

L'OMOFOBIA INTERIORIZZATA

Stage di formazione - Associazione "La Parola" - Vicenza Dicembre 2007.

I Parte : capire e riconoscere l'omofobia diffusa e interiorizzata

II Parte : rimediare e neutralizzare i guasti dell'omofobia interiorizzata

I PARTE

Recentemente i giornali hanno parlato della forte accusa dell'Arcivescovo di Cape Town, Desmond Tutu (Nobel per la Pace nel 1984, sposato, 4 figli) nei confronti dell'Arcivescovo di Canterbury Rowan Williams, primate della Chiesa Anglicana:

“Sei omofobico” e osserva: “Nostro Signore è accogliente, se Dio ha un sogno, è quello di una vera famiglia umana che accoglie tutti, mentre recentemente la Chiesa Anglicana si è dimostrata straordinariamente omofobica da dover provare tristezza e vergogna.

I conservatori credono che l'omosessualità sia una scelta. E se fosse? Devi essere pazzo se scegli di essere gay! Vivere una vita che ti espone all'odio è come scegliere di essere nero in una società razzista di bianchi. No.

Se Dio fosse omofobico io non potrei venerarlo”.

Questa premessa per introdurre il tema dello stage ed entrare subito nel cuore della questione. Di omofobia si muore, si soffre, si patisce l'esclusione sociale, si contano i diritti mancati... eppure tanti non conoscono nemmeno questa parola, manca loro il concetto che la fonda.

Che cos'è l'omofobia diffusa?

L'omofobia è un insieme di emozioni e sentimenti come ansia, disgusto, turbamento, avversione, paura e disagio... che gli eterosessuali provano, in misura conscia e inconscia, nel confronto di gay e lesbiche. E' un insieme di pregiudizi, atteggiamenti, opinioni e comportamenti discriminatori nei confronti di gay e lesbiche.

Essa è molto diffusa. Le persone omofobe pensano che i gay e le lesbiche siano perversi, pericolosi o comunque sbagliati. A seconda dei gradi di omofobia le reazioni possono andare dal semplice disagio (“il conturbante” di freudiana memoria) alla paura, fino alla violenza.

Gli omofobi non riconoscono valore al sentimento di amore omosessuale e non vogliono vederne riconosciuta l'esistenza.

Dal momento che è molto diffusa essa causa ai gay e alle lesbiche una serie di effetti sul piano sessuale tra cui: le molestie verbali e fisiche, la sopportazione di pregiudizi diffusi, le discriminazioni personali o istituzionalizzate fino alle campagne anti-gay portate avanti da alcune organizzazioni politiche, culturali e religiose.

Che cos'è l'omofobia interiorizzata?

L'omofobia interiorizzata è l'introiezione, conscia o inconscia, da parte della persona gay o lesbica, di pregiudizi, etichette negative e atteggiamenti discriminatori di cui esse è vittima.

Una persona gay o lesbica, che fin dall'infanzia ha sentito su di sé pregiudizi e atteggiamenti negativi nei confronti dell'omosessualità, è naturalmente portata ad introiettare parte di tutto ciò finendo per sentirsi "sbagliata" in quanto omosessuale.

Ciò è tanto più vero in quanto essa cresce generalmente senza modelli di riferimento positivi e nella maggior parte dei casi senza poter trovare nella famiglia d'origine un adeguato supporto, ma o congiura del silenzio o svalutazione e giudizi negativi.

Chi è affetto da omofobia interiorizzata ha difficoltà ad accettare serenamente il suo orientamento sessuale, giungendo anche perfino a negare il proprio orientamento. Nella vita di tutti i giorni tende spesso a giudicarsi negativamente e, talvolta, guarda con disapprovazione i tentativi dei movimenti gay di ottenere maggiori diritti per le persone omosessuali.

Preoccupato che gli altri scoprano la sua diversità a volte finge di essere eterosessuale e spesso non riesce a sviluppare una sana e funzionale relazione di coppia, non sentendosi degno d'amore. Vorrebbe diventare eterosessuale e potrebbe avere fatto dei tentativi psicoterapici in proposito.

