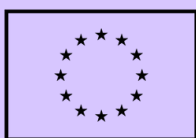


LE PAROLE CONTANO

**INCLUSIONE LGBTIQ+, COMUNICAZIONE E
LINGUAGGIO**

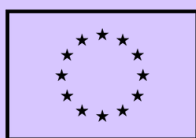


Co-funded by
the European Union

Migliorare le capacità comunicative di psicologi e counselor
nei confronti delle persone LGBTQ con carte da gioco illustrate
Pitch Perfect

codice di progetto: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000152439

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



**Co-funded by
the European Union**

Indice dei Contenuti

Introduzione	04
Un glossario per iniziare a orientarsi	22
Esercizi e linee guida	50
Intersessualità, transgenderismo	68
Ascolto attivo e pratiche affermative	91
Esercizi ed esempi, il punto di vista affermativo	123
Competenza culturale	140
Creatività e <i>gaming culture</i>	153
Le carte da gioco di Pitch Perfect	166



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Introduzione il progetto

Pitch Perfect è un progetto **Erasmus+, Partenariati su Scala Ridotta** e nel settore **dell'educazione degli adulti**, che promuove risorse creative, percorsi di familiarizzazione ed d'educazione non professionale in tema di **inclusione LGBTIQA+**, concentrandosi sul linguaggio, la comunicazione e gli approcci *playful*, giocosi e informali. **Pitch Perfect** si è rivolto soprattutto a counselor, psicologə, ma anche a tutor e social workers, tra l'Italia e l'Olanda, con l'ambizione di potere anche coinvolgere tantə altrə beneficiarə, in una prospettiva europea.

Pitch Perfect nasce da due obiettivi: il primo è stato quello di trasmettere a counselor, psicologə, ma anche a chi si occupa d'educazione, orientamento, tutoraggio e facilitazione educativa, delle competenze non professionali, delle vere e proprie soft skills sul tema dell'**inclusione LGBTIQA+** lavorando soprattutto, come detto poco fa, su un segmento specifico, e cioè sul **linguaggio e la comunicazione**, di tutti i tipi.

Il secondo obiettivo è stato quello di sviluppare **nuovi strumenti creativi**, associati alle metodologie d'apprendimento non formale e alla cultura del gioco e della creatività, facendo familiarizzare counselor e tutor con questo tipo d'approccio *playful*, molto utile per potere rendere, anche molto facilmente, più inclusivo il proprio luogo di lavoro, ma anche le proprie pratiche d'ascolto, di facilitazione e di orientamento con utenti e clienti, LGBTIQA+ e non.



Co-funded by
the European Union

Chi siamo i partner



**Close
in the
Distance**

Close in the Distance è un'associazione no profit che nasce come gruppo informale di giovani professionisti dal profilo complementare e appartenenti a diverse aree geografiche italiane.

L'associazione si occupa soprattutto di tematiche **SOGIESC**, di inclusione online, di **Educational Gaming** e di **Digital Youth e Social Work**, svolgendo le proprie attività soprattutto in spazi e comunità virtuali. **Pitch Perfect** è il primo progetto Erasmus+ dell'associazione e la sua prima esperienza come coordinatrice di un partenariato europeo di cooperazione.

Stichting Art. 1 è una fondazione olandese che usa l'arte come forma di espressione, di comunicazione e di trasformazione sociale. La fondazione produce film, podcast, festival e narrazioni legate ai diritti LGBTIQ+ e ai diritti umani, collaborando con cineaste di talento, storyteller, organizzazioni civiche e gioventù.



Pitch Perfect ha coinvolto Stichting Art. 1 come partner di progetto e come organizzazione esperta nell'uso della **creatività e delle arti visive** per generare impatto emotivo, risposta e mobilitazione sociale, in persone sia giovani che adulte.



**Co-funded by
the European Union**

cos'è il counseling e a chi ci rivolgiamo

Counselor e counseling sono i target di **Pitch Perfect**. Ma cosa fa davvero un counselor? Chi è? Chiunque abbia visto una serie TV ambientata in un college o in una *high school* americana, e cioè l'equivalente delle università e degli istituti secondari di secondo grado europei, avrà certamente incontrato questa fantomatica figura. Persone a cui studente, generalmente giovani adulte, si rivolgono per ricevere consigli di vario tipo, da cosa fare da grandi alle questioni sentimentali o relazionali, dalla sessualità e dalle IST (malattie o infezioni sessualmente trasmissibili) al cosa fare in caso di bullismo, subito o assistito. Per molto, la figura del counselor, così come il counseling, coincidono con psicologo e terapia, soprattutto con i servizi di sportello d'ascolto psicologico, che possono essere gestiti da centri di sanità pubblica, da istituti scolastici e formativi di vario tipo, oppure ancora da associazioni di promozione sociale e di volontariato.

Nella realtà dei fatti la figura del counselor, per fortuna sempre più presente nei nostri contesti educativi, formativi e di promozione sociale, in numerosi paesi UE, non ha ancora ricevuto una definizione chiara e ha dei contorni abbastanza sfumati.



Co-funded by
the European Union

In sostanza, **chi è psicologə può essere counselor, ma unə counselor potrebbe anche non essere psicologə o terapeuta, potrebbe avere un background diverso e utilizzare altri strumenti**: potrebbe essere unə tutor, youth o social worker, potrebbe occuparsi di facilitazione o orientamento e potrebbe utilizzare, parallelamente alle metodologie di counseling – di per sé molto numerose – strumenti tipicamente associati all'apprendimento e all'educazione non formale e informale, così come tanto altro.

Se negli Stati Uniti la professione counselor è riconosciuta dal 2009, prevedendo un preciso corso di studi che non si sovrappone ad altre attività di sostegno o di supporto, in Europa la situazione è ancora molto frammentata e questo, di per sé, non è un fatto tanto negativo.

In Italia, per esempio, la professione counselor, parola che potrebbe essere tradotta come consiglierə relazionale – o più semplicemente come tutor – non è regolamentata e rientra tra le professioni non organizzate secondo la legge 4/2013^[1].

Anche la sua formazione non è regolamentata, ma ci sono diversi enti di formazione certificati, associazioni di categoria e altri istituti abilitati che offrono corsi di tre anni, che prevedono minimo 1500 ore tra formazione in aula, altre attività e tirocini, e che rilasciano infine dei diplomi riconosciuti anche dal punto di vista delle istituzioni. Alcune regioni, come la Lombardia, sono un po' più attrezzate, avendo inserito a partire dal 2017 questa professione tra i “profili professionali e le competenze indipendenti”^[2].

1. LEGGE 14 gennaio 2013, n. 4 Disposizioni in materia di professioni non organizzate: <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2013/01/26/13G00021/sg>.

2. Regione Lombardia, Direzione Generale Istruzione, Formazione e Lavoro, Decreto N. 8885 D, “Aggiornamento del quadro regionale degli standard professionali di regione Lombardia con l’inserimento di nuovi profili e nuove competenze”: <https://www.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/deb7b2e1-519a-4503-bb6a-26f39b66aeaf/dduo+8885+del+20+luglio+2017.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=deb7b2e1-519a-4503-bb6a-26f39b66aeaf>



Nei paesi nordici, tra cui l'Olanda, il counseling viene svolto soprattutto in forma privata e gli approcci relazionali e di ascolto hanno molto in comune con le metodologie d'apprendimento non formale e informale. Ad occuparsi di counseling sono soprattutto le associazioni e le organizzazioni no profit e molto spesso si tratta di attività di tutoraggio e nel dare consigli, anche di natura pratica: una forma di *peer support*.

In sostanza, chi si occupa di counseling è una persona che dialoga, ascolta, dà consigli e sprona le persone a migliorare se stesse, a risolvere problemi individuali e relazionali, a conoscersi meglio. Può accompagnare le persone in momenti e situazioni anche molto difficili, per esempio in ambito familiare. Può sostenere le vittime di bullismo, le persone che soffrono di scarsa autostima, con fragilità emotive, che faticano ad affermare la propria identità e ad autodeterminarsi, che si sentono sole e disorientate.

Le risorse di **Pitch Perfect** sono rivolte a tutte le persone interessate a migliorare le proprie competenze e sensibilità inclusive in tema LGBTIQ+ sperimentando, in questo, anche l'efficacia degli strumenti creativi e della *gaming culture* e degli approcci *playful*. D'altra parte le persone protagoniste del nostro progetto, così come delle nostre attività di disseminazione, delle nostre EPALE entries e di nostri laboratori, che sono stati realizzati in Italia e in Olanda, sono state proprio counselor, in tutta la loro diversità.



**Co-funded by
the European Union**

In **Pitch Perfect**, ci siamo concentrati più su quello che chi si occupa di counseling fa e non su chi è, su cos'ha studiato o su dove lavora. Ci siamo concentrati soprattutto sul loro potenziamento non professionale, costruendo strumenti e risorse in tema di **inclusione LGBTIQA+**, utilizzando quello che **Close in the Distance** e **Stichting Art. 1** sentono più proprio: le metodologie non formali, la *gaming culture*, in questo caso non digitale e ispirata ai giochi di ruolo da tavolo, l'arte e la creatività.

Il fatto che in Europa il counseling non sia regolamentato e che tanti profili e tante sensibilità si occupano di counseling è, tutto sommato, una cosa positiva, perché significa che più persone, più approcci e metodologie possono occuparsi di una cosa tanto importante quanto ascoltare, guidare e sostenere chi più sente di averne bisogno, sia questa una giovane persona hikikomori, NEET, oppure anche anziana in solitudine, aumentando così le occasioni e le opportunità di incontro, di solidarietà e di inclusione, umana e sociale.

Che tipo di educazione?

Il bisogno di competenza ed educazione in tema LGBTIQA+, affrontato in **Pitch Perfect**, è emerso a partire da analisi concrete.

E, soprattutto, dall'esperienza diretta come counselor, youth e social workers e facilitatore dell'educazione, nel caso degli associati di Close in the Distance, e come attivista per i diritti LGBTIQA+, nel caso di Stichting Art. 1.

“È venuta allo sportello una ragazza di circa 18 anni che mi ha detto di essere non-binary, con qualche problema familiare. Sai che non sapevo come chiamarla? C'ho girato un po' intorno, all'inizio, alla fine ho dovuto chiedere che cosa significasse non-binary. Mi sono sentita così fuori posto! E dire che sarei dovuta essere io la 'counselor'!”.

Anna Laura, educatrice e counselor, beneficiaria di progetto



Co-funded by
the European Union

Il programma educativo di **Pitch Perfect** è stato quindi basato sulle esigenze, sul background e sulle specificità di chi vi ha preso parte e cioè un gruppo di tutor e counselor sparse tra la città di Palermo, di Milano e Amsterdam, che lavorano o come dipendenti o come professioniste freelance per organizzazioni pubbliche e private. Hanno inoltre aderito al progetto, come associati, alcuni enti senza scopo di lucro e che si occupano diffusamente di temi e servizi molto vicini a **Pitch Perfect**, tra cui **Animondo Onlus, Progetto Itaca e Nieuwe Vide**.

Il più grande obiettivo di **Pitch Perfect** è stato quello, come dice il suo stesso titolo, di **migliorare le loro competenze comunicative e di contribuire allo sviluppo e alla promozione dell'inclusione LGBTIQ+**. Anche se, durante il programma formativo, si è partiti *in medias res*, discutendo e problematizzando fin da subito le proprie esperienze dirette, affrontando subito dopo i punti chiave della comunicazione inclusiva, è stato comunque opportuno fornire un inquadramento di massima e di respiro europeo, insieme ad alcuni dati e ad alcune stime, andando oltre le proprie comunità di riferimento e le proprie esigenze dirette.

Questo è stato fatto anche nell'ottica della scalabilità, della replicabilità e della sostenibilità delle nostre risorse:

il nostro programma è stato infatti elaborato e riadattato in questo manuale affinché potesse essere il più universale possibile e adattarsi alle esigenze di nuove e future tutor, counselor e psicologhe in Europa, con l'obiettivo di migliorarne le capacità e le competenze e di produrre, anche su di loro, un impatto positivo anche dal punto di vista emotivo e cognitivo oltre che d'apprendimento, come è stato per i nostri gruppi target e per lo staff delle organizzazioni di partenariato, così come di quelle associate.



**Co-funded by
the European Union**

le sezioni per comunicare e includere

Nella prima sezione verrà fornita una panoramica su qual è, nel concreto, la **condizione delle persone LGBTIQ+ in Europa** in relazione al counseling, ai servizi di promozione della salute mentale e all'educazione. Questa panoramica, benché in parte generalizzante, ci aiuterà a capire l'importanza di tutte quelle iniziative che continuano a battersi per i diritti LGBTIQ+ e il rispetto dei valori europei di inclusione, non discriminazione, tutela e promozione delle differenze, sottolineando quanta strada ci sia ancora da fare per una società davvero equa, di benessere e accettazione reciproca.

Nella seconda sezione, verrà esposto il **programma educativo** per counselor, affrontando il nodo dell'inclusione comunicativa e linguistica e fornendo esempi ed esercizi pratici anche per psicologhe, tutor e social workers.

Nella terza e ultima sezione, verranno esposte **le metodologie** del nostro progetto e cioè la **competenza culturale** e il **counseling affermativo**, la **gaming culture** e la **creatività**, introducendo le carte da gioco illustrate di **Pitch Perfect**, un kit per counselor disegnato proprio per migliorare le attività di facilitazione, i setting educativi e le pratiche di ascolto con persone LGBTIQ+.



Co-funded by
the European Union

a che punto siamo?

E perché serve un potenziamento delle competenze in tema di inclusione LGBTIQA+ in chi si occupa di counseling?

La professione counselor in Europa è lontana dall'essere regolamentata. È altrettanto lontana l'idea di un percorso di studi, di un background o di una metodologia comune a tutte coloro che, nella realtà dei fatti e ogni giorno, dedicano se stesse a quest'importante attività di ascolto, facilitazione e orientamento. **Se questa frammentarietà può essere anche un bene, è purtroppo anche vero il contrario: il counseling avviene in tanti setting, viene promosso da tante persone e si relaziona con una molteplicità di differenze, forme di disagio e vulnerabilità.**

Dal punto di vista dell'inclusione delle persone LGBTIQA+ e soprattutto delle loro sfide e ostacoli, questa particolare frammentarietà comporta il fatto che chi è counselor debba, in qualche modo, essere in grado di far fronte a diverse e possibili marginalità, violenze e discriminazioni, ma anche conoscere approfonditamente le caratteristiche di ogni setting. Potrebbero infatti esercitare la propria attività di ascolto e tutoraggio un giorno presso un istituto scolastico e con giovani persone LGBTIQA+, vittime di bullismo verbale, un altro giorno presso un centro di sanità pubblica, a contatto con persone più adulte che soffrono di disturbi d'ansia o che si trovano in condizioni antisociali, un altro giorno ancora in un centro di animazione socioeducativa, interagendo con giovani persone LGBTIQA+ con particolari problemi familiari e con una difficile relazione con le proprie figure genitoriali.



**Co-funded by
the European Union**

Infine, la frammentarietà del counseling significa che è difficile agire, per così dire, a monte: promuovere per esempio percorsi e attività d'upskilling sull'inclusione LGBTIQ+ per psicologhe e psicoterapeuthe, anche durante il loro lungo percorso formativo, significherebbe tagliar fuori tante counselor che psicologhe non sono. Agire sulla scuola, di ogni ordine e grado, significherebbe tagliar fuori tanti social workers, così come tante tutor, che fanno counseling in maniera privata e con organizzazioni no profit, per esempio in centri per anziani oppure ancora in comunità e associazioni giovanili.

Se da una parte vi è tanta frammentarietà, bella o brutta che sia, una cosa è comune a tutti i setting di ascolto, facilitazione e orientamento educativo, quando si parla di inclusione, identità di genere e orientamento sessuale: la discriminazione, la violenza verbale e fisica, la vulnerabilità e il disagio che continua ad affliggere le persone che si identificano come LGBTIQ+, di ogni età, status e background.

Se prendiamo in considerazione l'ambito della salute mentale in Europa, quello a cui – un po' erroneamente e spesso semplificando – il counseling viene spesso associato, capiremo subito perché un potenziamento trasversale in tema di inclusione LGBTIQ+ continua a essere tanto importante e dovrebbe venire promosso da tutti coloro che si occupano di promozione sociale, ognuna con i propri mezzi e le proprie forze.

Anzitutto, le risorse e i report in materia si contano sulla punta delle dita e non vengono aggiornati con frequenza.



**Co-funded by
the European Union**

Il nostro punto di riferimento è stato il **LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight**^[3], elaborato da **IGLYO**^[4] e pubblicato, come bozza, nel maggio 2024.

Questo report è stato sviluppato a partire da alcuni obiettivi: quello di “individuare le problematiche specifiche e i bisogni delle giovani persone LGBTIQ+” in riferimento alla loro salute mentale, prestando particolare attenzione all’ansia e alla depressione, quello di “individuare i fattori e le barriere principali delle giovani persone LGBTIQ+, che compromettono il loro benessere” e, infine, “quello di individuare le migliori pratiche UE in tema di inclusione LGBTIQ+, sempre in riferimento alla promozione della salute mentale nella gioventù”^[5].

Nel caso di **Pitch Perfect**, della sua metodologia, delle sue risorse e, soprattutto, dei target diretti, **è stato però necessario evidenziare anche i limiti di questo report**, comunque molto importante per favorire l’elaborazione di un inquadramento generale del “problema” LGBTIQ+, in Europa e nell’ambito della salute mentale, essendo tra le altre cose l’analisi più recente e più approfondita a oggi a disposizione. Anzitutto, **si tratta di un report dal punto di vista della gioventù**, che fornisce e commenta i dati raccolti a partire da un campione esaustivo, ma appunto abbastanza omogeneo dal punto di vista dell’età e dello status di chi è stata intervistata.

3. IGLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024. Open source online, qui: <https://www.iglyo.org/resources/mh-report-2024>.

4. IGLYO è la più grande rete al mondo dedicata alle giovani persone LGBTIQ+ e ai loro diritti, che oggi raduna più di 115 Organizzazioni in 39 paesi UE, oltre a innumerevoli partner in tutto il mondo. Il lavoro di IGLYO si concentra sulla protezione, l’emancipazione e la libertà delle giovani persone LGBTIQ+, di età compresa tra i 18 e i 30 anni.

5. GLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024, p. 2.



Non sono state raccolte o analizzate le esperienze di persone LGBTIQ+ con più di 30 anni e, soprattutto, non sono state coinvolte coloro che si occupano di salute mentale: psicologə, terapeutə, medici, infermierə e... counselor.

Proprio quelle persone che spesso sono le prime ad accogliere i problemi e le esperienze delle persone LGBTIQ+, giovani o adulte che siano, e che hanno l'importante compito di orientarle e, se è il caso, di accompagnarle verso chi potrà fornire un aiuto diverso, per esempio psicologico, medico-sanitario, ma anche legale o di assistenza sociale.

In ultimo, le parole chiave del report sono ansia, depressione e rischio suicidario, tanto importanti, centrali e drammatiche anche nelle attività di counseling, ma che rappresentano comunque soltanto una parte dei problemi a cui vanno incontro ogni giorno le persone LGBTIQ+.

In ogni caso, la panoramica tracciata dal report è tutto tranne che rassicurante.

Basato su un totale di 1561 risposte a un sondaggio, somministrato a persone che si identificano come LGBTIQ+ e di età compresa tra i 14 e i 30 anni^[6], il report evidenzia che, nel 2024, ben il 37,5% deə intervistatə ha, in qualche modo, sperimentato vari sintomi della depressione, il 13,3% con effettiva diagnosi.

6. "Tra i rispondenti, il 19,6% si è identificatə come lesbica, il 14% come gay, il 28,3% come bisessuale, il 16,2% come pansessuale e il 3,2% come eterosessuale. Inoltre, il 21,3% si è identificatə come non binario, il 12,5% come genderqueer o gender fluid, il 37% come donna, il 24% come uomo, mentre il 40,2% dei rispondenti si identifica come trans e il 2% come intersex. I rispondenti al sondaggio provenivano da 35 diversi paesi della regione europea".



**Co-funded by
the European Union**

In assoluto, soltanto il 6,7% ha dichiarato di non avere mai subito alcun sintomo depressivo. Tra i sintomi purtroppo più comuni, vi è soprattutto il sentirsi un fallimento o ritenersi un peso per se stessa, per la propria famiglia o il proprio gruppo dei pari (il 32.7%), insieme all'insonnia cronica (il 37.2%).

Il disturbo d'ansia è in ugual modo diffuso colpendo, in sostanza, ben una intervistata su quattro. Rispetto alla depressione, sono molte di più le diagnosi: il 14.3% delle intervistate ne ha ricevuta una e soltanto il 4.3%, a fronte di una terapia, ha dichiarato di non subirne più i sintomi.

I luoghi di istruzione e di educazione sono, in parallelo a quelli della salute mentale, un ulteriore setting di discriminazione o di disagio per le persone LGBTIQ+. **In questo caso però, la parola chiave non è più l'ansia o la depressione, ma il bullismo** verbale o fisico, subito o assistito. Un altro report per il 2024, sempre a cura di IGLYO e attualmente nella fase di analisi preliminare^[7], questa volta però focalizzato sugli ambienti scolastici europei, evidenzia che ancora nel 2024 più o meno due terzi delle rispondenti – un campione simile, in quantità e qualità, a quello del report precedente – ha subito o subisce tuttora bullismo a scuola (e, in generale, in altri istituti educativi che scuole non sono). Il trend sembra sia purtroppo in crescita, soprattutto in Paesi come la Romania, la Lituania e la Bulgaria. Circa la metà delle rispondenti dichiara inoltre di non avere mai affrontato questioni LGBTIQ+ a scuola, all'università o in altri luoghi di istruzione ed educazione e tantomeno di aver parlato di sé e del proprio orientamento sessuale con docenti o altro staff di orientamento e tutoraggio.

7. IGLYO, FRA LGBTIQI Survey III Report: IGLYO's Initial Analysis, 2024. Open source qui, quando sarà disponibile: <https://www.iglyo.org/resources/fra-lgbtqi-survey-iii-initial-analysis>



Questi dati sono molto rilevanti e, benché un po' astratti, possono aiutare o suggerire a tutor e counselor una prospettiva più completa su quali sono le sfide e gli ostacoli a cui purtroppo le persone LGBTIQ+ continuano ad andare incontro. Per esempio, il fatto che – dati e risposte alla mano – **più si intersecano elementi di differenza e marginalizzazione, più cresce il tasso di disagio, più crescono i sintomi di ansia e depressione, più è frequente il bullismo e più è raro l'accesso a luoghi e persone in grado di fornire aiuto, supporto e orientamento.**

Le persone LGBTIQ+ razzializzate, in Europa, sono più esposte a problemi di salute mentale e al bullismo, fino al 41,3% delle intervistate. Se sono non soltanto razzializzate, ma anche migranti, il tasso cresce fino al 45,5%, soprattutto in riferimento al disturbo d'ansia. La religione, lo status sociale, il risiedere in contesti rurali o urbani e più centralizzati sono tutti fattori che determinano una maggiore – o minore – esposizione alla discriminazione, alla marginalizzazione e ai conseguenti disagi di natura psicofisica, emotiva, comportamentale e relazionale. Per esempio: “i sintomi dei disturbi d'ansia colpiscono il 40,6% di coloro che vivono in aree rurali, il 36,5% di quelli in aree considerate semi-rurali, il 32,9% in aree suburbane e il 31,6% in aree urbane”^[8].

Quali sono quindi, nel concreto, gli ostacoli, le barriere, le difficoltà che le persone LGBTIQ+ incontrano più di frequente, quando tentano di ricevere aiuto, di accedere a servizi di salute mentale o a servizi di counseling?

8. IGLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024, p. 5.



**Co-funded by
the European Union**

Da una parte, lo stigma e la vergogna. Dall'altra, la scarsa preparazione in materia da parte della professionistè della salute mentale, di ogni grado e tipo, ma anche di tutor e social workers, counselor e docenti – senza tralasciare le figure familiari che, nei fatti, giocano un ruolo importantissimo nel definire il benessere o il malessere delle persone LGBTIQ+⁹. Sebbene ansia, depressione e isolamento siano più diffusi tra la popolazione che si definisce LGBTIQ+ rispetto alle persone cis⁹ di ogni età, le prime accedono più di rado e in modo più ritroso non soltanto ai servizi di promozione della salute mentale ma anche ai servizi di ascolto, aiuto e tutoraggio anche più informali e meno medicalizzati, come appunto il counseling.

Tra chi ha risposto al report *LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight*, il 61% (soprattutto le persone trans e intersex) vorrebbe o avrebbe voluto ricevere un qualche tipo di servizio o di supporto, ma soltanto il 22% ha dichiarato di avere trovato informazioni utili a riguardo, nomi, professionistè o luoghi potenzialmente utili, con facilità. Di contro, il 18% ha dichiarato di avere avuto difficoltà nel reperire informazioni e il 24% ha ritenuto difficile accedere ai servizi stessi. Però, più che altro, accedere a un servizio è inteso, nel report, come sinonimo di rivolgersi a professionistè privatè, nello specifico terapeutè, non prendendo quindi in considerazione altri luoghi di aiuto e supporto individuale.

9. Una delle parole chiave, affrontate nel nostro glossario. Brevemente: persone che si identificano col sesso e con l'identità di genere loro assegnata alla nascita.



Come contribuire a rendere tutti i contesti che ci riguardano – il counselling, i servizi di salute mentale in senso lato, l'educazione – più e meglio rispondenti alle esigenze delle persone LGBTIQ+?

La letteratura e i report di settore^[10] individuano diverse assi di cambiamento e che possono davvero generare un impatto positivo su chi si occupa del benessere delle altre persone, sulle persone LGBTIQ+, sulle famiglie e, più in generale, per il miglioramento e la promozione dei valori europei di non discriminazione, inclusione, diversità e diritti umani. **Pitch Perfect** si è mosso proprio lungo una di queste direttrici, con l'ambizione di affrontare un segmento di competenza – quello **comunicativo, del linguaggio, delle parole** – che è tanto “semplice” quanto rilevante per potere impostare al meglio e fin da subito una buona relazione tra counselor, nel suo significato più ampio e diversificato, e utenti e clienti LGBTIQ+, aggiungendo a questo percorso formativo delle risorse concrete, tanto efficaci quanto *playful* e creative.

Alcuni di questi suggerimenti o buone pratiche sono in un certo senso valide per tutti: ascoltare, avere voce e sapere agire in maniera preventiva, facendo fin da subito sentire al sicuro le persone LGBTIQ+ e libere di esprimersi e di autoaffermarsi.

10. Montano, A., & Rubbino, R., Manuale di psicoterapia per la popolazione LGBTQIA+: Aspetti socio-culturali, modelli teorici e protocolli di intervento, Erickson, 2021.

Troutman, O., & Packer-Williams, C., Moving beyond CACREP standards: Training counselors to work competently with LGBT clients, in The Journal of Counselor Preparation and Supervision, vol. 6, n. 1, 2014, p. 3.



Un altro suggerimento è quello di **evitare la patologizzazione e la medicalizzazione** e cioè di affrontare le questioni LGBTIQA+ – sia identitarie sia d'orientamento sessuale – con termini medici, oppure come un fenomeno “alieno” e non come un possibile tratto di identità delle persone, insieme a tanti altri. Individuando le raccomandazioni un po' più concrete, vi è quella di fornire servizi di ascolto più accessibili soprattutto dal punto di vista economico, di rendere i setting di ascolto o di promozione della salute mentale più aperti alle questioni LGBTIQA+, lavorando sulla visibilità e sulla comunicazione. Vi è poi quella di attrezzare più luoghi di educazione possibile – scuole, università, centri ricreativi, associazioni giovanili – con professioniste preparate in tema LGBTIQA+.

La più grande raccomandazione è infatti quella di “assicurarsi che le professioniste ricevano più istruzione e formazione”^[11] per sapere fornire supporto alle persone LGBTIQA+ e, nel dettaglio, alle persone non binarie, alle persone trans, alle persone intersex, formandosi nel concreto, e non soltanto indirettamente, su come lavorare con questo target specifico.

Una raccomandazione è stata molto importante per **Pitch Perfect**:

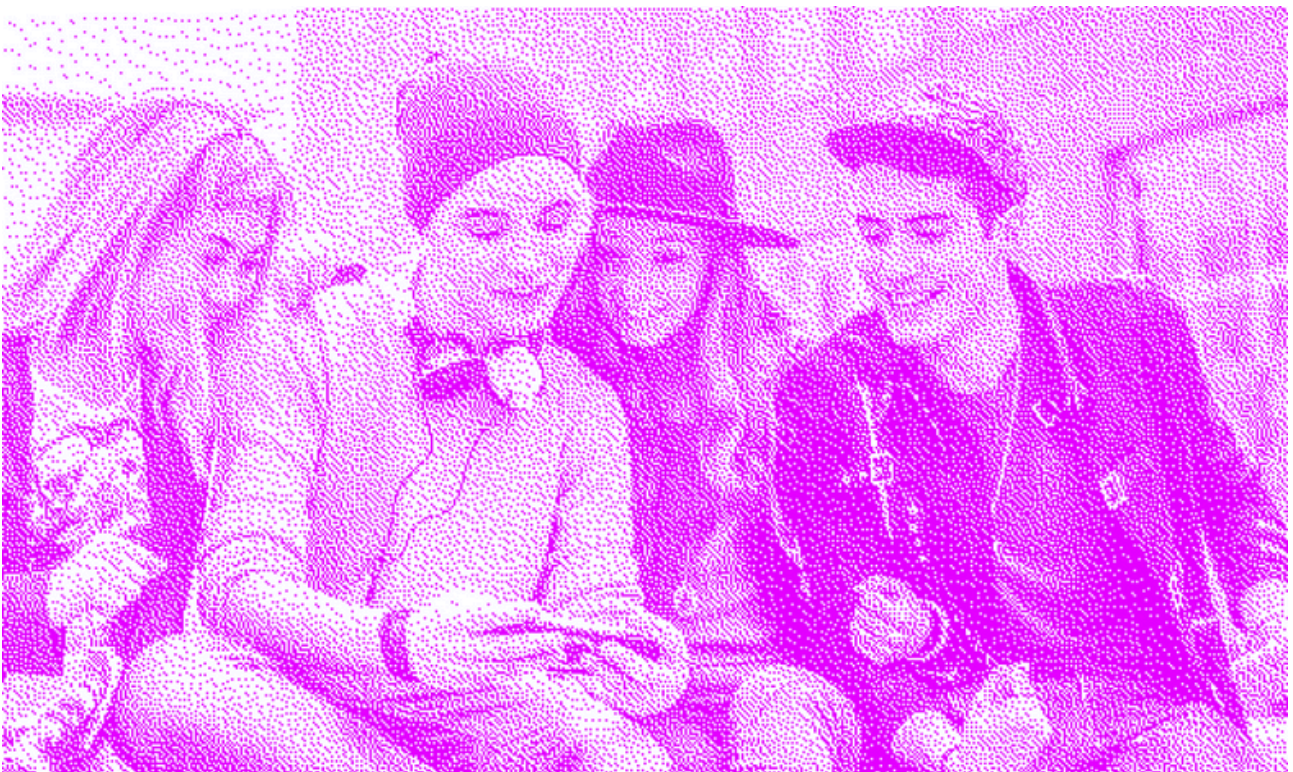
“tutto il personale di supporto (...) deve essere istruito per evitare errori di base, nella comprensione e sul come affrontare le conversazioni riguardanti le caratteristiche sessuali e le identità di genere, soprattutto per evitare la medicalizzazione di queste stesse conversazioni”^[12]”.

11. IGLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024, p. 17.

12. IGLYO, LGBTQI Youth Mental Health in the Spotlight, Draft Summary Report, 2024, p. 17.



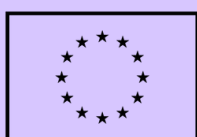
Avendo ora un po' più chiaro il perché ancora oggi serve che tutte le parti interessate – organizzazioni, counselor, psicologhe, attiviste, social workers, scuole, comunità civiche e chi più ne ha più ne metta – debbano, ognuna coi propri mezzi e secondo i propri obiettivi, contribuire all'inclusione delle persone LGBTIQ+, all'abbattimento delle loro barriere e alla mitigazione della loro discriminazione, la prossima sezione di questo opuscolo entrerà nel vivo di **Pitch Perfect**: in che modo e con che cosa potenziare le proprie competenze comunicative e linguistiche in tema LGBTIQ+ e **come rendere i propri setting di ascolto e facilitazione più LGBTIQ+ friendly**, per fare sentire subito a proprio agio e al sicuro le persone LGBTIQ+, siano esse clienti, utenti, oppure nostre colleghe, ma anche tutte le persone che potrebbero rivolgersi a noi per un qualche motivo, delle quali abbiamo la responsabilità del loro benessere, in qualità di loro counselor.



Co-funded by
the European Union

le parole contano

**un glossario per iniziare
a orientarsi**



**Co-funded by
the European Union**

È opportuno fare alcune premesse:

Molti termini del nostro glossario derivano dalla lingua inglese, sono prestiti o riadattamenti. **Le lingue neolatine o romanze, tra cui l'italiano, si comportano diversamente in tema di inclusione linguistica e di genere** rispetto, appunto, alle lingue germaniche che, semplificando, aderiscono in modo più lineare ai presupposti della comunicazione inclusiva LGBTIQ+.

Questo è accaduto non tanto perché queste lingue permettono, più agevolmente rispetto all'italiano o al francese, la costruzione di frasi impersonali, l'uso di pronomi neutri o altro, ma perché più parlanti anglofonə (o delle lingue nordiche in generale) si sono interrogate, da più tempo e con più convinzione, sul grado di inclusività del proprio linguaggio. Questo significa che più persone, anche in accademia, hanno affrontato questo tema, più istituzioni hanno iniziato ad adottare un linguaggio diverso, più persone hanno tentato di modificare, anche solo in parte, le proprie abitudini linguistiche e comunicative. In Paesi come l'Italia o la Francia, come vedremo più in là, ancora oggi non mancano alcune reticenze e, complessivamente, delle posizioni un po' più rigide e molto più legate alla tradizione e alla cosiddetta norma grammaticale.

