

3 Differenze di vita e stereotipi

Introduzione

Per iniziare

Le opinioni sull'omosessualità sono numerose e variano in relazione al contesto sociale e culturale di un popolo e di un individuo.

Tali convinzioni dipendono dalla interconnessione di alcuni fattori su cui vale la pena di fermarsi a riflettere.

Stereotipo: un modello rigido e convenzionale di comportamento o discorso; opinione preconstituita, acquisita non sulla base di una esperienza diretta.

Generalmente gli stereotipi permettono di dotarsi di una guida di comportamento, secondo una modalità anche utile se non si ha una esperienza diretta pregressa con una situazione. Tuttavia quando lo stereotipo viene usato indiscriminatamente favorisce il sorgere e il perdurare di pregiudizi. Si può parlare di stereotipo sociale quando tale visione viene condivisa da un gruppo. In questi casi gli stereotipi sociali su specifici caratteri nazionali, religiosi o etnici, ad esempio, possono generare comportamenti razzisti.

Pregiudizio: preconconcetto, giudizio formulato prima di una esperienza diretta. Essa è una percezione generalizzata e semplificata di un aspetto della realtà o di una persona.

Discriminazione: divisione, separazione, tendenza ad applicare condizioni diverse e peggiori alle persone per il fatto che esse appartengono ad un determinato gruppo sociale. La discriminazione può essere sostenuta in base alla etnia, alla religione, all'origine geografica, all'origine culturale, all'orientamento sessuale, all'età, al genere di appartenenza, alla corporatura fisica, alla condizione economica, allo status socio-relazionale, all'aspetto estetico, alla fede politica, alla disabilità fisica o mentale e altro ancora. Da questo punto di vista l'omofobia e il razzismo, di cui si occupa Crossing Diversity, sono solo due forme di discriminazione che è possibile incontrare nei ragazzi/giovani e negli ambienti in cui vivono (scuola, famiglia, gruppo di amici).

In particolare, le convinzioni sulle persone omosessuali solitamente si fondano su stereotipi piuttosto radicati rispetto ai ruoli di genere e alla sessualità. Tali opinioni, a loro volta, favoriscono l'insorgere di numerosi pregiudizi, generalmente negativi, su lesbiche, gay, bisessuali e transessuali, che alimentano sia l'interiorizzazione dell'omofobia nelle persone LGBT, sia la diffusione di emozioni negative nei confronti di lesbiche, gay, bisessuali e transessuali, nel contesto sociale. Gli atteggiamenti e i comportamenti influenzati dai pregiudizi diventano così causa, spesso, di nuove forme di discriminazione.

Molti fondamentalismi religiosi considerano la sessualità peccaminosa se non espressa all'interno di precise regole e rituali sociali come il matrimonio. In questi contesti, l'omosessualità non è considerata favorevolmente ma presentata come "scandalosa", "qualcosa" di cui negare ogni aspetto positivo, sia a livello individuale che sociale. Un giovane omosessuale appartenente ad una comunità tradizionale, in senso sociale o religioso, può trovarsi nella difficile situazione di dover fronteggiare diversi livelli di pregiudizio sia all'esterno, in quanto parte di una un gruppo discriminato, sia all'interno della sua stessa comunità, in quanto omosessuale.

Informazioni di base

In più punti di Crossing Diversity suggeriamo di cercare di conoscere persone e organizzazioni LGBT. Il confronto e l'esperienza diretta introducono elementi che possono essere dissonanti rispetto agli stereotipi consapevoli o inconsapevoli acquisiti. L'esperienza diretta contrasta pertanto la formazione o il mantenimento di pregiudizi già esistenti e l'eventuale comportamento discriminante che potrebbe conseguirne.