Col tempo può sviluppare ansia, depressione, problemi con alcol e cibo, ansia sociale, e vari disturbi sessuali.

Quanto è diffusa?

La diffusione dell'omofobia è molto variabile in quanto essa dipende da fattori come l'incidenza delle credenze religiose, il grado di scolarizzazione, il tasso di eterosessismo, il sesso (gli uomini sono più omofobi delle donne), ecc.

Anche l'omofobia interiorizzata è di conseguenza molto diffusa nel nostro Paese.

Quali sono le cause?

Le cause dell'omofobia sociale sono complesse e articolate. Rispetto a quanto ho già detto va sottolineato che l'omofobia si accompagna generalmente ad un più ampio e diffuso pregiudizio: l'eterosessismo, cioè l'assunzione come principio-assioma che il mondo sia e debba essere esclusivamente eterosessuale, dando per scontato che ogni essere umano nasca eterosessuale.

Quali sono le conseguenze?

A lungo termine l'omofobia interiorizzata può portare la persona omosessuale a condurre una vita isolata, priva di soddisfacenti relazioni sentimentali e sociali, può creare seri problemi nel proseguimento degli studi e, da adulti, nella sfera professionale, dal momento che chi ne è affetto si sente spesso inadeguato rispetto agli altri, o colpevole, o malato....

I disturbi tipici cui si può andare incontro sono: ansia, depressione, mancanza di autostima, mania di perfezionismo, dipendenza da "alcolici-droghe-cibo", compulsione sessuale.

Cfr. il Testo : "Omofobia. Il pregiudizio anti-omosessuale dalla Bibbia ai giorni nostri"
di Paolo Pedote e Giuseppe Lo Presti , Roma,2003.

SULL'IMMAGINE INTERNA DI SE' (cfr. pro-manuscripto dr. Luigi Anepeta)

Le scienze psicologiche dovendo concettualizzare variti aspetti dell'esperienza umana fanno ricorso spesso a termini analogici. L' "immagine interna" è uno di questi.

In senso proprio immagine è una figura, una forma esteriore percepita dai sensi, specialmente dalla vista. In senso stretto l'unica immagine che l'uomo può avere di sé è quella riflessa dallo specchio.

E' fuori dubbio che ogni soggetto abbia un'immagine interna cosciente di sé: essa è il fondamento dell'autoconsapevolezza, è quella che consente ad un bambino di acquisire la capacità di fare riferimento a se stesso con il pronome "Io" che poi utilizzerà per tutta la vita.

L' "Io" implica che un soggetto sappia di esserci, di esistere distinto da tutti gli altri, di avere un'esperienza soggettiva sua propria e alcune caratteristiche che definiscono una sua identità unitaria, coesa, che continua nel tempo.

Questa certezza viene meno appena ci si interroga su cosa significa avere un'immagine interna: l'immagine che ogni soggetto ha di sé è un insieme di valutazioni o giudizi che si trasformano in attributi della personalità (l'aspetto fisico, l'intelligenza, l'emozionalità, il carattere, il comportamento sociale, ecc.) E, come è ovvio, non si da valutazione senza un metro di misura, un codice di giudizio. Raramente però i soggetti si interrogano a riguardo.

Una volta prodotte, le valutazioni riguardo a sé sono vissute con l'immediatezza che corrisponde all'incirca a quella che sopravviene guardandosi allo specchio.

Un'immediatezza che porta il soggetto a pensare che si tratti di dati di fatto, assolutamente reali ed oggettivi che riguardano il suo essere. Ma... questa immediatezza è fuorviante.

La psicopatologia ha dimostrato che non ci si può fidare dell'immagine che si ha di sé, prendendo atto che, di tale immagine, ogni soggetto ne ha almeno due: una cosciente e l'altra inconscia.

La genesi dell'immagine interna cosciente non è molto misteriosa: è fuori dubbio che sono le interazioni sociali con l'ambiente a avviare questa definizione dell'immagine interna.

