Introduzione

Per iniziare

Tra la fine del XIX secolo e l'inizio del XX la cultura occidentale stava effettuando un cambiamento di paradigma riguardo a molti fenomeni sociali in direzione di una ri-classificazione del comportamento umano in termini medici, laddove in precedenza si erano espresse la religione e la morale. Fu così che il comportamento omosessuale diventò oggetto di studi e ricerche che portarono alla creazione di un individuo nuovo ("l'omosessuale") e all'identificazione dell'omosessualità con la malattia. I professionisti della salute mentale iniziarono quindi a cercare le "cause" dell'omosessualità nel tentativo di "curarla". L'obiettivo di tali interventi, chiamati "terapie di conversione" era quello di ri-orientare, a livello psicologico e comportamentale, l'attrazione erotico-affettiva verso l'altro sesso, in molti casi attraverso metodi cruenti come l'elettroshock. Le ricerche successive hanno non soltanto dimostrato l'inefficacia di questi trattamenti, ma hanno anche verificato le pesanti conseguenze sull'equilibrio psicologico dei pazienti (ad esempio, depressione, bassa autostima, disturbi sessuali).

Nel 1973 l'American Psychiatric Association (APA), sulla base degli studi condotti e dei cambiamenti socio-culturali, ha cancellato l'omosessualità come categoria diagnostica dalla lista del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM); successivamente, nel 1993, anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato l'omosessualità una variante "normale" della sessualità umana.

Dalla metà degli anni '70 l'attenzione degli psicologi/psicoterapeuti è rivolta a supportare le donne lesbiche e gli uomini gay nel comprendere e accettare il proprio orientamento sessuale, aiutandoli a sviluppare un'immagine di sé positiva e a far fronte ai pregiudizi e alla discriminazione.

In particolare, l'intervento di counselling con i giovani omosessuali di origine etnica minoritaria richiede un'attenzione specifica verso alcuni compiti evolutivi: conciliare identità diverse e gestire lo stigma legato a una doppia appartenenza minoritaria. Questi adolescenti possono infatti sentirsi degli outsider sia nel gruppo degli omosessuali sia nel proprio gruppo etnico e possono percepire il proprio orientamento sessuale come inconciliabile con le aspettative della loro comunità, sentendo perciò di dover decidere tra una delle due appartenenze.

In una società in cui il sesso, l'origine etnica, l'orientamento sessuale, l'età, l'abilità fisica e le convinzioni religiose possono essere alla base della discriminazione, gli adolescenti omosessuali con un'identità etnica di minoranza devono, quindi, imparare a trasformare la loro identità doppiamente stigmatizzata in una positiva.

Informazioni di base

Gli effetti della stigmatizzazione e della discriminazione nella vita quotidiana rendono i giovani omosessuali più vulnerabili al disagio psico-sociale. Le ricerche rivelano, infatti, che possono avere un rischio più alto rispetto a: depressione, tentato suicidio, consumo di sostanze stupefacenti, disturbi alimentari, malattie psicosomatiche, drop out scolastico e fughe da casa. È tuttavia rilevante sottolineare che l'aumentato rischio è mediato da fattori di contesto e di personalità e quindi non necessariamente le lesbiche e i gay sperimentano i disturbi sopra menzionati.

Una delle principali sfide per gli adolescenti omosessuali è quella dell'accettazione di sé. Alcuni ragazzi, infatti, possono avere una paura tale della disapprovazione sociale che, per adeguarsi alle aspettative degli altri, sviluppano un falso sé, compromettendo il proprio benessere. In ogni caso, la paura di reazioni estremamente negative può essere realistica, soprattutto se si vive all'interno di comunità omofobiche.

È possibile classificare i problemi di accettazione delle persone lesbiche, gay e bisessuali su tre livelli:
1) problemi di accettazione "lievi" (clienti giovani, una buona rete sociale, famiglia ed amici supportivi);

2) problemi di accettazione "gravi" (rete sociale non ottimale, immagine di sé negativa, paura del contatto con altre persone gay, omofobia interiorizzata, retroterra culturale fortemente religioso);

3) problemi di accettazione "complicati" dalla presenza di disturbi psichiatrici e psicologici come depressione, tentativi di suicidio, disturbi d'ansia. Questi problemi sono così gravi da prendere il sopravvento sui problemi di accettazione e devono essere trattati per primi.

