

Σεξουαλικός Προσανατολισμός

Dominic Davies

Μετάφραση: Ιωάννα Ματτέ

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός περιγράφει, ως όρος, ένα μοτίβο συναισθηματικής, ερωτικής ή σεξουαλικής έλξης προς άντρες, γυναίκες, τόσο άντρες όσο και γυναίκες, κανένα φύλο ή προς κάποιο άλλο φύλο. Μπορούμε να ορίσουμε τον σεξουαλικό προσανατολισμό πιο παραδοσιακά ως ετεροφυλοφιλικό, ομοφυλοφιλικό ή αμφιφυλοφιλικό/αμφισεξουαλικό, υπάρχουν όμως αυξανόμενες μαρτυρίες ότι κάποιοι άνθρωποι δεν ελκύνονται ούτε προς τους άντρες, ούτε προς τις γυναίκες και θεωρούνται ασέξουαλ¹. Επίσης, υπάρχει μια σταδιακή συνειδητοποίηση ότι κάποιοι άνθρωποι ελκύνονται προς άτομα που ταυτίζονται με το Τρίτο Φύλο (π.χ. Οι Ίνχρας πρόσφατα αναγνωρίστηκαν νομικώς στην Ινδία, το Μπανγκλαντές και το Πακιστάν), ενώ στη Δύση, αυτός ο προσανατολισμός εκφράζεται με τον όρο trans - oriented², δηλαδή η έλξη προς άτομα διαφυλικά (τρανσέξουαλ).

Το κεφάλαιο αυτό θα επικεντρωθεί κυρίως στην ομοφυλοφιλία και την αμφιφυλοφιλία, παρ' όλ' αυτά μέχρι την επόμενη αναθεώρηση αυτού του τόμου θα συμπεριληφθεί περισσότερη βιβλιογραφία για την α-σεξουαλικότητα και τα trans – oriented άτομα.

Ιστορία της ομοφυλοφιλίας και αμφιφυλοφιλίας

Ανθρωπολόγοι και ιστορικοί σε όλο τον κόσμο έχουν ανακαλύψει αναπαραστάσεις ομοφυλοφιλίας και αμφιφυλοφιλίας από αρχαιοτάτων χρόνων. Σε κάποιες κουλτούρες η ομοφυλοφιλία θεωρείται ως μία φυσική και φυσιολογική έκφανση της ανθρωπίνης σεξουαλικότητας, σε άλλες οι ομοφυλοφιλικές σχέσεις ενθαρρύνονται ή χαίρουν υψηλής εκτίμησης και σε κάποιες άλλες η ομοφυλοφιλία ακόμη είναι αντικείμενο εξευτελισμού και καταδιώκεται. Αυτό που είναι προφανές, όμως, για όποιον έχει αφιερώσει χρόνο διερευνώντας το θέμα, είναι ότι η έλξη προς το ίδιο φύλο προκύπτει φυσικά. Κάποιοι άνθρωποι θεωρούν την ομοφυλοφιλία και την αμφιφυλοφιλία ως ένα *ουσιαστικό* μέρος της φύσης τους. Αυτοί μπορούν να πουν «γεννήθηκα έτσι». Μπορούν να δώσουν παραδείγματα έλξης προς το ίδιο φύλο από την παιδική τους ηλικία που υποστηρίζουν την εμπειρία τους. Άλλοι μπορεί να υποστηρίξουν ότι επέλεξαν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό ή ακόμη ότι έχουν δοκιμάσει να έχουν σεξουαλικές σχέσεις με το «αντίθετο» φύλο ή με μόνο ένα φύλο και προτιμούν, για διάφορους λόγους, να έχουν σχέσεις με το ίδιο φύλο. Γενικά, οι ομοφυλόφιλοι άντρες τείνουν να χρησιμοποιούν ουσιαστικές ιδέες (ότι έχουν γεννηθεί έτσι) για να εξηγήσουν την ομοφυλοφιλία τους, ενώ οι λεσβίες και οι αμφιφυλόφιλοι είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν επιχειρήματα «επιλογής».

Μερικοί άνθρωποι διαφέρουν ως προς την επιλογή των σεξουαλικών τους συντρόφων με το πέρασμα του χρόνου ή σε ποικίλες καταστάσεις, μερικοί αισθάνονται μπερδεμένοι ή αμφισβητούν την σεξουαλικότητά τους, μερικοί πειραματίζονται, ενώ άλλοι δεν έχουν καθόλου σεξουαλικές σχέσεις ή δε βιώνουν καθόλου σεξουαλικά αισθήματα. Υπάρχει ένα τεράστιο σύνολο εκφράσεων της σεξουαλικής επιθυμίας και συμπεριφοράς, καθώς και, όλο και περισσότερο, της «σεξουαλικής ταυτότητας».

¹ Ο όρος ασέξουαλ (asexual) εδώ δεν ταυτίζεται με τη συνηθισμένη μετάφραση στα Ελληνικά «άφυλος» (= χωρίς γεννητικά όργανα), αλλά αφορά στην απουσία σεξουαλικής έλξης προς οποιοδήποτε φύλο.