Prima di affrontare le linee guida di una comunicazione inclusiva nei riguardi delle persone LGBTIQ+, gli esempi pratici e le metodologie educative di **Pitch Perfect**, è importante partire dalle basi e cioè da un **glossario** per orientarci nel mondo delle parole più utilizzate in riferimento ai temi dell'identità di genere, degli orientamenti sessuali, affettivi e relazionali, così come delle auto-affermazioni e auto-realizzazioni identitarie.



Lo scopo di questo glossario e del programma educativo di **Pitch Perfect** non è quello di affrontare questioni di linguistica (tantomeno accademiche!) o di proporre un paragone tra varie lingue europee, ma di **offrire una panoramica utile in tema LGBTIQA+, che possa servire nel quotidiano** a chi si occupa di svariate persone, orientandole, ascoltandole ed educandole. Sono quindi elencati e spiegati alcuni termini o concetti chiave, sempre più di uso comune ma spesso anche fraintesi, in ampia parte adatti e utilizzabili da parte di varie tradizioni culturali e linguistiche UE.

Rispetto al semplice glossario, spesso un po' astratto e, data la sua funzione, anche sintetico e orientato all'immediatezza, abbiamo scelto di svilupparne uno più narrativo e commentato, fornendo anche esempi, spiegazioni o approfondimenti di varia natura. Lo abbiamo infine strutturato in varie sezioni:

Acronimi

Una panoramica su sigle e slogan, in tutta la loro complessità storico-culturale.

Concetti chiave

Nozioni base, a cavallo tra teoria accademica e pratica civica, con tanti riferimenti alle battaglie per i diritti LGBTIQA+.

Genere e generi

Dal concetto di binarismo alla sempre più discussa questione dei pronomi, degli asterischi e di altre forme di scrittura.

Orientamenti, sessualità

Essere gay, essere lesbica, essere pansessuale: come si è passati da un discorso sull'orientamento sessuale a una prospettiva identitaria.



Co-funded by
the European Union

Acronimi



LGBT, LGBTQ, LGBTIQ+, LGBTIQAPK+:

spesso criticato per essere “troppo lungo” e dispersivo, questo acronimo è particolarmente bello perché è cresciuto nel corso del tempo, si è evoluto e oggi rappresenta

i sentimenti, le identità e le esperienze di tante persone, diverse tra di loro ma accomunate, purtroppo, dal subire discriminazione, dal sentirsi “altre” rispetto alla norma. Queste stesse persone spesso hanno trovato “il proprio posto” proprio all’interno di questo acronimo, sentendosi rappresentate dalla sua bandiera arcobaleno (e da tante altre!). Cosa significano, quindi, queste lettere?

L sta per Lesbian, Lesbica. G sta per gay, un termine generalmente utilizzato come sinonimo di omosessualità maschile, ma che talvolta viene utilizzato come sinonimo di lesbico. **B sta per bisexual, bisessuale. T sta per trans**, in tutte le sue declinazioni, come vedremo poco più sotto. **I sta per intersex, intersessuale. Q sta per queer**, un termine ombrello che affronteremo nella sezione dedicata agli orientamenti sessuali, anche se ha molto a che fare, da diverso tempo, anche col genere. **A sta per asexual, asessuale. Ma talvolta anche per ally, alleato**. Anche in questo caso, il significato di queste due parole verrà discusso nella sezione apposita. **P sta per pansessuale e/o poliamorosə** e, infine, la **K sta per kinky**.

Già a prima vista capiamo una cosa: questo acronimo, per quanto spesso associato a questioni di genere, è composto più che altro da riferimenti agli orientamenti sessuali e ai tratti di identità sessuata. Il simbolo “+”, be’, indica e include tutte quellə che non si riconoscono nelle norme di genere o di identità sessuata, che non si sentono né gay né lesbiche, e così via.



Co-funded by
the European Union

SOGIESC: questo acronimo è molto meno diffuso rispetto a LGBTIQ+ ma, per esempio, sia **Close in the Distance** sia **Stichting Art. 1** lo usano per definire i temi che affrontano, mediante progetti o attività educative, artistiche o di gioco. SOGIESC è un acronimo inglese che sta per *Sexual Orientation, Gender Identity and Expression and Sexual Characteristics*, dall'inglese quindi **Orientamento Sessuale, Identità ed Espressioni di Genere e Caratteristiche Sessuali**.

Viene utilizzato, come già accennato, per identificare non tanto persone, quanto più temi, pratiche, azioni e percorsi che, in vario modo e a vario titolo, sono dedicati alla promozione della cultura inclusiva di genere e di orientamento sessuale, dalle ricerche accademiche (studi SOGIESC) alle attività e iniziative di valore educativo, di promozione culturale e per l'inclusione sociale, come **Pitch Perfect**.

I concetti chiave

Genere e identità di genere: con le parole “genere”, “generi” o “identità di genere”, da tempo ci si riferisce a quell'insieme di costruzioni, convenzioni, norme sociali, comportamenti e, spesso, stereotipi, che definiscono il concetto di “maschile” e di “femminile”. Il punto di partenza è che queste nozioni o concetti di identità sono costruzioni sociali o convenzioni culturali, che possono variare nella storia e da un luogo all'altro: il ruolo della “donna”, di chi viene inteso come appartenente al “genere femminile” è, per esempio, un qualcosa che cambia, anche di molto, di epoca in epoca, così come da una tradizione culturale (per esempio europea e occidentale) a un'altra. Considerato che, nella nostra tradizione, i “generi” o le “identità di genere” sono, in modo primario, il maschile e il femminile, si parla comunemente di **binarismo di genere** che, appunto, sottintende una polarità, un'opposizione.



È così sguaiata che non sembra nemmeno una donna

Facciamo qualche esempio: il femminile è comunemente inteso e percepito come “il genere” della ricettività, della sottomissione, della procreazione, della cura, della famiglia, di ciò che accade nel privato, tra le mura domestiche. Al femminile vengono implicitamente associati alcuni significati o alcuni tratti (pensiamo ai colori, alle norme in materia di abbigliamento, e così via.). In italiano, una persona di genere femminile un po' fuori norma, che quindi disattende, anche lievemente, ciò che la cultura si aspetta, verrà definita “poco femminile”, un “maschiaccio” (*tomboy*, in inglese).

Il suo opposto è, secondo appunto un approccio binario, il maschile: il genere dell'assertività, della sfera pubblica, del dinamismo, della forza, della produttività. Anche in questo caso, siamo portati ad associare all'identità maschile determinate convenzioni e norme (dall'abbigliamento al comportamento e tanto altro).

Chi disattende questo tipo di aspettative sarà, come comunemente accade, poco maschio.

Non piangere. Solo le femminucce piangono

Ti piace il rosa? Ma è un colore da femmine

È così delicato, ha tratti così femminili



**Co-funded by
the European Union**

**Non tutte le persone con genitali maschili
potranno essere ricondotte all'identità
“uomo”**

**Non tutte le persone con genitali femminili
potranno, o vorranno, essere ricondotte
all'identità “donna”**

Cis o cisgender: questa è una parola già menzionata nel nostro manuale e che spesso viene fraintesa. Con la parola cis o, per esteso, cisgender, ci si riferisce alle **persone che si identificano col genere a loro assegnato alla nascita, trovandosi “a proprio agio” con quest’etichetta**. Questo non significa che una donna cis debba aderire appieno a tutto ciò che, dal punto di vista sociale e culturale, viene comunemente associato al genere femminile: aspettative, convenzioni, ruoli, comportamenti, carattere e tanto altro.

Disforia di genere: un termine in origine medico e fortemente medicalizzato. La parola disforia indica quello stato di disagio e sofferenza che determinate persone possono provare, o aver provato, quando sentono che la propria identità di genere non coincide con la loro identità sessuale. Ogni persona può sperimentare la disforia in modo diverso e con diversa intensità. Potrebbe ridurla o eliminarla, nel caso delle persone trans, per esempio mediante il percorso di transizione di genere (anche in questo caso, di diversi tipi, come vedremo più in avanti). Altre persone trans potrebbero non subire alcun tipo di disforia. In origine, comunque, questa parola era inclusa nel **DSM** (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) e, appunto, identificava il disturbo che deriva da una non lineare aderenza tra identità di genere e identità sessuale. Oggi, nel **DSM-5-TR** si utilizza la formula incongruenza di genere e, soprattutto, non si troverà più la disforia tra i disturbi mentali, essendo stata spostata nel capitolo dedicato alla salute sessuale (essendo stata quindi, in ampia parte, depatologizzata).



Auto-affermazione, affermazione di genere: queste parole identificano il processo che determinate persone LGBTIQ+ affrontano, in vario modo e con diversa intensità, per affermare l'identità di genere che sentono più propria, spesso desiderando che questa venga riconosciuta, e rispettata, da parte della società, della propria comunità di riferimento, dalla propria famiglia. **Ci possono essere vari percorsi di auto-affermazione**, in dipendenza dalla volontà di chi li compie: una persona potrebbe scegliere un proprio nome di elezione e determinati pronomi, chiedendo alle altre persone di utilizzarli e di rispettarli. In riferimento alle persone transgender, l'auto-affermazione è senz'altro questo ma, talvolta, può anche includere i percorsi di tipo legale, oltre che medico, che le accompagnano verso la riassegnazione di genere e cioè quel processo, chirurgico o non chirurgico, che determinerà in ultimo la loro riassegnazione. Molte persone transgender scelgono di compiere questo percorso, ma decidono di non sottoporsi all'operazione di cambio sesso. Potrebbero, per esempio, sottoporsi alla terapia ormonale e richiedere il riconoscimento giuridico della propria identità, senza ricorrere alla chirurgia.

Espressione di genere: Questa parola chiave identifica in che modo una persona esprime la propria identità di genere, per esempio nella sfera pubblica, ma anche con amici, familiari, colleghi. Dall'abbigliamento al tono della voce, dal proprio comportamento fino a cose come il make-up, l'acconciatura e altro. **Molte di queste “espressioni” sono, di fatto, una norma, una convenzione sociale:** nella nostra cultura, associamo al femminile determinati tratti, dai più semplici ai più complessi (dalle scarpe col tacco fino a determinati comportamenti). La stessa cosa avverrà per il genere maschile. Sempre più persone, grazie alla crescita di una cultura più inclusiva e ad ambienti di accettazione, non si riconoscono però all'interno di queste norme o convenzioni. D'altra parte, “variare” rispetto alla norma ed esprimere un genere che le altre persone non si aspettano, spesso continua a essere un fenomeno additato come “strano”, “pericoloso”, “ridicolo”.



Genderfluid: una delle parole più confuse. Genderfluid tende infatti a essere un concetto un po' sovrapposto al significato del termine non-binary, ma anche alla parola trans. Facciamo chiarezza!

Con questa parola, ci si riferisce a **una persona che si identifica con più identità di genere** (per es., sia maschile sia femminile) che si alternano, mescolano, variano tra di loro in dipendenza da tanti, possibili fattori interiori o esteriori.

Non-binario o non-binary: una parola con molti significati, un cosiddetto "termine ombrello". Con non-binary o non-binario, in italiano, ci si riferisce a **una persona che non si identifica con i due generi canonici e, appunto, binari: il maschile e il femminile**. Una persona non-binaria potrebbe essere agender, sentendosi cioè di nessun genere particolare. Potrebbe però essere anche genderfluid, non sentendosi cioè appartenente a nessun genere in modo esclusivo, ma a più generi, magari soltanto per qualche tratto e in determinate situazioni o contesti. Per chiarire: **tutte le persone genderfluid sono non-binary, ma non tutte le persone non-binary sono genderfluid.**

Come suggerisce la parola stessa, il concetto di non-binario si oppone al binarismo di genere, alle sue norme e convenzioni sociali. Infine, la parola non-binary può, in una certa misura, interscambiarsi con genderqueer. Ma di questa parola chiave, queer, parleremo più in là, in riferimento agli orientamenti sessuali.



Trans, persone trans, transgender, transgenderismo: un'altra serie di parole o termini "ombrello" che, forse più delle altre che fanno parte del lessico LGBTIQ+, hanno ampliato il proprio significato. Per semplificare, oggi si utilizza la parola trans o transgender per riferirsi a quelle **persone la cui identità di genere non coincide o "combacia" con quella a loro attribuita alla nascita**, in dipendenza cioè dalla loro identità sessuale o sessuata. Le persone trans possono scegliere o decidere di autoaffermarsi in modo vario e in dipendenza dalle proprie esigenze, dai propri bisogni, dalla propria volontà. Alcune persone trans desiderano, per esempio, cambiare legalmente la propria identità, a partire dal nome proprio. Questo comporta la variazione di tutti i documenti da parte delle istituzioni e avviene, ormai, in tutti i Paesi UE.

Ma, per molto tempo, prima di potere cambiare il proprio status giuridico, era necessario attraversare numerose tappe e sottoporsi, anche, all'operazione chirurgica di riassegnazione del sesso^[3]. Altre persone trans potrebbero desiderare, al contrario, di intraprendere un percorso che, in ultimo, modificherebbe anche la propria anatomia, attraverso varie e possibili operazioni chirurgiche, sempre comunque accompagnate da un percorso terapeutico e ormonale. Altre persone ancora potrebbero desiderare e scegliere di sottoporsi ad alcune operazioni e non ad altre (per esempio, mastoplastica additiva per la costruzione del seno, ma non vaginoplastica. Oppure ancora, nel caso di persone trans *ftm*, mastectomia e isterectomia per la rimozione dei seni e dell'utero, ma non falloplastica).

13. In Italia è possibile cambiare la propria identità, il proprio nome e genere d'appartenenza senza necessariamente sottoporsi a un'operazione chirurgica soltanto a partire dal 2015, grazie alla sentenza no. 15138/15 della Corte di Cassazione.





Jamie Raines, content creator che da anni promuove contenuti su esperienze trans, relazioni, salute mentale

I fattori che determinano queste scelte sono numerosi tanto quanto sono numerose le persone trans, i loro desideri, i loro bisogni e le loro esigenze. Certamente, molto influisce anche il Paese in cui ci si trova: in alcune realtà, per esempio, i percorsi ormonali e chirurgici sono gratuiti e coperti dal Sistema Sanitario Nazionale, come in Italia, per quanto continui a servire una “diagnosi di disforia di genere” che rimanda sempre a una prospettiva medicalizzata e patologica del transgenderismo. Infine, **altre persone trans potrebbero scegliere di non sottoporsi a nessun percorso, né ormonale né chirurgico o legale, autoaffermandosi in maniera diversa.**

L'importante è non intendere queste diverse, possibili forme di transgenderismo come una “scala”: chi si sottopone a più operazioni non è “più trans” rispetto a chi non lo fa. Come abbiamo scritto, il termine trans è semmai un ombrello, al di sotto del quale trovano la propria sicurezza e affermazione svariate persone, ognuna delle quali portatrice di un proprio vissuto e di una propria esperienza.



Co-funded by
the European Union

Spesso, in riferimento al termine trans, troviamo anche le sigle **ftm** e **mtf**: dall'inglese, *female to male* e *male to female*, indicando cioè il genere assegnato alla nascita alla persona trans (per esempio, femminile) e quello verso cui si compirà la transizione (per esempio, maschile. Quindi female to male).

Alcune importanti precisazioni: di fatto, la vastità di significati associati alla parola chiave trans fa sì che una persona trans possa volere, o non volere, rientrare nel binarismo di genere. È senz'altro vero che molte persone trans compiono una transizione dal maschile al femminile o dal femminile al maschile, da qui le sigle appena commentate mtf e ftm. **Ma tante persone trans possono compiere la propria transizione non tanto verso un genere prefissato, quanto più per liberarsi da quello di appartenenza, avvertendolo come non appropriato per se stesse.** Una persona trans potrebbe essere non-binaria, oppure genderfluid o ancora agender, cioè senza un genere preciso.

Infine, come abbiamo notato, il termine ombrello trans tende a riguardare più che altro, se non esclusivamente, le identità, le auto-affermazioni e le transizioni, appunto, di genere. **Non vi è una correlazione diretta o lineare con l'orientamento sessuale e, in generale, la sfera degli orientamenti affettivi, relazionali, e così via.** Una donna trans, e quindi una persona mtf che porta avanti il proprio percorso di transizione, potrebbe essere eterosessuale ed essere interessata al sesso maschile. Oppure potrebbe essere gay, o lesbica, oppure ancora queer o pansessuale.



Intersex, intersessualità: persone che, fin dalla nascita, hanno un'anatomia non riconducibile unicamente al maschile o al femminile, riportando generalmente tratti ed elementi di entrambe le categorie. Si tratta, quindi, di **un tratto biologico, anatomico, non di genere o di orientamento sessuale**. Vi sono diverse decine di manifestazioni dell'intersessualità, registrate e documentate dal punto di vista clinico. Di conseguenza, è un po' riduttivo parlare di "intersessualità" come se fosse una categoria unitaria. Anche questa è, quindi, più che altro una parola ombrello, che include tante possibili eventualità ed esperienze. Per molto tempo, e ancora oggi, le persone intersessuali appena nate venivano sottoposte a operazioni chirurgiche di "correzione", eliminando cioè alla nascita determinati tratti anatomici a favore di altri. Molte persone intersessuali non sono nemmeno a conoscenza della loro condizione e sono persone che, di base, si identificano come cisgender perché, in sostanza, fin dalla loro nascita, gli è stata assegnata un'identità o maschile o femminile.

Pronomi, nome d'elezione, *dead name*, *scwha*, asterisco e forme neutre: affrontiamo questi termini e concetti chiave insieme, perché sono fortemente correlati l'uno con l'altro, anche se a prima vista potrebbero risultare del tutto diversi. Partiamo dal *dead name*, termine inglese che indica il nome di nascita di una persona che, però, non vi si riconosce (letteralmente: nome morto).

Le persone LGBTIQ+ potrebbero decidere di cambiarlo con un nome d'elezione. Questo può avvenire in vario modo: una persona che non si sente a proprio agio col nome assegnato alla nascita potrebbe auto-affermarsi e chiedere ai propri pari, alla propria comunità, di utilizzare il nome d'elezione, in assenza di un percorso di transizione, per esempio legale e anagrafico.



Anche perché il *dead name* non è un'esclusiva delle persone trans: una persona non-binary, per esempio, così come tante altre, potrebbe non riconoscersi nel proprio nome d'origine e desiderare una nominazione diversa, con la quale ritiene di sentirsi più a proprio agio. **La medesima funzione hanno i pronomi d'elezione.** La possibilità di auto-affermarsi mediante una variazione dei propri pronomi è, per le motivazioni di contesto scritte poco sopra, più diffusa e, in un certo senso, più agile nella lingua inglese. È per esempio possibile utilizzare le forme *they/them/their* al posto dei binari *she/her/her* e *he/him/his*, poiché il *they* è ormai comunemente inteso come una forma pronominale neutra e non-binaria. Tante altre persone scelgono di adottare altri pronomi ancora (ze, xe, fer), sempre nell'ottica dell'auto-affermazione della propria identità di genere, del proprio riconoscimento e, infine, del non sentirsi rappresentati dal binarismo maschile/femminile.

In una lingua come l'italiano, molto codificata e che si basa sulle desinenze delle parole (-a/e, o-i, chiamate appunto desinenze femminili e desinenze maschili), l'uso di pronomi "altri" è una realtà poco diffusa e non sempre praticabile. Proprio per questo, da tempo, per rendere la comunicazione scritta quanto più inclusiva possibile, si adopera l'asterisco (*) o la scwha, (ə), per rendere una parola non più, inevitabilmente, maschile o femminile, ma appunto potenzialmente neutra, tale da includere anche chi non rientra nelle categorie di genere binarie.

Perché scrivere avvocato, avvocati, avvocat* (già di per sé una forma spesso osteggiata, anche se semplicemente femminile) e non advocatə, potendosi così riferire non soltanto a chi esercita questa professione e si riconosce nelle categorie di genere del maschile e del femminile, ma anche a chi, pur facendo il medesimo lavoro, magari è trans o non-binaria?



Il nostro scopo è quello di educare, di familiarizzare con queste parole, consuetudini e concetti, educando in tal senso quanti più target possibile, **senza addentrarci nella questione del giusto o dello sbagliato**. Contro l'utilizzo dell'asterisco o dello scwha si sono scagliate, in Italia (così come in tanti altri Paesi, tra cui la Francia e la Spagna, linguisticamente simili), tante persone, rappresentanti delle istituzioni e accademie. Però, per concludere, è importante riprendere quanto detto, per esempio, dall'**Accademia della Crusca**, l'ente regolatore e codificatore della lingua italiana per eccellenza che, contrariamente alle aspettative, non ha demolito in tutto e per tutto l'uso di queste forme "altre"^[4].

Semplificando e sintetizzando, è stato sì ribadito il fatto che l'italiano conosce soltanto due generi, così come soltanto due numeri (singolare e plurale) e che l'uso arbitrario di determinati simboli non è, di per sé, corretto e andrebbe rivisto. Però, **la stessa Accademia ha sottolineato il fatto che in determinati contesti comunicativi, per esempio lo scritto e soprattutto l'online, non vi è motivo di demonizzare né un simbolo, né tantomeno la volontà di essere, e di sentirsi, anche solo un po' più inclusive.**

14. <https://accademiadellacrusca.it/it/consulenza/un-asterisco-sul-genere/4018>



*“Comunque sia, pur con tutti questi distinguo, se consideriamo che l’uso grafico dell’asterisco si concentra in comunicazioni scritte o trasmesse che sono destinate unicamente alla lettura silenziosa e che hanno carattere privato, professionale o sindacale all’interno di gruppi omogenei (...), in tali àmbiti (...) può essere considerato una semplice alternativa alla sbarretta sopra ricordata [un altro simbolo di inclusione linguistica, ndr], rispetto alla quale presenterebbe **il vantaggio di includere anche le persone non binarie**. L’asterisco non è invece utilizzabile, a nostro parere, in testi di legge, avvisi o comunicazioni pubbliche, dove potrebbe causare sconcerto e incomprensione in molte fasce di utenti, né, tanto meno, in testi che prevedono una lettura ad alta voce.”*

Considerato il fatto che l’Accademia della Crusca è l’ente regolatore e “normato” per eccellenza in tema di lingua italiana e che la sua tesi è stata basata sulla necessità della concordanza tra grafia e pronuncia (un tratto distintivo dell’italiano), a conti fatti la sua posizione in merito all’uso dell’asterisco si è dimostrata molto più... inclusiva di quanto non si pensi.

Questo manualetto, così come tutti i testi e i materiali di **Pitch Perfect**, utilizza lo schwa, in italiano, quando non è possibile costruire frasi con soggetto neutro. Nel caso di parole che non distinguono tra forma maschile e tra forma femminile, abbiamo scelto di non adoperare alcun carattere speciale. Ogni tanto, utilizziamo delle locuzioni, che sono un ottimo modo per “aggirare” il problema. Quando è possibile, utilizziamo anche in italiano le forme plurali o altre forme che non rimandano, quando si parla di persone, al binarismo di genere. In inglese, utilizziamo esclusivamente le forme neutre *they/them/their* e le frasi impersonali quando ci si riferisce a persone, soggetti, LGBTIQ+ o meno che siano.



Gli orientamenti sessuali e le loro parole chiave

Orientamenti sessuali, affettivi, relazionali, orientamento: le parole, o concetti chiave, che in un certo senso includono tutte le parole di questa sezione. Con **orientamento**, ci si riferisce all'attrazione sessuale di una persona nei confronti di un'altra. Per semplificare, chi piace a una persona e cosa questa persona preferisce. **Generalmente si parla di orientamento sessuale perché, appunto, l'argomento è la sessualità, l'attrazione sessuale, i desideri e le tendenze delle persone.** Però noi includiamo, da sempre, anche la relazionalità e l'affettività, perché l'attrazione o la propensione delle persone spesso non riguarda soltanto il sesso, ma anche tutta la sfera dell'emotività e delle relazioni interpersonali. In più, è importante sottolineare che una persona può affermare il proprio orientamento e le proprie preferenze indipendentemente dalla propria esperienza. Ci sono tantissimi modi in cui una persona potrebbe esprimere il proprio orientamento e tutte le parole chiave che descrivono queste preferenze o inclinazioni sono sempre, un certo senso, delle semplificazioni. **Da tempo, infatti, si considera l'orientamento sessuale come un cosiddetto continuum, uno spettro.** Che significa? Significa che immaginiamo l'orientamento sessuale come una sorta di scala di colori, una sorta di percorso, di strada molto lunga. Alle estremità, potremmo mettere l'eterosessualità da una parte e l'omosessualità (l'essere gay e lesbiche) dall'altra. Nel mezzo, tante tappe intermedie che possono anche cambiare nel corso dell'esperienza di una persona. Ci sono poi altri "punti" di questa strada immaginaria, un po' fuori ma altrettanto parte di questo percorso: chi non ha una particolare preferenza per la sessualità in generale (asessualità).





I moti di Stonewall, il primo momento di rivendicazione dei diritti delle persone gay e lesbiche, New York, 1969

Lesbica, lesbico, lesbismo: una persona che si identifica come donna (donna cis, donna trans, per esempio) che prova attrazione sessuale e/o romantica nei riguardi di altre donne, in modo per lo più esclusivo.

Gay, omosessuale, omosessualità maschile: la parola gay, che deriva dall'inglese, ha una storia molto bella che va indietro nei secoli. Il termine in origine significava allegro, gioioso e, da lì, semplificando, eccentrico, fuori norma. La parola gay, ormai da tanto tempo, si utilizza per riferirsi alle persone che si identificano come uomini (uomini cis, uomini trans) e che provano un interesse e un'attrazione sessuale e affettiva nei riguardi di altri uomini, in modo esclusivo. **La parola gay talvolta si utilizza anche come sinonimo di lesbico, in riferimento quindi alle donne (donna gay, come sinonimo di donna lesbica).**

Bisessualità, bisessuale, Bi: una persona che prova attrazione sessuale e sentimentale nei riguardi di altre persone di genere uguale al proprio o di altro genere. In linea di massima, si utilizzano però le parole bisessuale e bisessualità per riferirsi alle persone che si identificano come uomini o donne e che provano un'attrazione nei riguardi sia delle donne, sia degli uomini. **La bisessualità può avere tante gradazioni, in dipendenza da ciò che prova e sente la persona bisessuale.**



Co-funded by
the European Union

Eterosessuale, eterosessualità, straight: inseriamo la parola inglese *straight*, in senso letterale “dritto”, perché è molto diffusa anche in altre lingue, trovandola per esempio in vari social media, in vari contenuti, libri e articoli. L’eterosessualità indica l’attrazione sessuale e sentimentale di una persona che si identifica come uomo o donna, nei riguardi del genere opposto.

Pansessualità, pansessuale: la precisazione in merito alla bisessualità, che in un certo senso rimanda sempre a un binarismo di genere uomo/donna (del resto, la stessa parola bisessualità, nel “bi”, indica una prospettiva doppia, duale e, appunto, binaria), ci serve proprio per distinguerla dalla pansessualità. **Questa parola, di uso un po’ più recente rispetto alle altre finora analizzate, indica l’attrazione di una persona, indipendentemente dal suo genere, nei riguardi di altre persone, indipendentemente dalla loro identità di genere.**

Asessualità, asessuale, aromantico: persone che non provano attrazione sessuale e/o romantica nei riguardi di altre persone, indipendentemente dal genere. Una persona potrebbe essere asessuale, non provando cioè attrazione fisica per nulla o nessuno in particolare, non essendo cioè propensa nei riguardi della sessualità, ma potrebbe avere un’inclinazione, una preferenza, un interesse di natura romantica e relazionale. Lo stesso vale al contrario: una persona aromantica, che cioè non prova un interesse di natura sentimentale, nei riguardi delle relazioni affettive, e così via, potrebbe però avere un interesse nei riguardi della sessualità (per esempio, una persona aromantica e gay, oppure una persona asessuale ed eterosessuale, che cioè desidera o si trova in una relazione con una persona di genere opposto al proprio, ma senza intrattenere rapporti fisici o, comunque, senza un interesse nei riguardi della fisicità).





La bandiera queer, leggermente diversa rispetto alla più diffusa “arcobaleno”

Queer: una parola che, nel corso degli ultimi decenni, ha acquisito tanti significati e tanti valori. In origine, la parola inglese *queer* era, nella sostanza **un insulto**. Letteralmente, significa strano, deviato, eccentrico, con comunque un’accezione negativa. La parola queer ha però iniziato a essere utilizzata in due contesti principali: il primo è quello delle ricerche accademiche che hanno iniziato ad approfondire le questioni SOGIESC, intorno agli anni '80. Sono stati infine conati i cosiddetti **Studi Queer** e cioè tutte quelle analisi che hanno, anche oggi, il compito di commentare, comprendere, capire cos’è e come si costruisce l’identità sessuale (e anche quella di genere), analizzando la loro funzione sociale, culturale e politica. Il secondo contesto è quello dell’**attivismo per i diritti civili delle persone gay, lesbiche e trans**. Tantə attivistə, inizialmente negli Stati Uniti e poi in Europa, hanno iniziato a usare l’aggettivo *queer* per definire lorə stessə, “appropriandosi” di un insulto, facendolo proprio, ribaltandone il significato e rendendolo uno slogan forte, agguerrito, dirompente. Oggi il termine queer viene utilizzato come un ulteriore termine ombrello che, in un certo senso, include tanti e possibili orientamenti sessuali, identità sessuate e/o di genere. **Tutto ciò che è fuori norma, che è diverso rispetto, in sostanza, all’eterosessualità e al binarismo di genere.** Rispetto alle altre parole chiave, il termine queer continua ad avere una certa carica “politica”, avendo al proprio interno un **significato di rivendicazione**.



Co-funded by
the European Union

Poliamore, poliamoroso, monogamia, non-monogamia etica: parole e concetti chiave che hanno a che fare non tanto con gli orientamenti sessuali, ma più con il **tema delle relazioni**, dell'affettività e anche, certamente, della sessualità. Con le parole poliamore e poliamoroso ci si riferisce alle persone che non desiderano, per sé, una relazione, un legame con una sola persona ma, anche potenzialmente, con più persone, col consenso di tuttə. Noi siamo abituatə al fatto che le relazioni, l'affetto, l'attrazione debbano necessariamente unire due persone, in modo più o meno stabile e magari, poi, anche riconosciuto (matrimonio, unioni civili, patti di convivenza). Bene, alcune persone provano i medesimi sentimenti per più persone contemporaneamente e desiderano intraprendere, appunto, una relazione con più persone. È chiaro, il poliamore funziona soltanto se tuttə sono poliamorosə: si tratterebbe di una condotta poco etica se fatta di nascosto (e le persone poliamorose sono le prime a ribadirlo!). Questo ci porta direttamente alla monogamia e al suo contrario, la non-monogamia etica. **Cos'è la monogamia?** È il modello relazionale, in un certo senso, che un po' tuttə diamo per scontato. Due persone che stanno insieme, che si frequentano, che magari sono spostate o che convivono e che non hanno (e non dovrebbero) avere altre relazioni con altre persone al di fuori della coppia. D'altra parte, alcune coppie potrebbero non riconoscersi in questo modello: potrebbero stare insieme, convivere, avere anche figlə. Potrebbero essere spostate. Ma desiderano coltivare anche altre relazioni, di varia natura e con diversa intensità, col pieno consenso e il pieno favore del partner che, possibilmente, desidera le medesime cose. In sostanza, una coppia aperta e consenziente (da qui l'aggettivo etico). Attenzione: tutte le relazioni poliamorose sono, per forza di cose, in non-monogamia etica. Ma non tutte le persone interessate a questo modello relazionale sono poliamorose. Potrebbe essere una coppia che ammette, al proprio interno e secondo le proprie regole, di intrattenere rapporti saltuari con altre persone in modo episodico e non continuato, col consenso da parte del partner.



Altre parole, altri concetti base

Omofobia, bifobia, transfobia, omobitransfobia, omofobico, transfobico, omofobia interiorizzata: parole che descrivono tutti gli atteggiamenti negativi, i pregiudizi, le discriminazioni, l'odio e i crimini nei riguardi delle persone LGBTIQ+. In linea di massima, si utilizza la parola omofobia per riassumere, per così dire, tutte le altre. È un termine, di fatto, molto poco opportuno e soprattutto poco calzante, se ci pensiamo. La parola fobia è un sinonimo di paura, timore. Aracnofobia, una parola di origine greca, come appunto l'omofobia, significa paura dei ragni. L'agorafobia è un termine ombrello che descrive varie e possibili forme di ansia e disagio sociale, anche patologiche, tali da richiedere un percorso clinico e terapeutico. **Dire omofobia significa, letteralmente, avere paura dell'omosessualità.** Omobitransfobia, avere paura dell'omosessualità, della transessualità, della bisessualità e, quindi, delle persone gay, bisessuali, transgender, e così via.

Ma paura di cosa?

La storia del termine è interessante e ci fa capire quanto l'ambito SOGIESC, fino a qualche decennio fa, sia stato un vero e proprio campo minato. Semplificando, questo termine ha iniziato a circolare intorno alla metà del '900, negli Stati Uniti e in varie ricerche sul comportamento umano, condotte principalmente da psichiatrø.

A partire dagli anni '60, la parola omofobia ha iniziato a circolare un po' ovunque e a descrivere qualsiasi possibile manifestazione di odio, di disagio o di intolleranza nei riguardi di tutto ciò che non fosse eterosessuale.



Co-funded by
the European Union

La parola è stata anche utilizzata per spiegare e, spesso, difendere alcune persone, colpevoli di determinati crimini di odio nei riguardi di uomini gay e di persone trans. Questo è accaduto in alcuni processi per omicidio negli Stati Uniti, durante i quali gli avvocati difesero chi aveva ucciso un uomo gay, in modo tra le altre cose molto cruento. Il delitto, secondo la tesi difensiva, sarebbe accaduto perché l'uomo, in ultimo dichiarato colpevole, sarebbe stato in preda a una fobia, a un **panico omosessuale** (e cioè in preda alla paura che la vittima “potesse fargli avances” e “minare la sua eterosessualità”^[15]). Oggi, dopo tante battaglie per i diritti civili e per il riconoscimento delle persone LGBTIQ+, la parola omofobia non ha più questo significato di “attenuante”, ma continua a essere utilizzata come termine descrittivo per tutto ciò che si oppone, in vario modo, alle persone LGBTIQ+.