In effetti, nell'Unione Europea, gay, lesbiche, bisessuali e transessuali hanno vari "stili di vita". Per alcuni di loro la lotta alla discriminazione è di estrema importanza; allora si organizzano in associazioni, indossano simboli e si fanno promotori della parità dei diritti, vivendo una vita da "attivisti". Per altri, i contatti sociali, le storie sentimentali o sessuali possono essere gli aspetti più rilevanti e per questo frequentano comunità nelle quali si organizzano incontri ed eventi. Per altri ancora il desiderio di una relazione sentimentale stabile e monogama è prioritario. Vi sono quindi tante varietà di rapporti tra le persone, si può avere riscontro di ciò, però, solo se ci si relaziona con modelli comportamentali diversi.

Le società contemporanee, con la loro mobilità sociale ed economica, offrono alle persone una maggiore varietà di relazioni possibili e una maggiore libertà di esprimere i propri desideri e le proprie peculiarità, soprattutto rispetto ai ruoli di genere. L'ampliamento delle possibilità di scelta rispetto alla definizione della propria identità porta con sé la necessità di maggiore flessibilità, rispetto e accettazione fra le persone. Ciò che oggi si ritiene fondamentale nell'UE è la parità di diritti e doveri per ogni persona, coppia o famiglia a prescindere dal proprio orientamento sessuale o altra caratteristica personale, in quanto siamo tutti accomunati dalla cittadinanza europea. Nella maggioranza dei Paesi dell'Unione Europea esiste il riconoscimento legale delle coppie e delle famiglie omosessuali e un numero sempre crescente di Paesi permette a queste famiglie l'adozione di bambini. Nella misura in cui cresce l'accettazione verso l'omosessualità, lesbiche, gay, bisessuali e transessuali non si sentono più costretti a nascondere, come spesso accadeva un tempo, il loro orientamento omosessuale dietro a un matrimonio eterosessuale e a una famiglia tradizionale. Di conseguenza, sono sempre più numerose le lesbiche e i gay che hanno relazioni stabili o che hanno figli adottivi o naturali. Ricerche scientifiche dimostrano come bambini allevati in tali contesti familiari non soffrono di carenze affettive o di modelli di ruolo, piuttosto risentono dei comportamenti discriminatori da parte degli altri o degli ostacoli posti da leggi che rendono difficile ai genitori di svolgere il loro compito (ad esempio, impedendo al partner del genitore naturale di esercitare la potestà o di essere riconosciuto come genitore).

Che cosa significa per me?

Nel proprio lavoro dentro e fuori la scuola sempre più spesso si dovrà affrontare l'emergere di stereotipi, pregiudizi e discriminazioni verso persone e famiglie omosessuali, sollecitati da un più frequente coming out.

Rispetto alla possibilità di contrastare i più frequenti stereotipi verso la genitorialità omosessuale è utile leggere la Mappa 2 - Le relazioni LGBT, al paragrafo "informazioni di base".

La scuola è il luogo deputato alla prevenzione del disagio e alla valorizzazione della dimensione relazionale oltre che culturale. È qui che i giovani, ognuno con le proprie appartenenze e differenze, incontrano i valori della società, e con essi gli stereotipi e i pregiudizi di quella società. E' proprio nella scuola, luogo di ascolto e di confronto, che vanno quindi promossi interventi volti all'integrazione e alla valorizzazione delle differenze, come potenzialità di arricchimento e occasioni di crescita.

Per tutti oggi è un diritto avere la possibilità di scegliere il proprio stile di vita, in base ai propri desideri e alle proprie appartenenze rispetto al genere, al background culturale, alla religione, all'età e ad altri aspetti di rilevanza sociale.

Riflettete un momento sul modo in cui la vostra organizzazione o le persone che vi circondano si relazionano con gli stili di vita diversi da quelli tradizionali. Per esempio, i criteri di assunzione, le agevolazioni per i lavoratori e i regolamenti interni garantiscono un trattamento equo agli uomini e alle donne, alle coppie omosessuali ed eterosessuali, ai nativi e agli stranieri? Un percorso di sostegno alla salute e al benessere psicofisico può aiutare gli adolescenti ad esplorare i loro sentimenti e i loro bisogni, promuovendo la risoluzione di quei conflitti interni e esterni che impediscono libere scelte nella propria vita. Allo stesso modo, la scuola può fornire un ambiente sicuro e accogliente che promuove il confronto e il rispetto di ogni differenza, condannando e riducendo ogni violenza psicologica, verbale o fisica che si manifesti al proprio interno.