La visibilità rappresenta un'altra sfida per i giovani omosessuali. Uscire allo scoperto, dato che può provocare reazioni negative negli altri significativi, richiede all'adolescente una valutazione complessa delle proprie risorse psicologiche e sociali. Ad esempio, la rivelazione della propria omosessualità ai genitori può causare forti tensioni all'interno della famiglia.

In particolare, gli adolescenti delle minoranze etniche che si imbattono nell'eterosessismo delle loro famiglie e in possibili fenomeni di razzismo all'interno delle organizzazioni omosessuali, rischiano maggiormente di non ricevere il supporto di cui necessitano.

Inoltre, l'assenza delle tematiche lesbiche e gay nei programmi scolastici di educazione sessuale rende invisibili i giovani omosessuali e di conseguenza i loro bisogni. Infatti, se per alcuni adolescenti lesbiche/gay la prima esperienza sessuale può arrivare inaspettata, occorre fornire loro le informazioni su aspetti specifici riguardanti la vita sessuale lesbica/gay, riconoscendo in questo modo la legittimità delle loro emozioni ed esperienze. Le informazioni sul sesso sicuro e sulla salute più in generale (l'uso di preservativi e lubrificanti, la prevenzione dei tumori ginecologici) sono importanti tanto quanto le informazioni generalmente fornite sulla contraccezione. Alcune organizzazioni lesbiche e gay offrono specifiche brochure o interventi nelle scuole su questi temi.

Cosa significa per me?

Gli adolescenti lesbiche, gay e bisessuali che si sentono a disagio rispetto al loro orientamento sessuale e/o alla loro origine etnica, necessitano di informazioni precise, supporto da parte dei pari e misure di sostegno.

A questo scopo potrebbe essere utile promuovere un corso di formazione rivolto agli insegnanti e ai counsellor sulle tematiche dell'omosessualità. Questo permetterebbe di aggiornare gli operatori con precise informazioni riguardanti, ad esempio, la visione dell'omosessualità nella società e nelle scienze, il bullismo e la violenza verso le minoranze nella scuola/società, la costruzione dell'identità e i compiti evolutivi negli adolescenti omosessuali (relazioni con i pari e la famiglia d'origine), il ruolo dell'insegnante e del counsellor nel prevenire e affrontare fenomeni di discriminazione, senza trascurare di fornire strumenti operativi.

L'esperienza di socializzazione degli adolescenti lesbiche, gay e bisessuali dovrebbe prevedere, come accade agli eterosessuali, il confronto con adulti lesbiche, gay e bisessuali competenti. Il focus degli interventi degli insegnanti e dei counsellor dovrebbe essere centrato, perciò, sull'importanza delle reti sociali per i giovani, contrastando quindi il loro isolamento sociale, (ad esempio, informando sull'esistenza di gruppi giovanili e associazioni per lesbiche, gay e bisessuali), il loro isolamento emotivo (mostrando empatia) e l'isolamento cognitivo (fornendo informazioni sull'omosessualità). In questo modo, gli educatori e i counsellor possono contribuire attivamente alla prevenzione dei problemi socio-psicologici di questi giovani.

I counsellor, inoltre, possono svolgere un ruolo rilevante nell'aiutare i clienti ad esplorare le loro emozioni a proposito dell'HIV e del sesso sicuro. Si tenga presente, infatti, che se un giovane gay o bisessuale si sente a disagio con la propria sessualità, probabilmente non farà alcun tentativo per proteggersi durante i rapporti sessuali. Una bassa autostima influenza, infatti, negativamente l'assertività nel negoziare con il partner un rapporto sicuro.

Educazione
Tenete a mente

Come posso influire sull'atteggiamento dei miei studenti eterosessuali nei confronti dell'omosessualità e, nello stesso tempo, sostenere i miei studenti lesbiche, gay e bisessuali?