E l'omofobitransfobia interiorizzata? Noi tutte ci troviamo immerse in comunità e contesti spesso, purtroppo, caratterizzati dall'omofobia. Lo stesso vale per le persone LGBTIQ+: si è del tutto abituate a ritenere, a percepire, a interpretare i comportamenti, le caratteristiche, le identità diverse rispetto alla norma come un qualcosa di sbagliato e di, appunto, deviante. Sia che si ritenga che questo debba essere corretto o meno, l'idea di diversità è, in ogni caso, molto radicata in tutte noi, nessuna escluso. Con omofobitransfobia interiorizzata si fa quindi riferimento ai sentimenti contrastanti, di disagio, oppure di totale rifiuto e negazione, propri delle persone LGBTIQ+ nei confronti del proprio orientamento, delle proprie caratteristiche, dei propri desideri.

15. Murder of Scott Amedure, un processo per omicidio, tenutosi nel 1995, che si è concluso con la condanna di Jonathan Schmitz, giudicato colpevole, a 25-50 di prigione. Ma la tesi difensiva del “panico da omosessualità” è stata anche utilizzata in altri processi, per esempio nel processo per l'omicidio di Matthew Shepard, un giovane uomo gay, da parte di alcuni suoi coetanei, nel 1999 e, più di recente, nel processo per omicidio di Gwen Araujo, giovane donna trans, nel 2005. In nessuno dei casi, comunque, la tesi difensiva ha funzionato come vera attenuante.



Eteronormatività, cis-normatività, eterosessismo: queste parole chiave riguardano più la nostra cultura, la nostra società, il nostro modo di vedere le cose e, in fin dei conti, di dare per scontato che le altre persone siano una determinata cosa. Prima di fornire una spiegazione, facciamo qualche esempio:

Hai già la ragazza?

Con lo smart-working sua moglie sarà contenta di averlo più vicino.

... Ma magari quella persona non soltanto non ha una ragazza, ma non la vuole nemmeno. Magari non ha una moglie, si definisce uomo cis e ha un compagno, una relazione gay.

Con le parole **eteronormatività** o **cis-normatività**, di fatto sinonimi, si fa riferimento alla visione, alla cultura, alla prospettiva di tante persone, che ritiene e dà per scontato il fatto che l'eterosessualità e le identità di genere cis siano, in sostanza, le uniche espressioni sessuali e di genere possibili. Tutto quello che è "diverso" è quindi fuori da questa norma, da questa cornice. La coppia monogama è, a sua volta, l'unico modello relazionale in un certo senso "ammissibile", o dato per scontato.

Questo non significa che una persona che è, per così dire, abituata ad avere una visione o una concezione eteronormata della società, sia omofoba, intollerante o altro.

Spesso si tratta più di ciò a cui noi tutt'e, di fatto, siamo abituat'e, ci è stato insegnato e ci è stato mostrato fin dall'infanzia.



Co-funded by
the European Union

Se ci pensiamo, le favole che un po' tutte conoscono sono eterosessuali. Fino a qualche decennio fa, qualsiasi film, programma televisivo o radiofonico proponeva persone eterosessuali, relazioni eterosessuali, identità rigidamente binarie, coppie monogame. Qualche "eccezione" era, appunto, un'eccezione, un qualcosa di strano, del quale magari ridere. Le nostre famiglie di origine sono per lo più eterosessuali, così come quelle della nostra nonna. **Se manca l'esposizione a qualcosa di altro, se manca l'educazione all'inclusività, al riconoscimento e alla valorizzazione della differenza, è naturale non avere gli strumenti e le parole per immaginare e descrivere, appunto, qualcosa di diverso.** Proprio questa è l'eteronormatività: il fatto che il modello eterosessuale, binario, monogamo è (o era, fino ai movimenti di liberazione e per i diritti e il riconoscimento delle persone LGBTIQ+), l'unico modello culturale e sociale possibile, l'unica possibilità di espressione per le persone. **La parola eterosessismo ha lo stesso significato, ma con una sfumatura più discriminatoria:** è eterosessista un ambiente lavorativo che, per esempio, discrimina apertamente tutto ciò che non è eterosessuale e cis.

Misgender, misgenderismo: semplificando, non rispettare l'autoaffermazione di genere delle persone LGBTIQ+. Se sai che una persona con cui collabori a lavoro è, per esempio, non binaria e conosci i loro pronomi e il nome d'elezione e scegli, deliberatamente o meno, di non utilizzarli, stai facendo un atto di misgenderismo. Sbagliare e chiedere scusa è lecito, può capitare. Per esempio, può capitare di utilizzare una forma pronominale non adatta. Farlo di proposito, be', no. Si tratta di una discriminazione bella e buona e un atto a tutti gli effetti violento che, in determinati sistemi giuridici, viene anche punito.



Coming out, outing, coming out from the closet: due parole spesso confuse tra loro. È frequente, anche sui vari media, e ancora oggi, che la parola **outing** venga utilizzata come sinonimo di **coming out**. Ma, in realtà, si tratta di cose molto diverse. Con *coming out*, in italiano, letteralmente, uscire o venire allo scoperto, si identifica quel processo, quel momento, in cui una persona LGBTIQ+ si dichiara tale al prossimo: nella cultura mainstream, pensiamo per esempio a qualche film, il *coming out* per eccellenza è quello di fronte alle proprie figure genitoriali, alla propria famiglia. Ci si dichiara, si viene allo scoperto: “Sono gay”, “Sono trans”. Contrariamente a come i media, di tutti i tipi, hanno rappresentato il momento del *coming out*, se ci fermiamo un attimo a pensarci su, capiremo che in realtà si tratta di un processo, di **un venire allo scoperto che, letteralmente, non finisce mai**. La tua famiglia sa che sei trans, per esempio. Lo supporta e ti sostiene in questo. Molto probabilmente, dovrai – se lo desideri, se è il caso... – fare però tanti altri coming out nel corso della tua esperienza: al lavoro, con altri gruppi di pari, in palestra, con conoscenti e altre persone che, inevitabilmente, incontrerai. Quante volte ci capita di parlare del più e del meno con dei conoscenti, quante volte il privato diventa argomento di conversazione?

Non vedo l'ora che arrivino le ferie, mio marito ha già prenotato un bel viaggio!

Una tipica frase che, tipicamente, qualcuno potrebbe dire magari in una sala d'attesa, dall'commercialista, in uno studio legale, in un ufficio qualsiasi.



Co-funded by
the European Union

Se si risponde “Anche io! Anche il mio compagno ha fatto un bel programma per l'estate, andremo al mare” e si appare come uomini, cis o trans, be', questa stessa semplice frase sarà essa stessa un *coming out*, **un ulteriore dichiararsi**. Di fatto, letteralmente, il *coming out* non finisce mai. Un ulteriore fatto, che ci aiuta a capire la complessità di questo termine, spesso inteso come semplice “momento dalla forte carica emotiva”, è che il *coming out* può essere avvenuto, o avvenire, in determinati contesti o situazioni, o con determinate persone. Potrebbe non avvenire in altri. Più semplicemente, una persona potrebbe esprimersi liberamente in famiglia, ma potrebbe volere – o dovere... – tenere nascosta la propria identità o il proprio orientamento sul lavoro, per paura di ripercussioni. La parola *closet*, letteralmente, armadio, viene spesso utilizzata per descrivere le persone che, pur sapendo di essere LGBTIQ+, lo tengono per sé, non facendo *coming out* (e quindi, con una metafora, stanno nell'armadio, dall'inglese *in the closet*).

Outing è però qualcosa di molto diverso. Questa parola indica il momento in cui una persona, del tutto terza, rivela ad altre persone qualcosa su un'altra persona ancora, sempre in tema di identità di genere o di orientamento sessuale o relazionale.

Lo sai? Francesco, dell'amministrazione.. è gay! ... Me lo ha detto la sua collega, l'ha intuito, sentendolo al telefono una volta...



Co-funded by
the European Union

L'*outing* può avere diverse gradazioni e può essere fatto, o commesso, a seconda dei casi, con le più svariate intenzioni, dalle più ingenue alle più malevole. Basti pensare a casi di *outing* pubblici, fatti per minare la reputazione di personalità, appunto, pubbliche. In un caso o nell'altro, se non si ha il consenso della persona di cui si dice qualcosa, l'*outing* è e rimane un atto di violenza e una violazione della privacy.



Stanze private è la traduzione italiana di ***Epistemology of the Closet*** (1990), un testo fondamentale della teoria queer, di Eve Kosofsky Sedgwick. Il saggio analizza come la cultura occidentale moderna sia strutturata attorno al binarismo omosessuale/eterosessuale, influenzando profondamente altri binarismi fondamentali come maschile/femminile, pubblico/privato, conoscenza/ignoranza e salute/malattia. Attraverso l'analisi di testi letterari e filosofici, Sedgwick ha esplorato come la sessualità venga regolata e nascosta attraverso strutture linguistiche, letterarie e sociali, mostrando che il "closet" non è solo uno spazio privato, ma una condizione epistemologica centrale nella cultura moderna.

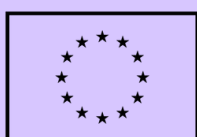
Sedgwick, E. K., *Stanze private*. Epistemologia e politica della sessualità, trad. it. di Federico Zappino, Carocci, 2011 (ed. or. *Epistemology of the Closet*, University of California Press, 1990).



Co-funded by
the European Union

chiamami col mio nome

esercizi e linee guida



**Co-funded by
the European Union**

Come evidenziato nel precedente capitoletto, le persone gay, lesbiche, bisessuali, transessuali, intersessuali e queer si scontrano, ogni giorno, contro varie forme di discriminazione e di disagio, portando con sé il peso di uno stigma sociale e culturale che, soprattutto in diversi paesi UE, è lontano dallo scomparire. Anche se non vi sono molti documenti o report a riguardo, **l'utilizzo o meno di una comunicazione inclusiva, da parte di chi ha fatto dell'aiuto e dell'ascolto individuale la propria professione (o vocazione, anche su base volontaria), sembra essere il primo fattore che determina non soltanto il successo della relazione tra "professionista" e "cliente" LGBTIQA+ ma, ancor prima, proprio la possibilità che le persone LGBTIQA+ vincano le proprie paure iniziali, decidano di aprirsi e accedano ai vari servizi di supporto e tutoraggio di cui sentono di avere bisogno.** Questo significa che, prima ancora di acquisire dimestichezza in metodologie specifiche e settoriali – di per sé sicuramente utili – tra cui per esempio quella del counseling affermativo, oppure competenze in altri approcci di sostegno e di ascolto comunque incentrati sul garantire l'autoaffermazione delle persone LGBTIQA+, ciò che serve è anzitutto una competenza di base di tipo trasversale, non professionale, comunicativa e, nei fatti, anche emotiva e civica, che dovrebbe anticipare e orientare le competenze più di natura pratica e, in senso lato, metodologica.

Facciamo alcuni esempi concreti, dal punto di vista di una counselor che svolge la propria attività presso la sede di un'associazione senza scopo di lucro, che ha dedicato uno spazio, una stanza (che noi chiamiamo setting) all'ascolto e all'orientamento di utenti e clienti esterni, una o più volte a settimana.



Co-funded by
the European Union

Non è detto che clienti, utenti – o pazienti, un termine che però rimanda sempre a un linguaggio medicalizzato – che accedono a un servizio del genere, che possiamo chiamare sportello d'ascolto, siano persone LGBTIQ+. È possibile che lo siano, ma è altrettanto possibile il contrario. **Se però psicologo o counselor partono dal presupposto che tutti i propri clienti siano eterosessuali, cis e di genere o maschile o femminile, sulla base della loro anatomia, non adattando né il proprio linguaggio né il proprio setting in modo tale da essere implicitamente LGBTIQ+ *friendly*, gli esiti non possono che essere negativi:**

Nel caso di clienti o utenti effettivamente LGBTIQ+, queste ultime potrebbero non sentirsi immediatamente a proprio agio. Nel caso in cui volessero parlare di questioni inerenti al proprio orientamento sessuale o la propria identità di genere, cercando per esempio supporto e orientamento su come gestire situazioni complicate a casa o a lavoro, si troverebbero nella situazione di dovere, per forza, fare ancora una volta *coming out*, col rischio di non trovare un setting o un professionista aperte, preparate e inclusive in tal senso. Non è nemmeno detto che le persone LGBTIQ+ abbiano già fatto *coming out*: in questo caso, uscire allo scoperto potrebbe essere ancora più difficile e traumatico.

Sempre nel caso di clienti o utenti LGBTIQ+, queste potrebbero continuare a essere poco propense ad accedere ai servizi stessi e a ricercare aiuto o supporto, interpretando anche i luoghi di ascolto e orientamento come potenzialmente ostili, o comunque non esplicitamente aperti alle questioni SOGIESC.



E gli sportelli specificamente dedicati alle persone LGBTIQA+, che forniscono supporto e orientamento proprio su orientamento sessuale, identità di genere, mediazione familiare e tanto altro?

Grazie soprattutto al lavoro di tantə attivistə per i diritti delle persone gay, lesbiche, transessuali, intersessuali e queer, vi sono molti centri – in massima parte privati e no profit, soprattutto in Italia ma anche in Olanda e in tanti altri Paesi UE – che si sono “attrezzati” e, nel corso del tempo, hanno attivato sportelli d’ascolto e di consulenza individuale “specializzata”: col supporto di expertə, si fornisce per esempio assistenza legale, oppure orientamento e tutoraggio, servizi psicoterapeutici oppure ancora assistenza medica, accogliendo persone LGBTIQA+ giovani e adulte, persone LGBTIQA+ richiedenti asilo, figure genitoriali disorientate, persone transessuali in transizione o vittime di discriminazione e violenza, e così via. Sebbene il lavoro dellə attivistə e delle organizzazioni che si battono per i diritti LGBTIQA+ sia importantissimo – non saremmo qui senza di loro! – non è detto che una persona, alla ricerca di supporto e orientamento, possa o voglia rivolgersi proprio a loro, per svariati motivi: potrebbe non avere ancora fatto *coming out* (e potrebbe non volerlo fare). Potrebbe non volere essere vistə in “luoghi del genere” o, più semplicemente, potrebbe risiedere in luoghi nei quali questo tipo di associazionismo LGBTIQA+ non esiste o è poco attrezzato: vari paesi UE meno progressisti, realtà rurali e periferiche, periferie.



**Co-funded by
the European Union**

Soprattutto, pensare che il supporto delle persone LGBTIQA+ spetti unicamente a chi, in un certo senso, si occupa in modo esclusivo dei loro diritti, significa adottare una mentalità separatista, andando contro i presupposti e gli obiettivi europei di inclusione, di promozione della diversità, di abbattimento delle barriere che impediscono l'accesso a opportunità educative e di accrescimento individuale o a servizi di cura e di promozione del benessere individuale e sociale, di tuttə e per tuttə.

Più semplicemente, è più probabile che una persona LGBTIQA+ desideri recarsi presso lo sportello d'ascolto più vicino e per svariati motivi, non unicamente riconducibili ai temi SOGIESC. Poi, durante le attività relazionali e di ascolto, tali temi potrebbero emergere e venire affrontati, oppure no. L'importante è che, fin da subito, la persona LGBTIQA+ possa sentirsi al sicuro e potenzialmente libera di parlare di sé, senza la necessità di "rivelarsi", di "dichiarare" la propria differenza, con il rischio di non trovare counselor, tutor o psicologə alleatə e sufficientemente preparatə.

La comunicazione, verbale e non verbale, è fondamentale, fin dalle prime battute, per impostare al meglio il proprio setting e il proprio counseling in modo tale da potere essere intesə come potenzialmente prontə a far fronte a richieste o esigenze riferibili alla sfera SOGIESC. Non ci sono molti report incentrati proprio sugli effetti e sull'impatto del linguaggio, della comunicazione, della voce, che prendono in considerazione anche elementi non verbali, fino a come attrezzare e, perché no, arredare i propri setting – siano una stanza di ricevimento dove insegnanti e docenti accolgono studentə, uno sportello d'ascolto presso un'associazione senza scopo di lucro oppure presso un centro di sanità pubblica.



Mancano soprattutto report focalizzati in modo esclusivo sui paesi UE. Guardando però a tradizioni culturali in una certa misura vicine alla nostra, come quelle statunitensi o anche australiane e neozelandesi, nelle quali è un po' più frequente condurre attività simili a quelle promosse da **Pitch Perfect**, i dati acquisiti sono contemporaneamente drammatici e incoraggianti: **una ricerca condotta dal governo australiano nel 2021^[16]**, che ha raccolto la testimonianza di circa 200 persone LGBTIQ+ di diversa età, soprattutto giovani, ha evidenziato che, laddove mancava una comunicazione inclusiva, soprattutto da parte di tutor e insegnanti, più della metà degli intervistati (il 54%, per la precisione) dichiarava difficoltà a concentrarsi in aula e, complessivamente, una performance peggiore, sia nei voti sia nella frequenza. Circa il 30% dei rispondenti dichiarava di aver subito gli effetti negativi di una comunicazione, di un linguaggio o di un setting non implicitamente inclusivo in riferimento ai servizi di ascolto, tutoraggio e per la promozione della salute mentale e, quindi, nella relazione non tanto con chi si occupa d'educazione e formazione, quanto più con psicologhe, counselor, tutor e operatori sociali. **Al contrario, la presenza di segnali inclusivi, anche molto semplici, faceva sì che la performance, la frequenza e il benessere percepito crescessero esponenzialmente.**

16. Australian Human Rights Commission, 2021.



Abbiamo già messo in evidenza un aspetto molto importante delle competenze comunicative promosse in **Pitch Perfect**: queste ultime non sono soltanto linguistiche. **Un primo livello di inclusività e di competenza è certamente di natura verbale e orale**: le competenze in questo senso sono misurabili prendendo in considerazione quanto chi si occupa di counseling, educazione o psicologia sia familiare col lessico e il linguaggio LGBTIQ+. **La comunicazione inclusiva è però anche verbale e scritta, non per forza pronunciata**: qui, il tasso d'inclusività è misurabile prendendo in considerazione in che modo e con quali scelte lessicali sono stati, per esempio, elaborati gli opuscoli spesso presenti nelle sale d'aspetto o sulla scrivania di counselor e psicologə, oppure ancora le locandine sulle pareti, i libri o altro materiale esposto sugli scaffali di una stanza d'ascolto, e così via. Infine, la comunicazione inclusiva è di natura più che altro visiva e materiale: **elementi di semplice arredo, giochi o altri strumenti presenti nella stanza, quadri, poster: tutto ciò che, esplicitamente e implicitamente, definisce il proprio setting di lavoro**. Se si aderisce e si adotta un modello di comunicazione inclusiva LGBTIQ+, crescerà significativamente la possibilità di interfacciarsi con più persone LGBTIQ+. Più clienti o utenti potrebbero, liberamente, aprirsi e raccontarsi come tali, decidendo di affrontare questioni relative al proprio orientamento o alla propria identità, senza sentire il bisogno di fare *coming out*, ma autoaffermandosi in modo più diretto e sereno: non si sentirà cioè il bisogno, anzitutto, di vagliare la competenza e, soprattutto, la disposizione di psicologə e counselor a tal proposito. Si darà per scontato di poter dialogare con qualcunə apertə, competentə e sufficientemente attrezzatə in materia.

Come si acquisiscono quindi queste competenze?



Co-funded by
the European Union

Distinguiamo le competenze per un counseling inclusivo per le persone LGBTIQ+ in due tipi:

Metodologiche o di approccio:

in questo caso, parliamo di **competenze non professionalizzanti e di natura metodologica**, che comprendono quindi anche l'uso di strumenti relazionali, esercizi, modelli terapeutici (nel caso di psicologæ e degli psicoterapeutæ) o di supporto e orientamento (nel caso di counselor). Come vedremo nel capitoletto intitolato **Metodologie**, le competenze in questo senso più efficaci per relazionarsi con utenti o clienti LGBTIQ+ sono quelle proprie degli *approcci affermativi*. Semplificando, chi si occupa di counseling, ma anche tutoraggio, educazione e animazione socioeducativa, sa non soltanto cos'è la varietà e la diversità di orientamenti sessuali e affettivi, così come la diversità di genere, ma sa soprattutto che questi aspetti o tratti appartengono a ognuno di noi e, dal punto di vista sostanziale, non vi è differenza tra un orientamento (per esempio eterosessuale) e un altro (per esempio omosessuale). Essi sono quindi dei tratti da non medicalizzare – e cioè, da non trattare come “elementi” da diagnosticare, da problematizzare o ai quali ricondurre un determinato problema –, ma da affrontare in modo propositivo e ugualitario rispetto ai tanti altri elementi che compongono le nostre identità.



Linguistiche e comunicative:

in questo caso, si tratta delle competenze più ampiamente affrontate in **Pitch Perfect**. Queste competenze sono anche di natura informale: per counselor e psicologə, questo significa avere dimestichezza e utilizzare con scioltezza il lessico LGBTIQA+ e adottare un linguaggio neutro, lasciando ai propri clienti o utenti la possibilità di nominarsi e di raccontarsi, essendo poi in grado di aderire alle loro scelte e indicazioni.

Significa anche non dare per scontato che i propri clienti o utenti siano persone cis, facendo per esempio conversazioni più neutre in merito ad argomenti quali la sessualità, i partner, la famiglia o l'emotività.



Co-funded by
the European Union

Linee guida ed esempi per una comunicazione più inclusiva e affermativa

Avendo più chiaro l'ambito delle competenze trasversali, comunicative e relazionali, affrontate da **Pitch Perfect**, anche grazie al glossario poco più sopra, vediamo alcuni esempi concreti, partendo da modelli di comunicazione inclusiva verbale, orale e scritta:

Esempi di domande o interazioni informali e colloquiali

Ciao, prima di conoscerci meglio, come ti chiami?

Porre una domanda del genere, con tono sereno e colloquiale, permette di impostare fin da subito una relazione affermativa e inclusiva: l'utente o cliente LGBTIQ+ potrebbe sentirsi a proprio agio nel comunicare allə counselor il proprio "nome d'elezione", se diverso da quello anagrafico, senza doverci pensare più di tanto, spiegare che cos'è, etc. Nel caso in cui utenti e clienti non abbiano nomi o pronomi d'elezione, potrebbero comunque riconoscere nellə counselor buone capacità di ascolto e di adattamento. Chiedere il nome, anche quando già lo si sa (per es., avendo preso l'appuntamento al telefono...), è un primo importante atto di natura inclusiva.

Ciao, ti chiami Francesca, giusto? È la tua prima volta allo sportello?

Una domanda del genere, per quanto in buona fede, fa sì che venga tolta all'utente la possibilità di nominarsi da sé. Se è una persona LGBTIQ+, che magari ha un nome d'elezione e quindi anche un *dead name*, questo significherà sentirsi fin da subito meno sicurə e a proprio agio, oppure ancora dovere spiegare allə counselor o psicologə cosa tutto questo significa, quali sono i propri pronomi, col rischio di incomprensioni e fraintendimenti.



Parliamo un po' della tua vita sentimentale. Ti frequenti con qualche persona/hai un partner?

Alcune lingue straniere permettono a chi parla di essere più inclusivə, potendo per esempio utilizzare il genere neutro o comunque parole non direttamente riconducibili alle categorie di "maschile" e "femminile". In inglese, per esempio, è ormai prassi consolidata riferirsi a un partner di un'altra persona con le parole *significant other*. In italiano, questo è un po' più complesso, perché spesso anche le parole con significato neutro sono comunque "al maschile" o al "femminile". Possiamo però scegliere di utilizzare quello che più si avvicina al nostro scopo: la parola partner o persona comunica l'idea che non si dà per scontato l'orientamento sessuale di chi ci sta di fronte, senza dovere per forza utilizzare frasi o parole troppo lunghe, complesse o del tutto fuori dal nostro uso comune.

Parliamo un po' della tua vita sentimentale. Hai uno/a ragazzo/a? Sei sposato/a?

Porre una domanda del genere significa desumere l'orientamento sessuale in base a fattori esterni: se chi abbiamo davanti ha fisionomia femminile, si darà per scontato che è una donna cis e, di fatto, anche eterosessuale. O ancora, si darà per scontato che abbia un interesse nei riguardi della sessualità e della relazionalità (le persone asessuali esistono!). In questi casi, clienti e utenti LGBTQIA+ potrebbero decidere di mentire o di omettere informazioni su di sé, anche solo per non dovere affrontare l'ennesimo *coming out*, esporsi al possibile giudizio dellə counselor o psicologə, spiegare qual è o cos'è il proprio orientamento, e così via.



Cosa fanno i tuoi genitori/Di cosa si occupano quelli che si prendono cura di te? Chi sono quelli che si occupano di te?

L'ambito familiare è un aspetto molto delicato ed è spesso uno degli elementi più affrontati, nel counseling, soprattutto con giovani persone LGBTIQ+. Ma anche nel caso di utenti o clienti più grandi, la famiglia è molto spesso un argomento complesso. Di fatto, è lì che si costruisce il senso di accettazione o che, al contrario, inizia la discriminazione e il rifiuto. Riferirsi al contesto familiare con termini neutri, che non danno per scontata soprattutto la presenza di un nucleo familiare eterosessuale, può soprattutto comunicare alla persona LGBTIQ+ che l'attività di counseling è inclusiva e competente, che è uno "spazio sicuro" nel quale potere parlare della relazione con la propria famiglia. Infine, contrariamente ai luoghi comuni, la parola genitore va benissimo.

Cosa fanno tua madre e tuo padre? A casa ti segue più tua madre o tuo padre?

Oltre a comunicare l'idea che chi parla – e cioè il counselor o psicologə – sia una persona che implicitamente dà per scontato il fatto che la famiglia debba essere basata su un modello relazionale eterosessuale (padre:madre e cioè maschio:femmina), una domanda del genere potrebbe mettere in difficoltà utenti e clienti che magari non hanno i genitori, che hanno scelto di allontanarsi dal proprio nucleo d'origine e biologico per vari motivi e che, magari, sono accudite e seguite da altre figure. Anche in questo caso, al di là della dimensione LGBTIQ+ e dei temi SOGIESC, l'obiettivo di una comunicazione inclusiva è quello di evitare di togliere la parola, così come la possibilità di nominarsi e di affermarsi da sé.



**Hai un nuovo interesse
sentimentale? Una ragazza
dici? Ti fa sentire meglio
rispetto a X?**

Nel momento in cui clienti o utenti iniziano ad aprirsi e a raccontare qualcosa su di sé, sul proprio orientamento sessuale o sulla propria identità di genere, counselor o psicologhe dovrebbero essere in grado di gestire con scioltezza varie situazioni comunicative. Così come non è opportuno dare per scontata l'eterosessualità di chi parla con noi, è altrettanto poco inclusivo ritenere che l'omosessualità sia un orientamento uguale per tutte. Molte persone potrebbero essere bisessuali o pansessuali o potrebbero non avere ancora compreso appieno il proprio orientamento. Altre persone potrebbero sentirsi parte di uno spettro, di un continuum che, appunto, non prevede rigide distinzioni o separazioni. L'obiettivo è quello di sapere gestire, con scioltezza e dimestichezza, situazioni anche in divenire.

**Hai un nuovo interesse
sentimentale? Una ragazza?
Ma non ti piacevano i
maschi?**

La bisessualità esiste, così come la pansessualità. Gli orientamenti sessuali – così come le identità di genere – non sono elementi o tratti “fissi” o “immutabili”, ma devono essere intesi più come unità di uno spettro che sì, prevede due “poli” opposti (per esempio, eterosessualità e omosessualità), ma anche tante sfaccettature intermedie. Rimarcare il proprio stupore o la propria incertezza di fronte a un qualcosa che non è riconducibile a una logica binaria (uomo:donna, così come etero:gay) farà sentire le persone LGBTIQ+ in qualche modo in difetto, non del tutto gay né eterosessuali. Insomma, fuori posto anche nella comunità LGBTIQ+!



Partendo da questi esempi pratici, è possibile estrapolare alcune linee guida di massima per potere impostare la propria comunicazione e il proprio linguaggio in modalità più aperta, inclusiva e attenta alle esigenze delle persone LGBTIQ+. Queste sono:

Comunicare in modo accogliente e, implicitamente, LGBTIQ+ friendly: questo significa utilizzare scelte lessicali che, potenzialmente, possono fare sentire a proprio agio chiunque. Per esempio, si potrà evitare l'utilizzo, quando possibile, di forme marcatamente femminili o maschili, o l'uso di **parole che hanno una forte connotazione anche di natura culturale e sociale** (pensiamo alla parole madre, padre), quando esistono tanti sinonimi altrettanto diffusi e di uso comune, come appunto genitore, figura genitoriale.

Conoscere il glossario e informarsi: questo tipo di conoscenza linguistica non è importante soltanto per non essere “colte impreparate”. Significa acquisire dimestichezza con temi e questioni che, magari, non sono state affrontate durante il proprio percorso formativo e professionale. Questo significa che, **a partire dal linguaggio, si potrà acquisire dimestichezza con un vasto mondo e con una moltitudine di persone**, che hanno spesso bisogno di un'assistenza e di servizi di ascolto specifici, competenti e non generalizzanti.

Trasmettere inclusività non soltanto a parole: porre sulla propria scrivania, nel proprio studio, per esempio sulle pareti, un semplice adesivo, dei giochi narrativi, dei libri o qualsiasi altro materiale che, esplicitamente, segnala il fatto di trovarsi in uno spazio LGBTIQ+ friendly, permette di impostare fin da subito una relazione e un dialogo affermativo e accogliente, prima ancora di presentarsi.



Conoscere i servizi di ascolto e di assistenza per persone LGBTIQ+: semplificando, documentarsi! Non tutte quelle che si occupano di counseling o devono, necessariamente, divenire esperte in approcci affermativi o in questioni SOGIESC. Esistono tanti orientamenti, specializzazioni e approcci. D'altra parte, è necessario che ci si documenti e si conosca chi, invece, ha scelto di operare proprio in questo ambito, spesso in modo esclusivo. In questo modo, si potranno indirizzare clienti o utenti LGBTIQ+ verso realtà consolidate e più esperte, che potrebbero fornire un servizio più mirato.

Da' la parola a utenti e clienti e segui le loro indicazioni: questa è, tra le linee guida, quella più importante. Avendo impostato la propria relazione e il proprio dialogo nel modo più inclusivo possibile, sarà chi ci sta di fronte a esprimersi e a condurre il counseling verso le scelte linguistiche, i temi e gli approcci più congeniali. Stabiliranno quindi, per sé, il proprio nome, i propri pronomi e, in generale, il proprio codice comunicativo ed espressivo.

Possiamo definire altre linee guida o suggerimenti, anche un po' più pratici e legati a situazioni quotidiane:

Fare errori: commettere qualche errore è normale. Se però chi si occupa di counseling, così come di psicologia, sono state in grado di impostare un setting e un approccio comunicativo aperto e inclusivo, basterà chiedere scusa in modo sincero, senza minimizzare, riprendendo poi col colloquio. Utenti e clienti certamente capiranno e, magari, forniranno qualche indicazione in più per non sbagliare.



I pronomi: i pronomi d'elezione sono una realtà comunicativa sempre più consolidata nei Paesi anglofoni. La lingua inglese, così come molte altre, permettono infatti in maniera più semplice l'utilizzo di forme neutre (per esempio, il *they/them/their* invece di *she/her/her* o *he/his/him*). Nelle lingue romanze, tra cui l'italiano, è un po' più difficile, soprattutto nel parlato. Al di là di questo, è assolutamente normale non conoscere in che modo utenti o clienti desiderano essere chiamati o nominati ed è quindi assolutamente normale chiederglielo! L'importante è formulare questo tipo di domande in modo affermativo e inclusivo. Per esempio: "Come ti chiami?" oppure, anche se un po' meno diffuso in italiano, "Quali pronomi usi?". Sono invece da evitare, in contesti nei quali si presume di interfacciarsi con la comunità LGBTIQ+, domande come "Come devo chiamarti?", che sottintende un po' un obbligo, oppure "Hai dei pronomi particolari?", che in qualche modo dà l'idea di un qualcosa di strano, appunto di particolare, di diverso rispetto alla "norma".

La terza persona: la comunicazione e il linguaggio inclusivo non si fermano a quando parliamo con una persona LGBTIQ+ a tu per tu. In generale, un linguaggio inclusivo dovrebbe essere utilizzato come forma standard quando parliamo di persone che non ci sono, che magari non conosciamo o conosciamo poco. Soprattutto nel caso di counselor e psicologə, quest'indicazione si lega molto alla questione della privacy: se si sta svolgendo un'attività di counseling con una persona LGBTIQ+ che, magari, non ha dato il proprio consenso per parlare o divulgare informazioni sulla propria identità di genere o sul proprio orientamento sessuale, bisognerebbe evitare di farne parola con terzi, anche in modo generico o anonimo. Al contrario, magari, la persona LGBTIQ+ è molto aperta a riguardo e ha fornito il proprio consenso con naturalezza. In questo caso, mantenendo ovviamente riservatezza e anonimato, sarà magari possibile parlare del caso con altre persone, per esempio collegħə o altrə professionistə (per esplorare insieme qualche questione, sperimentare un nuovo metodo, ottenere un feedback da chi è più espertə, e così via).



Dividere tra preferenze ed elezione: evitiamo di parlare di “preferenze”, per esempio in riferimento ai pronomi e ai nomi che diverse persone LGBTIQ+ desiderano per sé. Parlare di pronomi o nomi “preferiti” o “che piacciono di più” è una grande minimizzazione. Non si tratta di una semplice scelta, ma di quello che la persona sente di essere: **la sua identità**. Usa semplicemente i termini “nome” o “pronome”, senza aggiungere aggettivi o altro. È comunque meglio parlare di “nome d’elezione” o “pronomi d’elezione”.