Educazione

(per gli insegnanti)

Tenete a mente

È importante riconoscere, con se stessi e con i propri studenti, che trattare le differenze non è sempre facile.

In qualità di insegnanti ed educatori potete esaminare le vostre opinioni sui diversi stili di vita e sulle tematiche LGBT. Ricordate che la vostra attività di insegnamento è molto influenzata dalla vostra personalità. Ad esempio, se parlate con i vostri studenti di differenze e stili di vita diversi, ma al tempo stesso dimostrate con il vostro comportamento o atteggiamento di non approvare quelli che si differenziano troppo dal vostro, i ragazzi non vi prenderanno sul serio.

Ponetevi le seguenti domande e successivamente leggete con attenzione quelle poste nella sezione “Tenete a mente” del paragrafo *Salute e benessere psicofisico*:

- Avete mai riflettuto sul fatto che ci possono essere persone che non approvano il vostro stile di vita e le vostre scelte?
- Come vi sentite con le persone che non approvano il vostro stile di vita? Come vorreste essere trattati da questi?
- Pensate che lesbiche, gay, bisessuali e transessuali abbiano stili di vita specifici? quali?

Il passo successivo è quello di prepararvi ad ascoltare le emozioni e le opinioni dei vostri studenti. Le domande sopra riportate possono essere utilizzate anche con loro. Chiedetevi quali risposte potrebbero darvi gli adolescenti con i quali lavorate prima di iniziare una discussione.

- Che cosa penseranno?
- Come reagiranno al tema della diversità?
- Come vi sentirete nel trattare con loro questo tema: a vostro agio, insicuri, minacciati, ecc.?

Ricordate infine che sempre più spesso dovrete confrontarvi con alunni provenienti da famiglie e contesti molto differenti per cultura o nazionalità, orientamento sessuale proprio o dei propri genitori, religione, stili di vita. È vostro compito, in quanto insegnanti, non discriminare né negare queste diversità, ma entrare in contatto con esse sia dal punto di vista personale che professionale e trasformare tale incontro in una preziosa occasione didattica di arricchimento per i vostri allievi.

Educazione - Domande ricorrenti

Può essere utile leggere anche le domande del paragrafo Salute e benessere psicofisico.

Come posso comportarmi di fronte a pareri contrastanti sulla diversità nella mia classe?

Consideratela una buona occasione per discutere. La regola di base è: “tutte le opinioni sono valide se vengono sostenute con rispetto per gli altri e difese in modo serio”. Chiedete agli studenti di spiegare ed analizzare le loro posizioni e promuovete la curiosità rispetto ad altri punti di vista.

Come posso essere sicuro che le tematiche LGBT vengano trattate con obiettività?

Non dovete presentare tutti i punti di vista, sarebbe impossibile farlo, ma è importante conoscere i principali punti di vista sulla sessualità, sull'omosessualità, la bisessualità e il transessualismo. Una lettura completa del Manuale di Crossing Diversity è già un ottimo punto di partenza. Portatelo a conoscenza dei vostri allievi, promuovete, attraverso esso l'uso della filmografia, del glossario, della sitografia, il contatto con le associazioni. Create l'opportunità per i ragazzi di confrontare le loro opinioni ed esprimete anche la vostra, facendo attenzione però a non far diventare la vostra posizione la linea guida del dibattito tra gli allievi.

Come posso comportarmi con quei genitori che si aspettano che la scuola promuova soltanto lo stile di vita che preferiscono?