² Η απουσία ανάλογου όρου στα Ελληνικά – όπως συμβαίνει με πολλούς όρους οι οποίοι αναφέρονται σε οποιοδήποτε σεξουαλικό προσανατολισμό πέρα από την ετεροφυλοφιλία ή στην αναγνώριση της ταυτότητας φύλου ενός ατόμου που δεν ταυτίζεται με το βιολογικό του φύλο – είναι ενδεικτική της κοινωνικής αφάνειας στην οποία υπόκεινται τα συγκεκριμένα θέματα και οι συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων.

Κοινωνιολογικά, οι απόψεις περί ομοφυλοφιλίας χωρίζονται σε δύο στρατόπεδα. Κάποιοι πιστεύουν ότι η σεξουαλική ταυτότητα είναι κοινωνικό ή πολιτισμικό κατασκεύασμα ενός συγκεκριμένου τόπου και εποχής. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, η ομοφυλοφιλία, για παράδειγμα, στην Ταϊλάνδη, την αρχαία Ελλάδα, ή το Πακιστάν έχει πολύ λίγα κοινά με ένα σύγχρονο γκέι άντρα που ζει στο Λονδίνο ή τη Νέα Υόρκη. Αντιθέτως, άλλοι πιστεύουν ότι, επειδή ακριβώς υπάρχουν αποδείξεις για το ότι πάντα κάποιοι άνθρωποι ήταν ομοφυλόφιλοι σε κάθε πολιτισμό και εποχή, υπάρχει κάτι φυσικό (βιολογικό) ως προς τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Η σεξουαλικότητα, λοιπόν, καθορίζεται από τη φύση (ουσιοκρατία) ή από την ανατροφή (κοινωνικός δομισμός/κονστρουξιονισμός); Όσες/οι προσπαθούν να καταλάβουν **γιατί** είναι λεσβίες, ομοφυλόφιλοι ή αμφιφυλόφιλοι θα βρουν μία πλειθώρα στοιχείων που υποστηρίζουν τόσο ουσιοκρατικές θεωρίες της ομοφυλοφιλίας και της αμφισεξουαλικότητας όσο και κοινωνικού δομισμού. Παρ' όλα αυτά, οι περισσότερες λεσβίες, ομοφυλόφιλοι και αμφιφυλόφιλοι δεν ενδιαφέρονται και τόσο ως προς το **γιατί** είναι έτσι όπως είναι – είναι απλά δεδομένο.

Η Grahn (1990) επισημαίνει το γεγονός ότι σε πολλούς πολιτισμούς οι λεσβίες και οι γκέι άντρες αντικατοπτρίζουν τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία τους αντιμετωπίζει το σεξ, το φύλο και τη σεξουαλικότητα. Επιδεικνύουν διαφορετικούς τρόπους του να είσαι γυναίκα ή άντρας και του σχετίζεσθαι. Σε κάποιες κοινωνίες αυτό υποστηρίζεται από την κουλτούρα τους, ενώ σε άλλες υπάρχει μία ξέχωρη υπο – κουλτούρα που υποστηρίζει τα ομοφυλόφιλα και αμφιφυλόφιλα άτομα.

Άτομα μειονοτήτων ως προς τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό βρίσκονταν ανάμεσα στις μάγισσες της Ευρώπης και τις τελετουργίες τους – σε μία περίοδο 400 χρόνων, επτά εκατομμύρια μάγισσες κήκαν στην πυρά πάνω σε σορούς³ (όχι απλά πάνω σε ξύλα, αλλά κυριολεκτικά πάνω σε σωρούς ανθρωπίνων σωμάτων). Σύμφωνα με αποδεικτικά στοιχεία, πολλά από αυτά τα άτομα ήταν ομοφυλόφιλοι άντρες, τους οποίους είχαν στραγγάλισει (Grahn, 1990). Επίσης, βρίσκονταν ανάμεσα στους σαμάνους, μάγους και τους άντρες και γυναίκες γιατρούς των Ιθαγενών της Αμερικής (όπου πολλές φυλές, συμπεριλαμβανομένων των Sioux, Cherokee και Navajo, ενέκριναν και είχαν σε υψηλή εκτίμηση την ομοφυλοφιλική αγάπη). Οι ομοφυλόφιλοι και αμφιφυλόφιλοι άνθρωποι έχουν περιφρονηθεί, βασανιστεί και δολοφονηθεί από – ανάμεσα σε άλλους – τους Ναζί στη Γερμανία, και στο σύγχρονο Ιράν, την Κίνα και αλλού.