Separa tra pubblico e privato: alcune persone LGBTIQ+ desiderano affermare se stesse in modo aperto, nel pubblico, anche dialogando con persone che non conoscono o che conoscono molto poco, per esempio quando si recano presso un ufficio, accedono a un servizio o altro. Altre persone, pur desiderando nominarsi e venire nominate con un nome o con pronomi d’elezione, lo fanno soltanto in determinati contesti: con amicè, in famiglia, in determinati spazi ritenuti “protetti” e “sicuri”.

Lo scopo di chi si occupa di counseling è proprio quello di rendere il proprio setting uno di questi “spazi”, rispettando i tempi, le modalità e le indicazioni di clienti o utenti.

Questo magari significa che, nella relazione a due, si potranno adottare determinate scelte lessicali, nomi e pronomi ma, all’esterno, si utilizzeranno altre forme. Il rispetto della privacy e delle esigenze, di volta in volta specifiche, di utenti e clienti significa anche sapersi adattare – e chiedere rispettosamente se si è nel dubbio!



**Co-funded by
the European Union**

Scrivi in maniera inclusiva: la comunicazione non è soltanto verbale e non è soltanto ciò che accade e viene detto durante le attività o le sessioni di counseling, oppure presso uno sportello d'ascolto. Se devi compilare qualcosa, soprattutto dei documenti burocratici, oppure ancora dei fogli presenza o altro ancora, cerca di scrivere tenendo a mente gli stessi principi che regolano la comunicazione inclusiva orale. Questo è, soprattutto per le persone trans e/o non-binary e intersex (ma non soltanto) un argomento e un aspetto spesso molto importante. Se possibile, cerca di non mettere per iscritto il loro *dead name* e, anzi, promuovi per esempio presso la tua organizzazione (un centro educativo, un istituto, un'associazione, un centro sanitario pubblico o privato) l'adozione, nei documenti formali, del nome e dei pronomi d'elezione. Fa' però attenzione, sempre, alla privacy e al consenso: magari quella persona LGBTIQ+ si è aperta con te e durante il counseling individuale, ma potrebbe non volere che le altre persone, tantomeno chi sta in determinati uffici, sappiano della sua identità di genere o del suo orientamento sessuale.

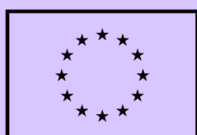
Chiedi, sempre!



**Co-funded by
the European Union**

parole in transizione

**intersessualità e
transgenderismo**



**Co-funded by
the European Union**

Le parole contano

... E anche tanto.

Il linguaggio è molto più di un semplice strumento che le persone utilizzano per comunicare, comprendere e farsi capire. **La lingua è ciò che ci permette, da sempre, di leggere e interpretare la realtà, riflettendo la nostra cultura e le nostre ideologie.** Quando chiamiamo o nominiamo qualcuno o qualcosa non facciamo altro che attribuire un vasto insieme di preconcetti, talvolta di pregiudizi. Ciò che noi facciamo, quando parliamo, anche implicitamente, è “ordinare” un po’ tutto in precise caselle e categorie, in linea di massima predeterminate, appunto, dalla nostra cultura, da ciò che ci viene trasmesso, dai nostri preconcetti.

L’attenzione nei riguardi del linguaggio, del suo essere un alleato per le battaglie per l’inclusione LGBTIQ+ oppure uno dei principali strumenti di oppressione e discriminazione, è un fatto abbastanza recente, sia per chi si occupa della lingua da un punto di vista scientifico e accademico, sia per attiviste, i gruppi e le comunità di rivendicazione e per i diritti civili. Però, è anche vero che proprio negli ultimi anni l’interesse è cresciuto, in special modo nei riguardi delle persone transgender e delle persone intersex. Il modo in cui queste persone utilizzano la lingua per descriversi, affermarsi e riconoscersi è cioè sempre più affrontato da chi si occupa, in vario modo, di inclusione LGBTIQ+ e di tematiche SOGIESC, per due principali motivi:



Co-funded by
the European Union

In primo luogo, a causa di una **minore familiarità**, anche tra gli “addetti ai lavori”, in tema di identità di genere, transgenderismo e affermazioni identitarie queer rispetto, per esempio, al comunque vasto e importante ambito degli orientamenti sessuali, per varie ragioni.

La più evidente è senz'altro la maggiore esposizione, anche mediatica, di persone gay, lesbiche, bisessuali e pansessuali nel corso degli ultimi decenni rispetto alle persone trans e intersessuali.

Ma anche a causa di una più strutturata, e in parte nota, storia delle battaglie per i diritti civili e del **movimento di liberazione gay e lesbico**^[17] e, in un certo senso, per una maggiore intellegibilità di questi concetti anche da parte di chi si occupa di rado di questioni SOGIESC.

17. Con la dicitura “Movimento di liberazione gay e lesbico”, oggi anche chiamato “Movimento di liberazione LGBT” o “Movimento di liberazione omosessuale”, ci si riferisce alle attività di rivendicazione sociale e politica portate avanti da numerosi collettivi, gruppi civici e varie personalità anche pubbliche che, a partire dagli anni '60 e '70 del '900, dapprima negli Stati Uniti d'America e in Europa, hanno gradualmente portato all'acquisizione di diritti civili, riconoscimento e maggiore uguaglianza per le persone omosessuali. La nascita del Movimento di Liberazione coincide, per tradizione, con i cosiddetti “Moti di Stonewall”, accaduti il 27 giugno del 1969 a New York. Quando la polizia locale irruppe nel locale chiamato “Stonewall”, per operare l'ennesimo sgombero delle persone presenti, la comunità LGBTIQA+ newyorkese decise, per la prima volta, di ribellarsi e di far valere la propria voce. Da allora, i Moti di Stonewall vengono celebrati in svariati luoghi del mondo proprio il 27 Giugno: i comunemente noti “Gay Pride” o, semplicemente, “Pride”, che colorano le nostre città (purtroppo non tutte...), danno voce alla comunità LGBTIQA+ e ci ricordano del persistere, ancora oggi e soprattutto in varie regioni del Mondo, di fortissime e violentissime discriminazioni.



In secondo luogo perché in riferimento al transgenderismo, così come all'intersessualità, le discriminazioni, le intolleranze e le violenze tendono ad aumentare, certamente non a diminuire. **Le persone trans sono, in termini generali, ancora più esposte a crimini d'odio e a varie forme di marginalizzazione ed esclusione.** Anche il linguaggio adoperato dalle persone trans – così come quello che si adopera per riferirci a loro – è, potenzialmente, ancor più oppressivo rispetto alla sfera della sessualità, già di per sé ben lontana dall'essere davvero accettata, celebrata e compresa.

In tema di transgenderismo e di intersessualità persiste un qualcosa che, dopo decenni di lotte e rivendicazioni, è parzialmente venuta meno in riferimento agli orientamenti sessuali (con le dovute, anche recenti, drammatiche eccezioni): **la medicalizzazione.** Utilizzare cioè termini, concetti e prospettive sostanzialmente cliniche, mediche, diagnostiche, che riconducono anche implicitamente il tema all'ambito della patologia, quando ci si riferisce, si descrive o si analizza, alternativamente, il transgenderismo e/o l'intersessualità. Le persone trans e intersex non sono esenti da questo: esse stesse, di fatto implicitamente, sono portate a nominarsi e ad affermarsi attraverso, in un modo o nell'altro, un linguaggio medico e parole chiave di natura clinica. Proprio per queste motivazioni, serve una maggiore attenzione educativa e culturale, quando si affrontano le tematiche SOGIESC, nei confronti della "T", della "I" e della "Q" del nostro acronimo.

E, proprio per questo, si è scelto di dedicare un'intera sezione del manuale di **Pitch Perfect** a questi ambiti tematici, alle lotte e alle discriminazioni specificamente associate alle persone trans ed intersessuali, con l'ambizione di potere contribuire alla moltiplicazione e alla diffusione di occasioni di sensibilizzazione e familiarizzazione in tema, soprattutto per chi si occupa quotidianamente di cura, ascolto e orientamento.



Il transgenderismo, rispetto ad altri temi comunque sempre SOGIESC, anche dal punto di vista linguistico e comunicativo è un argomento che richiede a counselor, tutor, o a chi si occupa di educazione e facilitazione educativa, competenze e familiarità in un certo senso maggiori. **Il transgenderismo mette più in discussione i nostri preconcetti non soltanto rispetto a cos'è l'identità di genere, ma anche in riferimento alla lingua che adoperiamo, alle nostre scelte lessicali che facciamo senza pensarci.** Anche le persone trans non sono esenti da questo: in modo implicito, anche qui senza pensarci più di tanto, le persone trans tendono a raccontarsi, a descriversi, ad autoaffermarsi utilizzando quello stesso linguaggio che le discrimina, le medicalizza, le taglia fuori dalla cosiddetta “norma”.

Gli studi e le linee guida a questo proposito non sono molti.

Brevemente, senza addentrarci in ricerche e studi specialistici e accademici – importanti sì, ma spesso troppo teorici dal punto di vista del counseling e di chi lo fa, trovandosi in situazioni comunque quotidiane e, rispetto all'accademia, un po' più... concrete –, un'attenzione nei riguardi del linguaggio e del transgenderismo ha iniziato a crescere circa trent'anni fa, intorno quindi agli inizi del nuovo millennio. In effetti, è proprio a partire da quel periodo storico, non molto lontano, che anche nel più vasto pubblico, a scuola e in vari contesti sociali e civici, le persone hanno iniziato ad acquisire familiarità con le parole chiave genere e identità.

Abbiamo tutti un po' iniziato a riflettere su che cos'è il genere rispetto al sesso biologico, per esempio.



**Co-funded by
the European Union**

E, in termini generali, abbiamo iniziato a imparare che cose come le identità di genere sono, in effetti, dei **prodotti culturali**, quindi anche in mutamento, che cambiano cioè in dipendenza dal periodo storico, dalla società e dal suo evolversi, dal luogo e da tanti altri fattori. Che anche il linguaggio sia un elemento importante, se non il più importante, per “classificare” le cose e, in riferimento alle identità di genere, per effettivamente “realizzarle” o “metterle in pratica”, è divenuto un qualcosa di sempre più percepito anche da parte di chi non è propriamente “addetto ai lavori”.

Tornando al transgenderismo, ai bisogni e alle rivendicazioni delle persone trans, il linguaggio è ciò che, da sempre, consente loro di “costruire”, “fare” il proprio genere e di operare la propria transizione, prima ancora, se ci pensiamo, di agire, per esempio, sul proprio corpo.

Le persone trans, cioè, utilizzano per sé e per la propria autoaffermazione il linguaggio in modo innovativo, diverso rispetto a quello che ci si aspetterebbe (per esempio, cambiando i propri pronomi, adottando un proprio nome d'elezione), anche se, per forza di cose, si tenderà comunque ad attingere da “quello che la lingua offre”.



Co-funded by
the European Union

Se per esempio la lingua inglese permette in modo più agile di nominarsi in modo neutro, non gender-specifico, la lingua italiana è in questo, come abbiamo visto, ancora poco attrezzata, e si ricorre più comunemente ai soliti modelli di maschile e di femminile.

Forse però più che le ricerche accademiche, gli studi e i saggi a riguardo, che comunque sono diventati sempre più conosciuti nel corso dei decenni, molto hanno fatto e fanno tuttora i media e, soprattutto, internet: piattaforme come **Twitter** (oggi **X**), **Reddit**, **Twitch**, **YouTube**, così come ancor prima il cinema, la televisione, hanno contribuito in modo molto forte a due cose, in un certo senso una positiva e una negativa:

La prima, senz'altro positiva, è la crescita di visibilità, di occasioni di autoaffermazione e di riconoscimento delle persone trans, delle loro sfide, dei loro ostacoli e dei loro bisogni, giungendo agli occhi e alle orecchie anche di un pubblico che, altrimenti, molto difficilmente avrebbe incontrato questi temi.

La seconda, un po' negativa o comunque un po' più complessa, è che proprio attraverso questi canali le persone trans, spesso utilizzando per sé e per raccontarsi lo stesso linguaggio che le discrimina e le "taglia fuori", per esempio un linguaggio rigidamente binario e distinto in maschile e in femminile, hanno in un certo senso rafforzato, nel più vasto pubblico, determinati preconcetti e ideologie: **il linguaggio medicalizzato, per esempio, è divenuto più comune**, divenendo più note parole come disforia di genere, cambio sesso, terapia, riassegnazione, e così via. Oppure ancora, l'utilizzo in modo molto marcato, come detto, delle categorie binarie. Insomma, un qualcosa che, in linea di massima, dovrebbe venir combattuto per un approccio culturale maggiormente inclusivo, è finito con l'essere *mainstream*.



Pensiamoci un attimo: è vero che le persone trans sono più presenti, per esempio al cinema, o in televisione, oppure ancora in altri media. D'altra parte, **è molto comune vederle rappresentate secondo un'ottica che abbiamo già imparato a chiamare eteronormativa e, proprio nel caso del transgenderismo, medica o patologica, indipendentemente dalle intenzioni, più o meno buone, della rappresentazione in sé.**

In serie TV molto famose e con un ampio pubblico, come per esempio ***Orange is the new Black*, *The Chilling Adventures of Sabrina*, *Transparent* o *The Umbrella Academy***, le persone transgender ritratte, sicuramente con le migliori intenzioni da parte della produzione, tendono comunque a rappresentare le identità trans in modo binario, spesso molto normato e anche molto medico, affrontando per esempio la questione attraverso il concetto (e le conseguenti parole) del **corpo sbagliato da correggere**, giusto per dirne uno. È più raro, ancora oggi, potere incontrare delle rappresentazioni, dei modelli comunicativi da cui potere imparare – noi e anche le persone trans che, inevitabilmente, si trovano “costrette” a dovere utilizzare il linguaggio così com'è, spesso poco inclusivo e certamente molto eteronormato – che vanno, per esempio, al di là dell'interpretazione del transgenderismo, per forza di cose, come di una transizione dal maschile al femminile o dal femminile al maschile. Oppure ancora, come un qualcosa da diagnosticare, accettare, supportare, correggendo quindi un corpo sbagliato affinché possa, finalmente, diventare corretto.

È difficile cioè immaginare – ancora meno utilizzare! – le parole adatte per parlare del transgenderismo per quello che è: una delle tante, possibili, manifestazioni delle identità di genere, in costante divenire, che non è maschio, non è femmina, non è binario, non deve per forza essere ricondotto a precise caselle, ideologie, stereotipi o preconcetti.



Il linguaggio medicalizzato è senz'altro l'aspetto più arduo da combattere per una vera inclusione linguistica delle persone trans e, dal punto di vista di chi si occupa di counseling, della psicologa, tutor, educatrice e social workers, questa sfida è ancora più grande.

Terapia ormonale, transizione, chirurgia correttiva, chirurgia di riassegnazione di genere, cambio sesso, disforia, diagnosi, tutte queste parole, in un certo senso, accompagnano la nostra concezione (negativa, sbagliata) di transgenderismo. E questo purtroppo ci accomuna alle stesse persone trans, che si trovano ancora costrette a raccontarsi, a descriversi e ad affermarsi mediante le medesime parole che le vedono e le dipingono come, appunto, pazienti, facendo sì che, anche con le migliori intenzioni e nei migliori setting di ascolto, si perpetri l'idea della persona trans come una persona da curare, che si sta curando, associando il transgenderismo a una condizione, a uno stato di salute, psicologica e/o fisica, e non semplicemente alla manifestazione di un'identità che, come è ovvio che sia, può, senz'altro, non ritrovarsi né combaciare perfettamente con il concetto di binarismo di genere.



**Co-funded by
the European Union**

L'intersessualità

Parliamo ora di intersessualità, approfondendo un altro tema SOGIESC che, al pari del transessualismo, tende a essere meno conosciuto, meno diffuso e più frainteso rispetto, per esempio, alla sfera degli orientamenti sessuali. Con il nostro glossario, abbiamo già approfondito cos'è l'intersessualità, un tratto biologico che, fin dalla nascita, caratterizza le persone intersessuali. Approfondendo la questione, le persone intersessuali sono coloro che nascono con determinati cromosomi sessuali, genitali esterni e sistemi riproduttivi interni che non si allineano né all'anatomia maschile, né a quella femminile. Per esempio, a una persona intersex potrebbe mancare la “concordanza” tra genitali esterni, caratteristiche cromosomiche e/o gonadiche.

Lo scopo di questo approfondimento è quello di educarci a comprendere la differenza sostanziale tra transgenderismo e intersessualità, due fenomeni spesso confusi tra loro e, comunque, poco conosciuti e meno rappresentati, anche dal punto di vista mediale, per esempio, rispetto alle comunità e alle persone gay, lesbiche, bisessuali – e cioè rispetto alle manifestazioni di diversi e possibili orientamenti sessuali al di là dell'eterosessualità.

Certamente le persone intersex o intersessuali potrebbero identificarsi, nel corso della propria esperienza, anche come persone transgender. Tuttavia, abbiamo compreso il fatto che il transgenderismo è il fenomeno che “mette in discussione” i nostri preconcetti, pregiudizi e stereotipi in tema di identità di genere, di binarismo, di maschile e di femminile, e così via.



Co-funded by
the European Union

Il transgenderismo è quindi un qualcosa che riguarda la sfera di generi e, di fatto, non tanto l'aspetto anatomico o biologico, per così dire, di partenza.

Con l'intersessualità si fa riferimento, in modo esclusivo, alla possibilità che si manifestino, fin dalla nascita, delle caratteristiche anatomiche, fisiche (cromosomiche, gonadiche, ormonali, genitali) che non permetterebbero ai genitori o allo staff medico, sulla base della nostra cultura che divide marcatamente l'anatomia femminile da quella maschile, e viceversa, di stabilire se la persona appena nata sia, appunto, inequivocabilmente donna o uomo.

Anche nei manuali e nelle ricerche più aggiornate, per definire cos'è l'intersessualità, si utilizzano le parole anomalia, divergenza o vari sinonimi. È però preferibile utilizzare termini che, il più possibile, evitino di trasmettere un'idea di sbagliato in riferimento all'anatomia intersex. Comunque, anche in questo caso, sarà opportuno da parte di chi si occupa di counseling, educazione tutoraggio, animazione socioeducativa, se si interfacciano con persone intersex, far sì che siano loro a prendere parola da sé, seguendo le loro indicazioni in riferimento al linguaggio e alla terminologia da loro avvertita come più appropriata.

L'intersessualità non è un fenomeno comune, ma non è nemmeno tanto raro: l'incidenza del fenomeno sembra essere di 1 ogni 4000-4500 persone.



**Co-funded by
the European Union**

La questione dell'intersessualità non è però soltanto anatomica o biologica, ma è – come tutto ciò che riguarda gli ambiti SOGIESC – molto culturale e storica.

Ancora oggi, alla nascita di una persona intersex, lo staff medico potrebbe proporre determinati trattamenti sia chirurgici sia farmacologici per “correggere le anomalie”, riconducendo così la persona intersex appena nata a uno dei due sessi biologici (e quindi, per convenzione, a una delle due identità di genere), per così dire, tradizionali: maschile o femminile. Questo lo si fa secondo l'approccio del **miglior risultato possibile** e cioè, sulla base dei tratti predominanti della persona intersex, decidere di “eliminare le anomalie”. Di fatto però, molte delle persone intersex, alla nascita, non hanno bisogno di interventi chirurgici né di trattamenti farmacologici: stanno bene, tutto funziona bene ed eventuali operazioni potrebbero semplicemente avvenire dopo, lasciando la scelta alle persone direttamente interessate che, certamente, alla nascita non possono ancora decidere in autonomia e per il proprio corpo, o per la propria identità.

Ritornando al linguaggio, alla comunicazione e alle nostre linee guida educative, possiamo quindi mettere a paragone due modelli di interpretazione sia del transgenderismo sia dell'intersessualità, per imparare a differenziare, nei setting di counseling, soprattutto tra medicalizzazione e inclusione:



**Co-funded by
the European Union**

L'intersessualità è una possibilità anatomica. Alcune persone sono intersex e l'incidenza non è nemmeno così rara. È una caratteristica comunque individuale, che non va per forza corretta e che comunque va analizzata caso per caso.

L'intersessualità è un'anomalia, una malformazione, che va curata e corretta per forza di cose. Certamente questa persona deve soffrire molto, così come la sua famiglia.

Sei intersessuale? Come ti ha fatto sentire questo tuo tratto fino ad ora? Ti va di parlarne?

Follow the lead, il più importante consiglio comunicativo non soltanto per le persone intersex ma, in generale, per tutte le persone LGBTIQ+. L'intersessualità è un fenomeno non soltanto più diffuso di quanto si pensi, ma soprattutto individuale, che cioè non si può generalizzare. L'essere intersex potrebbe essere vissuto come un fatto "importante" oppure no, come un elemento traumatico, oppure no, e così via. Da' sempre alle persone che parlano con te lo spazio e l'opportunità per definirsi da sé e, da lì, segui le loro indicazioni.

Sei intersessuale? Deve essere davvero una sfida. E la tua famiglia come l'ha presa? Ti sei sottoposto a terapie? Come ti identifichi, uomo o donna?

Lo stupore rimanda sempre alla percezione di un qualcosa di "strano" o di "bizzarro". Fare domande, dare per scontato un vissuto traumatico, ricondurre il tutto alle nostre concezioni binarie di uomo e di donna, di maschile e di femminile, così come portare subito l'argomento sul piano medicalizzato, può essere considerato a tutti gli effetti una violenza e una discriminazione.



**Co-funded by
the European Union**

Ti identifichi in un genere specifico? Hai avuto la possibilità di scegliere da te il tuo percorso?

In un setting come quello del counseling, chiedere è normale, interessarsi ancora di più: scegliere un linguaggio neutro e soprattutto formule che danno un senso di *agency* a chi ci sta davanti permette di impostare una comunicazione serena e, possibilmente, aperta. Soprattutto, la dimestichezza comunicativa e la naturalezza delle parole farà intendere alla persona intersex che ci si trova dinnanzi a qualcuno che, in effetti, è competente: sa di cosa stiamo parlando, non sta cadendo dalle nuvole.

Ti hanno bullizzato o discriminato per questo? Ti sei sottoposto a terapie, operazioni? Quali tratti hai? Be' a conti fatti sembri una donna, non l'avrei mai detto!

Una persona intersessuale, che si dichiara tale, potrebbe, secondo le nostre concezioni, apparire “donna”, oppure “uomo”. Esistono varie e possibili forme di intersessualità. Continuare però a rimarcare la propria concezione binaria e cercare sempre di ricondurre il tutto alla norma che oppone “uomini” e “donne” non farà altro che contribuire a perpetrare, nelle persone intersex, un possibile sentimento di estraneità, di disagio e talvolta, di vera e propria sofferenza.



**Co-funded by
the European Union**

Il transgederismo è un termine ombrello, con cui ci si riferisce alle persone che non si identificano col proprio genere di appartenenza, e cioè con quello che è stato imposto loro, fin dalla nascita, sulla base di come appariva la loro anatomia.

Transgenderismo sottintende una transizione, ma così come esistono tante persone trans, esistono altrettante forme di transgenderismo.

Il transgenderismo è nascere in un corpo sbagliato. Quando un uomo si sente donna e vuole divenire tale. Per fare questo, la persona trans dovrà sottoporsi a varie cure, farmacologiche e chirurgiche, così da poter apparire per quello che è.

Ti identifichi come transgender? A che ci siamo, se puoi dirmi i tuoi pronomi d'elezione e in che modo vuoi che io mi rivolga a te. E scusami in anticipo se all'inizio potrei fare qualche errore.

Un approccio comunicativo del genere permetterebbe a counselor e tutor di fare intendere la propria percezione del transgenderismo per ciò che in effetti è: varie, possibili manifestazioni di genere, vari e possibili percorsi di transizione che non vanno categorizzati in modo rigido, ma che riguardano, in fin dei conti, il vissuto e i bisogni della singola persona.

Sei trans? Quindi prima eri una donna/uomo? Sei in transizione quindi, oppure hai già concluso il tuo percorso?

Come abbiamo visto, il transgenderismo è, spesso, un “cambiare le regole” che determinano le nostre concezioni di identità di genere. Rimarcare però anche nei setting di ascolto questo fatto non aiuta, di certo, le persone trans ad acquisire la consapevolezza che non identificarsi con un determinato genere in modo netto non è un qualcosa che va “corretto”, che va cioè riportato per forza alle categorie binarie.



**Co-funded by
the European Union**

Il transgenderismo non è una patologia, una malattia o un qualcosa che va curato (anche con le migliori intenzioni). È una possibile manifestazione identitaria e di genere. Sebbene molte nostre comunità, leggi e istituti sanitari continuino a descrivere il transgenderismo attraverso termini medici, è sempre più opportuno evitare l'uso di queste parole e, se possibile, accompagnare le stesse persone trans ad “affrancarsi” dal linguaggio medicalizzato quando parlano di se stesse. Il transgenderismo è un percorso e un fenomeno identitario e non significa “correggere un corpo sbagliato”, perché di sbagliato non c'è niente (né prima né dopo).

Il transgenderismo è sentirsi sbagliati nel proprio corpo. È quindi una parola che descrive tutti quei percorsi che le persone che si sentono così devono compiere per essere felici e sentirsi davvero se stesse. Il transgenderismo è un disagio, una forma di sofferenza, che quindi va curata con determinate terapie e con la chirurgia. Del resto, il fine ultimo della transizione è la riassegnazione di genere, così che le persone trans possano avere il loro “vero” corpo.



**Co-funded by
the European Union**

In che modo hai scelto di affermare la tua identità? Senti di volere compiere qualche percorso specifico, oggi o anche più in là nel tempo?

L'aspetto più importante è sapere inquadrare il transgenderismo nel modo più ampio possibile. Ciò significa fare attenzione, per esempio nelle proprie scelte lessicali, a tutto ciò che potrebbe ricondurre all'idea di una "transizione" da un punto A a un punto B, come se non esistessero altre lettere a disposizione. Un'ulteriore accortezza è quella di evitare, il più possibile, di utilizzare termini che rimandano alla sfera medica.

E se la persona trans usa, per se stessa, proprio quei termini? Diagnosi, disforia, o altro?

Be', in questo caso, chi si occupa di counseling potrebbe, in modo inclusivo, affrontare la questione offrendo altre parole, altre soluzioni e altri modi di vedere il transgenderismo. Fare la storia delle parole, per esempio, è utile per far comprendere quanto molti di questi termini siano, in tante tradizioni culturali, sempre più desueti.

Ti sei sempre sentita così? Posso solo immaginare la tua sofferenza, sentirsi in un corpo sbagliato deve essere bruttissimo. Segui già delle terapie, hai già programmato la tua transizione?

Pur con le migliori intenzioni, questo modo di approcciare il transgenderismo, e cioè come un "problema" che può e deve essere affrontato, corretto e curato, non fa altro che perpetrare diversi stereotipi: il primo è senz'altro quello che ci dice che le identità di genere sono soltanto due, quella maschile e quella femminile, entrambe direttamente collegate al sesso biologico. Quindi, tutto ciò che "non si sente a proprio agio" potrà, o dovrà, compiere una transizione da un genere all'altro. Il secondo stereotipo, di fatto più un pregiudizio o una vera e propria inesattezza, è intendere quel tipo di "disagio", comunque non comune a tutte le persone trans, come una patologia, la cui cura dovrà essere necessariamente medica (dalla chirurgia alla psichiatria).



**Co-funded by
the European Union**

Questi suggerimenti ed esempi e chiudono la sezione dedicata, in modo più diffuso, al linguaggio e alla comunicazione con persone LGBTIQ+. Prima però di passare alla metodologia, che approfondirà i medesimi temi da una diversa prospettiva e fornirà ulteriori esempi e modelli comunicativi, ma anche educativi e di facilitazione, sempre con persone LGBTIQ+, è utile fissare tutti i concetti esposti in un vademecum di massima, che potrà orientare counselor, psicolog+ e tutor nelle loro attività di mediazione e di ascolto.

Counselor con un'educazione nei temi SOGIESC dovrebbero...:

Sapere che l'identità di genere non è per forza collegata all'anatomia e al sesso biologico.

Sapere che l'orientamento sessuale, affettivo e relazionale, non è legato né all'identità di genere, né all'anatomia e al sesso biologico.

Sapere che le identità di genere, così come gli orientamenti sessuali, sono più che altro uno spettro, un'ampia gamma di possibilità, e che non possono essere ridotti a "coppie opposte" o "binarie": maschile/femminile, eterosessuale/omosessuale, e così via.

Sapere che anche l'anatomia e il sesso biologico possono essere, nella realtà dei fatti, uno spettro, e che quindi non si riducono alla coppia maschile/femminile: le persone intersex esistono!

Sapere che il binarismo, sia di genere sia anatomico o di orientamento sessuale, può avere un impatto dannoso su tante persone LGBTIQ+: una persona trans potrebbe non identificarsi col genere e/o il sesso biologico a loro assegnato alla nascita, ma questo non significa che debba per forza identificarsi col genere o sesso "opposto". Una persona intersex potrebbe non desiderare di "rientrare" in uno dei due sessi biologici tradizionali, il maschile e il femminile.



**Co-funded by
the European Union**

Avere consapevolezza del transessualismo, così come dell'intersessualità: incidenza, caratteristiche, varie e possibili manifestazioni. **Dovrebbe soprattutto sapere che i due termini non hanno, necessariamente, molto in comune tra loro e che si riferiscono a due cose ben diverse.**

Quando lavorano con persone trans o intersex, **dovrebbero evitare l'utilizzo di termini o parole fortemente medicalizzate**. Anche quando sono le stesse persone trans o intersex a utilizzarle in riferimento alla propria esperienza o al proprio corpo, dovrebbero accompagnarle verso l'uso di una terminologia che non rimanda al concetto di malattia, di patologia, di malformazione, anomalia.

Dovrebbero sapere fare rete quando necessario. Per esempio, con lo staff medico se ve ne fosse il bisogno, oppure coi servizi sociali, o ancora con avvocatə e giuristə, ma anche con i gruppi civici, le associazioni e altre organizzazioni dedite alla promozione e alla difesa dei diritti civili LGBTIQ+.

Dovrebbero sempre seguire le indicazioni dellə loro clienti o utenti LGBTIQ+: dal nome ai pronomi, dall'affrontare in modo diretto determinate questioni o meno.

Dovrebbero chiedere indicazioni, suggerimenti e linee guida allə loro clienti e utenti, senza il timore di mostrarsi poco preparatə.

Dovrebbero potere sbagliare in serenità: un pronome sbagliato, un termine poco inclusivo, una frase che ci riporta alle solite logiche binarie: può succedere e va bene così. L'importante è, sempre, interrogarsi su ciò che si comunica, comprenderne le sfumature ed eventualmente correggerle per le volte successive.



Dovrebbero, nei casi di counseling e mediazione familiare, fornire supporto alle figure genitoriali nel caso in cui nascesse una persona intersex, oppure nel caso in cui bambinè manifestassero comportamenti “di altro genere”, fin dalla tenera età. Dovrebbero accompagnare le famiglie verso l’acquisizione di competenze in materia e di una prospettiva inclusiva, ma dovrebbero scoraggiare il ricorso a terapie farmacologiche o chirurgiche sia in caso di intersessualità sia in caso di potenziale transgenderismo, fino a quando la persona non potrà scegliere da sé, in modo autonomo e soprattutto consapevole, quindi molto più in là con l’età.

Dovrebbero essere consapevoli che le persone gay, lesbiche, queer, trans, intersex, pansessuali, non binarie... tutte le persone che non si rivedono né nell’identità di genere “uomo” o “donna”, né nell’anatomia o sesso biologico a loro assegnato alla nascita, sono molto più esposte, rispetto alle persone cis, a discriminazione, bullismo, violenza verbale e fisica, aggressioni e, purtroppo, tanto altro.

Dovrebbero sapere che tra le persone LGBTIQ+ l’incidenza di sintomi depressivi, di ansia patologica e di tendenze suicidarie sono molto più alte, sempre rispetto alle persone cis. Dovrebbero quindi documentarsi approfonditamente in materia, valutare caso per caso e tenersi costantemente aggiornatè.



**Co-funded by
the European Union**

Dovrebbero essere consapevoli che, soprattutto in Europa, non ci sono molte ricerche a riguardo, oppure dati a disposizione o altro materiale utile per orientarsi. Dovrebbero quindi anche saper cercare e rivolgersi a quei gruppi, comitati, associazioni o enti pubblici che, anche in vario modo, sono a lavoro, in Europa, per l'inclusione delle persone LGBTIQ+ in ogni ambito sociale e culturale.

Dovrebbero sapere che tante discriminazioni, marginalizzazioni ed esclusioni avvengono anche all'interno della comunità LGBTIQ+. Le persone trans e intersex, soprattutto, così come le persone kinky, sono state per molto tempo escluse dalle battaglie, per esempio per i diritti civili, portate avanti dalle persone gay e lesbiche.

Data la loro occupazione, di ascolto e di orientamento, dovrebbero potersi davvero definire alleatə di tuttə.

Counselor alleatə dovrebbero però non soltanto lavorare con altre persone, ma anche su di loro, tenendo sempre a mente chi sono e come ciò, inevitabilmente, influisce e determina il loro modo di pensare e di vedere le cose, se non si affrontano determinati percorsi educativi o formativi in materia.



**Co-funded by
the European Union**

Di conseguenza, counselor davvero alleati dovrebbero sapere che...

Il proprio genere, il proprio orientamento sessuale, hanno un'influenza non soltanto su come si vede e si descrive ciò che ci circonda, persone incluse, ma anche su quanto di successo sarà la propria attività di aiuto, ascolto e orientamento con persone LGBTIQ+.

Tutto ciò che può contribuire a creare un setting inclusivo, può e deve essere usato: un semplice poster, un libro sulla scrivania, una frase per presentarsi al posto di un'altra. Le piccole accortezze sono ciò che determinano un setting di counseling inclusivo.