Spiegate a questi genitori che compito della scuola è insegnare ai ragazzi il rispetto e ciò significa anche aiutarli a relazionarsi con la diversità. Illustrate ai genitori gli obiettivi del vostro intervento educativo: avere un atteggiamento rispettoso di tutte le differenze tra gli esseri umani.

Educazione - Strumenti

Definire la normalità

Obiettivo: chiarire la relatività dei concetti di “normalità” e “anormalità” e trattare i temi dell’appartenenza e dell’esclusione da un gruppo.

Metodo: raccogliete una serie di immagini di uomini e di donne. Chiedete ai ragazzi di inserire le immagini in un continuum che va dal *normale* all’*anormale*. Analizzate dove si trova il limite tra queste due polarità; sicuramente esso varierà da persona a persona. Analizzate i criteri con cui questo limite viene stabilito. Orientate la discussione dei ragazzi verso la definizione degli aggettivi *normale*, *anormale* e la loro relazione con l’ aggettivo *diverso*. Riflettete con gli studenti su cosa significa far parte di un gruppo (*insider*) o esserne fuori (*outsider*). Ad esempio, definendo chi è l’*insider*, cioè chi è membro di un gruppo, automaticamente si stabilisce anche coloro che ne sono fuori; analizzate quindi gli effetti dell’esclusione e come ci si può comportare in maniera rispettosa verso le differenze, comprese quelle relative all’orientamento sessuale.

Notate che: questo lavoro è adatto anche a ragazzi molto giovani; tuttavia essi devono essere consapevoli del proprio punto di vista ed essere abituati ad elaborare criticamente le informazioni.

I ragazzi che sono cresciuti in culture in cui prevale un’ottica “collettiva” troveranno il lavoro difficile e saranno più attenti alle reazioni degli altri. Per ovviare a questi blocchi, la discussione si può iniziare da temi vari (fumare, uscire la sera, etc.) e dalle opinioni in merito alla normalità e all’anormalità legata a queste questioni, sottolineando la diversa pressione esercitata dai gruppi rispetto alla conformità a una qualsivoglia norma sociale.

L’integrazione della diversità

Obiettivo: introdurre il concetto di “diversità” attraverso il tema delle differenze culturali.

Metodo: ponete l’attenzione sugli stereotipi culturali e i pregiudizi che emergono in merito alla percezione di culture diverse dalla propria.

Invitate i ragazzi a raccontare degli episodi della propria vita in cui hanno incontrato persone appartenenti a culture diverse, sperimentando punti di vista e stili di vita differenti dai propri.

Ponete loro alcune domande su come si sono sentiti nell’incontro

con l'altro, se c'è stato qualcosa che li ha spaventati, disturbati o che invece li ha incuriositi, e quando invece, a loro volta, si sono sentiti "diversi" e com'è stata l'esperienza.

In un momento successivo potete proporre ai ragazzi di rappresentare scenicamente l'episodio, suggerendo degli scambi di ruolo tra i personaggi interpretati (per es. il protagonista del racconto può interpretare l'altro percepito come diverso), così da offrire ai ragazzi la possibilità di stare "fisicamente nei panni dell'altro" e di fare l'esperienza di "sentire cosa sente l'altro" in quanto diverso da sé (empatia). Alla fine dell'esperienza chiedete ai ragazzi se e cosa hanno scoperto di nuovo.

Notate che: potete partire da questo tipo di esperienza per ampliare il tema alla diversità sessuale e ai pregiudizi e agli stereotipi ad esso connessi.

Le etichette

Obiettivo: esaminate come funzionano gli stereotipi e evidenziate come l'etichettamento rinforzi i comportamenti stereotipici.

Metodo: incollate sulla fronte di tutti i partecipanti un'etichetta che riporta un aggettivo (per esempio, "pigro", "rozzo", ecc.). Non permettete al partecipante di vedere cosa c'è scritto sulla sua etichetta.