L'introspezione svolge un duplice ruolo. Per un aspetto essa pone a confronto l'immagine interna (quello che il soggetto pensa o sente di essere) con un modello immaginario che la psicoanalisi definisce Io-ideale o Ideale dell'Io. L'immagine interna può determinare un accomodamento del modello stesso in maniera da ridurre lo scarto tra ciò che il soggetto pensa di essere e ciò che desidera essere. Il significato funzionale di questa immagine interna-cosciente è assicurare al soggetto un'identità coerente, definire le sue aspettative sociali e rappresenta la matrice delle sue aspirazioni e della sua progettualità. Si può dire che, in genere, sia sempre un po' semplificata, un po' troppo compatta e coerente, un po' troppo lineare rispetto alla realtà.

Per questo aspetto si può ritenere che essa sia funzionale al soggetto per tenerlo al riparo dalla complessità e dalle contraddizioni intrinseche ad ogni personalità. Quindi l'immagine interna cosciente è in qualche misura mistificata, ha subito qualche "ritocco" che l'Io apporta senza rendersene conto a migliorare l'immagine interna. A volte però il ritocco funziona in senso peggiorativo.

Per definire il modello ideale di riferimento in psicoanalisi si utilizzano due diversi termini: Io Ideale e Ideale dell'io.

Il primo rappresenta il modello con cui il soggetto si identifica narcisisticamente, il secondo viceversa definisce il modello cui il soggetto aspira e tenta di conformarsi.

Di fatto la maggioranza delle persone, più o meno sistematicamente, tende a sopravalutarsi, ad attribuirsi cioè doti che non si hanno, mentre una minoranza tende a sottovalutarsi. La sopravvalutazione tende associarsi quasi sempre ad un orientamento estroverso, mentre la sottovalutazione ad un orientamento introverso.

L'immagine interna inconscia, invece, ha una genesi più complessa di quella cosciente. Anch'essa riconosce il suo calco nell'immagine che gli altri hanno del soggetto in fase evolutiva. Ma la componente interattiva non è la sola a determinare l'immagine interna inconscia.

I giudizi sociali degli adulti sono fondati su codici culturali esistenti in essi senza mai avere una piena coscienza del loro significato e delle loro implicanze.

I genitori o gli insegnanti giudicano negativo un bambino opposizionistico perché fanno riferimento ad un codice per cui il bambino buono è quello docile, accondiscendente, ubbidiente, responsabile, studioso: insomma perfetto in rapporto alle loro aspettative.

E' un codice del tutto innaturale che ignora la personalità infantile, così com'è.

Interagendo con un codice del genere si danno solo due possibilità: che un bambino conformi ad esso il suo comportamento (reprimendo ogni valenza oppositiva alle aspettative genitoriali) o che egli, dotato di un bisogno di opposizione spiccato, entri in guerra con l'ambiente.

Paradossalmente, in entrambi i casi, si può produrre, a livello inconscio, nel profondo, un'immagine interna negativa.

Nel primo, perché le valenze oppostive represses si intensificano al punto che il soggetto giunge a pensare di essere "altro da come appare": negativo, appunto. Nel secondo, il rischio è che la guerra nei confronti del mondo si estenda progressivamente al di là degli spazi d'origine, dando luogo ad un'ostilità indifferenziata contro tutto e contro tutti, compreso se stesso, ritorcendosi così contro il soggetto stesso sotto forma di negatività.

La negatività insomma è un marchio che implica un giudizio del tutto incomprensivo di ciò che accade a livello interiore. Raramente capita che un soggetto sia consapevole del marchio interno e lo integri con l'immagine cosciente di sé. Più spesso rimane depositato a livello inconscio come funzione giudicante che lavora in ogni personalità in modo sotterraneo al di là della consapevolezza.

La scoperta di questa funzione è una delle più rilevanti di Freud che l'ha denominata Super-Io.

