessuno capiva quello che stava passando. Peter e Freek non avrebbero esitato a pestarlo, se avesse… Meglio non pensarci. Doveva fare dieci sedute con lo psicologo della scuola – questi erano gli accordi con il prof. van der Kolk.
“Ben tornato”, così lo salutò il dottor de Vries.
Mark annuì. Come poteva spiegare allo psicologo che di notte sognava Jan e che aveva persino delle erezioni a causa sua e che, al tempo stesso, quello che avrebbe desiderato di più al mondo era liberarsi di lui?
“Qui puoi dire tutto quello che vuoi, anche quello che ti sembra strano”, disse il dott. De Vries a bassa voce, facendo breccia improvvisamente nella confusione di Mark.
“Non mi capisco da solo. Io non volevo fare del male a Jan, ma …” Disperato Mark si asciugò le lacrime con la manica del pullover.
“Ma lui ti confonde molto?” la domanda dello psicologo della scuola risuonò come un’affermazione.
Mark gli diede una rapida occhiata. Come lo aveva capito? “Non posso fare a meno di pensare a lui, ci penso in continuazione”, gli scappò detto così rapidamente che non ebbe il tempo di riflettere su quello che diceva.
“Ti piace così tanto che questa cosa ti terrorizza?”
“Sì”, bisbigliò Mark in lacrime. Almeno lo aveva detto a qualcuno. Gettò un’occhiata furtiva allo psicologo. Sembrava ancora gentile.
“Non sei l’unico ragazzo che si sente attratto da un altro ragazzo, Mark.”
“Sta scherzando?”
“So quanto è difficile parlare di attrazione tra ragazzi. Ma non sei il solo. Esiste un gruppo di giovani gay e lesbiche qui ad Amsterdam. Sono sicuro che sarebbero felici di conoscerti. Magari puoi prendere la loro brochure “Ragazzi che amano ragazzi”. Devi soltanto chiamarli. Pensaci Mark, va bene? Se hai bisogno di me chiamami, ok?”
Mark non guardò lo psicologo, ma annuì.

Fine