Posso invitare una persona che è dichiaratamente lesbica, gay e bisessuale a parlare in classe con i ragazzi? I genitori e gli altri insegnanti non mi criticheranno?

Come mi sentirei se avessi in classe un adolescente evidentemente lesbica, gay o bisessuale? Come si sentirebbero i ragazzi? Questa persona verrebbe presa in giro, offesa o addirittura aggredita dagli altri? Come posso far sentire tutti a proprio agio?

Può essere un'idea quella di vedere in classe un film con personaggi lesbiche, gay o bisessuali connotati positivamente o invitare persone dichiaratamente lesbiche, gay o bisessuali ad incontrare la classe. Esistono anche gruppi che promuovono progetti di educazione dei giovani alle tematiche lesbiche/gay o alla salute nelle scuole. Questa può essere una strategia efficace; infatti secondo la "ipostesi del contatto" dello psicologo sociale Allport, quando persone di gruppi diversi entrano in contatto tra loro, i pregiudizi si riducono. Inoltre, questo tipo di incontro può anche offrire l'occasione di presentare dei modelli di ruolo positivi agli adolescenti lesbiche, gay e bisessuali, fondamentali per la loro autostima.

Come mi sento quando i miei studenti usano parole come "finocchio" o "checca"? Dovrei ignorare l'uso di queste espressioni verbali o intervenire?

Anche quando queste parole sono usate senza l'intenzione di offendere, esse inevitabilmente contengono un significato offensivo che è di fatto svalutante per tutte le persone omosessuali.

Questi termini, che spesso vengono usati automaticamente e senza pensare, possono essere utilizzati come occasioni per aprire una discussione in classe nella quale si rifletta sul perché si usano certe parole piuttosto che altre per denigrare gli altri. Fate riflettere i ragazzi su chi potrebbero offendere usando questi termini.

II Parte

"Vieni Chloé." La presi per mano e scappai con lei più velocemente possibile.
"Tuo padre è sempre così?" Pensierosa, gettai un paio di sassi nel laghetto.
Chloé annuisce in maniera guardinga. "Mi vuole bene, per questo." La sua voce sembrava triste. "Sono la sua unica figlia. Lo fa per il mio bene."
"Ma non è giusto rinchiuderti in casa."
"Sì, lo so" Chloé sorrise un po' imbarazzata.
"Non mi avevi mai detto che ti controlla."
"Tu non l'avresti mai capito. Papà ha un cuore d'oro, se lo si conosce a fondo."
"Non riesco proprio a immaginarlo", mormorai.
"Non litighiamo per questo, per favore. Tra poco devi già tornare a casa ed ero così contenta di vederti."
Tirai piano Chloé vicino a me e baciai le sue labbra.

Continua

Domande ricorrenti

Può essere utile leggere anche le domande per i counsellor.

Quali sono le ripercussioni emotive di una "offesa verbale"?
Un proverbio italiano dice: "ferisce più la parola che la spada!". In effetti, un'offesa verbale tende a ridicolizzare, disprezzare e/o negare una parte dell'identità di una persona, provocando senso di vergogna e di colpa e influenzando negativamente l'autostima della vittima. Nel caso delle lesbiche e dei gay, gli insulti verbali colpiscono soprattutto la loro identità sessuale, rendendo particolarmente problematico il coming out. Se un insegnante è indifferente all'uso delle offese verbali, i bulli possono credere di essere autorizzati a continuare e le vittime non si sentono difese.

Uno dei miei studenti, che credo sia gay, sta vivendo un momento molto difficile, ma non si apre con me; ritengo non riesca ad accettarsi. È meglio inviarlo da uno psicologo?
A volte anche un piccolo gesto può dare un grande sostegno a un ragazzo. In alcuni casi, l'intervento di un insegnante comprensivo può essere efficace tanto quanto quello di un professionista. L'insegnante può trattare l'omosessualità nel corso della sua lezione sulla letteratura, per esempio, presentando un autore lesbica o gay, così da mostrare, in modo indiretto, un atteggiamento positivo verso l'omosessualità. Senza alcun dubbio il ragazzo riceverà il messaggio e si sentirà rassicurato.