Il Super-Io è un Giudice Interno che valuta i comportamenti, i pensieri, le emozioni, le fantasie, i desideri di un soggetto alla luce di sistemi di valore che sono stati trasmessi ed interiorizzati. C'è insomma in ogni soggetto una sorta di Tribunale interno che emette verdetti sulla base di codici normativi interiorizzati. L'immagine interna inconscia è in gran parte una conseguenza di tale attività giudicante. Essa dipende dalla strutturazione più o meno rigida e severa del Super-Io, che a sua volta dipende e all'ambiente culturale e dalla sensibilità del soggetto:

i soggetti introversi tendono solitamente a strutturare un Super-Io piuttosto rigido, che in fase evolutiva si esprime in alcuni (introversi docili) sottoforma di perfezionismo, in altri (introversi oppositivi) sottoforma di immani sensi di colpa, associati alla loro "cattiveria" e negatività.

Il rapporto tra Super-Io, Io ideale e Ideale dell'io è questo: sviluppando un ideale, vale a dire un'identificazione narcisistica di sé, molte persone si pongono al riparo dall'attività del Super-Io che viene inibita o rimossa. L'Ideale dell'io invece fa sì che il soggetto rimanga esposto, quasi senza difese, all'attività del Super-Io e dei valori culturali cui esso fa riferimento.

Questo, a livello inconscio può produrre un'immagine interna negativa che oscilla tra l'inadeguatezza e la "cattiveria". L'attribuzione di inadeguatezza va dall'estremo del semplice disagio nel confronto con gli altri (inferiorità) all'opposto estremo di senso totale di disvalore associato ad una quasi intollerabile vergogna legata all'esposizione sociale che spesso determina un drammatico disprezzo nei propri confronti.

L'attribuzione di inadeguatezza/inferiorità fa sì che il soggetto rifugga ogni situazione che potrebbe esporlo al giudizio sprezzante o ridicolizzante degli altri.

L'attribuzione di cattiveria/negatività, produce effetti quasi peggiori, promuovendo spesso una strategia riparativa, incentrata sull'essere sempre più buoni, disponibili, altruisti, ecc. Sarebbe molto interessante esplorare tutte le conseguenze psicologiche-relazionali dipendenti da un'immagine interna negativa, ci limitiamo a due: il perfezionismo e l'angoscia di abbandono.

Il perfezionismo fa riferimento ad un modello irraggiungibile facendo restare il soggetto costantemente in preda dello scarto tra ciò che è e ciò che dovrebbe essere, con la conseguenza di un vissuto di inadeguatezza, più o meno radicale, ma sempre come prova del proprio disvalore.

Una volta interiorizzato esso promuove una estrema tensione prestazionale e, nello stesso tempo, una frustrazione autosvalutativa (qualunque cosa il soggetto riesce a fare la minimizza in rapporto a ciò che avrebbe potuto/dovuto fare, che supera sempre di gran lunga la prestazione fornita). Così, per quanto il soggetto riceva riconoscimenti e conferme di valore non riesce ad integrare con l'immagine interna i giudizi positivi ottenuti, persistendo un vissuto interiore di inadeguatezza, inferiorità che può giungere a generare un senso di colpa/vergogna nei confronti degli altri.

Sia il vissuto dell'inadeguatezza che quello della "cattiveria", possono determinare nel rapporto di coppia l'aspettativa univoca dell'abbandono e del rifiuto. Questa aspettativa spesso non è cosciente, anzi è mascherata da un bisogno di relazione e d'amore divorante. Esso è confermato da tre comportamenti inequivocabili: un bisogno esasperato di conferme dall'esterno che si realizza in due modi. Alcune volte rendendo forzatamente disponibili, accondiscendenti, gentili con tutti, altre volte induce una dipendenza profonda dal partner. In questo caso le richieste di conferma divengono assillanti, ma controproducenti, perché se il partner risponde in maniera ambivalente, manifestando un fastidio, attesta che il suo amore non è incondizionato; se mantiene un atteggiamento univocamente affermativo, pure insorgono problemi. Alla luce dell'immagine interna negativa il soggetto non può credere nelle conferme che riceve e nell'autenticità di chi le fornisce. Dopo un sollievo immediato ritorna un dubbio ossessivo. La diffidenza che ne discende promuove una strategia paradossale: il mettere alla prova il partner per essere sicuri del suo amore.

Questa strategia va dall'assillarlo con continue richieste di conferma, a creargli delle difficoltà ed , in casi estremi, a sottoporlo ad un vero maltrattamento.