I ragazzi possono guardare le etichette degli altri ma non le devono rivelare. I partecipanti devono, quindi, portare avanti un semplice compito che richiede collaborazione (per esempio, il gruppo deve scegliere una ricetta e cucinare un pasto: dovranno decidere chi farà la spesa, chi cucinerà, chi laverà i piatti, ecc.). Durante l'esercizio gli studenti devono interagire come se gli altri fossero effettivamente così come è indicato sull'etichetta. Interrompete l'esercizio dopo alcuni minuti e discutete gli effetti che esso ha provocato. Di solito i partecipanti si sentono disorientati, a volte frustrati e molti iniziano a comportarsi in maniera coerente con la propria etichetta. Questa è una dimostrazione di come gli stereotipi influiscano inconsciamente su comportamenti propri ed altrui. Estendete la discussione alle etichette usate per lesbiche, gay, bisessuali e transessuali.

Notate che: questo lavoro funziona meglio quando gli studenti si conoscono e hanno un certo grado di confidenza reciproca. Con i gruppi di nuova formazione c'è il rischio che i ragazzi si offendano involontariamente. Cercate di non attribuire le etichette considerate più negative alle persone che sono già escluse dal gruppo classe.



UNA STORIA...



“Buon giorno a tutti,” la prof. Steiner salutò la sua classe e lasciò vagare lo sguardo sulle teste dei ragazzi. Alexander si spostava, irrequieto, in avanti e indietro sulla sedia.

Quando il suo sguardo s’incontrò con quello dell’insegnante, Alex s’irrigidì come una colonna di pietra.

“Allora,” cominciò l’insegnante tamburellando le dita sul tavolo. “Alexander, ci diresti qualcosa dei tuoi due padri e di come te la cavi con loro?”

Trentadue paia di occhi si piantarono su Alex.

“Me la cavo benissimo,” rigurgitò Alex e la sua voce gracchiò come quella di un corvo.

“Che significa due padri?” chiese Kathrin, che non capiva mai quando doveva restare al suo posto.

“Alex?” l’insegnante alzò la voce e lo guardò in modo provocatorio.

“Che cosa può significare?” All’improvviso Alex perse le staffe. Guardò dritto negli occhi i suoi compagni di classe. “Mio padre è gay. Ama un altro uomo. Dunque io ho due padri e una madre.” Voleva che la sua voce risuonasse orgogliosa, ma in verità tremava, facendo sorgere qualche dubbio sul suo orgoglio.

“Ma questo è perverso,” sussultò Karim. “Ripugnante. Se fossi in loro mi rintanerei nell’angolo più buio della terra e pregherei di tornare normale, invece di mostrarmi in quel modo. Bleah!”

“Mio padre è normale,” disse Alexander a bassa voce.

“Qualcuno vuol dire qualcos’altro?” la prof. Steiner si guardò attorno in attesa.

“Esistono delle cure per questo”, osservò Kathrin

“Mio padre non ha bisogno di farsi curare” sibilò con rabbia Alexander. “Lui è assolutamente a posto e lo stesso Hans. Le persone come voi, che non riescono ad accettarli, hanno molto più bisogno di una terapia.”

“Ma cosa vuoi?” Karim si alzò in piedi minaccioso. “Che cosa diavolo stai dicendo? Vieni qui, idiota, ti faccio vedere io chi è normale e chi non lo è. Sporco finocchio!” Afferrò con forza Alex per le spalle e lo scosse.

La classe ammutolì. La prof. Steiner si passò la mano su un ciuffo di capelli, rimanendo al suo posto come incollata sulla sedia, alcune gocce di sudore le imperlarono la fronte.

Koray si alzò pallido come un cadavere. “Mi scusi”, mormorò, “mi sento male.”

“Leccapiedi”, ringhiò Erkan verso di lui e sputò per terra con disprezzo tra Koray e Alex. “Ancora una parola perversa e sei morto, ragazzo” avvertì Erkan, prima di sferrare un potente pugno ad Alex. Fu semplicemente una questione di fortuna che Alex resistette al colpo senza cadere a terra.