Devo informare i ragazzi gay e bisessuali sulle MTS e sull'HIV?
I ragazzi gay e bisessuali sono esposti a un rischio maggiore di contrarre MTS e HIV. Informarli dell'esistenza di tali rischi non è sufficiente, occorre dare dei consigli pratici. Quando parlate di salute sessuale cercate di mettere in rilievo gli aspetti positivi e gioiosi della sessualità. Può essere difficile scambiare le proprie esperienze con altri giovani gay e bisessuali, così spesso i ragazzi devono imparare tutto da soli.

L'epidemiologia ha evidenziato che il sesso anale non protetto è generalmente più rischioso del sesso vaginale non protetto, occorre raccomandare quindi l'uso del profilattico. Incoraggiate gli adolescenti a usare preservativi affidabili (non quelli adatti solo per i rapporti orali come i preservativi cosiddetti "fun") e il lubrificante. Se prevedono di avere un rapporto orale dovrebbero saper che il sesso orale senza il preservativo li può esporre al rischio di contrarre MTS (ad esempio, l'epatite). Se un adolescente dovesse ammalarsi di una MTS o avesse qualsiasi altro problema di salute, al più presto dovrebbe rivolgersi a un medico, senza vergogna o senso di colpa: la maggior parte delle MTS sono curabili.

Le lesbiche sono esposte ai rischi dell'HIV e delle MTS?
Nonostante il rischio di contrarre HIV o qualsiasi altra MTS sia più basso per le lesbiche, non esiste il rischio zero. Il contagio può avvenire tramite il sesso orale durante le mestruazioni e l'uso reciproco di gadget erotici. Un'altra via di contagio è la trasmissione di un'infezione o di una malattia contratta in un precedente rapporto eterosessuale. Molte lesbiche, invece, credono erroneamente di non essere esposte ad alcun rischio anche quando hanno contatti eterosessuali. A causa di queste convinzioni sbagliate tendono anche ad evitare le visite ginecologiche accrescendo, in questo modo, le probabilità di sviluppare tumori ginecologici che non vengono diagnosticati in tempo.

Strumenti

Parlare della "normalità"

Obiettivo: discriminare i significati statistico, legale e morale di "norma" al fine di dimostrare che quello di "normalità" è un concetto tanto storico quanto relativo. Un ulteriore obiettivo consiste nel ricordare ai ragazzi che l'omosessualità un tempo era considerata una malattia ed è ancora ritenuta tale in alcune culture, e che questa credenza ha degli effetti negativi sulla salute psicofisica delle persone lesbiche, gay e bisessuali che vivono in questi contesti culturali.

Metodo: ciascun ragazzo deve compilare una scheda nella quale sono riportati alcuni comportamenti e alcune situazioni (per esempio, la masturbazione, le unioni omosessuali, l'esclusione dalla propria dieta della carne di maiale, alcune malattie, la disabilità, l'età ecc) sui quali deve esprimere un'opinione circa la loro "normalità".

Notate che: si tratta di un esercizio introduttivo.

Brainstorming sul tema della salute

Obiettivo: approfondire il tema della salute e dei suoi significati.

Metodo: chiedete alla classe il significato della parola "salute". Raccogliete tutte le risposte senza operare nessun tipo di selezione e discutetele prima in piccoli gruppi e poi tutti insieme.

Notate che: i ragazzi dovrebbero già conoscere i concetti di "stigma" e "discriminazione". Specificate che la salute non riguarda soltanto il corpo, ma anche la qualità delle relazioni dell'individuo con l'ambiente sociale e la capacità di ognuno di affrontare i problemi.
Ricordate che lo stigma può influenzare l'autostima e perciò avere un impatto sulla salute delle persone. I gruppi stigmatizzati hanno minori risorse sociali per gestire questi problemi.

Educazione socio-affettiva: "litighiamo bene?"

Obiettivo: insegnare ai giovani ad esprimere i propri sentimenti e a relazionarsi con gli altri in maniera rispettosa delle diversità di ognuno.

