

1.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ, ΜΕΙΟΝΟΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ,
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Νάνσυ Παπαθανασίου & Έλενα-Όλγα Χρηστίδη

*Κι όταν ο ήλιος ανατέλλει φοβόμαστε
πως ίσως δε θα παραμείνει εκεί
όταν ο ήλιος δύει φοβόμαστε
πως ίσως να μην ανατείλει πάλι το πρωί
όταν γεμίσουν τα στομάχια μας φοβόμαστε
πως ίσως βαρυστομαχιάσουμε
όταν αδειάσουν τα στομάχια μας φοβόμαστε
πως ίσως δεν μπορέσουμε να φάμε πάλι
όταν μας αγαπούν φοβόμαστε
πως η αγάπη θα χαθεί
όταν είμαστε μόνα φοβόμαστε
πως η αγάπη δε θα επιστρέψει
κι όταν μιλάμε φοβόμαστε
ότι οι λέξεις μας δε θα ακουστούν
ή δε θα βρούνε ανταπόκριση
κι όταν σιωπούμε
φοβόμαστε ακόμα.
Έτσι καλύτερα να μιλάμε
και να θυμόμαστε
πως έτσι κι αλλιώς δεν ήτανε να επιβιώσουμε.*

Audre Lorde,
απόσπασμα από το ποίημα «Μια λιτανεία επιβίωσης»
(μτφρ. Sam Albatros - Queer Poets in Greek)

«Η αιτία της αυτοκτονίας του Bobby Griffith ήταν ένα ομοφοβικό κοινωνικό περιβάλλον που ο ίδιος δεν μπορούσε πια να αντέξει».

Το 1995 ο Meyer γράφει την παραπάνω φράση σε ένα κομψικό άρθρο για την επιστήμη της ψυχολογίας, στο οποίο κάνει την πρώτη ευθεία σύνδεση ανάμεσα στην αυτοκτονία ενός γκέι (gay) εφήβου και την ομοφοβία στο περιβάλλον του (“The cause of Bobby Griffith’s suicide was a homophobic social environment that he could no longer tolerate”). Σε αυτό το άρθρο γίνεται και η πρώτη αναφορά στο ερμηνευτικό μοντέλο του μειονοτικού στρες, του βασικού μοντέλου που χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα για να εξηγήσει τα υψηλότερα ποσοστά προκλήσεων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Ο όρος *μειονοτικό στρες* αναφέρεται στο ψυχοκοινωνικό στρες και την ψυχολογική επιβάρυνση ενός ατόμου που προκύπτει όταν αυτό ανήκει σε μία μειονοτική ομάδα η οποία υφίσταται στίγμα και διακρίσεις ή απόρριψη. Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι η διάκριση και το στίγμα μπορεί να συνοδεύονται από αρνητικά γεγονότα ζωής, όπως είναι η ανεργία, η αστεγία, η βία κ.ο.κ., δεν είναι όμως τα γεγονότα αυτά που καθορίζουν την εμπειρία του μειονοτικού στρες, αλλά η ασυμφωνία ανάμεσα στο βίωμα και τις ανάγκες του ατόμου από τη μία και τις κοινωνικές επιταγές από την άλλη.

Το μοντέλο του μειονοτικού στρες του Meyer μαζί με το μοντέλο της ψυχικής ανθεκτικότητας που αναπτύχθηκε αργότερα (ανάμεσα στις κύριες εκπροσώπους του η Ann Masten) και εξηγεί τις προϋποθέσεις εμφάνισης ανθεκτικότητας από ένα άτομο που αντιμετωπίζει δυσμενείς περιβαλλοντικές συνθήκες είναι οι θεμέλιοι λίθοι της ψυχολογίας σε ζητήματα μειονοτικών ομάδων και στιγματισμένων πληθυσμών. Πριν από την εμφάνιση των μοντέλων αυτών, οι επιστήμες της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής είχαν κάνει ένα σημαντικό επαγωγικό λάθος: παρατηρούσαν ότι πολλά ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα (και μάλιστα αρχικά μόνο γκέι άνδρες και στη συνέχεια λεσβίες, καθώς πολλές από τις υπόλοιπες ταυτότητες παρέμεναν εντελώς άορατες) παρουσίαζαν υψηλότερα ποσοστά προκλήσεων ψυχικής υγείας από τον μη ΛΟΑΤΚΙ+ γενικό πληθυσμό και συνδύαζαν την ύπαρξη αυτή των ψυχικών διαταραχών με την εμφάνιση των ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτοτήτων, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι οι ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτότητες συνιστούν ψυχική διαταραχή. Αυτό το λάθος βέβαια είχε ρίζες στο κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο της περιόδου και στο πώς γίνονταν αντιληπτά, αλλά και τιθασεύονταν κοινωνικά, το φύλο και η σεξουαλικότητα – καθώς και στην πανοπτική, εξουσιαστική τάση των «ει-