“Questo non si fa, Erkan,” affermò l’insegnante presa alla sprovvista. “Ora chiedi scusa ad Alexander e tu, Koray, per favore siediti.”

“Io, chiedere scusa a un perverso?” la derise Karim. “E’ lui che deve chiedere scusa a me, professoressa, tanto per mettere le cose in chiaro.”

“L’omosessualità è assolutamente normale,” balbettò la prof. Steiner.



“Il padre di Alexander non può farci niente se è così.”

“Va bene, me ne vado, questo è troppo per me,” bisbigliò Alexander. Prima che la prof. Steiner potesse fiatare, Alex era già uscito.

“E’ veramente molto gentile da parte sua ricevermi così rapidamente.” La prof. Steiner, imbarazzata, fissò la punta delle sue scarpe.

“Professoressa, mi sembra che Alexander sia in una posizione molto difficile nella sua classe: non aveva mai parlato prima ai suoi studenti di omosessualità?”

“Non fa parte del mio programma”, rispose la prof. Steiner con un’espressione del viso quasi insolente.

“Purtroppo è vero,” confermò il dottor Wyler, il counsellor. “Allora siamo d’accordo: la prossima settimana verrò a lezione con lei.”

Nella classe vi era un silenzio di tomba.

“Mi fa molto piacere essere qui con voi oggi. Non voglio annoiarvi con le cifre, ma è praticamente inevitabile. Perdonatemi: ma almeno con me non dovete prendere appunti...”, il dottor Wyler fece un sorrisetto complice e alcuni studenti, ragazzi e ragazze, ricambiarono.

“Circa una persona su dieci è omosessuale. Accidenti: questo significa che nella vostra classe sono circa tre. Immaginatevi come deve essere non poter parlare con gli altri di questo, doversi sempre nascondere per paura di essere esclusi.”

Il dottor Wyler rifletté sulla classe per pochi secondi “Alcuni di voi devono avere un’idea abbastanza chiara di che cosa si prova a sentirsi esclusi, vero?”

“Ma non è necessario sbandierarlo; il fatto di essere diverso, intendo”, disse Erkan sommessamente.

“Le persone sono molto diverse tra loro”, affermò Wyler. “Ci sono lesbiche, gay, bisessuali e transessuali che vivono apertamente la loro relazione e che hanno lottato per ottenere il diritto di vivere così, per vedere riconosciute le loro unioni e per il diritto all’affidamento comune dei loro figli. Allo stesso modo, ci sono omosessuali, bisessuali e transessuali che non parlano a nessuno dei loro sentimenti. Alcuni sposano un partner dell’altro sesso e vivono il loro amore per persone dello stesso sesso soltanto in segreto. Ci sono lesbiche, gay, bisessuali e transessuali che vivono in comunità, alcuni che convivono senza volere che la propria unione venga riconosciuta dalla legge e altri che vogliono vivere da soli anche se hanno una relazione. In fondo, non è molto diverso da quello che accade agli eterosessuali.”

“L’importante è che due persone si amino veramente: ecco qual è la cosa che conta di più,” osò dire Alexander.

“Una bella frase per concludere questa lezione, Alex” s’intromise la prof. Steiner.

“Nel caso in cui qualcuno di voi volesse parlare con me, ecco il mio numero di telefono.”

Nel cortile il dottor Wyler si guardò attorno ancora una volta. “Ah, ma tu eri in quella classe, vero?”

Koray annuì. “Grazie dottor Wyler: forse io sono uno di quei tre di cui parlava. Magari un giorno o l’altro verrò da lei per una consulenza.”

“Ti vedrò volentieri” disse il dottor Wyler.