Metodo: stare bene con se stessi e con gli altri significa anche saper gestire i conflitti, riuscendo ad esprimere il proprio pensiero senza offendere gli altri.
Chiedete alla classe in che modo si può "litigare in pace". Un punto fondamentale della discussione dovrebbe essere l'uso della prima persona singolare ("io") anziché della seconda ("tu"); questo serve a usare i propri sentimenti come punto di partenza in un conflitto, così che l'altra persona non si senta attaccata. È importante che tutti possano parlare liberamente senza il timore di sentirsi giudicati e senza prevaricare.

Notate che: si tratta di un esercizio introduttivo. Ricordate che la salute psicofisica dipende dalla nostra capacità di relazionarci con gli altri.

L'opinione degli altri

Obiettivo: conoscere gli effetti del giudizio sociale sul benessere delle persone.

Metodo: leggete il pezzo estratto dal libro di Toni Morrison "L'occhio più azzurro" quando la protagonista, che ha origini africane, afferma di volere gli occhi azzurri. Chiedete al gruppo perché la ragazza desidera gli occhi di un altro colore. Perché gli occhi azzurri sono preferibili a quelli marroni? Dove lo ha imparato? Quali vantaggi sono legati agli occhi azzurri?

Notate che: sarebbe utile se i ragazzi potessero leggere tutto il libro; in alternativa, l'insegnante può leggere a voce alta quel particolare episodio della storia e intavolare poi una discussione.

III Parte

Il mio corpo divenne elettrico. Avvertii la sua eccitazione e mi riscaldai dappertutto.
"Tu, puttana pervertita!" Mi sollevò di colpo per i capelli e mi spinse rozzamente verso il lago. "Non farti mai più vedere, puttana."
Gli occhi disperati di Chloé incontrarono i miei.
E quella fu l'ultima volta che la vidi.
"Tesoro, che cosa ti succede?" mia madre mi scrutò preoccupata. "Perché Chloé non viene più? Avete litigato?"
"Non è a causa sua, mamma."
"Elsa penso che dovremmo parlare di questo. Hai perso almeno cinque chili nelle ultime settimane. Qualcosa non và. Vorrei solo sapere che cosa ti affligge."
"Lo so mamma. Mi dispiace, ma devo andare ora. Ci vediamo più tardi!" Veloce, devo andare via. Se guardo fuori dalla finestra oggi, è tutto grigio. Anche se splende il sole. La mia colazione non sa di nulla. Le risate degli altri nel cortile mi risuonano nelle orecchie. Sento che ogni tanto mi parlano, ogni tanto rispondo. Ma, per favore, non chiedetemi nulla di quello che provo! A confronto con me, un robot sembra quasi umano. Mi aggrappo alla scuola perché nient'altro ha senso. Ovviamente la mamma ha ragione.
La scorsa settimana abbiamo scritto una favola moderna, di nostra invenzione. La mia iniziava così: "Un giorno una forza ultraterrena rovesciò una campana di vetro sul mondo. Ma nessuno se ne accorse…" proseguiva in maniera piuttosto terribile e si concludeva fatalmente. Ho avuto il massimo dei voti, ma non mi serve più neanche questo.
"Quanto la favola che hai scritto ha a che fare con te?", mi chiese la prof.ssa Dupont dopo la lezione. Mi strinsi nelle spalle.
"Sei giù di corda da settimane, ormai. Problemi a casa?"
Scossi la testa senza parlare.
"Sei infelicemente innamorata?"
La guardai, stupita.

Continua

Orientarsi nella diversità.

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

"C'è stato un tempo in cui me la facevo sotto alla sola idea di ammettere a me stesso di essere gay. Avevo la sensazione che la vita fosse una lunghissima giornata fredda e buia: senza felicità, senza amore, senza valore. A quel tempo non avrei mai immaginato che in realtà essere gay potesse essere divertente! Mio dio, se ripenso a quei momenti, quanto solo ero…"