Παρόλο που τα ΛΟΑΤ⁴ άτομα συμμετέχουν και στην ετεροφυλόφιλη και στην ομοφυλόφιλη και αμφιφυλόφιλη κοινότητα και κουλτούρα, ένα αόρατο νήμα συνδέει όλες τις σεξουαλικές μειονότητες. Είναι ο τρόπος με τον οποίο οι ομοφυλόφιλοι και αμφιφυλόφιλοι άνθρωποι εμφανίζονται και λειτουργούν μέσα στην κοινωνία, σε όλο τον κόσμο, ούτως ώστε να διευκολύνουν μία διασταύρωση των τρόπων με τους οποίους τα δύο φύλα σχετίζονται μεταξύ τους. Όταν μια λεσβία κόβει κοντά τα μαλλιά της και φοράει «ανδρικά» ρούχα, δεν προσπαθεί να μοιάσει με άνδρα. Παρουσιάζει ένα διαφορετικό τρόπο του να είσαι γυναίκα, με τον οποίο αυτή η ίδια, ως γυναίκα, ορίζει πώς θα φαίνεται, αντί να επιτρέπει στους άντρες να ορίζουν πώς θα έπρεπε να φαίνεται. Ένας γκέι άντρας που φοράει ίσως «θηλυπρεπή»⁵ ρούχα δεν προσπαθεί να μοιάσει με γυναίκα αλλά να δείξει ένα διαφορετικό τρόπο του να είσαι άντρας. Χρειάζεται σθένος για να μπορεί κανείς να εφεύρει ξανά τον εαυτό του και να δημιουργεί διαφορετικούς τρόπους του να είναι αυτός και αυτό που είναι.

Σχετικά πρόσφατα, το 1992, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αφαίρεσε την ομοφυλοφιλία από τη Διεθνή Ταξινόμηση Ψυχικών Διαταραχών και Διαταραχών της

³ Η Αγγλική λέξη *faggot*, η οποία χρησιμοποιείται σήμερα υβριστικά, προέρχεται από την καύση “μαγισσών” στον Μεσαίωνα. Η κυριολεκτική σημασία της λέξης είναι δεμάτι (*firestick* = κάτι που φλέγεται), ενώ *fag* στην καθομιλουμένη της Αγγλικής σημαίνει τσιγάρο.

⁴ ΛΟΑΤ = ακρωνύμιο για Λεσβίες Ομοφυλόφιλοι Αμφιφυλόφιλοι και Τρανς.

⁵ Δεν υπάρχει ακριβής αντίστοιχος όρος στα Ελληνικά για την λέξη “camp”.

Συμπεριφοράς (ICD -9), δύο δεκαετίες μετά την αφαίρεση της ομοφυλοφιλίας από το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM – III) του Αμερικανικού Ψυχιατρικού Συνδέσμου. Υπάρχουν, όμως, πάρα πολλοί επαγγελματίες, ειδικά όσοι εργάζονται στον τομέα της ψυχικής υγείας, οι οποίοι πιστεύουν ακόμη λανθασμένα ότι το να είναι κανείς ομοφυλόφιλος ή αμφιφυλόφιλος είναι αρρώστια ή διαστροφή (Bartlett, Smith and King, 2009).

Οι ψυχοθεραπευτές που έχουν εκπαιδευτεί για θέματα σεξουαλικών μειονοτήτων και μειονοτήτων φύλου, πιστεύουν ότι η *ομοφοβία* είναι η αιτία ψυχικών δυσκολιών (King et al. 2008). Η ομοφοβία ορίζεται ως ο φόβος ή το μίσος προς τους ομοφυλόφιλους ή την ομοφυλοφιλία (Weinberg, 1972; δες επίσης Davies, 1996a για περισσότερα για την ομοφοβία και τον ετεροσεξισμό). Η αμφιφυλοφοβία⁶ ορίζεται ως οι ανάλογες στάσεις (όπως στην ομοφοβία) είτε ετεροφυλόφιλων είτε ομοφυλόφιλων ατόμων ενάντια στην αμφιφυλοφιλία.

Για περισσότερα από 100 χρόνια οι πλείστοι επαγγελματίες στον τομέα της ιατρικής και της ψυχικής υγείας θεωρούσαν την ομοφυλοφιλία αρρώστια. Μερικές από τις χειρότερες κτηνωδίες έχουν διαπραχθεί από ανθρώπους που υποτίθεται είχαν αφιερώσει τη ζωή τους στο να βοηθούν και να στηρίζουν άλλους ανθρώπους, προσπαθώντας να τους θεραπεύσουν από αυτή την «ασθένεια». Οι λεσβίες και οι γκέι άντρες υπόκεινταν σε θεραπείες με ηλεκτροσόκ, θεραπεία αποστροφής και βάναντες δοκιμές στην ψυχοχειρουργική. Άλλοι υπόκεινταν μακροπρόθεσμη εντατική ψυχοθεραπεία όπου πάλευαν με τη φυσική τους επιθυμία να αγαπούν κάποιον του ίδιου φύλου και την άποψη της κοινωνίας (συχνά και του θεραπευτή τους) ότι αυτό ήταν άρρωστο ή διεστραμμένο. Η ακύρωση της θεώρησης της ομοφυλοφιλίας ως ψυχική ασθένεια βοήθησε στο να σταματήσουν οι καταδιώξεις αυτού του είδους. Ωστόσο, το ίδιο ανησυχητικός είναι ο τρόπος με τον οποίο συγκεκριμένες ομάδες «Χριστιανών» ψυχοθεραπευτών επεδίωξαν να «θεραπεύσουν» ομοφυλόφιλα και αμφιφυλόφιλα άτομα. Εκμεταλλευόμενοι με τέτοιο τρόπο ανθρώπους μπερδεμένους και ευάλωτους, όσοι ενίστανται στην ομοφυλοφιλία για θρησκευτικούς ή «ηθικούς» λόγους συνεχίζουν να δυσφημούν την ιδέα του «βοηθάτε αλλήλους» και να προκαλούν ανεπίπρωτη ζημιά στους «πελάτες» τους.