Le persone LGBTIQ+ non si esauriscono con i loro tratti o caratteristiche identitarie. Se clienti o utenti LGBTIQ+ non desiderano affrontare in modo diffuso temi o aspetti SOGIESC, cercando supporto o consiglio per altro, è dovere di counselor e tutor rispettarle. Ciò però non significa non essere inclusive, dal punto di vista linguistico e nella comunicazione.



**Co-funded by
the European Union**

E infine, dovrebbero anche chiedersi...

“Mi è mai capitato di chiedermi perché, da quando, le persone LGBTIQA+ che si rivolgono a me e ai miei servizi hanno iniziato a sentirsi tali? E a me, che magari mi identifico come cis ed eterosessuale, mi è mai capitato di soffermarmi un attimo a pensare se, nel mio caso, è stato mai necessario ‘dichiararmi’, parlare della mia sessualità, della mia affettività?”

“Mi è mai capitato di pensare che essere e sentirsi LGBTIQA+ debba essere un fatto privato? Che, in fin dei conti, non abbia chissà quali ripercussioni, soprattutto in Europa? Che non ci sia, alla fin fine, tutto questo bisogno di esporsi, di dichiararsi, di marciare a un Pride?”

“Cosa penso davvero di una coppia gay o lesbica? E dei matrimoni tra di loro, o delle unioni civili?”

“Cosa penso davvero, anche nel privato, delle persone che scelgono per sé di non volere un rapporto monogamo?”

“Quanto mi sentirei a mio agio nel parlare con una persona relativamente giovane, magari anche di 16-18 anni, di tematiche SOGIESC?”

“E se ho figlè, ho mai affrontato con loro questi temi? E se la risposta è no, come mi sentirei a farlo?”

“Ho mai pensato che le persone LGBTIQA+ siano, in fin dei conti, un po’ promiscue? Ho mai pensato che una persona trans, magari giovane, lo fosse soltanto perché stava attraversando una ‘fase’?”

“Ho mai pensato che un giovanè ragazzè gay è ‘divenuto’ tale per qualche trauma, per mancanza di figure maschili in famiglia, o altro?”

“Ho mai pensato che una persona trans, per essere ‘davvero’ tale, debba sottoporsi a determinati percorsi farmacologici e/o chirurgici?”



**Co-funded by
the European Union**

metodologie

**ascolto attivo e
pratiche affermative**



**Co-funded by
the European Union**

Tra gli obiettivi di **Pitch Perfect**, c'è anche quello di fornire delle linee guida metodologiche in tema di inclusione, comunicativa e non, LGBTIQA+ per counselor, psicologə, tutor, per chi si occupa d'educazione e di facilitazione educativa, comunque a contatto con famiglie, giovani adultə, oppure ancora persone anche più grandi, che potrebbero essere LGBTIQA+ o che potrebbero richiedere assistenza e supporto in tema SOGIESC.

Per esempio, figure genitoriali disorientate e con figliə LGBTIQA+, oppure **giovani adultə LGBTIQA+** che faticano ad auto-affermarsi, che subiscono atti di violenza o di bullismo o che non sanno bene comprendere ed esprimere la propria identità di genere o il proprio orientamento sessuale.

Le organizzazioni di partenariato, **Close in the Distance** e **Stichting Art. 1**, si sono interrogate su come rendere accessibili e trasferibili alcuni **modelli metodologici** che, sebbene molto utili per gestire la relazione con persone LGBTIQA+ e con persone che hanno la necessità di un orientamento in tema SOGIESC, possono essere un po' troppo specialistici, richiedere delle nozioni di base oppure ancora, alle spalle, un vero e proprio percorso professionale, per esempio di indirizzo psicologico.

Ma, come abbiamo visto, non tuttə quellə che sono counselor sono psicologə, non tuttə sono psicoterapeutə e, soprattutto, non tuttə coloro che sostengono, educano e orientano le persone, LGBTIQA+ hanno questo specifico background: potrebbero occuparsi, appunto, d'educazione, tutoraggio, facilitazione, mediazione individuale o familiare. Potrebbero occuparsi d'animazione socioeducativa e di tanto altro.



Due cose però sono state chiare, fin da subito, a **Close in the Distance** e a **Stichting Art. 1**: la prima è che orientare e supportare le persone LGBTIQ+ non è – e, per fortuna, non sarà mai! – un’attività esclusiva di una determinata professione. La seconda è che questi modelli metodologici, anche se possono sembrare “ostici” e, appunto, professionalizzati, sono in realtà delle **competenze molto trasversali, più propriamente non professionali**, che un po’ tutte le persone adulte potrebbero, e dovrebbero, possedere per incrementare il livello d’inclusione dei temi e delle persone LGBTIQ+ nelle nostre comunità e società. Abbiamo distinto le linee guida metodologiche in tre unità o sezioni:

Il counseling affermativo

E cioè un modello o metodologia di dialogo e ascolto inclusivi, mutuata dalla cosiddetta *affirmative therapy*^[18], e cioè un modello terapeutico che si utilizza in psicoterapia proprio per accompagnare le persone LGBTIQ+. L’*affirmative counseling* ha riadattato ed estrapolato molte nozioni ed esempi chiave dell’*affirmative therapy*, eliminando gli elementi più propriamente “clinici” e aggiungendone di nuovi, in modo tale che anche chi si occupa d’educazione, facilitazione, mediazione e tutoraggio potesse adottare questo approccio, di per sé molto utile ed efficace proprio in riferimento ai temi e ai target di **Pitch Perfect**.

18. Harvey, R., Murphy, M. J., Bigner, J. J., & Wetchler, J. L. (a cura di), Handbook of LGBTQ-affirmative couple and family therapy, 2^a ed., Routledge, 2022.
Cumming-Potvin, W. M., LGBTQI+ allies in education, advocacy, activism, and participatory collaborative research, Routledge, 2022.



La competenza culturale

E cioè una metodologia o approccio molto più trasversale, non professionale e universale, che può essere intesa come il requisito pratico e olistico dell'*affirmative counseling*. Semplificando, gli approcci incentrati sulla competenza culturale preferiscono educare e formare le persone con esempi pratici, nozioni e strumenti concreti e molta meno teoria, affinché le persone siano in grado di agire, di comprendere e muoversi con sicurezza ed efficacia in contesti e situazioni culturali in un certo senso “aliene” o “diverse” rispetto a ciò a cui quella persona è più abituata. Nel nostro caso, questo significa sapere agire, comprendere, ascoltare e orientare una persona LGBTIQ+ anche se non lo si è, anche se non si è mai stata attivista o altro, ma avendo acquisito un bagaglio di conoscenze, competenze e strumenti – anche molto pratici e poco “teorici”! – utili allo scopo. Dal punto di vista di **Pitch Perfect** e delle organizzazioni di partenariato, la competenza culturale è una metodologia o approccio cardine e molto prioritaria, un po' alla base di tutte le azioni e i progetti per l'inclusione della cultura e delle persone LGBTIQ+, nelle nostre comunità e società.

Gaming culture e creatività

Questa metodologia o approccio, anche in questo caso più di natura strumentale e di base rispetto all'*affirmative counseling*, è quello che sta più a cuore a **Close in the Distance** e a **Stichting Art. 1**, per ovvi motivi!



Co-funded by
the European Union

Close in the Distance è un'associazione che promuove conoscenza e consapevolezza sui temi SOGIESC e che utilizza attivamente strumenti quali l'**EduGaming**^[19] e la **Videogame Education** per promuovere e diffondere competenze inclusive e cambiamento culturale nelle persone, operando soprattutto nel campo del Digital Social Work^[20]. **Stichting Art. 1** è una fondazione che lavora per la promozione dei diritti e della cultura inclusiva LGBTIQ+ attraverso le arti, dal cinema ai podcast e allo storytelling e che da anni utilizza la creatività come fattore e motore di cambiamento. L'utilizzo della cultura del gioco, di approcci e strumenti educativi, di orientamento e di facilitazione non formali e creativi per promuovere la crescita culturale e sociale delle persone, la diffusione di una maggiore inclusione sociale e di determinate competenze, è ciò che rappresenta al meglio la missione delle due organizzazioni di partenariato e il loro metodo di lavoro. Questa metodologia, in sintesi, prevede appunto l'utilizzo di questi strumenti *playful*, giocosi, secondo un approccio non formale e informale, per trasmettere alle persone determinate cose, non soltanto nozioni o informazioni, ma anche nuovi modelli comportamentali, oppure ancora modi per esprimersi e auto-affermarsi in modo assertivo e positivo, per conoscersi meglio e aumentare il proprio livello di benessere. Questa sezione metodologia è collegata al secondo prodotto di **Pitch Perfect**, e cioè il suo **kit di carte da gioco illustrate**. La sezione verrà quindi completata con alcuni esercizi pratici per potere utilizzare questo mazzo in modo efficace, in un qualsiasi setting di counseling e per affrontare temi SOGIESC con utenti e clienti, LGBTIQ+ e non.

19. L'EduGaming è un approccio educativo che utilizza i giochi, soprattutto videogame e giochi online (ma non soltanto), per promuovere determinate competenze di tipo trasversale, soprattutto in materia d'inclusione, crescita individuale, sviluppo di empatia, senso d'empowerment, agency.

20. L'uso degli strumenti e della cultura digitale per compiere attività d'animazione ed educazione. Dall'uso delle piattaforme online e dei social media per raggiungere e coinvolgere utenti, fino alla promozione di specifici segmenti di cultura digitale (per esempio i videogame) per promuovere, secondo metodologie non formali, inclusione, sensibilizzazione civica e tanto altro. Di più qui: www.closeinthedistance.com.



**Co-funded by
the European Union**

Counseling Affermativo: Cos'è, come si utilizza?



Carl Rogers (1902–1987), psicologo umanista, sviluppò la terapia centrata sul cliente e introdusse le pratiche affermative, fondate su ascolto empatico e valorizzazione dell'esperienza personale.

Il counseling affermativo, dall'inglese *affirmative counseling*, è, come abbiamo detto, l'adattamento di alcuni metodi e approcci propri della terapia affermativa (anche qui, dall'inglese, *affirmative therapy*), e cioè un orientamento propriamente psicoterapeutico che, da alcuni decenni, è inteso come "l'approccio per eccellenza" per affrontare, con utenti e clienti, temi e questioni di natura identitaria e SOGIESC.

Parlare di counseling affermativo significa quindi andare al di là dell'ambito, per così dire, settoriale e professionale della psicoterapeuta, affinché le nozioni, **gli approcci e gli esempi della terapia affermativa possano essere adattati, trasferiti e utilizzati anche da chi non lo è, non svolge un'attività di natura clinica ma, per esempio, di tipo educativo, di tutoraggio, di facilitazione, di ascolto e di orientamento.**

Come vedremo, in alcune tradizioni culturali questo allargamento della terapia affermativa è avvenuto già da un po' di tempo proprio perché, nel concreto, questa metodologia, di per sé, non è propriamente "clinica", è facilmente adattabile ed è un ottimo strumento per tutte quelle che, in vario modo, potrebbero interfacciarsi con persone LGBTIQ+: da chi si occupa d'educazione o orientamento fino a, perché no, figure genitoriali, social workers e tanto altro.



Co-funded by
the European Union

La terapia affermativa è, infatti, semplicemente un approccio che dà il giusto peso, ma anche un valore positivo, a tutto ciò che definisce e compone le identità di genere non cis, così come gli orientamenti sessuali non etero. Oltre a conoscere, valorizzare e, appunto, “affermare” in modo positivo queste identità e questi temi, questa metodologia conosce e, anche in questo caso, dà il giusto peso a tutte le possibili violenze e discriminazioni che le persone LGBTIQ+ potrebbero affrontare nel corso delle proprie esperienze.

Questo approccio, quindi, si basa sul riconoscimento che i tratti che compongono le identità di genere e/o gli orientamenti sessuali sono molto importanti nella costruzione complessiva di chi è una persona, nella sua totalità, così come i possibili traumi o difficoltà subiti da questa stessa persona proprio a causa della propria identità di genere o del proprio orientamento sessuale.

La metodologia affermativa, infine, propone alcuni approcci per conoscere, **valorizzare e validare** queste identità, per esempio quando l'utente LGBTIQ+ è ancora incerto o impaurito a riguardo. Infine, questa metodologia presuppone – fatto molto importante! – un **gran lavoro su se stessi**: aiuta cioè gli stessi terapeuti, counselor e tutor a riconoscere e, in un certo senso, a “problematizzare” la propria identità di genere e il proprio orientamento sessuale, dando anche a loro il giusto peso e riconoscendo quanto questi aspetti influiscano sul loro operato, sul loro lavoro e sulla propria relazione con le persone LGBTIQ+, siano queste pazienti, utenti o clienti. Anche se l'obiettivo di questa sezione è quello di trasferire e di trasmettere competenze e metodologie di counseling affermativo, anche attraverso esempi pratici, a tutta la nostra target, che di fatto psicoterapeuti talvolta non sono, è importante fare prima qualche passo indietro e inquadrare cos'è e partire da dove è stato sviluppato questo approccio che, come abbiamo detto, nasce anzitutto come pratica clinica e terapeutica.



Alla base del tutto, vi è l'**orientamento rogersiano**, chiamato anche approccio rogersiano, e cioè quell'insieme di idee, di modelli e di teorie sviluppate da **Carl Rogers**, uno psicoterapeuta statunitense che, intorno agli anni '40 del '900 e attraverso svariate pubblicazioni, insieme al proprio lavoro clinico, ha avuto un ruolo di primo piano nel fondare la cosiddetta **psicoterapia centrata sulla persona**, chiamata anche **psicoterapia umanistica**, **terapia centrata sul cliente** e, proprio all'origine, anche come terapia non direttiva. Semplificando, l'assunto di base è che ogni persona ha in sé non soltanto la capacità di auto-affermarsi, ma anche di tendere, sempre in modo innato e positivo, verso l'auto-realizzazione.

Tutte siamo quindi portate a crescere, a svilupparci in modo armonioso, tutte desideriamo auto-realizzarci e tendiamo verso il nostro benessere che, secondo questo approccio, è dato anzitutto dalla piena accettazione del proprio sé, dei propri valori, della propria identità e di tutto ciò che la compone.

Disagi, problemi, insoddisfazioni nascerebbero quando la persona si sente in obbligo di aderire o di assimilare determinati valori, modelli o comportamenti "impropri", esterni rispetto a se stessa (per esempio della società o delle comunità a cui si appartiene), che non vanno d'accordo e non sono in sintonia coi propri sistemi, con le proprie percezioni o desideri, in sostanza con il proprio percorso di auto-realizzazione e di auto-affermazione. **Questo approccio umanistico e affermativo è, come ci dice il suo stesso nome, centrato sui clienti perché ciò che conta è la loro soggettività, e cioè come clienti, pazienti o utenti vedono e percepiscono il modo circostante:** in questo senso, non conta l'interpretazione dell'professionista, ma soltanto il vissuto dell'cliente.



Secondo questo approccio metodologico, chi si occupa di psicoterapia non deve dirigere il percorso d'analisi, non deve influenzarlo, non cercherà di suggerire modi di interpretare se stessi o il mondo circostante, ma più che altro ascolterà, faciliterà, avendo gli strumenti per accompagnare altre persone, magari in difficoltà, verso la piena auto-accettazione, auto-affermazione e auto-realizzazione, esplorandosi e valorizzandosi da sé.

Fin da queste prime indicazioni di massima, è facile dedurre due cose:

Che questo approccio, in origine clinico o terapeutico e quindi, in un certo senso, prerogativa di coloro che esercitano la professione di psicoterapeuta, proprio per il ruolo che dà a loro, come abbiamo detto più caratterizzato dall'ascolto e dall'orientamento, **si è prestato molto presto a divenire più che altro un kit di competenze olistiche e trasversali, molto al di là degli ambienti specificamente terapeutici**, venendo poi utilizzato e diffuso anche tra chi si occupa di sociale, d'educazione, d'animazione socioeducativa e di counseling, in senso lato.

Che l'attenzione posta su clienti e utenti e sul principio di auto-realizzazione, di scoperta e accettazione del sé, così come l'assenza di parole a approcci medicalizzati, ha fatto sì che l'approccio terapeutico affermativo divenisse – e lo è tuttora – “l'approccio” per eccellenza in materia SOGIESC e per le persone LGBTIQA+, alle quali spesso non serve né un'interpretazione né un supporto clinico, ma un setting nel quale potere anzitutto esplorare e accettare se stessi, nel quale potere affrontare il peso delle discriminazioni, delle violenze e delle esclusioni e nel quale, soprattutto, potere trovare una persona-guida, attenta, con capacità d'ascolto, preparata, empatica e propositiva.



Ci sono alcuni punti chiave dell'approccio affermativo o rogersiano, anzitutto, delle vere e proprie "proposizioni", degli assunti che, per la prima volta, sono stati pubblicati nel libro *Client-centered therapy: its current practice, implications and theory*, del 1951^[21]:

Ogni individuo esiste in un mondo di esperienza in cui è il centro.

L'organismo reagisce al campo così come lo percepisce e lo sperimenta. Questa percezione è la realtà per l'individuo.

L'organismo ha una tendenza e uno sforzo di base: realizzare, mantenere e migliorare l'esperienza dell'organismo.

Il comportamento dell'organismo è fondamentalmente diretto verso il raggiungimento degli obiettivi che sono percepiti come migliorativi della crescita dell'organismo.

Il comportamento è fondamentalmente l'insieme degli sforzi dell'organismo per soddisfare i suoi bisogni, come li sperimenta nel campo percepito.

Il comportamento emotivo è essenzialmente il valore esperienziale di un comportamento futuro e le risposte emozionali di accompagnamento.

Le esperienze dell'individuo possono essere simbolizzate, percepite, organizzate in rapporto al sé.

Le esperienze che non sono coerenti con la struttura del sé possono essere percepite come minacciose.

Con una diminuzione della minaccia al sé, le esperienze precedentemente negate possono essere percepite e simbolizzate.

Ogni individuo percepisce e reagisce al campo fenomenico come un tutto organizzato.

Il sé è costituito da un insieme organizzato e consistente di percezioni e valori in rapporto all'io o al me.

21. Rogers, C. R., *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*, Houghton Mifflin, Boston, 1951.



Il sé è un prodotto di un'interazione tra l'organismo e l'ambiente, particolarmente l'ambiente sociale, e una progressiva differenziazione del campo esperienziale.

Il comportamento è generalmente coerente con il sé.

Il comportamento può, in alcuni casi, essere considerato come il risultato di una propensione a mantenere ed a migliorare l'organismo.

I cambiamenti nella struttura del sé tendono a verificarsi quando l'organismo può assimilare nuove esperienze senza distorsioni o negazioni.

Quando l'individuo percepisce ed accetta nel sé tutte le sue esperienze sensoriali e viscerali, è più probabile che riesca ad avere una maggiore congruenza tra il sé percepito e l'esperienza.

Un individuo può diventare più autosufficiente e sviluppare un'immagine di sé positiva attraverso l'accettazione incondizionata da parte di altre persone.

Una maggiore congruenza tra il sé percepito e l'esperienza può portare a un funzionamento più realistico ed efficace.

La piena accettazione delle esperienze nel sé porta a una maggiore apertura all'esperienza, una maggiore fiducia in sé stessi e una maggiore capacità di vivere nel momento presente.

Queste 19 proposizioni, ancora attuali, possono però essere in parte semplificate e riadattate, già andando un po' al di là delle attività più propriamente cliniche e, soprattutto, di un approccio comunque un po' troppo teorico.



Co-funded by
the European Union

Semplificando, la terapia affermativa e, quindi, il counseling affermativo si basano sul fatto che:

Ogni persona tende alla propria auto-realizzazione, ad esprimere in modo positivo tutto il proprio potenziale. Questa “tendenza” rappresenta, secondo questo approccio, il *driver*, il motore principale di tutto il comportamento umano.

Ciò che conta è il vissuto, la soggettività. Non conta molto ciò che la terapeuta pensa, ritiene o suggerisce: ciò che importa è come la persona, cliente o utente, percepisce se stessa e il suo mondo circostante.

Si deve accettare in modo del tutto incondizionato la personalità, così come la soggettività, della persona che ci sta davanti, che parla con noi, esponendo se stessa.

Secondo l'approccio affermativo, non c'è spazio per pregiudizi o preconcezioni e, più in generale, non c'è spazio per terapeute che desiderano proporre modi alternativi di vedere o percepire le cose. Come abbiamo già visto, questo significa che più che di terapia, si potrebbe parlare di facilitazione, di orientamento, di supporto educativo, di tutoraggio.

L'empatia e l'autenticità sono le parole chiave per il dialogo tra terapeute e clienti.

Aderendo a questi principi, counselor, terapeute, tutor e social workers potranno lavorare per aiutare le persone ad affermarsi, ad auto-realizzarsi, conoscendo se stesse in modo positivo e propositivo, a ridurre il disagio che potrebbero avvertire perché la loro identità non sembra coincidere con un'"identità ideale", interna (per esempio un modello di identità percepito dalla cliente come "migliore" o preferibile) o esterna (per esempio, imposta o suggerita dalla società).



**Co-funded by
the European Union**

Adotteranno infine l'**ascolto attivo**, faciliteranno l'auto-analisi e non guideranno il percorso, ma si lasceranno guidare da ciò che desidera, per sé, l'utente, lavorando soprattutto sul qui e ora – il passato è importante, ma non è tutto, soprattutto se l'obiettivo è auto-realizzarsi nel presente e nel futuro.

L'importanza della persona, del vissuto e della soggettività, dell'ascolto e dell'orientamento – più del “guidare”, del “dirigere”, tanto meno del “curare” o “diagnosticare” – ha fatto sì che l'approccio affermativo venisse sempre più utilizzato proprio con utenti e clienti che avevano, e hanno tuttora, la necessità di conoscere, esplorare, valorizzare e celebrare la propria identità di genere e il proprio orientamento sessuale, affettivo e relazionale, in setting sicuri e non giudicanti.

Facciamo un esempio pratico:

Counselor che adottano un approccio affermativo e che si stanno relazionando con utenti e clienti LGBTIQ+, potrebbero anzitutto aiutare a comprendere il proprio orientamento sessuale, emotivo e relazionale, insieme alla propria identità di genere, affrontando insieme la percezione dell'utente o della cliente in merito a parole chiave o questioni come **l'omosessualità, il transgenderismo, le identità fluide e queer**.

Potrebbero poi aiutare a fare conoscere gli aspetti positivi di tutto ciò che può sembrare o essere inteso come diverso e differente, introducendo qualche nozione come **eteronormatività** ed **eterosessismo**, fornendo esempi positivi e buone pratiche.



In sostanza, potrebbero, in modo molto pratico e molto assertivo, facilitare la crescita del senso di *empowerment*, di autostima e, nei fatti, la competenza delle persone LGBTIQ+ proprio in merito al loro orientamento e alla loro identità.

Si parte infatti spesso dal presupposto che la persona LGBTIQ+ sia, in qualche modo, già formata, educata in materia: se non lo sanno loro cosa significa essere gay, chi dovrebbe saperlo?

Niente di più errato: essere LGBTIQ+ non significa, di per sé, conoscere davvero se stessi, comprendere e soprattutto valorizzare e celebrare la cultura delle differenze: le persone LGBTIQ+ potrebbero avere una concezione errata di tutto ciò, potrebbero non conoscere determinate questioni o fenomeni.

Soprattutto, potrebbero avere una percezione in qualche modo negativa della propria identità di genere o del proprio orientamento e, proprio per questo, potrebbero cercare nel counseling un percorso o uno strumento sia di auto-affermazione, sia di crescita e di acquisizione di consapevolezza e senso di *agency*.

Tornando al modello affermativo e iniziando a esplorare i suoi aspetti anche un po' più pratici, in riferimento proprio ai temi SOGIESC, chi si occupa di terapia e di approcci clinici promuove in linea di massima un percorso di (ri)scoperta dell'identità di genere e/o degli orientamenti sessuali e relazionali delle clienti e utenti in **fasi**:



**Co-funded by
the European Union**

La prima fase

Non per forza “necessaria”, **la prima fase** è quella della “confusione”, **dell’incertezza**, del timore nei riguardi di queste componenti della propria identità. Clienti e utenti potrebbero trovarsi in una condizione, appunto, di confusione, non sapendo cioè cosa sono e cosa desiderano per se stesse.

Potrebbero avere paura di ciò che desiderano o, ancora, della propria identità, per svariati motivi: omobitansfobia interiorizzata, comunità d’appartenenza o famiglie ostili, percezioni e convinzioni errate sull’essere gay, lesbica, queer, trans. Nella prima fase, counselor e tutor si prestano e si offrono all’ascolto e al dialogo, immagazzinando ciò che clienti e utenti pensano, sentono, il modo in cui percepiscono se stesse, la realtà che la circonda, insieme alle loro convinzioni e, spesso, pregiudizi (e perché no, anche pregiudizi o stereotipi)

La seconda fase

La seconda fase è quella dei **paragoni**, dei **confronti**, con altre identità e altri orientamenti. Clienti e utenti potrebbero riconoscere che, in loro, vi è un qualcosa di “diverso” rispetto a una determinata “norma”: in un mondo per lo più eterosessuale, monogamo e cis, chi non lo è potrebbe mettere a paragone la propria identità a quella di altre persone, in modo più o meno problematico:

Sarebbe meglio se io fossi eterosessuale, i miei genitori ne sarebbero più che felici...

Avessi una ragazza stabile, mi sentirei più accettata in società, mi sentirei meno a disagio...



Co-funded by
the European Union

Nella seconda fase, counselor e tutor continuano la propria attività di ascolto e di orientamento ma, di fronte a questi “paragoni”, **dovrebbero iniziare a proporre di altri e di tipo positivo**. Suggestire, senza imporre, altri confronti, che mettono “in buona luce” le identità di genere e gli orientamenti sessuali e affettivi diversi rispetto alla “norma”.

Se fossi eterosessuale, pensi che le tue emozioni, i tuoi pensieri, cambierebbero radicalmente, così su due piedi?”

Meno a disagio, sì. Ma facciamo il caso che ti trovi in un posto dove la maggior parte delle persone non sta in coppia. Magari è poliamorosa. Se ci pensi, non è forse più dove ti trovi il problema, e non quello che desideri per te?



**Co-funded by
the European Union**

La terza fase

La terza fase, da cui spesso clienti e utenti LGBTIQ+ “iniziano”, è quella della **tolleranza**, diciamo anche **dell'indifferenza**. Le persone LGBTIQ+ potrebbero non fare più paragoni, potrebbero non essere più confuse o disorientate, ma potrebbero ancora ritenere i loro tratti identitari di genere, il proprio orientamento come un qualcosa, appunto, da tollerare: è una cosa che tanto non si modifica né va via, ma che certo non va né esaltata né celebrata.

Insomma, a me è capitato così. Me ne sono fatto una ragione

Questi sono un sentimento, un modello comportamentale, una prospettiva o convinzione molto, molto diffusi tra le persone LGBTIQ+.

In questa fase, counselor e tutor dovrebbero sì continuare la propria attività dialogica e di ascolto, ma dovrebbero anche iniziare a **orientare**, pur senza dirigere alcunché, utenti e clienti verso il riconoscimento del fatto che la loro identità è un qualcosa da celebrare, non da “accettare” ma da apprezzare, fornendo esempi e con buone pratiche comunicative:

Ricordi di quando mi hai parlato del tuo incontro con X? Ricordo che eri felice, molto. Lo eri? Be', se la metti così, che tolleri il fatto che sei gay, che te ne sei fatto una ragione, tutta quella contentezza come la spieghi a te stesso?



Co-funded by
the European Union

La quarta fase

Questa fase è quella della comprensione e dell'auto-analisi, il primo passo per iniziare a inquadrare in modo positivo le proprie identità e, soprattutto, per definire un percorso di *empowerment*.

Questa è una fase in cui è, in un certo senso, ammessa una maggiore presenza di counselor e tutor: introdurre in modo più deciso, per esempio, modelli identitari “positivi” che tutto sono fuorché “nella norma”, modelli relazionali diversi dalla coppia eterosessuale e monogama, presentati però come felici e positivi, e tanto altro. **Aiutare a comprendere ciò che si è, cosa si desidera per sé, significa infatti comprendere il fatto che sono tratti del tutto buoni, che non vanno né nascosti né “smorzati” in base alla situazione, tantomeno “tollerati”.**

La quinta fase

La quinta fase è quella della celebrazione, della valorizzazione, che potremmo anche chiamare “dell'orgoglio”, una parola chiave di tutto il movimento di liberazione e dei diritti civili delle persone LGBTIQ+. È la fase in cui utenti e clienti, che conoscono appieno, anche grazie al counseling, chi sono e cosa vogliono o desiderano per sé, crescono in consapevolezza, in *agency*, hanno acquisito un senso di *empowerment*, comprendono che la propria identità è unica, irripetibile e che va celebrata, coltivata e promossa.

Questa fase è, dal punto di vista individuale e soggettivo, proprio ciò che corrisponde ai Pride che colorano le nostre città in estate, intorno al 27 di giugno. Non a caso si chiamano Pride, Parate dell'Orgoglio, e non a caso sono momenti festosi, coloratissimi e sì, anche eccessivi, proprio perché sfidare le norme e celebrare la propria diversità è, purtroppo ancora oggi, un atto di grande coraggio, che deve essere il più possibile visibile.



**Co-funded by
the European Union**

La sesta fase

La sesta e ultima fase è di fatto quella del completamento di questo percorso, quella della vera e propria auto-affermazione.

In un certo senso, questa fase è **la fine di un percorso di counseling affermativo**, che attesta il successo non soltanto di chi ha ascoltato e accompagnato, ma soprattutto di chi si è interrogatø, ha parlato, si è espostø, ha imparato ed è cresciutø, imparando ad apprezzare e celebrare appieno la propria identità.

L'obiettivo della counselor che aderiscono alla metodologia affermativa è quindi quello di potere creare e instaurare un setting e una comunicazione verbale e non verbale, in entrata e in uscita, tali da rendere possibile lo sviluppo e la realizzazione di queste sei fasi, ricordandoci però che in questo modello o approccio saranno ø clienti o utenti le persone davvero responsabili della buona riuscita del percorso, le persone davvero protagoniste del loro cambiamento positivo.



Co-funded by
the European Union

Come abbiamo già intuito, gli approcci affermativi non sono un qualcosa di molto specifico, di strettamente professionalizzato, tantomeno di clinico. È più che altro **una metodologia** nata dall'adozione e, in un certo senso, dall'unione di varie idee, di varie prospettive, anche di varie competenze di base, che potremmo chiamare *soft skills*, perché si basano su elementi come **l'ascolto** e il **dialogo**, la **competenza culturale** (che affronteremo da qui a poco), **l'empatia** e il lasciarsi condurre dalle persone direttamente interessate: non dare la parola, ma far sì che nel proprio setting tutte si sentano libere di prenderla da sé, di parlare da sé.

Se è vero che nel metodo affermativo chi fa attività di counseling e facilitazione non guida né “dirige” il dialogo, è però anche vero che sono tenute a intervenire per fornire esempi positivi, modelli assertivi, anche in modalità del tutto informale.

Qualche esempio?

Parlare del più e del meno, all'inizio della seduta, e fare riferimento a qualche accadimento o questione che, di per sé, comunica che ci si trova in un ambiente e, soprattutto, in presenza di counselor LGBTIQ+ *friendly*, che accettano in modo incondizionato e positivo le identità di genere, quali che siano, così come gli orientamenti sessuali e relazionali e le loro manifestazioni e caratteristiche.

Solo così può davvero innescarsi un percorso orientato all'acquisizione di agency e di un senso di empowerment per le persone LGBTIQ+.



Co-funded by
the European Union

L'obiettivo del modello affermativo è infatti quella di instaurare **un rapporto complice ed empatico** tra counselor e utenti, poi di fare scoprire all'utente, in modo semplice e accessibile, le proposizioni alla base del percorso di auto-realizzazione, accompagnandola poi nel corso delle sei fasi, fino all'acquisizione, insieme, di una visione della propria identità positiva, valorizzante e di benessere, così come spesso di un nuovo livello d'autostima, ma anche di nuove competenze e informazioni, che possono avere avuto il compito di decostruire stereotipi, pregiudizi o convinzioni non particolarmente positive in tema di genere o di orientamento sessuale.

La stessa metodologia affermativa non è quindi un qualcosa di particolarmente codificato, professionalizzato, fissato in un "codice" o in una pratica definita. Soprattutto, come anche evidenziato da alcuni importanti autori che si sono occupati proprio di counseling affermativo LGBTIQ+, tra cui Moradi (2018)^[22], serve in partenza una forte competenza culturale, comunicativa in tema LGBTIQ+ e SOGIESC prima di potere, davvero, fare attività di ascolto e facilitazione affermativa: avere cioè dimestichezza con il modello affermativo, essere versata nell'approccio umanistico e rogersiano, sapere assumere il ruolo di tutor e consiglierà più che di psicologà o terapeuta, suggerire esempi e percorsi finalizzati all'auto-realizzazione e all'auto-affermazione, tutto questo serve a ben poco, se ci si relaziona con persone LGBTIQ+ e coi temi SOGIESC, se manca **un'educazione culturale e comunicativa di base**, se il proprio setting non è visibilmente inclusivo, se non si conoscono nel concreto le sfide, gli ostacoli, le discriminazioni delle persone LGBTIQ+.

22. Moradi, B., Engaging in LGBQ+ affirmative psychotherapies with all clients: Defining themes and practices, Routledge, New York, 2018.



**Co-funded by
the European Union**

Dalla terapia affermativa all'educazione affermativa: impariamo a fare *advocacy*

La metodologia affermativa, anche se dai contorni molto ampi, è comunque stata per molto tempo una sorta di prerogativa di psicologæ e, ancora più nel dettaglio, psicoterapeutæ. Però, come abbiamo già notato, i suoi approcci e i suoi strumenti hanno, per fortuna, molto poco di clinico. Proprio per questo, da circa due decenni – un po' di meno, a dirla tutta, nel caso dei Paesi UE – si è iniziato a parlare di **lavoro sociale** o anche di **educazione affermativa con persone LGBTIQ+**, proprio perché questi metodi possono essere utilizzati in modo molto efficace in tanti altri contesti o setting di orientamento, tutoraggio, educazione e ascolto, quindi molto al di là degli spazi della psicoterapia, che ha le sue regole, i suoi codici e, in un modo o nell'altro, determinati prerequisiti.