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

4 Aspetti psicologici e relativi alla salute

Oggi andrò a trovare Chloé a Fontenay. Stiamo insieme da più di un anno e finalmente vedrò la sua casa.
Penso al giorno in cui ho incontrato Chloé. Abbiamo chiacchierato nella chat di Triangle riservata ai giovani per tre mesi prima di scoprire, per caso, di essere vicine di casa. Niente Francia, niente Austria, Olanda o Italia – no, Fontenay e Parigi. A un tiro di schioppo l'una dall'altra. Così, ovviamente, abbiamo fissato un appuntamento.
Elsa e Chloé, un incontro reale.
Mio Dio, mi sono arrovellata il cervello a pensare cosa avrei fatto se Chloé fosse stata brutta o stupida, chiaramente non si può mai sapere. A mia madre ho preferito non dire nulla di questa storia della chat. È veramente sciocco il suo timore, perché anch'io chiacchero e lei non penserebbe mai che qualcuno dovrebbe avere paura di me. Adesso, comunque, non fa nulla; a mamma Chloé piace, e questa è la cosa più importante.
Accidenti, adesso devo proprio andare, altrimenti oggi non arriverò più a Fontenay. Afferro la giacca, un'occhiata allo specchio, quindi prese le chiavi appese ed uscì rapidamente.

Il padre di Chloé è proprio un problema, pensò due ore dopo, sentendosi a disagio.
"Tra un'ora devi essere di nuovo qui, è chiaro?" fulminando Chloé con lo sguardo.
Chloé è così impaurita che mi sento di ghiaccio.

Continua

Counselling
Tenete a mente

Quanto più un counsellor ha familiarità con le tematiche portate da persone provenienti da background culturali e sociali diversi, tanto più sarà in grado di stabilire una relazione empatica e di intervenire nel rispetto delle specificità culturali dei propri clienti. In maniera simile, lavorare con clienti lesbiche, gay e bisessuali non può prescindere da uno sforzo del counsellor di immedesimazione per calarsi in un tipo di esperienza che potrebbe essergli estranea e nella quale alcuni aspetti, generalmente sottintesi, assumono significati differenti che hanno bisogno quindi di essere esplicitati. Fare delle domande al cliente sul suo modo di percepirsi come lesbica, gay o bisessuale è sempre meglio che dare le cose per scontate.

Non dimenticate, comunque, che non tutti i giovani omosessuali hanno problemi specifici che riguardano l'orientamento sessuale. Non problematizzate mai nulla di vostra iniziativa.

Per ampliare le proprie conoscenze sul tema potrebbe essere utile leggere la letteratura sui rischi socio-psicologici e sui problemi di salute specifici delle lesbiche, dei gay e dei bisessuali e conoscere la comunità lesbica e gay, gli istituti di consulenza specifici, nonché le associazioni e le risorse locali. Riflettete, infine, sui vostri pregiudizi. Ritenete che le lesbiche, i gay e i bisessuali abbiano più problemi socio-psicologici degli eterosessuali? Se sì, perché secondo voi? Cosa sapete dei loro problemi specifici? Quali sono le vostre personali opinioni riguardo alla sessualità di lesbiche, gay e bisessuali?

IV Parte

"Si tratta di una ragazza, vero?" chiese la prof.ssa Dupont dolcemente.
"Non è colpa sua", bisbigliai e l'argine si ruppe. "È suo padre", dissi singhiozzando.
"Elsa, ti do il numero di telefono di alcune persone che aiutano i giovani gay e lesbiche, 'Ligne Azur'. Saranno sicuramente in grado di aiutarti. Le cose andranno bene, vedrai."
"Come conosce il centro di consulenza?"
"Non sei l'unica ragazza lesbica della scuola." La prof.ssa Dupont mi fece l'occhiolino.
Per la prima volta da settimane avvertii un filo di speranza.
Raccontai a Marie, la mia counsellor, l'incubo che mi tormentava da settimane e che non riuscivo a capire. Un mostro mi annegava in un laghetto, ridendo in maniera perfida. E all'improvviso rividi la scena davanti a me, molto chiaramente.
"Il padre di Chloé mi ha tirato via per i capelli e poi mi ha insultato. Mi ha spinto verso uno stagno." Per la prima volta riprovai quel terrore, lo avevo quasi dimenticato.
"Il padre di Chloé ti ha afferrato per i capelli? Non lo sapevo questo. Forse il tuo sogno mostra quanto il padre di Chloé ti abbia ferito. Hai mai parlato di questa aggressione a qualcuno?"