Η ομοφοβία ως παθολογία

Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες υπάρχει μία σταδιακή άνοξη μοντέλων θεραπείας αποδοχής της σεξουαλικότητας⁷. Τέτοιοι τρόποι ψυχοθεραπείας, κυρίως από ομοφυλόφιλους και αμφιφυλόφιλους θεραπευτές στις ΗΠΑ και την Ευρώπη, επεδίωξαν να παρουσιάσουν μη – παθολογικούς τρόπους θεώρησης της ομοφυλοφιλίας και της αμφισεξουαλικότητας. Ο Maylon περιγράφει την gay affirmative θεραπεία ως εξής:

“Η gay affirmative θεραπεία δεν είναι ένα ανεξάρτητο σύστημα ψυχοθεραπείας. Αντιθέτως, εκπροσωπεί ένα φάσμα ειδικών ψυχολογικών γνώσεων, το οποίο αμφισβητεί την παραδοσιακή άποψη ότι η ομοφυλοφιλική έλξη και οι καθορισμένοι ομοφυλοφιλικοί προσανατολισμοί είναι παθολογικοί. Η gay affirmative θεραπεία χρησιμοποιεί παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές μεθόδους, αλλά προέρχεται από μη – παραδοσιακή προοπτική. Αυτή η προσέγγιση θεωρεί την ομοφοβία, και όχι την ομοφυλοφιλία, ως την κύρια παθολογική μεταβλητή στην ανάπτυξη συγκεκριμένων διαταραχών/δυσκολιών στους γκέι άντρες”. (1982: 69)

Ακόμη και ανάμεσα στους ομοφυλόφιλους θεραπευτές υπάρχουν διαφωνούντες με την έννοια της gay affirmative θεραπείας. Οι Du Plock (1997) και Ratigan (1998), ανάμεσα σε άλλους,

⁶ Πιθανή μετάφραση του όρου “biphobia” στα Ελληνικά.

⁷ Και πάλι, δεν υπάρχει ακριβής αντίστοιχος όρος στα Ελληνικά για τη φράση *sexuality affirmative* ή *gay affirmative*.

έχουν πολύ σωστά αμφισβητήσει ποιός ή τι επικυρώνεται στην θεραπεία αυτή. Με τον όρο αυτό μπορεί να υπονοηθεί ότι ο θεραπευτής δίνει το “δικαίωμα” και ενθαρρύνει τον πελάτη να είναι ομοφυλόφιλος. Κάτι τέτοιο όμως μπορεί να εμποδίσει τον πελάτη από το να διερευνήσει τις δικές του/της αρνητικές, εσωτερικευμένες, αυτο – καταπιεστικές (νοητικές) κατασκευές, νιώθοντας ότι δε θα είναι αποδεκτές από τον gay-affirming θεραπευτή. Ο όρος “gay affirmative” θεωρείται ότι αποκλείει άλλες μειονότητες σεξουαλικού προσανατολισμού και άτομα με διαφορετική ταυτότητα φύλου. Ένας πιο ουδέτερος όρος, που χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο, είναι *Θεραπεία για Μειονότητες Σεξουαλικού Προσανατολισμού και Ταυτότητας Φύλου*. Η προσθήκη της ταυτότητας φύλου στον τίτλο αντανακλά τις αυξανόμενες συνδέσεις που ανακαλύπτονται μεταξύ αυτής και του σεξουαλικού προσανατολισμού, καθώς και την προσοχή που δίνεται στην παρούσα εποχή σε διαφορετικά μοντέλα σχέσεων και τρόπους ζωής (βλ. Κεφάλαιο X αυτού του τόμου για περισσότερα σχετικά με τις μειονότητες ταυτότητας φύλου και σεξουαλικότητας).

Τελευταία, τέτοιες προσεγγίσεις μη – παθολογικοποίησης ενσωματώνονται σταδιακά στο πρόγραμμα σπουδών Ευρωπαϊκών ψυχοθεραπευτικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Δυστυχώς, μόνο σε μερικά προγράμματα τοποθετούνται μέσα στο κύριο πρόγραμμα σπουδών των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Συχνά αναφέρονται μόνο μετά από αιτήματα συγκεκριμένων φοιτητών (συνήθως λεσβίων και γκέι αντρών) και μερικές φορές μόνο μέσω προσωπικής μελέτης του κάθε ατόμου για το θέμα (Davies, 1996b, Davies, 2007). Αυτή η περιθωριοποίηση θεραπευτικών θεμάτων σχετικά με τις μειονότητες σεξουαλικού προσανατολισμού συμβάλλει στη διαιώνιση και την ενίσχυση των παθολογικών μοντέλων.