δικών» (κυρίως γιατρών) απέναντι σε κάθε μορφής απόκλιση από τη νόρμα και τα κοινωνικά πρότυπα. Τα παραπάνω μοντέλα ήρθαν να επιβεβαιώσουν ερευνητικά και επιστημονικά ότι ανάμεσα στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και τις αυξημένες προκλήσεις ψυχικής υγείας υπήρχε ένας κοινωνικός αιτιολογικός διαμεσολαβητικός παράγοντας: οι διακρίσεις, το στίγμα και η περιθωριοποίηση σε βάρος των κουίρ (queer) υποκειμένων. Τα μοντέλα αυτά, που ξεκίνησαν ως επιμέρους θεωρίες, αυτή τη στιγμή αποτελούν τη βασική προϋπόθεση κατανόησης και παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε μειονοτικές ομάδες και άτομα, ενώ οι πιθανές συνέπειες της επίδρασης των διακρίσεων στην υγεία και την ευζωία των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων πλέον είναι αδιαμφισβήτητες από όλους τους έγκυρους, διεθνείς οργανισμούς υγείας και τα ερευνητικά δεδομένα που συγκεντρώνονται γύρω από αυτήν ανεξάντλητα και συνεχιζόμενα.

Οι παραπάνω θεωρήσεις λειτουργούν συμπληρωματικά στην προσέγγιση της κοινοτικής ψυχολογίας. Η προσέγγιση αυτή αποτελεί ένα πλούσιο εργαλείο για τους/τις επαγγελματίες στον τρόπο που οργανώνονται και παρέχονται υπηρεσίες σε μέλη περιθωριοποιημένων, στιγματισμένων και συχνά με μικρότερη πρόσβαση σε υπηρεσίες κοινοτήτων, καθώς και στις αρχές και τις καλές πρακτικές που χρειάζεται να τις συνοδεύουν. Βασίζεται σε κανόνες ισότιμης πρόσβασης και εκπροσώπησης, διαπολιτισμικής ψυχολογίας, ενδυνάμωσης ευάλωτων πληθυσμών και αναγνώρισης της ισχύος των ειδικών, και βοηθά στη διαμόρφωση μιας ουσιαστικά συμπεριληπτικής, ασφαλέστερης και ολιστικής προσέγγισης στη δουλειά μας.

Στη συνέχεια του κεφαλαίου θα αναπτύξουμε τα παραπάνω μοντέλα και θα προσπαθήσουμε να φωτίσουμε τους τρόπους με τους οποίους οι διακρίσεις κάθε είδους ευθύνονται για τις αυξημένες πιθανότητες που έχει ένα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομο να αντιμετωπίσει προκλήσεις και δυσκολίες στην ψυχική υγεία και την ευζωία του. Στόχος είναι αρχικά να κατανοήσουμε το πλαίσιο μέσα στο οποίο καλούμαστε να παρέχουμε υπηρεσίες, αλλά κυρίως να αναστοχαστούμε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να δράσουμε ενδυναμωτικά (και όχι απλά υπο-στηρικτικά) μέσα από τον ρόλο μας ως επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Διακρίσεις και στίγμα