Continua

Domande ricorrenti

Può essere utile leggere anche le domande per gli educatori.

E' vero che lesbiche, gay e bisessuali hanno più problemi psicologici degli eterosessuali? Se sì, perché?
Non esiste nessun nesso causale tra l'orientamento sessuale e l'aumentato rischio di problemi psicologici.

Tuttavia, i risultati delle ricerche dimostrano che lesbiche, gay e bisessuali presentano una vulnerabilità maggiore a problemi di carattere psico-sociale a causa dello stress procurato dallo stigma sociale e dall'omofobia interiorizzata. Ad esempio, le lesbiche, i gay e i bisessuali che hanno fatto esperienza di discriminazione all'interno della propria famiglia è più probabile che abbiano difficoltà ad affrontare lo stress. Altre ricerche rilevano che il tasso di tentativi di suicidio tra i giovani gay è di 2-3 volte più alto che tra gli eterosessuali.

Come intervenire con un giovane omosessuale che è molto depresso e che, presumo, soffra di problemi di accettazione? Come lavoro sull'omofobia interiorizzata?
Prima di tutto, occorre capire se la depressione è in effetti dovuta a difficoltà nell'accettazione di sé (omofobia interiorizzata) o se sono coinvolti altri fattori. L'omofobia interiorizzata è il risultato della assunzione dei significati negativi trasmessi nel corso della vita da parte degli altri significativi e della società in generale. Una volta stabilito che la difficoltà riguarda l'accettazione di sé, si può iniziare chiedendo al ragazzo che cosa pensano i suoi genitori dell'omosessualità e come si sentono rispetto ad essa, esplorando, in questo modo, gli stereotipi interiorizzati. Occorre ricordare che, laddove l'ambiente, per motivi religiosi o culturali, rifiuta o svaluta l'omosessualità, le lesbiche, i gay e i bisessuali trovano ancora più difficile accettare se stessi. Il counsellor può aiutare queste persone a ripensare alcuni aspetti della propria cultura o alcune convinzioni religiose da un altro punto di vista, senza negarli o rifiutarli.

I migranti lesbiche, gay e bisessuali sono maggiormente esposti al rischio di presentare problemi psicologici?
Se una lesbica, un gay o un bisessuale appartiene a una cultura in cui l'omosessualità è considerata una malattia, un peccato o un reato, è probabile che abbia maggiori difficoltà relative all'auto-accettazione. Ad esempio, un adolescente potrebbe sentire di tradire le aspettative dei familiari e i valori della comunità alla quale appartiene, non potendo, quindi, contare su un sostegno sociale adeguato.

Le lesbiche, i gay e i bisessuali appartenenti ad altre minoranze possono, inoltre, incontrare ostacoli anche all'interno della stessa comunità omosessuale: come per il resto della società, anche qui possono esservi persone che pensano e agiscono in modo razzista.

In questo senso i giovani migranti omosessuali possono essere più esposti al rischio di problemi psicologici.

Strumenti

Nella maggior parte delle situazioni sociali si parte dal presupposto che le persone siano eterosessuali; per questo motivo il coming out per molte lesbiche, gay e bisessuali può risultare difficile. Il counsellor può facilitare questo processo di svelamento utilizzando un linguaggio neutrale che non dia per scontato nulla della vita personale del cliente.

Il counsellor deve saper valutare se è necessario affrontare direttamente la questione dell'orientamento sessuale e focalizzare il proprio intervento su questo tema o se questo aspetto è irrilevante alla fine del counselling.

Se avete la sensazione che i problemi di un cliente derivino da aspetti legati al suo orientamento sessuale, potete esplorare quest'area ponendo alcune domande. Fate particolare attenzione a porre con tatto e con cautela queste domande e non costringete il cliente a svelare il proprio orientamento sessuale.