Η Cayleff (1986), στη συζήτηση για τα ηθικά προβλήματα που εμπλέκονται στη ψυχοθεραπεία ατόμων με διαφορετική κουλτούρα (στην οποία περιλαμβάνονται οι λεσβίες, οι ομοφυλόφιλοι άνδρες και οι αμφισεξουαλικοί), διερωτάται πώς οι θεραπευτές που αποφοιτούν από προγράμματα κατάρτισης, τα οποία δεν απαιτούν μαθήματα σχετικά με τη θεραπεία για πολιτισμικές μειονότητες, μπορούν να δουλέψουν ηθικά με αυτούς τους πληθυσμούς. Δεδομένου ότι η επίσημη εκπαίδευση είναι μία διαδικασία κοινωνικοποίησης, η οποία μεταδίδει τις αξίες της κυρίαρχης κουλτούρας, η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών προγραμμάτων συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας, τόσο μέσω της θεωρίας όσο και μέσω της πρακτικής, συνεχίζει να εξετάζει την ατομική ανάπτυξη, το φύλο, τη σύζευξη, την οικογένεια και τις σχέσεις, αποκλειστικά εντός του ετεροφυλόφιλου πλαισίου (Isenza, 1989).

Επιπτώσεις της ομοφοβίας και του ετεροσεξισμού για τους ομοφυλόφιλους και αμφιφυλόφιλους ανθρώπους

Το άγχος του να ζει κανείς με μία στιγματισμένη ταυτότητα, όπου θεωρείται «τρελός, κακός και επικίνδυνος», έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην κακή ψυχική υγεία του ατόμου (King et al 2008, King et al 2003, Rivers, 2004). Οι ομοφυλόφιλοι και οι αμφιφυλόφιλοι άνθρωποι μπορεί σε κάποιο επίπεδο να αισθάνονται ντροπή για τη σεξουαλικότητά τους και αυτή η *εσωτερικευμένη ομοφοβία* μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, χρήση ναρκωτικών και κατάχρηση αλκοόλ, σε υπερκόπωση προσπαθώντας να αποδείξουν την αξία τους και στο να αποφεύγουν να εφιστούν την προσοχή στον εαυτό τους. Επίσης είναι επιρρεπείς σε διακρίσεις και βία εναντίον τους. Σε μία έρευνα, με την ονομασία *Queer Bashing*, το Stonewall (1996) διαπίστωσε ότι το 34 τοις εκατό των ομοφυλόφιλων και αμφιφυλόφιλων ανδρών και 24 τοις εκατό των γυναικών είχαν βιώσει σωματική βία λόγω της σεξουαλικότητάς τους. Σε μια άλλη μελέτη, ο ίδιος οργανισμός (Stonewall, 1993) βρήκε ότι το 37 τοις εκατό είχε βιώσει διακρίσεις στο χώρο εργασίας και σχεδόν οι μισοί από τους ερωτηθέντες (48 τοις εκατό) είχαν παρενοχληθεί λόγω της σεξουαλικότητάς τους. Ακόμη και αν στο Ηνωμένο Βασίλειο υπάρχει τώρα νομοθεσία κατά των διακρίσεων για την προστασία από την παρενόχληση στο χώρο εργασίας, πολλοί ομοφυλόφιλοι και αμφιφυλόφιλοι άνθρωποι εξακολουθούν να φοβούνται ότι μπορεί να τους συμβεί και φυσικά δε χρειάζεται κανείς να έχει βιώσει διακρίσεις για να το *φοβάται*. Αυτό αφήνει σχεδόν όλες τους ομοφυλόφιλους και αμφιφυλόφιλους ανθρώπους ευάλωτους στο άγχος και την αποδιοργάνωση.

Δεν υπάρχουν όμως μόνο αρνητικές επιπτώσεις από το να ζει κανείς με μία στιγματισμένη ταυτότητα. Οι λεσβίες, οι ομοφυλόφιλοι άντρες και οι αμφιφυλόφιλοι, οι οποίοι είναι άνετοι και ανοικτοί σχετικά με τη σεξουαλικότητά τους, βιώνουν συχνά μία ισχυρή αίσθηση ταυτότητας ως «διαφορετική αλλά ίση» με την ετεροφυλόφιλη. Αυτές οι διαφορές οδηγούν μερικές φορές στην ελευθερία να επαναπροσδιορίσουν εκ νέου τον εαυτό τους με αξίες και στάσεις που υποστηρίζουν τις ατομικές και συλλογικές τους ταυτότητες. Μπορούν, για παράδειγμα, να κατακρίνουν πολλά από την ετεροφυλόφιλη ταυτότητα και τρόπο ζωής και να αποφασίσουν ότι είναι ακατάλληλα για αυτούς. Η κουλτούρα τους, όπως και άλλων καταπιεσμένων ομάδων (Εβραίων, Καραϊβικής κλπ) γιορτάζει αυτή την πολυμορφία και τις διαφορετικές προοπτικές στην τέχνη, τη μουσική, τη λογοτεχνία και τις άλλες τέχνες (άλλες εκφράσεις).