Semplificando, psicologæ e psicoterapeutæ possono abbracciare modelli e approcci affermativi per supportare le persone LGBTIQ+, i loro pari e le loro famiglie, abbandonando anche solo per un po' la loro inclinazione "clinica". Al contempo, anche chi si occupa di educazione, formazione, animazione socioeducativa, tutoraggio e orientamento può utilizzare i medesimi strumenti – la differenza sta nel fatto che questa seconda categoria di persone, tra cui rientra chi si occupa di counseling, anche volendo, non potrà accompagnare questa metodologia con approcci più propriamente terapeutici.



Co-funded by
the European Union

Andando però oltre queste differenze, ciò che conta davvero in questo approccio non è quindi tanto chi lo fa o lo mette in pratica, ma più che altro in che modo chi si occupa e supporta le persone LGBTIQ+ si relaziona con loro e, in generale, con i temi SOGIESC. In educazione affermativa, forse ancora di più rispetto alla terapia affermativa propriamente detta, le parole chiave sono **celebrare, valorizzare, rivendicare** e **promuovere**.

Che significa?

Significa che per dirsi affermativə, non è sufficiente – nemmeno lontanamente – non essere omobitransfobicə.

Riprendendo le nostre fasi, limitarsi a tollerare, ad accettare le identità di genere e/o gli orientamenti sessuali, emotivi e relazionali di clientə e patientə. **È necessario affermare le identità e le caratteristiche di genere**, così come sessuali, in modo pieno e convinto, intendendole come manifestazioni umane tanto buone e positive quanto quelle previste dalla “norma”. Lo scopo dell’educazione affermativa è quello di condurre le persone LGBTIQ+ non verso un riconoscimento della propria identità o una semplice accettazione, ma piuttosto verso la **vera e propria celebrazione**, con orgoglio, della propria cosiddetta differenza, spesso tra le altre cose scontrandosi con fenomeni molto diffusi come l’omofobia interiorizzata. Rispetto alla terapia affermativa che, in termini generali, tende comunque a essere un dialogo clinico tra terapeutə e clienti, l’educazione affermativa – o lavoro sociale affermativo, facilitazione affermativa –, avviene in contesti diversi, in setting anche molto più informali (pensiamo anche ai setting sportivi, o di gioco, ai centri d’animazione sociale, e così via), grazie a persone caratterizzate, generalmente, da una diversità di background e competenze.



Co-funded by
the European Union

E questa stessa diversità è, di per sé, e potenzialmente, un grandissimo vantaggio:

Rispetto alle terapeutə, per esempio, chi si occupa d'educazione, o di tutoraggio, sarà più portatə a considerare i seguenti elementi, mentre si dialoga e si ascoltano clienti e utenti LGBTIQ+:

L'ambiente, il lavoro, la dimensione sociale e civica: chi si occupa di tutoraggio e facilitazione dovrebbe essere più portatə ad affrontare e a discutere di aspetti, momenti ed elementi pratici, proprio quelli che compongono le nostre giornate, le nostre esperienze. Non che questo non si affronti in terapia, anzi! Ma le attività educative, soprattutto non formali e informali, prediligono il **qui e ora** in modo più esplicito e affrontano elementi come la discriminazione, l'omofobia, la violenza, il bullismo in maniera spesso diretta, concreta, dando il giusto peso all'ambiente che circonda le persone LGBTIQ+, che può essere sia alleato sia ostile.

Come va il lavoro? Lì hai fatto *coming out*? Ci sono state ripercussioni, fanno finta di niente? In famiglia? Ne parli di più o è ancora un argomento tabù?

L'empowerment nelle situazioni pratiche, o anche come utilizzare al meglio la propria diversità: chi si occupa d'educazione e mediazione è, generalmente, più abitudinaria a utilizzare metodologie, esercizi e pratiche di vario tipo quando ci si relaziona con clienti e utenti, LGBTIQ+ e non.



**Co-funded by
the European Union**

Una di queste, proprio in relazione ai temi SOGIESC, prevede di utilizzare al meglio e a proprio vantaggio la propria “diversità”. Per esempio, in una sessione di roleplay, vedere come fare o meno *coming out*, per le persone LGBTIQ+, sia non soltanto, potenzialmente, un momento traumatico o doloroso, ma anche una grande “arma” in loro possesso: sei tu che decidi se e a chi dirlo, in un certo senso, secondo una logica ribaltata, sei tu che stai giudicando se una persona è meritevole di ricevere quest’informazione e non il contrario. Giudicare non è mai un bene ma, per persone abituate a sentire su di sé il peso delle discriminazioni e degli sguardi, potere esercitare questo tipo di potere rappresenta spesso un grande momento di *agency* e di *empowerment* individuale.

Più competenza culturale: counselor, tutor, chi si occupa d’educazione, per i motivi sopra indicati, potrebbero avere una maggiore competenza di base e culturale in tema SOGIESC, proprio perché a contatto con **un mondo ampio e diversificato** (o, almeno, questo dovrebbe essere l’obiettivo di chi si occupa d’educazione). Così come il lavoro educativo con persone con background migratorio o etnico richiede determinate competenze culturali e trasversali di base, al pari del lavoro educativo con gruppi a rischio esclusione o in condizione di svantaggio, come per esempio le diverse forme di (dis)abilità, lo stesso vale per il lavoro educativo con persone LGBTIQ+: è importante, prima di tutto, educarsi e formarsi in modo pratico, concreto e, perché no, anche un po’ nozionistico.

È importante partecipare ad attività ed eventi come i Pride, è importante vedere e apprendere con i propri occhi ciò che, nella realtà concreta, sono le comunità LGBTIQ+.



**Co-funded by
the European Union**

Anche nel caso di counselor con background educativo e sociale, così come per chi si occupa di tutoraggio, possiamo desumere una sorta di **vademecum** di massima per potersi definire davvero “affermativi”:

Non dare per scontato che clienti e utenti siano eterosessuali, siano monogamə, siano cis.

Sei un tutor sportivo? Non dare per scontato che il tuo sport sia tipicamente maschile. È uno sport, punto e basta. Il tuo gruppo sportivo è composto da persone che, in apparenza, ti sembrano un po' tutte cis? Non dare per scontato che tutte si identifichino come uomini o donne, che tutte siano eterosessuali, che tutte desiderino per sé una relazione a due, in coppia, col sesso opposto. Non dare per scontato che il transgenderismo non esista.

L'omofobia, le società e le comunità sono spesso il problema. Non gli orientamenti o le identità di genere delle persone.

Promuovere attivamente un'idea di comunità, di società inclusiva, che celebra e accoglie con convinzione tutte le possibili manifestazioni o caratteristiche identitarie, indipendentemente dal tuo orientamento o dalla tua identità. Inizia il tanto discusso “mese dell'orgoglio LGBTIQA+”, ogni giugno. Parlane, spiega cos'è in modo positivo, proponi l'argomento con convinzione e trasmettendo contentezza.



**Co-funded by
the European Union**

Lavorare a stretto contatto con persone LGBTIQ+ che potrebbero fare i conti non soltanto con ambienti ostili, ma anche con la propria omobitransfobia interiorizzata.

Sii espertə di cosa questo significhi e di cos'è il *coming out* e, come detto prima, se è il caso, prova a educare a ribaltare la prospettiva, a rendere il *coming out* un atto di forza e di coraggio, sempre però rispettando le emozioni e le volontà della persona LGBTIQ+.

Non identificare, non diagnosticare, non ricondurre determinati problemi di una persona (scarsa autostima, cattivo rendimento, scarse capacità di socializzazione, rischio drop-out..) al suo orientamento sessuale o alla sua identità di genere.

Di nuovo: il problema, ammesso che l'identità qui c'entri qualcosa, è l'ambiente, la comunità omofoba, non l'identità in sé.



Co-funded by
the European Union

Vediamo però ora alcuni punti, per così dire, negativi, un vademecum al contrario:

Nel tuo lavoro educativo, di counseling o di tutoraggio, hai mai lasciato correre battute su orientamenti sessuali o identità di genere?

Ritieni che tutto ciò che non è cis, eterosessuale e monogamo sia un peccato, un qualcosa da punire? O anche da “nascondere” perché, al massimo, deve essere un fatto privato?

Pensi che gli orientamenti sessuali diversi dall'eterosessualità siano, in qualche modo, riconducibili a una causa, a un fattore scatenante?

Pensi che l'omosessualità, la sessualità queer, il poliamore siano comportamenti intrinsecamente più a rischio dell'eterosessualità? Nella sostanza, devianti?

Pensi che una relazione tra persone diverse dalla coppia uomo/donna siano più propense a durare poco, a essere meno solide?

Pensi che le persone bisessuali siano semplicemente un po' confuse, e che in realtà è una sorta di passaggio verso l'omosessualità?

Pensi che figure genitoriali non cis non siano appropriate per crescere bambiné?

Pensi che il transgenderismo sia indossare vestiti e accessori “dell'altro sesso”?



Se rispondi “sì” a una o più di queste domande, c’è bisogno di un lavoro di ri-educazione all’inclusione profondo e duraturo e, soprattutto, non ci si può definire pronti a lavorare e a interfacciarsi con persone LGBTIQ+, a scuola o in un centro educativo, in un setting di counseling o in una comunità sportiva o in un centro d’animazione giovanile o culturale per persone adulte.

I rischi sono infatti elevati e tutti ai danni delle persone LGBTIQ+: si sarà portati, forti di queste convinzioni, a curare o a medicalizzare, a discriminare e ad aumentare i livelli di disagio delle persone LGBTIQ+, facendo molto più male che bene, **anche con le migliori intenzioni.**

Tutto questo però non è di per sé un male, o un qualcosa di irreversibile: l’importanza dell’approccio della **competenza culturale**, che svilupperemo di pari passo con quello dell’educazione e del counseling affermativo, sta proprio nel fatto che **si può e si deve imparare a essere affermativi** e, in senso lato, inclusivi e alleati delle persone LGBTIQ+.

D’altra parte, interagire col mondo, la cultura, le comunità e le persone LGBTIQ+ non è, come abbiamo detto, diverso dall’interfacciarsi con altri gruppi sociali, altre comunità, altri background.

Ognuno di questi ha bisogno di determinate competenze, di un’educazione e di una formazione ad ampio raggio, trasversale. Sarebbe un po’ strano se clienti e utenti dovessero educare chi ha il compito di supportarlø e orientarlø, in merito per esempio a cos’è una determinata parola, cosa significa un determinato concetto, cos’è una determinata identità.



**Co-funded by
the European Union**

D'altra parte, è certamente vero che non si può pensare che tutte quelle che si occupano di counseling, orientamento e facilitazione debbano sapere tutto, già in partenza.

Possiamo quindi definire alcuni passaggi essenziali per imparare a essere affermativæ, tenendo a mente che questo sarà un processo tanto graduale quanto duraturo: non è un qualcosa che “finisce”, perché richiede da parte di counselor e tutor un lavoro costante di aggiornamento, che può anche includere qualche errore o battuta d'arresto.

In primo luogo, prima ancora di interfacciarsi col mondo LGBTIQ+, **è opportuno riflettere sulla propria sessualità, sulla propria identità di genere.**

Solo capendo approfonditamente la propria posizione, che magari si è sempre data per scontata, ci si potrà relazionare in modo positivo con persone caratterizzate da altre identità, altre prospettive, altre qualità. Soprattutto, si comprenderà il fatto che **la propria identità è una tra tante, possibili manifestazioni.** Né l'unica, né la migliore. Chi si occupa di counseling ha, in un certo senso, il compito di esplorare anzitutto la propria identità, di sentirsi a proprio agio, per esempio, a parlarne apertamente: sarebbe un po' ipocrita voler parlare di orientamenti sessuali, di identità di genere o di modelli relazionali con persone LGBTIQ+, pensando che, al contrario, i propri non soltanto non costituiscano un “problema” da affrontare ma, soprattutto, che siano fatti privati, certamente non argomenti di conversazione.

In secondo luogo, rendere la propria identità parte integrante del dialogo con le persone LGBTIQ+. Quante volte, nei contesti d'aiuto, di orientamento o di tutoraggio, si dà per scontato che si parla dellæ clienti, delle loro esperienze, non di quelle dellæ counselor. Niente di più lontano dalla pratica affermativa. Solo così, in modo paritario e aperto, si potrà instaurare non soltanto una buona fiducia reciproca, ma anche un setting che davvero riconosce, autentica e valorizza le diverse identità ed esperienze, e che non tratta ciò che non è cis, binario ed eterosessuale come ciò di cui si deve parlare, analizzare, studiare.



**Co-funded by
the European Union**

In terzo luogo, essere davvero aperti al dialogo inclusivo e sulle differenze. A fronte di una buona preparazione culturale di base, essere in grado di valorizzare e rispettare tutto ciò che può essere definito “stile di vita”: dall’abbigliamento ai desideri, dai pronomi ai modelli relazionali. È possibile che, anche solo nell’intimo, chi si occupa di counseling non condivida lo “stile di vita” delle persone LGBTIQ+. Per esempio, dal punto di vista relazionale, molte persone LGBTIQ+ hanno relazioni monogame e in coppia, ma altrettante no. E nemmeno le desiderano per sé. Superare determinati pregiudizi o preconcetti è difficile, ma un primo passo è chiedersi: **le persone LGBTIQ+ che si rivolgono a me condividono, apprezzano il mio stile di vita? Lo reputano buono, degno, uguale al loro?**

Data la funzione del counseling e delle attività d’orientamento, ci si può aspettare che alcune persone LGBTIQ+ cerchino proprio un aiuto, un supporto per esplorare, in sicurezza, altri stili di vita, altre manifestazioni della propria identità, della propria emotività. Chi si occupa di counseling dovrebbe essere pronto a offrire un orientamento del genere e, se non lo si è ancora, essere in grado di indirizzare clienti e utenti verso colleghi già un po’ più preparati in materia.

Infine, non avere vergogna. Abbiamo tanto parlato dei sentimenti di malessere, della vergogna e del peso delle discriminazioni e dell’odio, tutte cose spesso subite dalle persone LGBTIQ+. Ma anche chi si occupa di counseling e che magari sta proprio intraprendendo un percorso verso l’inclusione, la competenza culturale e l’acquisizione di abilità e metodi affermativi, non deve provare vergogna o timore nel ritenersi non ancora pronti.



**Co-funded by
the European Union**

Così come serve tempo per auto-realizzarsi, serve anche tempo a tutor e counselor per apprendere, mettersi in gioco, esercitarsi.

È un segno di grande competenza e inclinazione all'inclusione rendersi conto di avere ancora della strada da percorrere, riservandosi la possibilità di non essere pronti a orientare o ascoltare tuttə.

È molto meglio saper reindirizzare le persone LGBTIQ+ verso altri centri e altrə professionistə, piuttosto che tentare di essere affermativi senza aver prima davvero imparato a celebrare, valorizzare, intendere come fatto assolutamente positivo, anche creativo, tutte le manifestazioni e caratteristiche identitarie, sessuali e relazionali “altre” rispetto alla norma.

D'altra parte, noi ci muoviamo in un mondo in cui si impara e si apprende un modello dominante: così come in televisione, al cinema, in letteratura la maggioranza schiacciante delle rappresentazioni è cis, monogama, eterosessuale, **lo stesso vale per tutti i nostri percorsi di formazione ed educazione**, professionale e non: argomenti come lo sviluppo del sé, le tecniche e le metodologie per la crescita individuale, i modelli di mediazione relazionale e familiare, tutto è di fatto basato su un modello eterosessuale e, spesso, anche eterosessista.

Considerato che soltanto di recente, grazie a una lunga – e ancora in corso – battaglia per i diritti e il riconoscimento delle persone LGBTIQ+, altri modelli e altre culture hanno iniziato a emergere, è assolutamente normale dare tempo a chi si occupa di counseling, orientamento ed educazione di attrezzarsi, di imparare e, soprattutto, di fare errori lungo il proprio cammino di crescita e potenziamento.



**Co-funded by
the European Union**

esercizi ed esempi

**il punto di vista
affermativo**



**Co-funded by
the European Union**

Questa sezione è stata pensata per offrire spunti e modelli pratici, con l'obiettivo di contribuire alla diffusione di competenze in tema d'educazione affermativa.

Proprio per questo, sono stati disegnati **alcuni esercizi e canovacci narrativi** che aiuteranno a comprendere, nel concreto e nella realtà dei fatti, cos'è e come dovrebbe manifestarsi un punto di vista affermativo da parte di counselor, psicologæ, tutor e social workers.

I primi due sono esercizi pratici per counselor, educatori e tutor, che riguardano più il lavoro di autoanalisi e di scoperta del sé che, come abbiamo detto, sono i prerequisiti per potersi davvero definire alleatæ delle persone LGBTIQ+, aiutando quindi chi legge ad analizzare la propria identità e il proprio **posizionamento**, di genere e di orientamento sessuale, e a comprendere quanto questo influisca sulle proprie attività a contatto con utenti, clienti e discenti.

A seguire, dopo i due esercizi pratici, ci sono **quattro modelli comunicativi e di pratica affermativa** che, a partire da situazioni concrete ed incentrate su vari temi SOGIESC, hanno il compito di esemplificare, in modo semplice e scalabile, quello che potrebbe essere un buon approccio o una buona prospettiva d'inclusione, utilizzabile e assimilabile da parte di counselor, psicologæ, tutor, educatricæ e social workers.



**Co-funded by
the European Union**

Primo esercizio

Titolo: *Non chiedere, non parlarne, non dire (don't ask, don't tell, don't say)*

Durata: una giornata intera

Materiale: notepad, smartphone per prendere note o appunti, oppure carta e penna.

Obiettivi: familiarizzare con l'eteronormatività e le norme relazionali, familiarizzare con le discriminazioni silenziose e non verbali, problematizzare la propria identità di genere o sessuale.

Note: questo esercizio è più che altro rivolto a counselor, tutor, educatrici e social workers **che si identificano come cis ed eterosessuali** e che, possibilmente, non si sono mai interrogate, in modo approfondito, sulla propria identità o sul proprio orientamento sessuale, affettivo, relazionale.

Istruzioni e spiegazione: Questo esercizio può sembrare a prima vista un po' lungo, ma non è il tipico workshop. Richiede **tanti piccoli sforzi e tante piccole accortezze** nel corso di un'intera giornata, pur comunque facendo altro e portando a termine i propri compiti o impegni, senza interruzioni o altro. L'ideale sarebbe svolgere questo esercizio durante una giornata lavorativa qualsiasi, che prevede relazioni e conversazioni con altre persone: amiche, colleghe, membri della propria famiglia. **Insomma, una normalissima giornata.**

Counselor e tutor si "limiteranno" a prendere qualche appunto o ad annotare qualche osservazione, anche semplicemente sull'App "Note", che è presente in qualsiasi nostro smartphone o tablet. In mancanza di questo, si possono semplicemente prendere appunti su qualche post-it o su un quaderno.

L'importante, dal punto di vista della preparazione, è seguire e auto-imporsi alcune regole di base, alcune accortezze, e sforzarsi di non "sbagliare".



Co-funded by
the European Union

Esercizio:

Alzati, sistema le tue cose e preparati alla tua giornata, che sia in ufficio o in qualsiasi altro luogo dove eserciti la tua attività di counseling, educativa o di orientamento.

Fa' scorrere la tua giornata normalmente, occupati di ciò di cui ti devi occupare, siano attività con la tua famiglia, con amiche, con utenti e clienti, con colleghi.

L'unica regola o accortezza da tenere a mente, già all'inizio della tua giornata, è che **eviterai a tutti i costi di parlare della tua identità di genere, del tuo orientamento sessuale o relazionale**. Questo significa non dire a nessuno, in alcun modo, cose del tipo *"mi aspetta mia moglie"*, *"stasera ho un impegno con mio marito"*, *"scusa, mi sta chiamando mio figlio"*. Significa anche non rispondere o tergiversare se la conversazione verte su questi argomenti, ma anche evitare di indossare cose come le fedi nuziali. Se hai qualche foto o qualche altra cosa che potrebbe, implicitamente, dire qualcosa sul tuo stato relazionale e sul tuo orientamento sessuale, dovresti eliminarla (anche solo una foto di sfondo nel tuo smartphone, chissà qualcuna dovesse intravederla, per esempio). Se la persona con cui stai dovesse chiamarti, rispondi in privato.

Annota quante volte questo accade non soltanto a te direttamente, ma anche a chi ti circonda: quante volte le persone attorno a te fanno riferimento a cose, persone e situazioni che comunicano, implicitamente o meno, il loro status relazionale, il loro orientamento e la loro identità di genere. Alla fine della giornata, fa' il conto, tra le somme e soffermati a riflettere.



Risultati e considerazioni:

L'obiettivo di un esercizio del genere è duplice: non è soltanto quello di immedesimarsi nel corpo e nelle esperienze di chi è costretto a non dire, non parlare, non comunicare alcunché della propria identità, del proprio orientamento, del proprio status relazionale, ma anche quello di **toccare con mano e in modalità analitica e riflessiva quanto implicita e diffusa sia la cultura eterosessuale e, quindi, l'eteronormatività** e – in taluni casi – l'eterosessismo.

Alla fine della giornata, dovresti chiederti: quanto, in che misura hai dovuto, anche in modo molto pratico, cambiare le tue abitudini?

Rifacciamo l'esempio del doversi alzare, andare in un'altra stanza, per rispondere alla persona con cui stai, per esempio in pausa pranzo. Soprattutto, quante volte, attorno a te, hai visto, ascoltato e percepito manifestazioni esplicite di eterosessualità, di relazioni uomo/donna, di identità cis, di modelli relazionali esclusivamente in coppia?

Considerato che queste accortezze sono “la regola” per le persone LGBTIQ+ in svariati contesti, soprattutto se non hanno fatto *coming out* (ma, anche qui, dipende: una persona potrebbe averlo fatto nel privato, con amici e famiglia, ma non a lavoro, a scuola o all'università, oppure ancora in palestra, e così via...), **come ti senti? Come ti senti nel renderti conto che il tuo comportamento, la tua identità, non richiede accortezze particolari ed è data per scontata, e altre no?**



Co-funded by
the European Union

Secondo esercizio

Titolo: *Mondo capovolto, nelle scarpe di altre persone*

Durata: 1 ora

Materiale: notepad, smartphone per prendere note o appunti, oppure carta e penna.

Obiettivi: familiarizzare con l'eterosessismo, familiarizzare con il concetto di privilegio eterosessuale, interfacciarsi con le discriminazioni fisiche, verbali, giuridiche

Note: anche questo esercizio è più che altro rivolto a counselor, tutor, educatrici e social workers che si identificano come cis, eterosessuali, che magari stanno in una relazione monogama, in un legame matrimoniale, che magari hanno – o pianificano di avere – figli.

Istruzioni e spiegazione: rispetto al primo esercizio, il cui obiettivo è soprattutto quello di familiarizzare con l'**eteronormatività** e col concetto di **discriminazione silenziosa** e che ci chiede più che altro di osservare e annotare situazioni concrete, pratiche e quotidiane, questo secondo esercizio prevede un lavoro, per così dire, **più mirato e di immaginazione**. **A conti fatti però, quello che si dovrà immaginare non è una fantasia, un qualcosa che, nella realtà dei fatti, non esiste: esiste eccome, semplicemente non per le persone eterosessuali.**



Co-funded by
the European Union

Esercizio:

Prendi carta e penna e, per iniziare, immagina di stare in un mondo “capovolto”. Tutto, intorno a te, senza clamore o chissà cosa, è non soltanto **omosessuale** ma, con una buona incidenza, anche molto incline al transgenderismo. **Modelli relazionali “altri” rispetto alla coppia monogama sono la norma, non l’eccezione.** Per così dire, ci sono tante coppie stabili, unite e con figlè, ma altrettanti legami relazionali e interpersonali di tipologia diversa. Tuttè hanno tutele dal punto di vista civile e giuridico. E per le bambinè? In generale, vi è un diverso modo di intendere la famiglia e l’educazione dellè più piccolè. In ogni caso, se vogliamo parlare di norma, questa sarà la coppia omogenitoriale, la coppia gay con figlè. Non soltanto: le istituzioni, di vario tipo, condannano abbastanza apertamente l’eterosessualità. La religione più diffusa la intende come, nella sostanza, un peccato, un qualcosa di “sbagliato”. Nel caso più conciliante, viene detto che non è una colpa, ma che non dovrebbe essere coltivata attivamente: in sostanza, non è colpa delle donne cis provare attrazione nei riguardi degli uomini cis e viceversa: sono natè così. Certo però, dovrebbero astenersi da avere rapporti effettivi, di fatto un vero e proprio peccato. In altri Paesi, invece, si è anche meno tolleranti, si può andare in galera per l’eterosessualità e, talvolta, essere messi anche a morte. Tu però sei, appunto, una donna o un uomo cis. E sei eterosessuale. Ti interessa il genere opposto e vorresti una relazione stabile, magari anche dei figlè. C’hai provato a essere “diverso”, ma non ci puoi fare niente: ritieni che la tua identità cis sia davvero ciò che ti appartiene, e provi da sempre un’attrazione nei riguardi di persone come te, di genere e sesso “opposto”. Dato il clima che è presente dove lavori, cerchi di evitare a tutti i costi di dichiararti, di fare *coming out*. **Anche se ogni tanto qualche persona sembra più inclusiva nei riguardi dell’eterosessualità, in assoluto, è meglio non rischiare.**



Di recente, in vari film e serie TV, noti che vi sono sempre più personaggi e storie eterosessuali. Quando questo accade, però, non mancano le critiche, i titoli nei giornali sono un po' ostili e parlano di **indottrinamento**. Ci si preoccupa dell'idea che viene comunicata all'infanzia, che viene accompagnata, serenamente, verso comportamenti e orientamenti omosessuali, queer, pansessuali. La stessa cosa succede quando, ogni anno, le persone eterosessuali sfilano e rivendicano il proprio orgoglio. Gli uomini cis si vestono in modo "esagerato", rimarcando una certa idea di mascolinità, tra tute da lavoro, smoking, barba, capelli dal taglio corto e militaresco. Le donne cis, anche peggio. Ostentano la loro cosiddetta identità di genere, con tacchi altissimi, scollature, vestiti da sera molto appariscenti. In un mondo che prevede un codice d'abbigliamento non binario, a mo' di regola, tutto questo è spesso inteso come **una provocazione**.

Risultati e considerazioni:

Dopo aver immaginato questo scenario, rispondi in forma scritta a queste domande: in una comunità o società del genere, se non volessi variare le tue abitudini e caratteristiche, **quanto e come saresti svantaggiatə?** Nel concreto, nelle tue giornate, quanto e cosa dovrebbe cambiare per non avere problemi di alcun tipo? Sempre nel concreto, **chi o cosa (persone, istituzioni) rappresenterebbe il problema più grande?** E infine, domanda tanto banale e semplice quanto importante: **come ti sentiresti?**

Mettendo per iscritto le risposte, potrai riflettere e toccare con mano alcuni concetti chiave, che sono alla base di un lavoro incentrato sull'acquisizione di competenze culturali e di approcci e metodi affermativi per relazionarsi, in modo adeguato, con le persone LGBTIQ+ e coi temi SOGIESC. Nel dettaglio: l'eterosessismo e il concetto di privilegio eterosessuale. **Ti sei mai fermatə a pensare quanto tu sia, nella realtà dei fatti, privilegiatə semplicemente perché ti identifichi come cis ed etero?** Ti sei mai fermatə a pensare a come comprendere appieno il concetto di omobitransfobia interiorizzata?



**Co-funded by
the European Union**

Passiamo ora ad alcuni modelli ed esemplificazioni di pratica di counseling affermativo, attraverso alcuni “casi” o situazioni di ascolto riferibili alla sfera SOGIESC e con persone LGBTIQ+.

Primo esempio

“Sono una persona di poco più di vent’anni. Mi identifico come donna, cis, eterosessuale. O almeno, così pensavo fino a poco tempo fa. Tutte le esperienze che ho avuto, finora, sono state con uomini cis. Ho anche avuto un paio di relazioni, una delle quali abbastanza seria, è durata un paio d’anni. Di recente, però, ho conosciuto un’altra persona. Anche lei si identifica come ragazza, insomma, una donna cis. Onestamente non so se si identifica come lesbica, non ne abbiamo parlato. Ora che ci penso, nemmeno io mi sono dichiarata, in qualche modo. Non le ho mica detto ‘sono eterosessuale e mi piacciono i maschi!’. Ci siamo conosciute a poco a poco, all’università. Ci siamo scambiate qualche appunto, qualche chiacchiera, poi siamo uscite insieme, solo io e lei. All’inizio era tutto abbastanza, come dire, normale, un’amica in più. Ma, col passare dei giorni, mi sono resa conto che la vedevo con occhi un po’ diversi. Insomma, notavo alcune cose di lei a cui generalmente non faccio caso con altre mie amiche. Il suo viso mi piaceva. Notavo alcune cose, come la sua voce, alcuni suoi modi di dire, il modo in cui parlava ad altre persone. Insomma, notavo alcune cose molto carine di lei, nello stesso modo in cui, magari in passato, notavo alcune cose carine nei ragazzi con cui sono stata. Anche dal punto di vista fisico.



**Co-funded by
the European Union**

Alla fine.. una sera, ci siamo bacciate. E da lì, abbiamo iniziato a vederci più assiduamente. Ogni tanto, ora che ci penso, dei veri e propri appuntamenti. Dopo varie settimane, lei con fare molto naturale mi ha detto che le piacevo, anche molto. E lo stesso ho fatto anche io. Senza rendermene quasi conto, mi piaceva una donna, mi frequentavo con lei, stavo bene con lei. Però, se qualcuno me lo dovesse chiedere, a me i ragazzi continuano a piacere. Non è che a un tratto la mia attrazione verso gli uomini è cambiata o è stata cancellata. E poi, come lo dico in giro? Alla mia famiglia anzitutto. T'immagini se dicessi ai miei genitori 'questa è la mia ragazza'? Sono di vedute abbastanza aperte, questo sì, ma mi metto anche nei loro panni, insomma, hanno conosciuto i miei precedenti ragazzi, sanno che mi piacciono gli uomini. Come reagirebbero? Sarebbe un vero e proprio colpo. Che poi, sì che sono di vedute aperte, ma quando c'è magari qualche notizia sui giornali, qualche storia di qualche conoscente. Onestamente, non so cosa farebbero se si trattasse della loro unica figlia. Non ti nascondo poi che, quando sto con lei, magari quando usciamo, al cinema, in un pub, mi crea un forte imbarazzo fare cose come tenersi per mano, accarezzarsi, baciarsi. Finora non è successo niente, anzi, nessuno sguardo o discriminazione. È più una cosa mia, interiore, una sorta di imbarazzo, d'idea di sbagliato..."

Counselor che aderiscono al metodo affermativo dovrebbero...:



**Co-funded by
the European Union**

Ascoltare, anzitutto. Dato il racconto, è possibile che la cliente sia bisessuale. Riprendendo le nostre fasi, si troverebbe quindi, appieno, nella **fase 1**, quella della confusione. Secondo il metodo del **qui e ora**, però, non serve portare la conversazione sul perché, sul come la cliente abbia iniziato a provare sentimenti e attrazione nei riguardi di una persona del suo stesso genere. Va bene così. Il compito di un counseling affermativo, in questo caso, sarebbe anzitutto quello di normalizzare la bisessualità, in modo diretto, sereno e consapevole. **Evitare cioè frasi sensazionalistiche**, o anche attribuire subito etichette: “quindi sei bisessuale!”, “ti stai scoprendo bisessuale!”. No. Sarebbe preferibile un modo diverso di affrontare la questione, considerando comunque lo stato di confusione della tua cliente. *“Be’, sai, è che non se ne parla, per tutte le norme e le convenzioni in cui ci troviamo ogni giorno. Hai mai pensato che, in fin dei conti, la sessualità, le emozioni, sono più che altro parte di un grande flusso, di un continuum, di uno spettro? E che si sono tante possibilità? Se ci pensiamo, non è un po’ strano dire, in modo categorico, che ci piace solo e soltanto una cosa, un tipo di persona, indipendentemente da tutto?”*. **L’obiettivo è quello di valorizzare e celebrare, in modo assertivo, la bisessualità come orientamento valido.** Evitare parole come “fasi”, “curiosità”, aggettivi come “passeggero” o “esperienza”. Soprattutto, non sta al setting di counseling definire o capire se la cliente ha ora un interesse anche nei riguardi di un genere o di un sesso uguale al suo. **Ci si dovrà concentrare sulle emozioni e le esperienze che la cliente sta attraversando e sperimentando con quella persona, nel qui e nell’ora.** In riferimento alla questione della famiglia e alle effusioni pubbliche, sarebbe opportuno introdurre alcune parole o concetti chiave: **omofobia interiorizzata, eteronormatività.** Nel caso di clienti un po’ spaesate, è possibile che non conoscano questi termini. Da lì, insieme, potrete iniziare un percorso lungo le sei fasi, sempre in dipendenza dalle volontà della cliente e secondo i principi di riservatezza e rispetto.