Se il cliente appartiene a un altro background etnico o culturale, i problemi relativi al suo orientamento sessuale possono essere molto più rilevanti per l'influenza che esercitano la religione e la famiglia di appartenenza. Assicuratevi che durante il counselling venga, se saliente, rivolta attenzione ai conflitti che possono sorgere tra i valori familiari, quelli religiosi e le norme culturali relative alla (omo-/bi-) sessualità della società ospite.

Ricordatevi che non tutte le lesbiche e non tutti i gay o i bisessuali hanno problemi con il loro orientamento sessuale. La sfida consiste nel trovare un punto di equilibrio tra ignorare il problema e sottolinearlo eccessivamente quando in effetti l'orientamento sessuale non rappresenta un'area problematica. Questo compito può essere particolarmente delicato quando si ha a che fare con gli adolescenti che, per motivi evolutivi, si stanno interrogando sulla propria identità.

Lavorare sull'autostima

Obiettivo: indagare l'impatto dell'omofobia interiorizzata.

Metodo: consegnate un foglio al cliente nel quale dovrà scrivere 10 aggettivi che lo rappresentano. Chiedetegli quindi di scrivere altri 10 aggettivi che rappresentano, invece, come vorrebbe essere. Ora chiedete al cliente di contraddistinguere ogni aggettivo con un segno positivo o negativo. Esaminate il significato degli aggettivi, confrontate le due liste ed esploratene i significati personali

Notate che: questo esercizio può essere usato per esaminare come il cliente percepisce se stesso. Non significa necessariamente che l'orientamento sessuale sia implicato, ma consente di verificare che esso non rappresenti un'area problematica.

Le rappresentazioni dell'omosessualità

Obiettivo: aiutare il cliente a riconoscere le influenze esterne sulla sua rappresentazione di sé come lesbica/gay o bisessuale.

Metodo: ponete al cliente le seguenti domande:
- Come si poneva l'ambiente sociale nel quale siete cresciuti nei confronti dell'omosessualità?
- Veniva accettata o tollerata?
- Le lesbiche e i gay venivano allontanati o condannati?
- Qual è il primo libro, spettacolo televisivo o film che ricorda nel quale venivano menzionati le lesbiche e i gay?
- Qual era il tono di questo libro, spettacolo o film?
- In che modo veniva descritto il personaggio lesbica o gay? Era una figura positiva o negativa?

Notate che: questa proposta può essere usata per quei clienti che mostrano un alto livello di omofobia interiorizzata e che aderiscono a rappresentazioni stereotipate dell'omosessualità.

V Parte

Scossi in silenzio il capo. "Pensa che sia questo il motivo per cui mi sento in questo modo? Io pensavo per il fatto che Chloé da settimane ormai parla solo di suicidio e io non posso aiutarla. Non sono stata neanche in grado di difendermi da suo padre. Mi sento così male."
"Certo, è comprensibile. Ti sei resa conto di quanto suo padre può farti del male. È naturale che tu ti senta disperata e impotente. Così impotente come quando vorresti aiutare Chloé e non sai come."
"Pensa che ci sia un nesso tra le due cose?" chiesi con un filo di voce.
"Tu cosa ne pensi, Elsa? Se il padre di Chloé non ti avesse intimorito così tanto, avresti affrontato la situazione molto meglio. Forse ti stai sentendo esattamente come allora, al momento dell'aggressione."
"Mi sono così vergognata. Mi sono sentita così sporca. Come se mi avesse coperto di sputi dalla testa ai piedi."
"È proprio quello che ha fatto", disse Marie. "È bene che tu ne parli. È l'unico modo di venire fuori dal tuo senso di impotenza. E una volta fuori, allora potrai iniziare a pensare che cosa puoi fare per Chloé, cosa ne dici?"
Tutto quello che diceva Marie suonava così logico, e semplice e buono. Non avrei mai immaginato che una situazione simile avrebbe potuto scuotermi così nel profondo. Ma Marie ha ragione. Ricordo quanto mi sono sentita al sicuro e protetta e sincera con Chloé. In quel frangente le mie difese erano completamente abbassate e naturalmente ero più vulnerabile. E dopo l'aggressione del padre di Chloé non riuscivo più ad andare avanti. Solo ora riesco a rendermene conto.

Fine