Σύνοψη και κύρια σημεία

Μην υποθέσετε ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός των πελατών σας είναι η αιτία των δυσκολιών τους. Οι ομοφυλόφιλοι και αμφιφυλόφιλοι άνθρωποι μπορεί να φέρουν στη θεραπεία μία σειρά από ζητήματα (διάλυση μιας σχέσης, πένθος, άγχος, κατάθλιψη, άγχος εργασίας κλπ). Τα περισσότερα από αυτά δεν έχουν άμεση σχέση με τη σεξουαλικότητά τους, παρ' όλο που συχνά «χρωματίζονται» από την εμπειρία του να ανήκει κανείς σε μία σεξουαλική μειονότητα σε μία καταπιεστική κοινωνία γεμάτη διακρίσεις. Μην κάνετε υποθέσεις για τη σεξουαλικότητα ενός ατόμου. Πολλοί παντρεμένοι, εμφανώς ετεροφυλόφιλοι άντρες έχουν σεξουαλικές σχέσεις με μέλη του ίδιου φύλου. Σημαντικός αριθμός ομοφυλόφιλων αντρών έχουν σεξουαλικές σχέσεις με γυναίκες. Το ίδιο ισχύει και για τις γυναίκες. Ενθαρρύνετε τους πελάτες να προσδιορίσουν τον εαυτό τους οι ίδιοι.

Μην κάνετε υποθέσεις για τον τρόπο ζωής των πελατών σας. Οι πελάτες μπορεί να έχουν διαφορετικές αντιλήψεις για το τι σημαίνει να είσαι σε μία σχέση (η μονογαμία μπορεί να μην είναι ο κανόνας) ή να είσαι μια οικογένεια (πολλοί ομοφυλόφιλοι και αμφιφυλόφιλοι άνθρωποι θεωρούν τους φίλους τους ως οικογένειά τους). Οι ομοφυλόφιλοι και αμφιφυλόφιλοι πελάτες σας μπορεί να θέλουν να γίνουν γονείς ή μπορεί ήδη να συμμετέχουν στη φροντίδα παιδιών. Μπορεί, επίσης, να νιώθουν άβολα στις διαθέσιμες γκέι υποκουλτούρες.

Να γνωρίζετε ότι οι πελάτες σας μπορεί να βρίσκονται σε υπερεγρήγορη και ότι μπορεί να σας ελέγχουν για σημάδια ομοφοβίας και ετεροσεξισμού. Δουλέψτε με αυτό και κάντε ό,τι μπορείτε για να μάθετε περισσότερα για τις ομοφυλόφιλες και αμφιφυλόφιλες κουλτούρες και τρόπους ζωής. Να είστε ειλικρινείς για το τι βιώνετε και προσπαθείστε να δημιουργήσετε μια ανοικτή και μη – αμυντική σχέση.

Συλλογιστείτε σχετικά με τις στάσεις και την εμπειρία σας όσον αφορά τη δική σας σεξουαλικότητα και την ομοφυλοφιλία ειδικότερα. Για να είστε σε θέση να δουλέψετε με πελάτες που ανήκουν σε σεξουαλικές μειονότητες θα πρέπει να είστε άνετοι σχετικά με το ποιοί είστε ως σεξουαλικά όντα και να εξετάσετε τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και τις προκαταλήψεις σας ως προς την αγάπη και την έλξη ατόμων του ίδιου φύλου. Όλοι τις έχουμε. Οι θεραπευτές που ισχυρίζονται ότι δεν έχουν προκαταλήψεις πρέπει να αποφεύγονται, καθώς μάλλον έχουν εξαιρετικά λίγη αυτογνωσία. Επιπλέον, οι θεραπευτές θα πρέπει να εξετάσουν τις επιπτώσεις στη θεραπευτική σχέση που μπορεί να υπάρχουν για τους πελάτες σεξουαλικών μειονοτήτων, αν δουλεύουν μαζί τους χωρίς να έχουν πρώτα εξετάσει τις δικές τους στάσεις.

Η πορεία προς καλή πρακτική

Υπάρχουν ίσως τρεις βασικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να προετοιμαστούμε για να δουλέψουμε με άτομα των οποίων ο σεξουαλικός προσανατολισμός διαφέρει από τον δικό μας.

Ένας τρόπος είναι η συμμετοχή σε εργαστήρια κατάρτισης, τα οποία περιλαμβάνουν διδακτικές και ερευνητικές παρουσιάσεις σχετικά με την ψυχολογία μειονοτήτων ταυτότητας φύλου και σεξουαλικότητας, συμπεριλαμβανομένων και των διαφόρων μοντέλων του coming

out⁸ (βλ. Davies, 1996c), τα οποία ασχολούνται με την εσωτερικευμένη ομοφοβία και τις πολλαπλές ταυτότητες, όπως και το κοινωνικό και πολιτικό πλαίσιο του να ζει κανείς με μία ταυτότητα φύλου ή σεξουαλικότητας που ανήκει σε μειονότητα. Οι πιο σημαντικές, ίσως, είναι οι βιωματικές ασκήσεις που στοχεύουν στις στάσεις, τις εμπειρίες και τη γνώση μας για την αμφιφυλοφιλία και την ομοφυλοφιλία, καθώς και στο να αυξήσουν την κατανόηση μας γύρω από τη δική μας σεξουαλικότητα. Ένας πρωτοπόρος οργανισμός κατάρτισης σε αυτόν τον τομέα είναι ο Pink Therapy (www.pinktherapy.com), ο οποίος τρέχει τακτικά εργαστήρια και εκπαιδευτικά προγράμματα για θεραπευτές που επιθυμούν να βελτιώσουν τις γνώσεις τους στο πεδίο αυτό.