Posto che il partner regga la prova, la conseguenza non è positiva: il suo amore, che dovrebbe essere confermato dal rimanere comunque in rapporto, viene vissuto come incredibile, morboso, espressione di dipendenza e debolezza. Accade anche di peggio, può succedere che l'escalation dei comportamenti maltrattanti nei confronti del partner vada avanti finì ad indurne il cedimento. Quando ciò avviene il soggetto cade in una crisi profonda di astinenza, ma nel suo inconscio è soddisfatto perché ha confermato la sua negatività- non amabilità, e quindi rifiutabilità.

Alla luce di queste esperienze il problema dell'immagine interna negativa appare in tutta la sua drammaticità, tanto che non è affatto azzardato identificarla con una modalità "delirante" che concerne il modo in cui il soggetto vede e valuta se stesso, nonostante prove di realtà ed esperienze obbiettive dovrebbero indurre il soggetto ad invalidarle.

Il superamento dell'immagine interna negativa richiede un duro lavoro orientato a sostituire attribuzioni radicate in profondità con valutazioni più obbiettive, eque, realistiche, clementi.

Lavorare sull'immagine interna negativa significa:

- Porre in dubbio la validità oggettiva di ciò che il soggetto vive sul registro del suo sentire immediato o della convinzione assoluta.
- Assumere le attribuzioni riguardo al proprio essere come frutto di valutazioni che avvengono a livello inconscio.
- Oggettivare e correggere i codici culturali che promuovono tali attribuzioni.

Nella realtà è un'impresa complicata, a cui non corrisponde alternativa che non si riduca al vivere in una condizione di più o meno intensa e costante vergogna, sia intrapsichica che relazionale.

IMMAGINE DI SE' E VERGOGNA

La parola "vergogna" deriva dal latino "vereor" che significa rispetto, timore rispettoso. Dal punto di vista fenomenologico, invece, la vergogna viene descritta come:

un senso improvviso e sgradevole di nudità, di sentirsi scoperti, spogliati, smascherati

il desiderio conseguente di sparire, sprofondare, diventare invisibili

un senso di paralisi e di blocco, un sentirsi irrigiditi, pietrificati.

In genere il senso di vergogna è associato al rendersi evidenti di quei lati che una persona ritiene indecenti, sgradevoli o addirittura mostruosi. E' un'esperienza di tipo percettivo piuttosto immediata legata al senso della vista, non ancora quindi alla parola e al pensiero. Anzi, quando viene riconosciuta e diventa dicibile perde parte della propria intensità.

Quando si arriva a dire che si prova vergogna già inizia l'elaborazione della stessa che può portare all'accettazione, all'ironia, all'autoironia liberatoria.

Essa funziona prevalentemente per eccessi del tipo tutto-nulla, e tende a coinvolgere globalmente l'immagine di sé della persona. Presenta inoltre un carattere di contagio e di transività: si prova vergogna per essersi vergognati, e si prova imbarazzo di fronte all'improvviso vergognarsi di qualcuno, ci si vergogna di parenti e di amici.

Vergognarsi del proprio corpo è un modo piuttosto immediato attraverso cui si esprime la vergogna di sé, la non accettazione, l'autogiudizio, l'autocondanna.

L'intensità del vissuto di vergogna è variabile: quando è sentita come intollerabile spesso viene nascosta e camuffata in rabbia, odio, invidia, apatia, ritiro.

La vergogna si pone sul crinale tra intrapsichico e interpersonale: riguarda la sfera dell'interiorità e della massima intimità dell'individuo (il senso di sé), ma anche la dimensione relazionale e sociale (il vissuto relativo al sentirsi visti dall'altro).

Il sentimento di vergogna è strettamente legato all'immagine di sé, ovvero è connesso non tanto a ciò che si fa o si è fatto (il che rimanda più alla colpa), quanto a ciò che si è.

Proviamo a tracciare la distinzione tra colpa e vergogna.