Secondo esempio

"Mi sono sempre sentito attratto dai ragazzi come me. Che sono gay, l'ho sempre saputo. E devo dirti, di per sé, non mi sono mai sentito sbagliato, fuori posto. Mi piacciono i ragazzi come me e sono gay. Punto e basta. Però.. la mia famiglia è sempre stata, per me, una vera e propria tragedia. Io non gliel'ho mai detto, figurarsi, sarebbe successo il finimondo. E poi, di base, non è che nella mia famiglia ci sia tutto questo dialogo. Però, quando avevo circa 13 o 14 anni, mia madre l'ha scoperto. In modo anche abbastanza indelicato: mi ha preso il cellulare di nascosto e ha visto che mi mandavo messaggi, diciamo così, intimi o affettuosi con un mio amico, con cui avevo una sorta di piccola frequentazione adolescenziale. I primi baci, cose così. Andavamo a scuola insieme, ci vedevamo il pomeriggio per studiare oppure all'aperto. Niente di che. Quando mia madre l'ha scoperto è, come dicevo prima, successo il finimondo. L'ha detto a mio padre, che è stato anche a tratti violento. Mi hanno sequestrato il cellulare, il computer, ogni cosa. Non potevo più uscire. Era estate e sono stato costretto a stare a casa ogni giorno, con loro. Alla fine non ne potevo più, intorno all'inizio dell'anno scolastico ho detto loro che mi era passata. Che era solo una cosa passeggera e che, certo, mi piacevano le ragazze. Così hanno smesso. Ah, siamo anche andati da unə psicologə che ha provato a far ragionare i miei genitori. Ricordo quello che disse: 'be', partendo dal presupposto che essere gay non è un problema, possiamo lavorare insieme, come famiglia, per imparare ad accettare la cosa'. I miei genitori si sentirono offesi e non ci andammo più. Comunque, non ho un bel ricordo di quellə psicologə. Già che uno era in difficoltà, pure sentirsi dire da unə estraneə parole come problema, accettare...



Alla fine, sono cresciuto, ho completato l'università, ho allontanato i miei genitori, che vedo forse una volta l'anno per un'ora, per le feste di Natale, ho cambiato città e non penso che la situazione cambierà, e va bene così. Mi sono anche unito civilmente col mio ragazzo, con cui sto da tanti anni. I miei non c'erano, a dirla tutta, non sono nemmeno stati considerati. In assoluto, mi ritengo felice e non mi interessa più di tanto la questione, quantomeno non più, però mi rendo conto che ancora oggi... preferisco non dire che sono gay. Se posso, evito di farlo. Per esempio, a lavoro. Nessuno sa che sono gay. Magari lo sospettano, perché non parlo mai di ragazze. Tutti sono sempre a dire 'mia moglie qui', 'mio marito là'. Io invece mi faccio i fatti miei. Che lo sospettino non mi interessa granché, non è che mi nascondo... però, ripeto, se posso, soprattutto in contesti pubblici e formali, in linea di massima... non lo dico".

Counselor che aderiscono al metodo affermativo dovrebbero...:

Essere anzitutto consapevole di cos'è il *coming out*. E che cos'è l'*outing*. E qual è la grande differenza etica tra le due cose e le due parole che spesso vengono intese come sinonimi o interscambiabili. Secondo i metodi e gli approcci affermativi, sarebbe opportuno concentrarsi sui fatti, le esperienze e le sensazioni del momento: il tuo cliente, un ragazzo gay e un uomo cis, dice di essere, tutto sommato, felice. Certo, ha alle spalle un'esperienza familiare che, anche volendo usare le parole più concilianti, è per lo meno traumatica. In effetti, si tratta di una persona che ha, nel concreto, subito violenza. Tornando ancora una volta alle nostre fasi, sembrerebbe che il cliente si trovi nella **fase 4, forse 5**. Tra la **tolleranza**, l'**accettazione**, forse in parte già la celebrazione, anche se soltanto in determinati contesti, per così dire, protetti, privati.



Questo esempio comunicativo e situazionale ci aiuta infatti a comprendere, in modo diretto, il fatto che le fasi sono un utile strumento per orientarsi, ma certamente non sono separate, l'una dall'altra, da confini rigidi, definiti o invalicabili. **Un primo passo potrebbe essere, in questo caso, quello della promozione del coming out come atto volontario, assertivo, di agency e di empowerment.** Il cliente è abituato alla riservatezza e, di fatto, sembra viverla in modo passivo. Si nasconde perché è abituato a farlo, perché sente che è “meglio così”. Counselor affermativæ dovrebbero suggerire un altro modo di intendere il *coming out*, e cioè come una scelta volontaria, spostando l'attenzione verso gli altræ e non verso se stessa. Non sei tu, in quanto gay, a doverti nascondere, ma sono le altre persone a doversi rendere meritevoli di ricevere informazioni sul tuo conto. In secondo luogo, secondo le linee guida del metodo affermativo, sarebbe opportuno moltiplicare le occasioni di valorizzazione e celebrazione dell'identità gay: suggerisci eventi, attività, luoghi nei quali il tuo cliente potrebbe sentirsi, da solo con altre persone, libero di esprimersi. Promuovi, in modo diretto e concreto, **buone pratiche, buoni esempi di socializzazione e celebrazione.** Invitalo ad andare a un festival di cinema LGBTIQ+, ad andare in pub LGBTIQ+ *friendly*, fallo entrare in contatto con modelli identitari LGBTIQ+ positivi, assertivi, di *empowerment*. In merito alla questione familiare, segui la direzione del tuo cliente: ne vuole parlare, sì o no? Se no, non parlarne. Se sì, e se pensi che il tuo cliente desideri davvero approfondire quella questione, non più quindi il qui e ora, proponi un percorso diverso. E non avere timore di proporre qualcunæ altræ professionista, magari qualcunæ espertæ in temi SOGIESC e in mediazione familiare, se tu non ritieni di esserlo ancora.



Terzo esempio

“Mi faccio chiamare Francesca e, per esempio con qualche amicə, chiedo che si usino pronomi femminili con me. Al centro educativo mi sento più libera di indossare i vestiti che preferisco.. spesso uso il make-up, lo smalto, cose così. A casa, assolutamente no. Ogni volta mi porto il cambio, lo struccante, ogni cosa. Per loro, per i miei genitori, ma anche per ə insegnanti, continuo a essere Marco. È una cosa che proprio non mi piace, ma non posso farci niente, per ora. Non sono indipendente. In futuro, quando potrò, spero di potere cambiare sesso in modo definitivo. Sì, cambiare sesso, fare tutte le operazioni. Io mi sono sempre sentita donna. Da sempre, da quando ho memoria. So che si chiama disforia di genere, è come si dice o descrive la situazione in cui si trovano le persone come me, le persone trans. Te ne parlo perché vorrei capire se almeno qui posso scegliere il mio nome, se magari nei vostri documenti si può scrivere Francesca.. e non Marco”.

Counselor che aderiscono al metodo affermativo dovrebbero...:

Essere assertivə e definire, in modo spontaneo, quelli che, nel qui e ora, potrebbero essere gli obiettivi del counseling. “Ciao Francesca, piacere, io mi chiamo...”. Evitare di usare frasi o parole come “Quindi preferisci”, oppure “Non ti preoccupare, io ti chiamerò sempre come mi dici tu...”. Per quanto magari ci siano delle buone intenzioni, l’uso di queste parole – e di questi approcci di dialogo – sottintende sempre l’idea della scelta, della preferenza, di un qualcosa che comunque ne sostituisce un’altra. In secondo luogo, essendo quest’esempio un caso di espressione e manifestazione di transgenderismo, chi si occupa di counseling affermativo dovrebbe individuare parole, termini, riferimenti alla cultura della medicalizzazione. Come abbiamo visto, non è assolutamente infrequente che le stesse persone trans utilizzino questi stessi termini per riferirsi al proprio percorso, alle proprie identità. In questi casi, è assolutamente lecito e preferibile che ə counselor stessi suggeriscano e promuovano altre formule, altre parole, altre nozioni, così come una diversa idea di identità trans.



**Co-funded by
the European Union**

E nel qui e ora? A conti fatti, oltre ad ascoltare e supportare, non sembra esserci molto di pratico da fare. La cliente non è indipendente, è ancora in formazione, si trova costretta ad affrontare numerosi ostacoli. C'è però una cosa che, sicuramente, si può fare: **rendere il setting di counseling un ulteriore spazio di auto-affermazione per la tua cliente.** Moltiplica le occasioni in cui la tua cliente può agire, nominarsi e auto-realizzarsi in modo pieno, autentico e sereno. Aumenta i luoghi e i tempi dell'autorealizzazione e aiuta a fare rete, rendendo il luogo in cui vi trovate uno spazio in cui è, per esempio, possibile incontrare anche altre persone trans, altrə alleatə. Se è il caso, il luogo in cui poter fare dialogare la tua cliente con altrə professionistə, che potranno in futuro accompagnarla verso percorsi di transizione anche di tipo anatomico, sul piano giuridico, e così via.

Quarto esempio

"Mia madre è ossessionata dalle relazioni. Credo che la cosa che desideri di più, per me, sia che io trovi un ragazzo, un uomo, un marito. E che faccia figlə. Non hai idea di quante volte mi parli di nipoti, che ha una certa età. Lo fa anche mio padre, i miei nonni. Quando ho avuto qualche relazione magari un po' più duratura, erano al settimo cielo. Pensavano che fossi lì lì per sposarmi. Non dico di non volerlo... ma da sempre, da quando ho iniziato a provare attrazione nei riguardi di altre persone, non ho mai pensato di potere, o di volere, stare in modo esclusivo con nessunə. Non fraintendere.. ho provato del vero amore nei riguardi dei miei partner, ma non mi sono mai preclusə la possibilità di provare altre relazioni, allo stesso momento. Insomma, anche senza rifletterci mai più di tanto, penso di essere poliamorosə. Certo non è una cosa che posso dire in famiglia, non saprebbero nemmeno cosa significa. O anche a lavoro, mi prenderebbero per pazzə, o più semplicemente per stranə, infedele, pervertitə".



Counselor che aderiscono al metodo affermativo dovrebbero...:

Essere consapevolə che le relazioni e dialoghi con le persone LGBTIQ+ e nei temi SOGIESC **non si esauriscono all'identità di genere e all'orientamento sessuale**. Molto spesso, anche un po' ingenuamente, si pensa che questi temi riguardino soltanto le identità, le persone intese singolarmente. Soltanto di recente, anche nel mondo LGBTIQ+, si è iniziato a parlare di **orientamenti relazionali e affettivi**. Così come l'eterosessismo opprime e discrimina ciò che non è eterosessuale, così come il binarismo di genere discrimina le caratteristiche e le manifestazioni trans e queer, se ci pensiamo, lo stesso accade per tutte quelle persone che non si identificano, non desiderano, non vogliono legami "tradizionali". **Questa è una discriminazione, tra le altre cose, doppia: le persone poliamorose, per esempio, sono spesso oggetto di discriminazione ed esclusione anche da parte della comunità LGBTIQ+.**

Questo esempio, inoltre, ci suggerisce che determinate persone possono anche aver già superato, serenamente, le proprie fasi di auto-realizzazione: non sono più confuse, non si sentono sbagliate, non tollerano i propri tratti, ma li accettano anche felicemente. E allora, in questi casi, cosa dovrebbe o potrebbe fare chi si occupa di counseling affermativo? La risposta è semplice: aiutare, come alleatə, a celebrare e a valorizzare la propria identità. Sii affermativə e, soprattutto in questi casi, rendi noto il fatto che comprendi e conosci approfonditamente il peso delle discriminazioni in ambito, anche, relazionale: *"be', certo. Se ti guardi intorno, tutto è non soltanto etero, ma anche a coppie. Che poi, se ci pensiamo, è una convenzione culturale, una norma, tanto quanto l'eterosessualità, il binarismo di genere"*. Puoi essere genuinamente curiosə, puoi fare domande, il cui fine è affermare la presenza di un setting inclusivo: *"posso chiederti una cosa? Immagino sia difficile trovare partner che, diciamo così, fin dal principio condividono la tua idea di relazionalità. Oppure no? Te lo chiedo perché io poliamorosə non sono e non mi è mai capitato di incontrare, tra i miei partner, qualcuno che lo fosse... che io sappia"*.



competenza culturale

**un approfondimento
metodologico**



**Co-funded by
the European Union**

La competenza culturale, come metodologia o approccio, è stata già molto citata in questo nostro manuale, proprio perché, tra le varie informazioni e linee guida di **Pitch Perfect**, può essere intesa un po' come la base, in effetti più pratica che teorica, per potere affrontare e acquisire dimestichezza in tema di counseling inclusivo e di facilitazione con e per persone LGBTIQ+.

La competenza culturale è una metodologia? Sì e no. Anche se noi l'abbiamo inserita all'interno della sezione dedicata agli approcci metodologici, in realtà la competenza culturale è meglio considerarla come **uno strumento**, una vera e propria **cassetta degli attrezzi**, in costante evoluzione, **che sostiene la metodologia promossa in Pitch Perfect**, e cioè la pratica di counseling, ascolto e orientamento affermativa. Lo stesso varrà anche per l'ultimo approfondimento, quello sulla *gaming culture* e la creatività. Essi sono più mezzi attraverso i quali risulterà più semplice, e più efficace, operare in maniera affermativa con le persone LGBTIQ+, siano queste clienti, utenti o altro.



Co-funded by
the European Union

In effetti, la prima parte del nostro manuale può essere considerata un contributo per l'aumento della competenza culturale dei nostri gruppi target: **panoramiche e glossari sono infatti uno strumento importante per iniziare a familiarizzare con determinate tematiche, soprattutto se riguardano alcune categorie di persone, classi di bisogno, e così via.** Ma, come vedremo, questo è soltanto il primo passo per potere davvero parlare di competenza culturale in tema LGBTIQ+. In più, sarebbe un po' riduttivo limitare questo strumento metodologico a un insieme di informazioni o nozioni, magari da assimilare e acquisire in modo, per così dire, passivo. Procediamo con ordine. La competenza culturale a cui **Pitch Perfect** fa riferimento è un approccio pratico nel mondo della facilitazione educativa, del counseling, dell'orientamento e del tutoraggio, ma anche nei servizi psicologici, che, da qualche anno, procedere di pari passo con quelli di natura affermativa, che vengono anche chiamati, come abbiamo visto, centrati sull'utente o sulla persona. Alcune persone pensano che la competenza culturale sia, nella sostanza, uno strumento, un percorso informativo, un insieme di abilità e conoscenze, in un certo senso, propedeutiche proprio agli approcci affermativi. Altre persone, ritengono invece che la competenza culturale sia un metodo a sé stante e, per così dire, di pari dignità rispetto, per esempio, al counseling affermativo. Questa discussione, che ha occupato più che altro psicologhe, persone dedite alla ricerca anche accademica, e così via, non ci interessa molto.

Ci interessa invece capire, nel concreto, cosa si può intendere con competenza culturale LGBTIQ+: cosa lo è e cosa non lo è, cosa è sufficiente e cosa no.

Soprattutto, cosa serve per acquisirla e che tipo di miglioramento, di crescita e di *soft skills* questa competenza culturale potrebbe garantire a chi si occupa, ascolta e orienta le persone LGBTIQ+.



**Co-funded by
the European Union**

Rispetto al counseling affermativo che, come abbiamo visto, ha una storia un po' più lunga e un po' più "illustre" perché è, nella sostanza, un riadattamento di approcci e metodologie terapeutiche (i cosiddetti orientamenti) anche in ambito sociale ed educativo, la competenza culturale come approccio per chi si occupa di altre persone è emersa molto più gradualmente e molto più recente, non prima degli anni '90 – 2000. Ma, più che altro, **è soltanto a partire dal 2010 che questo termine chiave è entrato a far parte della cassetta degli attrezzi di chi si occupa di educazione, facilitazione, orientamento, counseling, servizi di supporto psicologico. La competenza culturale come metodologia è nata e ha iniziato a diffondersi proprio in riferimento e a favore delle persone LGBTIQ+? La risposta è no.** Anche in questo caso, si tratta più che altro di un riadattamento, di una estensione del significato originale.

Il primo ambito che ha imposto nei vari settori dell'educazione, della formazione, dell'orientamento, così come anche della salute (fisica o mentale che sia), una competenza culturale specifica e pratica ai social workers (e allo staff medico) è stato quello della **diversità etnica**, proprio a partire dalle disparità di trattamento che le persone con tale background subivano – e subiscono ancora – a scuola, nei centri educativi o formativi, nei servizi per la persona, nell'assistenza sociosanitaria.

Il linguaggio, anche in questo caso, è stato il punto di partenza. Intorno alla fine degli anni '90 staff medico, tutor, psicologhe e psichiatre, hanno finalmente riconosciuto che le barriere linguistiche, così come quelle culturali anche al di là della lingua, costituivano il più grande ostacolo per l'erogazione di servizi e sostegni adeguati, davvero adatti e rispondenti ai bisogni di utenti e clienti con background etnico o migratorio.



Dapprima negli Stati Uniti, poi anche in vari Paesi UE, è cresciuta l'attenzione nei riguardi di questo aspetto, e sono cresciuti anche dei programmi più o meno formali (o informali) di potenziamento delle competenze culturali delle professioniste che si occupano, in vario modo, di un'utenza con bisogni e background diversi.

Dalla lingua alle usanze o credenze, ma anche fino ad alcune specificità biometriche, proprie di determinati gruppi etnici:

alcune branche, come la medicina interculturale, la consulenza individuale transculturale, la psicologia culturalmente sensibile hanno iniziato a riconoscere che i propri approcci, protocolli, parole chiave, erano più che altro basate su un'idea di paziente, utente o cliente bianca, abile, diremmo anche cis, con abitudini (dall'alimentazione alle abitudini sociali) sostanzialmente coincidenti con **la tradizione culturale dell'occidente**. Ora, anche i pionieri della competenza culturale per i servizi alla persona – e, più che altro, nella sanità –, tra cui Kleinman^[23], soprattutto quando i vari corsi e le varie linee guida iniziarono a svilupparsi con maggiore frequenza, riconobbero l'esistenza di alcuni limiti strutturali, ma anche di alcuni rischi, di esiti del tutto negativi e molto lontani dall'intenzione originale, e cioè quella di poter fornire un servizio per la persona davvero autentico, sensibile, competente, inclusivo.

In primo luogo, sarebbe impensabile che tutte le persone interessate – counselor, psicologhe, personale sociosanitario, tutor, social workers, e così via – acquisiscano dimestichezza, familiarità e competenza in merito ai bisogni e alle specificità di tutte le possibili diversità identitarie, di background, o altro.

23. Kohrt, B. A., & Mendenhall, E. (a cura di), Culture, medicine, psychiatry, and wisdom: Honoring Arthur Kleinman, Springer, New York, 2023.



**Co-funded by
the European Union**

Come abbiamo detto, in origine la competenza culturale è stata una metodologia che si è sviluppata anzitutto in relazione alla diversità etnica, linguistica e ai background migratori, di per sé qualcosa di difficilmente generalizzabile (essere competenti in una precisa prospettiva culturale non significa esserlo in un'altra). Se poi consideriamo che la competenza culturale si è estesa, abbracciando per esempio i bisogni e le specificità delle persone rom, oppure ancora delle persone LGBTIQ+, è facile intuire la difficoltà di “padroneggiare” tutte queste “differenze”.

In secondo luogo, vi è il rischio dello stereotipo. Trattare clienti, utenti o pazienti anzitutto come “persone che hanno o manifestano una differenza culturale” potrebbe indurre a non considerarle come persone uniche, con bisogni unici ma, più che altro, come “soggetti con diversità”. Questo potrebbe anche portare ad attribuire a specifici tratti di differenza tutto ciò che “non va” nella persona: una fragilità emotiva, per esempio, potrebbe subito essere ricondotta all'identità di genere, o alle discriminazioni subite a causa del proprio background etnico: questo talvolta potrebbe essere vero, ma tante altre volte no, potrebbe avere ben altre radici, per esempio familiari, e così via.

Proprio per cercare di arginare queste problematiche, l'approccio della competenza culturale è stato, nel corso degli ultimi tre-quattro decenni, in un certo senso semplificato e condensato in alcune linee guida di natura molto generale. Queste linee guida sono state anzitutto applicate nel mondo della sanità e nella cosiddetta medicina interculturale^[24] e poi, molto più di recente, anche negli ambiti più vicini a noi: quello del counseling, ma anche dell'educazione, della promozione sociale, della formazione, e così via. **Riassumiamo in maniera accessibile queste indicazioni di massima: in primo luogo, rispettare il modo in cui le persone riconoscono o gestiscono i propri disagi, bisogni o malattie.**

24. Fowkes, W. C., A teaching framework for cross-cultural health care—Application in family practice, in *The Western Journal of Medicine*, vol. 139, n. 6, 1983, pp. 934-938.



In questo senso, vi sono anche le credenze, che non per forza devono rimandare a un qualcosa di “mistico” o di “magico”.

Facciamo un esempio: “penso di essere gay anzitutto perché non ho avuto una forte figura maschile durante la mia infanzia.. mio padre era sempre fuori, e poi se n'è andato. Sono stato cresciuto da mia madre e da mia nonna”. Un assunto tanto non veritiero quanto, nella realtà dei fatti, molto diffuso. Bene, secondo la metodologia della competenza culturale, questa credenza va rispettata, non rigettata in modo spregiativo. In secondo luogo, considerare tutto il “contesto psicosociale”, anche quando si parla di traumi, di disagi espliciti, di patologie. Poi, in terzo luogo, spiegare in modo accessibile, il percorso o trattamento che si ritiene migliore per far fronte al bisogno, alla malattia o al disagio dell'utente, anche negoziando con le sue credenze.

Si tratta più che altro, quindi, di **un kit di approcci tanto utile quanto, comunque, generico, che soprattutto risulta molto influenzato dal suo luogo d'origine: la medicina e i servizi ospedalieri, anche per la salute mentale**. Però, quello che rimane a tutte noi è lo sforzo di codificare un'ulteriore metodologia che ha posto – e pone ancora oggi – **al centro l'utente e la sua voce**, sforzandosi di vedere i problemi, i disagi, attraverso i suoi occhi, e non attraverso quelli della clinica, spesso arroccati su preconcetti, basi teoriche e “pregiudizi da manuale”.

Se il tuo utente dice di no, che non si sente in un determinato modo, che in realtà ha un altro bisogno, bene, non insistere con le tue convinzioni!

Anche il luogo d'origine di questo approccio è importante per capire, in un certo senso, le sue specificità: gli Stati Uniti, la loro profonda, e spesso ricca di conflitti, diversità etnica, così come la nozione di privilegio, caratterizzante per esempio counselor, social workers, staff medico e ospedaliero.



**Co-funded by
the European Union**

Quello che però ci interessa di più, oggi e per le persone LGBTIQA+, è il fatto che negli ultimi due decenni la competenza culturale si è, in un certo senso, mescolata agli approcci di counseling affermativo, potenziandoli con tante nuove prospettive, parole chiave e indicazioni. Da una visione olistica del contesto socioculturale dell'utente al loro coinvolgimento attivo, dall'importanza della comunicazione fino al ruolo protagonista delle clienti nel determinare chi sono, cosa vogliono e di cosa soffrono.

Soprattutto, a partire orientativamente dagli anni '90 e 2000, anche nei nostri paesi UE, la competenza culturale ha iniziato a evolversi. Ha iniziato a coinvolgere sempre più gruppi a rischio discriminazione, non più soltanto su base etnica (dalle varie forme di (dis)abilità ai temi SOGIESC, per esempio), ha iniziato a riguardare molto anche chi non si occupa di salute in senso stretto, ma di comunità, di sociale, d'educazione e formazione. Infine, ha soprattutto iniziato a considerare, all'interno del concetto di "cultura", non più soltanto la diversità linguistica, etnica o appunto "culturale" in senso stretto, ma anche i pregiudizi, gli stereotipi, i preconcetti che, purtroppo, noi tutte tendiamo ad avere nei riguardi di determinati gruppi di persone.

Tutti questi sforzi sono stati – e sono tuttora – necessari perché ci si è resi conto che essere diversi significa, spesso, ricevere servizi, ascolto, orientamento, cure e sostegni di qualità e quantità inferiore rispetto a utenti e clienti maggiormente "nella norma", anzitutto a causa di una scarsa dimestichezza in tema di differenze, da parte di chi dovrebbe erogare quel dato servizio (counseling, così come educazione e potenziamento, oppure supporto psicologico, e così via).



Andiamo un po' più nel pratico.

Cosa significa essere, per esempio, counselor o tutor culturalmente competenti?

Semplificando, significa essere persone che, consapevoli di offrire un servizio importantissimo, sanno:

Valorizzare le diverse, e possibili, forme di diversità

Valorizzare e contestualizzare la propria cultura, la propria posizione all'interno del proprio sistema sociale

Riconoscere quanto le culture e le differenze contino anche in contesti che dovrebbero essere rispondenti e inclusivi di per sé: la sanità, l'educazione, l'istruzione.

Approfondire e acquisire *soft skills* e competenze olistiche, trasversali, per potere vedere la realtà attraverso gli occhi di chi è diversa

E ancora, sanno che:

La qualità del servizio da loro offerto dipende dalle loro competenze di base in tema d'inclusione e diversità, così come dal loro atteggiamento generale, dalla loro familiarità e dimestichezza con ciò che non è considerato "la norma".

Che al centro del servizio educativo, di counseling, o di facilitazione, e così via, vi è l'utente e nessun altro.

Che l'efficacia del servizio erogato dipende dalla capacità, e dalla volontà, di intrattenere un dialogo competente e costruttivo con utenti e clienti, trovando un terreno comune.



**Co-funded by
the European Union**

Tornando a noi, questa panoramica su che cos'è e come ha avuto inizio la metodologia della competenza culturale ci aiuta a capire quanto simili siano le differenze nel determinare il rischio di esclusione, di marginalità, di discriminazione. La necessità di acquisire competenze culturali è nata per far fronte alla scarsa qualità e alla scarsa accessibilità dei servizi per la persona da parte di soggetti con background etnico o migratorio.

Le persone LGBTIQ+ sono, in questo e anche a distanza di diversi decenni, tanto diverse? Purtroppo no. Come abbiamo scritto più volte, questa categoria di persone tende anzitutto ad accedere meno ai servizi quali il counseling, il supporto o l'orientamento individuale, rispetto alle persone cis ed eterosessuali. In più, è molto più elevato il tasso di insoddisfazione nei riguardi di questi stessi servizi, spesso indicando nella scarsa dimestichezza culturale delle counselor, psicologhe e tutor il motivo principale dell'abbandono di questi percorsi^[25].

Tenendo però sempre a mente la praticità delle risorse di **Pitch Perfect**, vediamo in cosa consisterebbe la competenza culturale nei riguardi dei temi SOGIESC e delle persone LGBTIQ+, per counselor e tutte le altre categorie beneficiarie di progetto, e in che modo questi ulteriori approcci, o spunti metodologici e pratici, potenziano (o differiscono dalla) la pratica del counseling affermativo, che continua a essere lo strumento più comprovato e, se vogliamo, in un certo senso migliore, per offrire un servizio d'ascolto e orientamento autenticamente partecipe e inclusivo in tema d'identità di genere, caratteristiche e orientamenti sessuali.

25. Reisner, S. L., Jadwin-Cakmak, L., Hughto, J. M. W., Martinez, M., Salomon, L., & Keuroghlian, A. S., "Characterizing the impact of COVID-19 on the mental health and well-being of transgender and gender diverse people: A community-engaged exploratory study", in *LGBT Health*, vol. 8, n. 2, 2021, pp. 85-93.

Simeonov, D. R., Steele, L. S., & Ross, L. E., "Perceived barriers to mental health services and supports for LGB people: A community-based research study", in *Health & Social Care in the Community*, vol. 23, n. 1, 2015, pp. 108-118.



**Co-funded by
the European Union**

In che modo quindi la prospettiva, l'approccio della competenza culturale arricchiscono la pratica affermativa? In che modo colmano le sue lacune?

Aumentano il grado di praticità, facendo diminuire il carattere talvolta un po' astratto e teorico dei percorsi incentrati sul counseling affermativo.

Alcune ricerche, tra cui quella condotta da Graham nel 2012^[26], hanno infatti dimostrato che, di per sé, seguire lezioni, corsi, webinar o altro in tema di counseling affermativo e per un'utenza LGBTIQ+ non è del tutto sufficiente, mancando non soltanto una familiarità di base con questo tipo di differenza, ma anche prove ed esempi pratici, concreti, umani, quotidiani.

Propongono percorsi di potenziamento alternativi e complementari, tra cui soprattutto workshop più partecipati, di tipo interattivo, durante i quali si esplora insieme la cultura LGBTIQ+, le sue parole chiave, la sua storia, senza il bisogno di rifarsi a gradi, e articolati, sistemi teorici.

Fanno entrare in modo più esplicito le stesse persone LGBTIQ+, così come le loro differenze e i loro riferimenti culturali, proprio nei percorsi di potenziamento per counselor, tutor, psicologhe e social workers, spronandole a lavorare, a dialogare, a interrogare proprio con le persone LGBTIQ+, imparando da loro.

E infine, riconoscono il grande potere delle piccole cose, dei gesti quotidiani.

26. Graham, R., Berkowitz, B., Blum, R., Bockting, W., Garofalo, R., & Saewyc, E., The health of lesbian, gay, bisexual, and transgender people: Building a foundation for better understanding, National Academies Press, Washington, 2012.



**Co-funded by
the European Union**

Di fatto, si deve proprio agli approcci incentrati sulla competenza culturale l'insistenza, per così dire su modi alternativi per rendersi autenticamente inclusivi nei riguardi delle persone LGBTIQ+, sulle competenze pratiche, visive, trasversali, davvero non professionali e facilmente assimilabili.

Tra tutte, soprattutto quella sul linguaggio, sulla comunicazione sui segnali visivi: poster, locandine, giochi, carte e piccoli opuscoli informativi sui temi SOGIESC, che dichiarano, forse meglio di tante parole e di tanta teoria, che il setting in cui ci si trova è alleato, che è in grado di ispirare fiducia.

L'utilizzo di un linguaggio inclusivo, di parole volutamente ed esplicitamente neutre, rispettose delle volontà di utenti e clienti, è stata più che altro una conquista della metodologia della competenza culturale, che ha fatto sì che il counseling affermativo potesse, anche in questo caso in modo più esplicito e quotidiano, rispondere subito, e meglio, alle esigenze di auto-affermazione di tante persone LGBTIQ+.

Nulla togliendo alla teoria, una comunicazione serena, neutra, inclusiva, così come la disinvoltura nel parlare di determinati argomenti, quali la sessualità anche queer, il transgenderismo, in tutte le sue sfaccettature e complessità, l'intersessualità e gli orientamenti relazionali, è riconosciuta ormai come ciò che consente davvero di non discriminare, escludere o alienare le persone LGBTIQ+ dai servizi di ascolto, orientamento e tutoraggio, facendolə sentire compresə e accoltə senza pregiudizi o stereotipi.



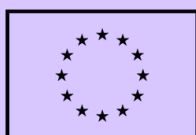
Questi sforzi e approcci hanno riconosciuto l'importanza delle esperienze e delle competenze quotidiane di chi offre questi servizi. Per esempio, riconoscendo che fa molto più conoscere, dialogare, frequentare persone e spazi LGBTIQ+ rispetto, magari, a percorsi più professionalizzanti, in un certo senso più asettici, che trattano **l'inclusione come un argomento da imparare, e non come un qualcosa da sperimentare, da sentire**, in modo empatico e partecipato. Conoscere persone LGBTIQ+, lavorare con loro, dialogare con loro, significa spesso avere un'effettiva contezza di che cos'è, per esempio, il *coming out*, che è molto più di un semplice "dichiararsi". Dialogare, passare del tempo con persone trans, amiche, familiari o conoscenti, significa, possibilmente, comprendere in modo diretto quanta discriminazione ed esclusione vi sia anche nelle stesse comunità LGBTIQ+, e così via. In sostanza, gli approcci incentrati sulla competenza culturale hanno riconosciuto l'importanza dell'"esposizione" diretta, per potere acquisire esperienze, competenze, emozioni, dimestichezza e familiarità in tema SOGIESC.

Tali approcci hanno, infine, aiutato ad aumentare e a moltiplicare le occasioni e le possibilità di potenziamento, scegliendo di proporre risorse sostanzialmente più pratiche, orientate fin da subito alla loro implementazione, senza sovraccaricare psicologhe, counselor, tutor e social workers, del resto spesso già a rischio burn-out, riconoscendo che spesso i potenziamenti di natura trasversale tendono a passare in secondo piano rispetto all'upskilling e al reskilling professionale in senso stretto, anche solo in termini di tempo.



creatività e gaming culture

**un modo diverso per
essere affermativə**



**Co-funded by
the European Union**

Comunicazione, linguaggio non verbale, segni visivi, poster e locandine, ma anche gadget, giochi, simboli e oggetti quotidiani.

Nel corso di questo manuale, così come di tutte le risorse e le attività di **Pitch Perfect**, questi strumenti, queste cose, sono state affrontate, discusse, citate un po' ovunque. Questo perché **Pitch Perfect**, così come le organizzazioni che lo promuovono, credono fortemente nel potere dei gesti e delle accortezze quotidiane, di ciò che a prima vista potrebbe sembrare più che altro un accessorio ma che in realtà, molto spesso e soprattutto in tema d'inclusione sociale e culturale, ha una **forza persuasiva ed educativa** molto maggiore rispetto ai percorsi, ai focus group altamente teorici, soprattutto se mirati a counselor, tutor, psicologæ, educatricæ e social workers che spesso – e purtroppo – non hanno le risorse, né il tempo o la capacità, di intraprendere curricula del genere.

Questo manuale rispecchia, poi, la stessa struttura metodologica di **Pitch Perfect**: una struttura a imbuto capovolto, che da risorse e percorsi più ad ampio spettro, di natura dialogica, laboratoriale e partecipata, per affrontare tuttæ insieme gli aspetti e i temi dell'inclusione comunicativa LGBTIQ+, procede verso un metodo, una risorsa più condensata, pratica e materiale, e cioè le nostre **25 carte da gioco illustrate**, disegnate ed elaborate dal nostro partenariato di progetto. Queste 25 carte sono un vero e proprio kit, ispirato alla **cultura dei giochi da tavolo e di ruolo**, proprio quelli che spesso animano le nostre serate con amicæ e familiari. Le carte di **Pitch Perfect** delineano, come vedremo, lemmi e situazioni quotidiane in tema LGBTIQ+ e SOGIESC, da scene di discriminazione a momenti d'inclusione, auto-realizzazione e solidarietà. Includono anche determinate parole chiave del nostro lessico LGBTIQ+, termini quali queer, gender-fluid, e così via, puntando più all'immediatezza e alla trasmissione di un concetto in maniera diversa, colorata, giocosa.