Ένας άλλος τρόπος είναι η προσωπική θεραπεία και η απόκτηση περισσότερης αυτογνωσίας, ούτως ώστε να διερευνήσουμε κάποιο από το σεξουαλικό μας ιστορικό σε βάθος, με θεραπευτές που έχουν κάνει και οι ίδιοι τον απαιτούμενο κόπο για αυτή τη διαδικασία - κάτι που με τη σειρά του έχει μία επιπλοκή: πού βρίσκει κανείς τέτοιους ανθρώπους; Παράλληλα, είναι σκόπιμο να υπάρχει ειδική εποπτεία από θεραπευτές έμπειρους στον τομέα αυτό.

Τέλος, ξοδέψτε χρόνο με ομοφυλόφιλα και αμφιφυλόφιλα άτομα στην εργασία και στον ελεύθερό σας χρόνο. Οι προσωπικές επαφές μέσω πραγματικών φιλιών έχουν αποδειχθεί ισχυροί τρόποι μεταβολής απόψεων και συμπεριφορών. Εμπλακείτε κοινωνικά και πολιτικά με τις ομοφυλόφιλες και αμφιφυλόφιλες κοινότητες. Ο Manthei λέει: “δεν υπάρχει σύντομος δρόμος για να συμμετάσχει και να γίνει κανείς αποδεκτός από τις τοπικές κοινότητες, έτσι ώστε να θεωρείται υποστηρικτικός και αξιόπιστος” (1997:31).

Βιβλιογραφία:

- Bartlett, A., Smith, G. and King, M. (2009) The response of mental health professionals to clients seeking help to change or redirect sexual orientation. *BMC Psychiatry* 9 (11) available online: <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/9/11>
- BACP (2002) *Ethical Framework for Good Practice in Counselling and Psychotherapy*. Rugby: British Association for Counselling and Psychotherapy.
- Cayleff, S. (1986) Ethical issues in counselling gender, race and culturally distinct groups. *Journal of Counseling Development*, 64 (5): 345–347.
- Davies, D. (1996a) Homophobia and heterosexism. In D. Davies and C. Neal (eds), *Pink Therapy: A Guide for Counsellors and Therapists Working with Lesbian, Gay and Bisexual Clients*. Buckingham: Open University Press.
- Davies, D. (1996b) Towards a model of gay affirmative therapy. In D. Davies and C. Neal (eds), *Pink Therapy: A Guide for Counsellors and Therapists Working with Lesbian, Gay and Bisexual Clients*. Buckingham: Open University Press.
- Davies, D. (1996c) Working with people coming out. In D. Davies and C. Neal (eds), *Pink Therapy: A Guide for Counsellors and Therapists Working with Lesbian, Gay and Bisexual Clients*. Buckingham: Open University Press.
- Davies, D. (2007) Not in front of the students. *Therapy Today* February pp. 18-21.
- du Plock, S. (1997) Sexual misconceptions: a critique of gay affirmative therapy and some thoughts on an existential-phenomenological theory of sexual orientation. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 8 (2): 56–71.
- Grahn, J. (1990) *Another Mother Tongue: Gay Words, Gay Worlds*. Boston, MA: Beacon Press.
- Iasenza, S. (1989) Some challenges of integrating sexual orientations into counselor training and research. *Journal of Counseling and Development*, 68: 73–76.
- King M, McKeown E, Warner J, Ramsay A, Johnson K, Cort C, Wright L, Blizard R, Davidson O (2003) Mental health and quality of life of gay men and lesbians in England and Wales: a controlled, cross-sectional study. *British Journal of Psychiatry* 183:552-558.

⁸ Δεν υπάρχει ακριβής μετάφραση του όρου στα Ελληνικά. Εν συνόψει, αναφέρεται στη ψυχολογική, συναισθηματική και πρακτική διαδικασία της (συνήθως) σταδιακής αποδοχής του σεξουαλικού προσανατολισμού ή/και ταυτότητας φύλου του ατόμου, καθώς και στην επικοινωνία της ταυτότητας αυτής σε άλλα άτομα του περιβάλλοντος του ατόμου ως διαφορετικής από τη νόρμα.

- King, M. Semlyen, J. See Tai, S. Killaspy, H. Osborn, D. Popelyuk, D. Nazareth, I. (2008) A systematic review of mental disorder, suicide, and deliberate self harm in lesbian, gay and bisexual people. *BMC Psychiatry* 8 (70) available online: <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/8/70>
- Manthei, R. (1997) *Counselling: The Skills of Finding Solutions to Problems*. London: Routledge.
- Maylon, A. (1982) Psychotherapeutic implications of internalized homophobia in gay men. In J. Gonsiorek (ed.), *Homosexuality and Psychotherapy*. New York: Haworth Press.
- Ratigan, B. (1998) Psychoanalysis and male homosexuality: queer bedfellows? In C. Shelley (ed.), *Contemporary Perspectives on Psychotherapy and Homosexualities*. London: Free Association Books.
- Rivers, I. (2004) Recollections of bullying at school and their long term implications for lesbians, gay men and bisexuals. *Crisis* 24 (5).
- Stonewall (1993) *Less Equal than Others: A Survey of Lesbians and Gay Men at Work*. London: Stonewall.
- Stonewall (1996) *Queer Bashing: A National Survey of Hate Crimes against Lesbians and Gay Men*. London: Stonewall.
- Weinberg, G. (1972) *Society and the Healthy Homosexual*. New York: St Martin's Press.