La colpa appartiene più al registro della trasgressione, mentre la vergogna a quello dello scacco del non essere all'altezza. La colpa è un sentimento di autocondanna rispetto ad un'azione specifica, il rimedio è connesso alla confessione, alla ricerca di perdono e, quando possibile, alla riparazione. La vergogna invece è un senso di avversione e di condanna verso il proprio sé, e quindi più diffuso e generalizzato, si estende all'intero sé che è percepito come deficitario, inadeguato, con qualcosa che "non va". Qui la reazione è il nascondimento e la tendenza all'occultamento di sé.

L'antidoto dell'esperienza di vergogna mette in ballo la sfera narcisistica del rapporto con se stessi: richiede un difficile lavoro di accettazione del sé difettoso da parte di se stessi e quindi degli altri. Quindi la vergogna è più difficile da affrontare della colpa, presenta meno possibilità di risoluzione e fa sentire più impotenti. La vergogna ha a che fare particolarmente con l'identità, con l'immagine di sé, con questi aspetti difettosi di se stessi in cui è imposta, consciamente o inconsciamente, la propria identità.

Questo svelamento della propria identità, che nel caso della vergogna è uno svelamento doloroso, di ciò che si sente di essere, avviene inevitabilmente in un contesto relazionale: passa cioè attraverso lo sguardo dell'altro. Quindi "mi vedo" guardandomi attraverso l'occhio altrui, cioè "mi vedo come mi sento visto", e viceversa continuo a sentirmi visto per come mi vedo. C'è un gioco di specchi tra il senso deficitario di sé che "viene da dentro", e il senso di Sé, altrettanto deficitario che "viene da fuori": una sorta di cortocircuito penoso da cui può riuscire difficile saltar fuori.

Tuttavia è questo stesso gioco di specchi che rende possibile, nella relazione di gruppo o in quella terapeutica, l'aprirsi di un varco, la possibilità di un nuovo sguardo diverso, non giudicante bensì accogliente, che può consentire il graduale recupero della dignità di sé ed il superamento relativo del penoso vissuto di vergogna.

Sul piano intrapsichico la vergogna ha a che fare con un'eccessiva discrepanza, tra il Sé Ideale, il Sé che desidero essere, e il Sé reale, ovvero quel senso di Sé che percepisco corrispondente alla realtà, il Sé in cui realmente mi riconosco. Una distanza troppo grande e soprattutto l'inflessibilità di modelli troppo alti del sé generano vergogna che può sfociare in violenta rabbia e senso di impotenza invalidante.

Sul piano interpersonale la vergogna è spesso associata ad un atteggiamento di competizione in cui mi percepisco perdente, in cui l'altro diventa luogo di proiezione dei vari aspetti del mio Sé Ideale, rappresentante di una norma sociale da cui mi sento dolorosamente escluso. In questo senso la vergogna si associa spesso all'invidia ed alla rabbia ad essa connessa.

Alcuni psicoanalisti americani che hanno incominciato ad occuparsi della vergogna (i cosiddetti “vergognologi”) hanno ben descritto il cosiddetto “ciclo della vergogna-rabbia”. In questo ciclo accade che ci si vergogni di se stessi (del proprio essere troppo passivi, ecc.), tale vergogna produce un ritiro in se stessi, ma anche risentimento, invidia e rabbia vendicativa verso l'altro (contro cui ci si scaglia almeno mentalmente). Questa aggressione genera colpa, ulteriore ritiro nella passività e quindi aumento di vergogna, per cui il ciclo alimenta se stesso.

Per quanto riguarda la relazione interpersonale, quando è presente il senso di vergogna, si tratta di una relazione che non è reciproca (o non è ancora tale), intersoggettiva, bensì di una relazione fortemente asimmetrica (del tipo soggetto-oggetto), dove l'altro, quello vincente, da cui ci si sente guardati male, è il “Soggetto” percepito come giudicante, sprezzante, svilente nei confronti dell'Oggetto che sta osservando, quell'Oggetto fallito, difettoso, insignificante, patetico e ridicolo che è esattamente ciò con cui chi prova vergogna si sta identificando.

II PARTE

Neutralizzare i guasti dell'omofobia interiorizzata.