E quindi, qual è il loro impatto, la loro rilevanza? Soprattutto, come si usano? Perché abbiamo scelto di impegnarci tanto su un prodotto ludico? Procediamo con ordine:

In primo luogo, questo kit è stato pensato, a partire dalla sua ideazione, come **stimolo creativo** per counselor e tutor, per potere affrontare e interagire, con utenti e clienti, con determinate nozioni e parole chiave dell'universo LGBTQIA+ e SOGIESC, **in modalità trasversale e informale**. In una seduta, l'utente potrebbe essere invitato a consultare e a sfogliare il kit, in maniera libera, spontanea, dando il via a un possibile momento di dialogo e di confronto in materia d'identità di genere, d'orientamenti sessuali o relazionali. Un dialogo impostato in partenza come sereno, giocoso, mediato da immagini e disegni, e cioè da elementi che, di per sé, permettono di affrontare determinate tematiche senza cadere nella rigidità, nell'approccio frontale, che pongono da una parte della scrivania la persona "professionista", asettica, e, dall'altra, pazienti, persone da analizzare e studiare, oppure ancora determinati temi o parole chiave, come se fossero una sorta di caso studio.

In secondo luogo, il kit di carte illustrate di **Pitch Perfect** è stato ideato, e prodotto, per rientrare appieno nella categoria dei **segni visivi e d'inclusione LGBTQIA+**, una tipologia di prodotto che abbiamo molto analizzato nelle sezioni precedenti, per esempio in quella dedicata alla metodologia affermativa e, soprattutto, in quella della competenza culturale. Prima di descrivere e commentare nel dettaglio il kit di **Pitch Perfect**, i suoi contenuti e i suoi utilizzi (inseriti nella sezione **Appendice**, che include appunto degli esercizi e delle linee guida pratiche per l'utilizzo del kit in una sessione di counseling, di facilitazione o orientamento educativo), vedremo ora un po' più da vicino cosa sono questi segni e qual è la loro rilevanza, insieme a una breve panoramica sull'uso degli approcci giocosi e creativi in tema d'inclusione culturale, una metodologia più pratica che teorica, che sta divenendo sempre più diffusa in promozione sociale, proprio per i suoi grandi vantaggi, la sua immediatezza e il non richiedere, in partenza, specifiche competenze, tantomeno settoriali o professionali.



**Co-funded by
the European Union**

segni visivi per un setting esplicitamente inclusivo

Alcune persone, a contatto quotidiano con un'utenza o una clientela apprendente, da orientare e supportare (persone LGBTIQ+ e non, utenti di sportello d'ascolto, famiglie, figure genitoriali, e così via), potrebbero pensare che **l'uso e la diffusione esplicita di segni visivi, di tracce affermative e d'inclusione sui temi SOGIESC potrebbero generare effetti negativi, in sostanza opposti alle proprie buone intenzioni.** Facendo un esempio concreto, abbellire il proprio setting con dei poster in tema LGBTIQ+, con un breve glossario, oppure ancora con qualche *flyer* sul tema del bullismo e della discriminazione omobitransfobica sarebbe controproducente,, per svariati motivi: porterebbero in primo luogo a interpretare i temi SOGIESC, così come le stesse persone LGBTIQ+, un po' come una categoria a parte, un mondo altro e diverso. Se ci pensiamo, questa è una critica che parte dell'opinione pubblica europea e mondiale fa spesso alle parate per l'orgoglio gay, ritenute appunto eccessive e, soprattutto, una celebrazione di una comunità che, se davvero volesse sentirsi inclusa, non dovrebbe rivendicare, né tantomeno celebrare, la propria differenza. Poi, questi segni visivi, questi setting così tanto espliciti, potrebbero indurre a pensare che la sessualità e il genere siano estremamente rilevanti anche quando non lo sono: renderebbero cioè la sessualità, il genere, un problema, o più semplicemente un argomento su cui discutere, anche quando non ce n'è davvero bisogno.



Co-funded by
the European Union

Questo tipo di critiche partono dal presupposto che se l'orientamento sessuale, così come quello relazionale ed emotivo, oppure ancora le identità e le caratteristiche di genere, fossero importanti e rilevanti per utenti o clienti, **dovrebbero essere loro a parlarne**, sentendosi sicure e accettate anche **senza il ricorso ad accessori e supporti**, in sostanza anche in assenza di indizi che indicano, in modo chiaro, che ci si trova in un setting affermativo. Un altro presupposto, di fatto un vero e proprio luogo comune, è che **utenti e clienti dovrebbero essere accettate e ascoltate per ciò che sono**, e che qualche rudimento di metodologia affermativa, così come un po' di competenza culturale, sono più che sufficienti per capire che il setting in cui ci si trova è uno spazio sicuro, che counselor, psicologhe, tutor lì presenti sono più che preparate in materia.

Ma è davvero così?

Facciamo un passo indietro. Come abbiamo più volte detto, il counseling, così come il tutoraggio, l'orientamento o la facilitazione educativa, sono anzitutto dei servizi che, in alcuni casi, sconfinano nel servizio di salute mentale, anche se non medicalizzato o rigidamente professionalizzato. Noi ci rivolgiamo a questi servizi quando sentiamo il bisogno di parlare con qualcuna, di ricevere guida e orientamento, di un supporto più ad ampio spettro. Nel caso delle persone LGBTIQ+ sappiamo inoltre che, purtroppo, il tasso di accesso a questo tipo di servizi è molto minore rispetto alle persone cis ed eterosessuali, che vi sono tante barriere e altrettanti ostacoli, che è difficile, in molti contesti, entrare in contatto, fare rete con chi non soltanto è in grado di ascoltarci, ma è anche in grado di affrontare i temi SOGIESC in maniera adeguata, competente e affermativa.



Stando così le cose, è davvero un male, un qualcosa di potenzialmente controproducente rendere, in modo esplicito e visivo, il proprio setting, la propria stanza d'ascolto, un luogo esplicitamente inclusivo per le persone LGBTIQ+?

Un luogo che è facile riconoscere, anche da “lontano”, come preparato ad accogliere quest’utenza e che, soprattutto più da vicino, **normalizza** i temi SOGIESC rendendoli, anche implicitamente (per esempio, con un kit di carte da gioco messo comodamente sul tavolo...) un possibile, se si vuole, argomento di dialogo e di ascolto.

I segni visivi, i cosiddetti accessori, tanto importanti in competenza culturale, sono potenzialmente molto rilevanti prima dell’inizio di un percorso di ascolto, di counseling o di orientamento. Nell’ottica, purtroppo molto comune, di utenti e clienti disorientatə, essi sono in grado di aumentare il loro livello di fiducia, di indurle anzitutto a recarsi presso quello sportello o setting.

I segni visivi sono, poi, più che altro da interpretare come elementi o indizi sottili.

In effetti, utenti e clienti LGBTIQ+ potrebbero non volere affrontare o discutere della propria identità o del proprio orientamento, ma di altro. Al contempo, anche le persone cis ed eterosessuali potrebbero volere affrontare questi argomenti, per svariati motivi personali: curiosità, dubbi, incertezze.

Se la sessualità e il genere sono uno spettro, una negoziazione quotidiana e soggettiva, sarebbe un po’ riduttivo pensare che questo vale soltanto per le persone LGBTIQ+!



**Co-funded by
the European Union**

Questi segni permettono, appunto in modo sottile, di indicare **in maniera implicita ma al contempo informale** che chi offre il servizio non sta facendo supposizioni e che quel setting non è, di per sé, eteronormativo, riconoscendo e autenticando le differenze e le pluralità. A conti fatti, mettere una bandiera arcobaleno sul proprio sito web, avere un qualche tipo di indizio affermativo e visivo nella propria *hall*, magari condivisa con altrə collegħə, affiggere un poster che ricorda un appuntamento in tema SOGIESC o LGBTIQ+ (una conferenza, un film festival, una presentazione di un libro), fanno molto più bene che male e, soprattutto, sono in modo diretto e accessibile, per chi offre il servizio, di familiarizzare in modo diretto con quel dato tema o contenuto: **la competenza culturale si acquisisce in maniera cadenzata e quotidiana**, un passo alla volta, non mediante percorsi teorici.

Decidere di stampare un flyer sull'intersessualità significa non soltanto scegliere di essere inclusive dal punto di vista comunicativo, ma anche familiarizzare in modo diretto con quello stesso tema, se non lo si conosce approfonditamente.

Significa inoltre rendere la propria acquisizione di competenza culturale **un gesto di diffusione verso l'esterno e verso altre possibili persone**, utenti e clienti, magari cis, che attraverso lo sforzo e l'impegno dellə counselor per il loro setting, potranno acquisire altrettanta competenza culturale.

Rimane infine la questione della **patologizzazione**, del fatto che il segno visivo in tema LGBTIQ+ induce a pensare che queste persone siano una categoria diversa, che abbiano bisogno di un servizio a parte, in un certo senso particolare, aumentando quindi la percezione che siano diverse (e che, quindi, il setting in cui ci si trova è in un certo senso "preparato", "specializzato" in materia).



Be', è così. Mettendo da parte la patologizzazione, così come le logiche separatiste, di per sé altamente infruttuose e del tutto contrarie alla cultura europea dell'inclusione, è però senza dubbio necessario, per sapere affrontare i temi SOGIESC, così come per supportare, orientare e ascoltare le persone LGBTIQ+, in tutta la loro complessità, **essere competenti sia dal punto di vista trasversale e culturale, sia dal punto di vista metodologico**, così come ampiamente dimostrato in questo manuale, così come nella serie di workshop realizzati nel corso di **Pitch Perfect**, a stretto contatto con beneficiarie e target group. Il segno visivo permette alla persona LGBTIQ+ di non sperimentare il sentimento, la sensazione di stress che è spesso sempre presente nei contesti di lavoro sociale, dei servizi alla persona o per la salute mentale. In sostanza, **il segno visivo rende il coming out, un processo che non finisce mai, o meno traumatico o, magari, del tutto "superfluo", un atto non dovuto, non necessario. Ci sembra una cosa di poco conto?**

E a cosa servono i giochi?

Immaginiamo una situazione di counseling ordinario, un momento concreto. Una figura genitoriale arriva allo sportello d'ascolto perché piena di dubbi. Di recente, infatti, sua figlia, ormai quasi adulta, ha detto di essere transgender, di avere iniziato a subire bullismo a scuola. Fa l'ultimo anno, è già maggiorenne, non vede l'ora che il suo percorso di studi finisca. Ha chiesto che si inizi a usare, nei suoi riguardi, il suo nome d'elezione e non il suo *dead name*. Anche se dice di essere felice, spesso si sente in preda all'ansia, non riesce a dormire. La figura genitoriale dice di essere contenta che se ne sia parlato già in casa, ma non sa bene come comportarsi e, soprattutto, nel dettaglio, non sa bene cosa sia il transgenderismo, fa confusione tra le parole, insomma, ha bisogno di una guida, di un orientamento. Ora, immaginiamo che chi sta dall'altra parte, counselor o tutor, oltre a dialogare e orientare l'utente, suggerisca di giocare insieme, una volta a casa, per un'oretta o poco più, a un determinato titolo, di varia natura.



**Co-funded by
the European Union**

Per esempio, un gioco digitale e online, oppure a un titolo più tradizionale, da tavolo, e così via. Infine, immaginiamo che chi si occupa di counseling, intorno alla fine della seduta, consegni un gioco, delle carte illustrate, oppure una raccolta di storie o, perché no, un paio di titoli di film, anche d'animazione, invitando a sfogliarli o a guardarli insieme.

Immaginiamo l'espressione e le possibili emozioni sia della figura genitoriale, sia dellə figliə, non appena ne parleranno a casa.

"... mi ha anche dato questo, mi ha detto di sfogliarle insieme, senza impegno, mi ha anche consigliato un paio d'attività, di giochi, insomma, di passatempi, che potremmo fare insieme, prima della prossima seduta."

Anche solo a prima vista, è sicuramente uno scenario diverso rispetto a un più lineare rientro a casa, a un semplice racconto della seduta.

Proviamo infine a immaginare che, in quello stesso setting, non vi fosse soltanto la figura genitoriale, ma già, fin dal primo incontro, anche la giovane persona trans. Immaginiamo, dal punto di vista emotivo e cognitivo, le sue reazioni, vedendo sulla scrivania dellə counselor **un kit di carte da gioco**, qualche altro oggetto che rimanda, esplicitamente, alla cultura e alle comunità LGBTIQ+. Immaginiamo infine che, fin dalla prima seduta, la giovane persona trans venga invitata a sfogliare questi contenuti: un intermezzo, per esempio mentre si parla e ci si apre in merito ad altri argomenti, a come ci si sente in determinate situazioni o contesti (a lavoro, all'università, e così via).

La risposta emotiva sarà sicuramente diversa rispetto a quella prodotta da una sessione di counseling, per così dire, tradizionale, basata unicamente sul dialogo, sulla comunicazione verbale, sull'empatia che, pian piano, inizia (o dovrebbe iniziare) a emergere tra counselor e utente.



Co-funded by
the European Union

Anche le ricerche e gli studi in materia hanno da tempo dimostrato che l'uso di giochi e, in senso lato, di intermezzi giocosi, *playful*, all'inglese, collaborano, e di tanto, **a ridurre sintomi d'ansia e depressione**, facilitando notevolmente la costruzione di un senso di fiducia, di un clima sereno, in cui ci si sente più facilmente, e più velocemente, accolte e tutelate^[27].

L'uso, la diffusione, l'applicazione anche del tutto episodica e informale di questi strumenti, prodotti o intermezzi, **a tutti gli effetti segni visivi e indici di competenza culturale** come nel caso delle carte di **Pitch Perfect**, non sono tanto una metodologia, quanto una pratica quotidiana, dalle mille, possibili applicazioni. Dai videogiochi digitali, commerciali o *serious* che siano, che possono essere proposti, a mo' di suggerimento, oppure direttamente utilizzati e giocati insieme, counselor e utenti, fino a mini-giochi più analogici, da tavolo e non, oppure ancora di natura creativa, le possibilità degli approcci di gioco, *playful*, è elevata e potenzialmente infinita.

Nel caso delle persone LGBTIQ+ e di un counseling affermativo, culturalmente competente, l'uso, la proposizione e la diffusione di questo tipo di materiale può avere diverse funzioni, in contemporanea:

di segno visivo, di indizio di competenza culturale, al pari di qualsiasi altro prodotto che rimanda, esplicitamente, ai temi, alle parole, alle persone LGBTIQ+

di strumento vero e proprio, al di là della semplice testimonianza (categoria nella quale potrebbero rientrare dei poster a tema, oppure ancora dei *flyer*, una bandiera arcobaleno...)

27. Merry, S. N., Stasiak, K., Shepherd, M., Frampton, C., Fleming, T., & Lucassen, M. F. G., "The effectiveness of SPARX, a computerised self-help intervention for adolescents seeking help for depression: Randomised controlled non-inferiority trial", 2012.



Questo tipo di approccio, da diversi decenni, prende il nome di *gaming culture* o *gaming education*, anche se questa parola è più da intendere come un termine-ombrello, molto generico, che sottintende diverse, possibili attività, da non confondere con **gamificazione**. Con quest'ultima parola, infatti, si intende anzitutto un approccio, anche nel mondo del lavoro, che propone attività non ludiche (un progetto in team e in azienda, una campagna vendite...) come se fossero giochi, con premi e altre, più o meno piccole, accortezze. Punti, leaderboard, figurine e avatar per dipendenti, e così via. Lo scopo di questo approccio sarebbe, semplificando, quello di rendere più avvicente una determinata attività, meno formale, auspicabilmente più divertente, puntando in ultimo a un po' di sana competizione e, indirettamente, all'aumento della produttività. La gamificazione, nel significato originario, molto in voga nella cultura aziendale europea e statunitense degli anni '80, di fatto non ci interessa molto, per vari motivi.

Anzitutto, contrariamente alla popolarità del termine, anche nei contesti educativi e di promozione sociale, la gamificazione nasce e, nella sostanza, è tutt'oggi, un modello, una pratica, un'attività fortemente ancorata **al mondo delle aziende, del lavoro, della produzione**.

In secondo luogo, anche in questo caso contrariamente alle aspettative, **i giochi veri e propri hanno davvero poco a che fare con la gamificazione!**

Si tratta, più che altro, di un uso del gioco come metafora, come simbolo, per dire – e per fare, o per produrre... – qualcos'altro.

Nel caso di **Pitch Perfect**, così come di altri percorsi orientati al potenziamento non professionale di persone che si occupano di altre persone, in vario modo, i giochi, quelli veri, possono e vengono utilizzati in modo esplicito, proprio a partire dal loro grande potere di generare empatia, risposta emotiva, coinvolgimento, fiducia e autostima. **Si tratta, in sostanza, di un qualcosa di sensibilmente diverso.**



L'uso dei giochi, più o meno complessi, più o meno digitali, tradizionali o contemporanei, è semmai vicino, dal punto di vista metodologico, all'attivismo^[28], e cioè il dare voce, come singole persone o come comunità, alle proprie proteste, alle proprie rivendicazioni e battaglie (una tra tutte, quella per i diritti civili delle persone LGBTIQ+), non attraverso manifestazioni e comizi, ma **mediante le arti, dalla musica al teatro, fino soprattutto a quelle visive**. Un tipo d'arte sociale, ormai spesso anche del tutto digitale e online, che non va apprezzata per il suo valore estetico, ma per il suo **potere espressivo**, per i contenuti veicolati, così come per i suoi obiettivi.

Fare esprimere qualcuno attraverso l'arte, anche improvvisata e del tutto amatoriale, è un approccio, un'attività, molto vicina all'uso dei giochi per l'ottenimento di competenze, sensibilità, o più semplicemente emozioni e sensazioni positive, e nulla vieta che giochi e un po' d'arte possano unirsi, come nel caso delle nostre carte da gioco illustrate.

Possono esistere, come si intuisce, diverse tipologie non soltanto di giochi con finalità educative, emotive e di crescita empatica, ma anche diversi approcci *playful*, in sostanza, diversi modi di affrontare e utilizzare questo segmento di cultura educativa e di promozione sociale:

28. Con "attivismo", o "arte sociale", dall'inglese activism, si fa riferimento all'uso delle arti – di qualsiasi tipo – sia per veicolare un messaggio di valenza e forza sociale, sia per fare familiarizzare le persone con determinati temi sociali. Un tipico esempio d'attivismo è l'arte comunitaria e partecipata, anche estemporanea, oppure ancora i laboratori civici finalizzati alla produzione di un prodotto artistico con finalità di denuncia o rivendicazione sociale.



Anzitutto come attività autonoma, di per sé rilevante, e cioè come **contenuto**: in questo caso il gioco, quale che sia, assume un ruolo di primo piano: si tratta di un *learning by doing*, in questo caso più che altro un *learning by playing*. Sempre guardando a esempi concreti, si tratterebbe di un momento in cui, per esempio, le carte da gioco illustrate di **Pitch Perfect** vengono utilizzate in modo diretto, combinando e immaginando insieme, counselor e utenti, una possibile storia, uno scenario, una situazione, con tanto di protagonisti, luoghi e caratterizzazioni varie. Oppure ancora come fonte di notizie, informazioni, un qualcosa da cui ricavare ed estrarre parole chiave, temi e concetti.

Oppure come indizio, accessorio, strumento: una modalità d'utilizzo ben più informale, sotttile, trasversale, non per questo meno efficace, o meno utile. In questo caso, il gioco diverrebbe più che altro, come già suggerito, **un indizio visivo**, un prodotto materiale che induce a pensare che il setting in cui ci si trova è di un determinato tipo, dandoci anche tante informazioni indirette su chi ci sta di fronte.

In un modo o nell'altro, ciò che accomuna i vari e possibili usi di questi strumenti giocosi è il fatto che essi sottintendono sempre **un approccio di natura, alternativamente, non formale e informale**: offrono la possibilità di acquisire informazioni in modo indiretto, alleggeriscono il momento comunicativo, danno la possibilità di affrontare temi anche complessi mediante intermezzi e sessioni non formali, presentate come totalmente ricreative.

Nel caso di attività di counseling con persone LGBTIQ+, soprattutto all'inizio, quando si instaura il dialogo tra counselor e utenti, la presenza e l'utilizzo di questi intermezzi offre la possibilità di incrementare i livelli d'empatia, di vicinanza, d'apertura primariamente attraverso il non verbale, preparando in modo più solido il terreno per un percorso d'orientamento e di facilitazione maggiormente autentico e auspicabilmente efficace. nel medio e lungo termine.



appendice

le carte da gioco di Pitch Perfect



Co-funded by
the European Union

carte da gioco

Tra i principali obiettivi e risultati di **Pitch Perfect**, **le carte da gioco illustrate** rappresentano una sintesi sia del percorso laboratoriale condotto durante il progetto, sia delle principali metodologie educative e di lavoro più vicine a **Close in the Distance** e **Stichting Art.1**, all'interno e al di là del contesto progettuale.

Creatività, approcci narrativi, competenza culturale, pratiche affermative, attivismo e gaming culture sono stati, di conseguenza, i riferimenti principali che hanno orientato la realizzazione di questo dispositivo.

L'obiettivo è stato quello di raccogliere e tradurre, in una forma quanto più semplice, accessibile e concreta, i contenuti e linguaggi chiave legati all'inclusione LGBTQIA+, per metterli a disposizione di chi lavora in contesti educativi, sociali, di tutoraggio e di supporto psicologico.

Il mazzo di carte si intitola **Avventura Queer** e raccoglie **25 brevi quadri narrativi sotto forma di domande, brevi scenari e spunti aperti di riflessione.**

Attraverso un approccio contemporaneamente narrativo e simbolico, le carte offrono una traduzione visiva e verbale di alcuni tra i temi più centrali e delicati legati alla cultura LGBTQIA+, dall'identità di genere all'orientamento sessuale, dalle pratiche di comunicazione inclusiva al grande tema della discriminazione, micro o macro che sia.



Co-funded by
the European Union

Svilupate principalmente durante i confronti tra staff di partenariato e beneficiarie, soprattutto durante **tre focus group** a cura di **Stichting Art. 1.**, tutte le carte propongono uno spunto di riflessione, una domanda aperta, una possibilità di narrazione, in **contesti sia individuali che di gruppo**.

È un invito ad accedere a storie, vissuti e pensieri che spesso restano impliciti, spesso non detti, oppure poco rappresentati nei setting a noi più familiari, dal tutoraggio alla facilitazione educativa o psicologica.

La forza di questo strumento risiede nella sua capacità di rendere visibili e condivisibili concetti chiave legati alle differenze, alle esperienze di esclusione o riconoscimento, ma anche alla bellezza della pluralità e del **linguaggio che evolve**. Gli spunti narrativi delle carte da gioco e illustrate attraversano quindi temi chiave come la **scoperta di sé**, il **coming out**, il raccontarsi e il confrontarsi, fino a contenuti come i **pronomi d'elezione**, le **microaggressioni**, al concetto di **famiglia scelta**, e così via. Il tono è volutamente neutro e diretto, proprio per offrire a tutta la possibilità di lavorare con le carte in modo del tutto non invasivo, anche su argomenti complessi, potenzialmente ricchi dal punto di vista emotivo e personale.

Pensato soprattutto per essere *giocato*, il mazzo di carte è stato scelto non solo per la sua efficacia già riconosciuta in molti approcci di counseling, educazione continua e tutoraggio, ma anche per il suo valore di **indizio visivo**: la sua semplice presenza, sulle nostre scrivanie o nei nostri setting, può facilitare il cambiamento di prospettiva, l'interrogarsi, il sentirsi riconosciuti e compresi. In questo senso, le carte da gioco sono tanto uno strumento che amplia le competenze trasversali, di base e inclusive di counselor, educatrice e tutor, ma anche un contributo alla già tanto affrontata competenza culturale e visiva che, per il solo fatto di esserci, può davvero fare la differenza per una moltitudine di clienti, utenti e discenti LGBTIQ+.



Per semplificare e illustrare in modo più concreto come si usano le carte abbiamo, nel corso degli ultimi laboratori aperti di **Pitch Perfect**, modellato insieme allə nostrə beneficiarə **cinque tipi d'esercizio**, facilmente replicabili da parte di nuovə tutor, educatricə, psicologə e social workers, in Europa e nel mondo.

Primo esercizio

Titolo: *Storie in Cerchio*

Tipologia e durata: gruppale (4 o più), 1 ora

Carte: 1 a persona (pesca casuale)

Obiettivi: Sviluppo dell'empatia, dell'autoconsapevolezza e di altre competenze d'intelligenza emotiva; potenziamento delle capacità di ascolto attivo e di immedesimazione; rafforzamento del grado di sicurezza emotiva nel gruppo di lavoro; familiarizzazione con tratti di competenza culturale in tema LGBTIQ+.

Descrizione: La figura conduttrice (tutor, educatricə, psicologə) darà avvio al momento di condivisione gruppale disponendo le persone partecipanti in cerchio, in uno spazio calmo ma con un clima informale, prettamente giocoso. Può essere utile aprire con una breve introduzione e spiegazione, per chiarire per sommi capi lo scopo dell'attività: per esempio, creare un'occasione per condividere storie, pensieri ed emozioni in tema identitario, oppure sulle relazioni e sul sentirsi, o meno, d'appartenere a una comunità.

Al centro del cerchio viene collocato il mazzo di carte **Avventura Queer**. A turno, ogni partecipante pesca una carta a caso e legge ad alta voce la domanda presente sul retro. La figura conduttrice potrà quindi suggerire a tuttə di riflettere individualmente sulle domande o spunti narrativi, invitando soprattutto a fare emergere possibili ricordi, emozioni o pensieri connessi a ciò che la carta ha evocato. Chi lo desidera può poi condividere la propria risposta o esperienza con il gruppo.



**Co-funded by
the European Union**

Carte consigliate:

Quali sono i tuoi pronomi? Perché è importante chiederli e usarli correttamente?"

Ricordi il momento in cui hai capito che una sola parola può accoglierti o ferirti?

Come descriveresti il concetto di *fluidità di genere*?

Non è necessario che tutti parlino o che si risponda in modo esaustivo: l'importante è che lo spazio resti aperto, accogliente e non giudicante, affinché ognunə si senta liberə di portare quanto ritiene opportuno.

Secondo esercizio

Titolo: *Crea la tua carta*

Tipologia e durata: individuale o piccolo gruppo, 30 minuti

Carte: 1 a persona, pesca libera

Obiettivi: stimolare la libera riflessione e associazione; potenziamento delle capacità espressive e auto-narrative; confrontarsi e interrogarsi sul proprio, personale concetto di identità; utilizzo del mazzo di carte da gioco e illustrate come esempio di cultura materiale e visiva; sperimentare in modo diretto metodologie quali l'attivismo spontaneo.

Descrizione: La figura conduttrice mostrerà brevemente a tutte le persone partecipanti il mazzo di carte da gioco illustrate, spiegando che ogni carta condensa un concetto o un indizio narrativo in tema identitario. Chi conduce (anche in una sessione individuale) chiederà poi a tuttə di immaginare ed, eventualmente, di creare una propria carta personale: quest'ultima potrà essere una semplice domanda o frase, ma anche un piccolo disegno, una stilizzazione, e così via. L'obiettivo è quello di condensare elementi appartenenti al proprio vissuto, dubbi o esperienze dirette. La figura conduttrice potrà anche suggerire di reinterpretare una carta già esistente, pescata dal mazzo di **Pitch Perfect**.



**Co-funded by
the European Union**

Carte consigliate:

Cosa significa per te diversità? E cosa significa normalità?

Cosa significa famiglia scelta? Perché è così importante per la comunità LGBTIQ+?

Qual è il significato della bandiera arcobaleno del Pride? Esistono altre bandiere?

Terzo esercizio

Titolo: Pregiudizi e stereotipi in tema LGBTIQ+

Tipologia e durata: a coppie, piccolo gruppo, 45 minuti

Carte: 1 a coppia, pesca a cura di chi conduce

Obiettivi: promuovere il confronto e la consapevolezza critica nelle persone partecipanti; stimolare e rafforzare le capacità di confronto e di dibattito; decostruire, in modo ragionato e gruppale, eventuali stereotipi, preconetti e pregiudizi soprattutto in merito ad argomenti SOGIESC meno noti o conosciuti.

Descrizione: Chi conduce la piccola sessione di gruppo comporrà le coppie o suggerirà a tutte le persone partecipanti di scegliere una partner (anche chi conduce potrà far parte di una coppia). Poi, verranno scelte e distribuite dal mazzo le carte che più esplicitamente trattano i pregiudizi più comuni in tema SOGIESC. La figura conduttrice chiederà poi alle partecipanti di leggerle in coppia, ad alta voce. Ogni duo discuterà sulla domanda, potendo anche annotare su un foglio “Quello che so” e “Quello che ho scoperto”. Infine, chi partecipa potrà condividere un malinteso che ha avuto o sentito su uno dei temi affrontati e, soprattutto, la coppia potrà confrontarsi su eventuali differenze o discrepanze di pensiero emerse durante il confronto.



Co-funded by
the European Union

Carte consigliate:

Cosa significa asessuale e in cosa si differenzia dal celibato?

Cosa significa essere non-binary o genderqueer?

Cosa significa essere intersex e perché è importante la rappresentazione?"

Cosa significa *deadnaming* e come puoi evitarlo?

Quarto esercizio

Titolo: *Ruoli diversi, un gioco di ruolo empatico*

Tipologia e durata: individuale o piccolo gruppo, 1 ora

Carte: 1 a partecipante, pesca a cura di chi conduce

Obiettivi: allenare il pensiero critico, le capacità empatiche e d'immedesimazione nei contesti reali; rafforzare le competenze comunicative in entrata e in uscita; rafforzare la predisposizione all'ascolto attivo; familiarizzare con pratiche educative di tipo non formale; sviluppare il pensiero prospettico in chi partecipa.

Descrizione: La figura conduttrice pescherà dal mazzo determinate carte, preferibilmente tra quelle di seguito consigliate e suggerite. Al contempo, assegnerà alle persone partecipanti (anche solo una, se si tratta di una sessione individuale) un determinato ruolo "rilevante", per esempio: tutor, counselor, datore di lavoro, personale sanitario, e così via. La figura conduttrice consegnerà poi una carta di natura più etica, culturale e discorsiva, invitando chi partecipa a rispondere nei panni e secondo il ruolo assegnato. Al termine del gioco, si cercherà insieme di riflettere su situazioni anche di tipo comune, ordinario e cronachistico, sforzandosi sempre di affrontare il "problema" dal punto di vista dei ruoli di responsabilità originariamente assegnati.



Co-funded by
the European Union

Carte consigliate:

Cosa faresti se qualcuno venisse bullizzato o molestato per la sua identità di genere o orientamento sessuale?

Perché usare il nome e i pronomi corretti di una persona è un atto di rispetto?

Cosa significa quando qualcuno subisce delle microaggressioni? Puoi fare un esempio?

Quinto esercizio

Titolo: *Connettersi, Ascoltare, Raccontare*

Tipologia e durata: grupale (8-10 partecipanti), 1 ora

Carte: tutte, a scelta di chi partecipa

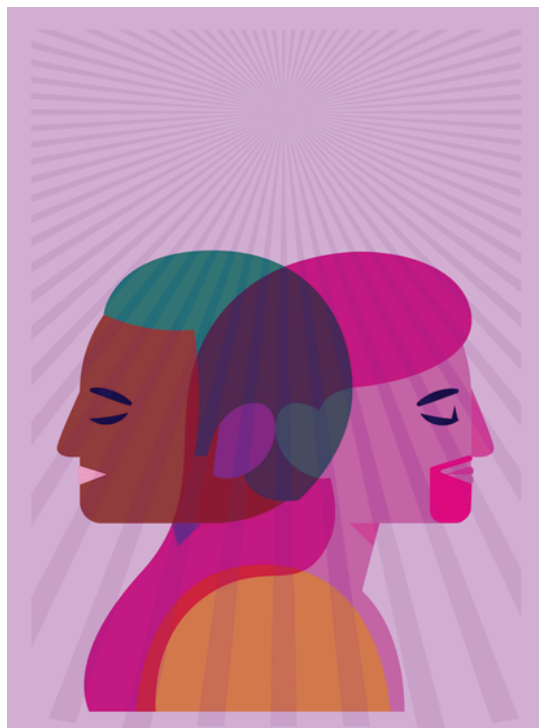
Obiettivi: Rafforzare la connessione e l'empatia a livello grupale; stimolare il riconoscimento dei legami tra identità, genere e orientamento; stimolare la prospettiva critica e le competenze d'autoanalisi e narrative; rafforzare la competenza culturale dei partecipanti in tema SOGIESC; stimolare il confronto attivo e paritario.

Descrizione: Chi conduce illustrerà brevemente il mazzo di carte da gioco illustrate di **Pitch Perfect**, ponendo poi tutte le carte sul tavolo o sul pavimento, in dipendenza dal tipo metodologia adottata. Il consiglio è quello di mostrare il retro narrativo delle carte maggiormente introspettive, lasciando però anche qualche carta sul lato dell'illustrazione, per stimolare pensieri e associazioni maggiormente creative. Chi conduce inviterà poi le partecipanti a collegare tra loro le carte, sviluppando una micro-storia, o personale o anche immaginaria, da condividere con tutte le altre. Chi conduce inviterà a riflettere sul tipo di storia elaborato e su possibili connessioni tra le diverse esperienze.



Co-funded by
the European Union

Ricordi il momento in cui hai capito che una sola parola può accoglierti o ferirti?



**Co-funded by
the European Union**

Close in the Distance

Palermo, Milano, Online

in partenariato con

Stichting Art. 1

Amsterdam, Paesi Bassi

Questo manuale è distribuito sotto Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

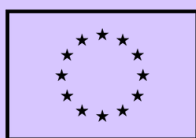
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

©2025 – Close in the Distance, Stichting art.1



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



**Co-funded by
the European Union**