Συνιστώμενα βιβλία:

- Carroll, L. (2010) *Counselling Sexual and Gender Minorities*. Ohio USA: Merrill/Pearson.
- Clarke, V. Ellis, S.J, Peel, E, Riggs, D.W. *Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Queer Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Davies, D. and Neal, C. (eds) (1996) *Pink Therapy: A Guide for Counsellors and Therapists Working with Lesbian, Gay and Bisexual Clients*. Buckingham: Open University Press.

Συγγραφείς:

Ο **Dominic Davies** είναι Fellow του Βρετανικού Συνδέσμου Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας (BACP) και εγγεγραμμένος Ανώτερος Σύμβουλος του BACP, ο οποίος δουλεύει στον τομέα της σεξουαλικής διαφορετικότητας και ποικιλομορφίας φύλου για περισσότερο από 30 χρόνια. Είναι ο διευθύνων σύμβουλος του Pink Therapy, του μεγαλύτερου ανεξάρτητου οργανισμού στη Μεγάλη Βρετανία που ειδικεύεται στη ψυχοθεραπεία με πελάτες από μειονότητες φύλου και σεξουαλικότητας. Είναι συνεκδότης (με τον Charles Neal) μίας τριλογίας βιβλίων του Pink Therapy (Open University Press) και έχει γράψει και διδάξει εκτενώς σχετικά με την ψυχοθεραπεία για τη σεξουαλική διαφορετικότητα στο Ηνωμένο Βασίλειο και διεθνώς. Επίσης, είναι Advanced Accredited Sexual Diversity ψυχοθεραπευτής με το Pink Therapy.

dominic.davies@pinktherapy.com

Μετάφραση:

Η **Ιωάννα Ματτέ** είναι ψυχολόγος, απόφοιτος του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στην Ψυχολογία της Υγείας από το Πανεπιστήμιο του Southampton, στο Ηνωμένο Βασίλειο, και έχει δουλέψει με παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές και ειδικές ανάγκες. Είναι εκπαιδευόμενη ψυχοθεραπεύτρια στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα προσωπο – κεντρικής ψυχοθεραπείας του Metanoia Institute στο Λονδίνο και στην κλινική πρακτική της δουλεύει με ενήλικο γενικό πληθυσμό και στον τομέα της οικογενειακής βίας.

ioanna.matte@gmail.com

Pink Therapy είναι ο μεγαλύτερος ανεξάρτητος οργανισμός στο Ηνωμένο Βασίλειο για ψυχοθεραπεία και εκπαιδευτική κατάρτιση που ειδικεύεται στη ψυχοθεραπεία με άτομα από ένα ευρύ φάσμα ποικιλομορφίας φύλου και σεξουαλικότητας. Ιδρύθηκε από τον Dominic Davies το 1999 και θεωρείται από όλους τους οργανισμούς ψυχοθεραπείας στο Ηνωμένο Βασίλειο ως ο μεγαλύτερος στον τομέα αυτό. Τρέχουμε το μόνο ειδικευμένο Δίπλωμα Ψυχοθεραπείας ατόμων ποικιλομορφίας φύλου και σεξουαλικότητας, διαπιστευμένο από πανεπιστήμιο, το οποίο έχει προσελκύσει θεραπευτές από το Ηνωμένο Βασίλειο, την Ολλανδία, τη Σιγκαπούρη και την Αυστραλία. Θα λειτουργήσει επίσης μία **Διεθνής Καλοκαιρινή Σχολή** εντατικού προγράμματος έξι ημερών, όπου θεραπευτές από όλο τον κόσμο έρχονται να εκπαιδευτούν μαζί μας. Ο οργανισμός Pink Therapy προσφέρει εκπαίδευση, κλινική εποπτεία και γνωμοδοτήσεις σε θεραπευτές στο εξωτερικό είτε αυτοπροσώπως είτε μέσω Skype.

Πέρσι παρουσιάσαμε εκ νέου στο διαδίκτυο ένα κατάλογο από Pink Therapists ο οποίος τώρα περιλαμβάνει θεραπευτές από όλο τον κόσμο. Ταυτόχρονα, η ιστοσελίδα μας φιλοξενεί μία πολύτιμη ενότητα Γνώσης, με πηγές αυτο-βοήθειας και συνιστώμενης βιβλιογραφίας, βίντεο και podcasts. Δραστηριοποιούμαστε επίσης στα κοινωνικά δίκτυα. Ακολουθείστε μας στο Facebook (Pink Therapy), στο Twitter (PinkTherapyUK), στο Tumblr (PinkTherapyUK.tumblr.com) και στο LinkedIn (Pink Therapy International).