Non si potrà qui che offrire molto schematicamente qualche indicazione per opporre valide strategie di affrancamento dagli effetti negativi dell'introiezione dell'omofobia diffusa. Possiamo sintetizzare in tre ambiti le linee guida che suggerisco: autocomprensione, autoaccettazione, autorealizzazione.

AUTOCOMPRESIONE

Consapevolezza di sé perseguita attraverso scienza ed esperienza con ogni mezzo utile
Intelligenza,attitudini,interessi,valori,temperamento,carattere...

Rintracciare e riconoscere i pensieri, le “ convinzioni,disfunzionali” , credenze (chiamate “maladaptive beliefs”) che uno si porta dentro nel suo dialogo interno, circa il proprio orientamento sessuale sbagliato, perverso, malato...

Lavorare sui pensieri automatici, cioè rappresentazioni condensate di pensieri o idee più elaborate che uno esprime in maniera stenografica, pronta per un uso distorto, spesso ai margini della coscienza, che richiedono quindi di essere messe a fuoco con un'attenzione deliberata, trovando le parole per dirle e confutarle (cfr. gli errori cognitivi ,vere trappole cognitive, evidenziate da Beck (1967,1979)

Mettere a fuoco l' immagine di sé negativa , lavorando a introiettare e tesaurizzare costantemente i riconoscimenti, le lodi e le conferme ottenute

Non sottovalutare le difficoltà di relazione con gli altri nei propri schemi motivazionali interpersonali: - Attaccamento (ricerca di cura e vicinanza affettiva)

- Accudimento (mutua assistenza e sostegno)
- Competizione (rango di dominanza/sottomissione)
- Cooperazione (giochi a somma due, non a somma zero!)

Processo di “Ristrutturazione cognitiva” così da cambiare i sentimenti negativi e la sfera emotiva depressa con pensieri realisti, obiettivi, clementi, positivi.

AUTOACCETTAZIONE

Assunto di base, da interiorizzare: la sessualità che mi ritrovo è la migliore per me.

Le risorse e i limiti che ho non sono mie scelte, ma l'uso che ne farò... questo dipende da me.

Umorismo, ironia ed autoironia. Si può migliorare il proprio senso dell'umorismo: ridere è un'arma potente e sovversiva. Chi è capace di ridere, sorridere, non prendersi troppo sul serio, è molto forte anche circa i vissuti “non accettati dagli altri”. Sorridere invece che drammatizzare manda in briciole gli stereotipi, i pregiudizi, le forme di discriminazione e il potere dell'uomo giudicante sull'uomo mal-giudicato.

Tutti i figli di Dio hanno le ali... non esistono figli di un Dio minore.

Sviluppare adeguatamente un'immagine positiva di sé tesaurizzando i riconoscimenti e le conferme positive del proprio valore e merito.

AUTOREALIZZAZIONE

Progettare realisticamente, senza compensazioni illusorie, ma anche senza svalutazione e inferiorità, la propria esistenza, sperimentando la vita come gioiosa esplorazione del possibile e ricercandone un senso valido per sé in ogni circostanza.

Affettivamente, sapere ed accettare che la percentuale di popolazione disponibile si aggira tra il 5/10 per cento, (quindi non presumere né pretendere che sia facile incontrarsi).

Accettare obiettivamente di far parte di una minoranza (come i mancini, gli introversi...) e quindi aspettarsi di vivere in un ambiente pensato per la maggioranza.

Forte motivazione, determinazione, assertività sono comunque gli atteggiamenti vincenti.

Conclusioni. La battaglia contro l'omofobia diffusa richiederà tempo e forse qualche generazione ancora, almeno nei paesi democratici, ma quella contro l'omofobia interiorizzata va attuata da subito, con consapevolezza e strategie di sopravvivenza adeguate ed efficaci. Le associazioni, i gruppi, lo scambio e la collaborazione delle persone impegnate su questo fronte, non ultimo - se necessario – un certo lavoro personale su di sé, con l'ausilio di professionisti qualificati, porterà sicuramente fuori dalle sabbie mobili della situazione fin qui descritta.