Salute e benessere psicofisico

(per gli operatori psico-socio sanitari)

Tenete a mente

Se siete impegnati nell'ambito della salute e del benessere psicofisico di adolescenti lesbiche, gay, bisessuali e transessuali, appartenenti alla vostra o ad altre culture, o con i loro genitori, è molto importante che siate consapevoli delle vostre opinioni sull'omosessualità e le sessualità in genere, e che abbiate qualche conoscenza circa la cultura dell'altra persona. Ognuno ha il proprio stile di vita e probabilmente pensa che quelli degli altri siano meno adeguati. Se non siete consapevoli delle vostre opinioni a riguardo, è più probabile che senza rendervene conto valuterete in maniera negativa alcune scelte di vita altrui.

Le seguenti domande possono aiutarvi a mettere a fuoco il vostro atteggiamento verso le scelte di vita diverse dalla vostra; dopo averci riflettuto, leggete anche quelle rivolte agli insegnanti:

- Che tipo di vita preferite per voi?
- Avete scelto liberamente il vostro stile di vita o sono stati dei fattori esterni a spingervi in quella direzione?
- Perché avete scelto quel particolare stile di vita per voi stessi?
- C'è qualcuno che disapprova il vostro stile di vita? Perché? Come vi comportate a riguardo?
- Quali sono le scelte di vita che vi è facile giudicare positivamente? Quali no? Perché?
- Qual è il vostro atteggiamento, più in generale, verso la diversità sessuale, etnica, religiosa, sociale, economica?
- Conoscete a sufficienza le problematiche degli adolescenti lesbiche, gay, bisessuali e transessuali appartenenti ad altre culture?

Ad esempio, una persona cresciuta in un contesto fortemente religioso avrà un approccio completamente diverso riguardo l'omosessualità rispetto a un'altra cresciuta in una famiglia meno prescrittiva.

Tenete a mente che esistono svariati modi di avere una vita soddisfacente. Alcuni possono risultarvi completamente nuovi, non sorprendetevi, quindi, se i vostri utenti hanno approcci originali!

Di seguito alcune brevi informazioni che potrebbero essere utili nel lavoro di sostegno ai giovani:

- Agli adolescenti LGBT mancano dei modelli di ruolo positivi. Questo, ad esempio, potrebbe indurli a sentirsi insicuri e ad identificarsi con rappresentazioni stereotipiche degli stili di vita omosessuali fornite dai media. Poter incontrare, quindi, ad esempio, uno psicologo aperto, informato e senza pregiudizi può rappresentare per un giovane un'opportunità per ripensare il proprio stile di vita in base ai propri desideri.
- Mostrate alla persona che non esiste alcun criterio di valutazione oggettiva degli stili di vita. È importante richiamare l'attenzione sul fatto che il criterio essenziale per valutare il proprio stile di vita è il proprio sentimento di felicità e di soddisfazione.
- Informatevi sui gruppi locali di auto-aiuto che facilitano la condivisione di esperienze e vissuti.
- Alcuni adolescenti LGBT possono avere il timore di non poter avere una famiglia in futuro perché non sono eterosessuali. Spesso questa paura è connessa all'insoddisfazione per la loro vita attuale. Tuttavia, molti di essi cambiano idea quando si rendono conto che possono avere un loro tipo di famiglia altrettanto autentica e soddisfacente.

Salute e benessere psicofisico - Domande ricorrenti

Può essere utile leggere anche le domande per gli insegnanti.

Come posso evitare di giudicare certe scelte di vita che disapprovo ?

Nella maggior parte delle situazioni, giudichiamo gli stili di vita degli altri perché non riusciamo ad immaginare come essi siano. Ricordatevi che non vi si chiede di cambiare le vostre scelte ma solo di immaginarne altre possibili, magari con la consapevolezza che alcune persone potrebbero trovare altrettanto singolare il vostro modo di vivere. È del tutto naturale che preferiate uno stile di vita ad altri e che non consideriate equivalenti per voi modi di vivere differenti dal vostro. Tenete a mente però che le vostre opinioni sono adeguate soltanto per la vostra vita e che le cose potrebbero sembrare completamente diverse dal punto di vista di qualcun altro.

Che risposte posso dare ad un utente omosessuale che si sente insoddisfatto della propria vita?

Le persone insoddisfatte della loro esistenza spesso non hanno avuto l'opportunità di fare scelte di vita differenti a causa di limitazioni personali o sociali. È rilevante sottolineare che non esiste un unico modo di vivere da lesbica/gay/bisessuale/transessuale. Oggi ci sono molte più opportunità che in passato per vivere una vita soddisfacente, fuori dai cliché tradizionali. È necessario partire dalla consapevolezza dei propri bisogni e desideri, per poter riconoscere che non si è isolati e che esistono percorsi sociali variegati che possono dare risposta a quei bisogni e desideri, ma anche che sono necessari impegno e rinunce in quanto la costruzione della nostra esistenza "non va in automatico".

Come posso aiutare i miei utenti LGBT a sentirsi meno isolati e a farsi un'idea dei percorsi di integrazione sociale disponibili?

In quasi tutte le città esistono gruppi di auto-aiuto LGBT che potete contattare per ottenere maggiori informazioni sui servizi disponibili e sulle iniziative in corso. Oggi internet è una vera e propria miniera di informazioni su chi è presente nel territorio o facilmente raggiungibile. Partite dagli indirizzi che trovate nell'appendice 2 del Manuale Crossing Diversity, e forniteli senza timore al vostro utente.



Salute e benessere psicofisico - Strumenti

Le due sedie

Obiettivo: esplorare i bisogni interiori, le aspettative esterne e i conflitti che ne derivano.

Metodo: disponete due sedie l'una di fronte all'altra. Una sedia simbolizza le aspettative esterne rappresentate da una persona autorevole e affettivamente significativa, l'altra i bisogni personali. La persona si siede prima su una sedia, poi sull'altra e cerca di esprimere solo i bisogni e gli stati d'animo che quella posizione simbolizza. Come si sente sulle rispettive sedie? Di volta in volta come si sente/cosa sente di fronte a ciò che l'altro esprime? Cosa vorrebbe dire alla persona sull'altra sedia?

Notate che: stare bene con il proprio stile di vita può dipendere dalla sensibilità rispetto alla desiderabilità sociale, e cioè da quanto si cerca di soddisfare le aspettative degli altri.

Lo specchio

Obiettivo: esplorare le immagini di sé.

Metodo: la persona chiude gli occhi e immagina di essere seduta di fronte a uno specchio che riflette la sua immagine. Cosa criticerebbe dello stile di vita della persona che ha di fronte? Cosa ammirerebbe?

Notate che: questa esperienza funziona su due livelli: rispetto all'aspetto fisico (questo è quello che farà la maggior parte degli adolescenti) e rispetto ad altre caratteristiche, sentimenti e comportamenti che voi potete aiutare a collegare con lo stile di vita. Affinché questa esperienza funzioni occorre aiutare a visualizzare se stesso come una persona che sta effettivamente di fronte e ad entrare emotivamente nell'esperienza.

La buona fata

Obiettivo: esplorare i bisogni inconsapevoli o repressi e le fantasie sul futuro.

Metodo: si chiede alla persona di immaginare che arrivi una fata buona e gli domandi come vuole vivere.

- 1) Prendete nota scritta delle fantasie espresse dalla persona.
- 2) Riflettete insieme a lei su cosa le impedisce di vivere effettivamente così come desidera.

Notate che: non è importante verificare se i timori della persona di vivere secondo i propri desideri siano giustificati. Anche nel caso in cui la sua rappresentazione non sia corrispondente alla realtà, dovete prendere seriamente in conto le paure della persona, altrimenti non si sentirà compresa. Le personali costruzioni di sé e del mondo, dei relativi vissuti emozionali elaborati nel tempo, esprimono una verità soggettiva che fa da sfondo significativo all'attuale contesto emotivo dal quale sorgono le scelte della persona e, in qualche misura, la costruzione di tutta la sua vita.