Ένας απλός ορισμός για ένα σύνθετο φαινόμενο, όπως αναφέρεται από τις Brown και Bigler (2005), είναι ότι «οι διακρίσεις περιλαμβάνουν πράξεις που βλάπτουν τους άλλους, επειδή ανήκουν σε μία συγκεκριμένη ομάδα» (Fishbein, 1996, σ. 7), ή πιο συγκεκριμένα, «οποιαδήποτε συμπεριφορά αρνείται σε άτομα ή ομάδες την ισότιμη μεταχείριση που μπορεί να επιθυμούν» (Stroebe & Insko, 1989). Οι διακρίσεις μπορούν να είναι άμεσες και ξεκάθαρες, για παράδειγμα, όταν αρνούνται σε ένα τρανς άτομο την ενοικίαση ενός σπιτιού ή όταν απολύεται από τη δουλειά του ένα άτομο επειδή είναι οροθετικό. Υπάρχουν όμως και οι υπονοούμενες και αμφίσημες διακρίσεις που μπορεί να αφορούν άμεσα ένα συγκεκριμένο άτομο, είναι όμως συχνά πιο δύσκολο να εντοπιστούν, ενώ παραμένουν εξίσου βλαπτικές (Brown & Bigler, 2005). Τέτοιου είδους διάκριση είναι η συστηματική και με διάφορες προφάσεις μη προαγωγή ενός ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμου στην εργασία του ή ο αποκλεισμός του από θέσεις ευθύνης. Οι διακρίσεις μπορούν να είναι επίσης έμμεσες και να μην αφορούν αποκλειστικά ένα συγκεκριμένο άτομο, όπως για παράδειγμα το να μην υπάρχουν συμπεριληπτικά (ως προς τις ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτότητες) σχολικά βιβλία, να μην υπάρχουν συχνά ΛΟΑΤΚΙ+ αναπαραστάσεις στον δημόσιο λόγο ή να μην υπάρχουν ανοιχτά ΛΟΑΤΚΙ+ άνθρωποι στον δημόσιο βίο, στις τέχνες, στα ΜΜΕ και στην πολιτική. Έμμεσες διακρίσεις μπορούν να διαπράττονται και από θεσμούς (θεσμικές διακρίσεις), όπως ο αποκλεισμός των ομόφυλων ζευγαριών από τον θεσμό του γάμου και την τεκνοθεσία, ή η απαγόρευση αιμοδοσίας σε άτομα που έχουν σεξουαλικές επαφές με άτομα του ίδιου φύλου.

Είδος διάκρισης αποτελούν επίσης οι μικροδιακρίσεις. Η Κορρέ (2019) αναφέρει: «Η έννοια των μικροδιακρίσεων περιγράφει τις λεκτικές, εξωλεκτικές, συμπεριφορικές ή/και συστημικές προσβολές, την κακομεταχείριση, τις παραβλέψεις και την απουσία αναφορών, που συμβαίνουν σε καθημερινές και συνήθως σύντομες συνδιαλλαγές. Αυτές οι συνδιαλλαγές, που μπορεί να είναι εμπρόθετες ή μη, στέλνουν υποτιμητικά και απαξιωτικά μηνύματα σε συγκεκριμένα άτομα, αποκλειστικά και μόνο λόγω της ένταξής τους σε μια ιστορικά καταπιεσμένη ομάδα. Οι μικροδιακρίσεις συνήθως εκφράζονται υπό τη μορφή μικροακυρώσεων (π.χ. δηλώσεις που παραβλέπουν, αγνοούν ή υποτιμούν τη βιωμένη εμπειρία των καταπιεσμένων ομάδων και εκφράζονται συνήθως χωρίς να το συνειδητοποιεί το μέλος της κυρίαρ-

χης ομάδας), μικροεπιθέσεων (π.χ. σκόπιμες δηλώσεις και συμπεριφορές που επικοινωνούν προκαταλήψεις από άτομα που μπορεί να πιστεύουν ότι η συμπεριφορά τους δεν είναι επιβλαβής ή δεν γίνεται αντιληπτή) και μικροπροσβολών (π.χ. δηλώσεις και συμπεριφορές που επικοινωνούν συγκαλυμμένες αρνητικές στάσεις ως προς τις καταπιεσμένες ομάδες). Η μελέτη τους βασίζεται στην εργασία του Chester Pierce, ο οποίος ανέδειξε τις φυλετικές μικροδιακρίσεις κατά τη δεκαετία του 1970 και τα τελευταία χρόνια ως όρος έχει διευρυνθεί για να εντάξει όλες τις μορφές μικροδιακρίσεων που υφίστανται άτομα και ομάδες εξαιτίας της εθνικής ή φυλετικής καταγωγής, της κοινωνικοοικονομικής τάξης, του φύλου, της ταυτότητας φύλου, του σεξουαλικού προσανατολισμού, της αναπηρίας, της σωματικής διάπλασης κ.ο.κ. Η ανάδειξη και η μελέτη των επιπτώσεων των μικροδιακρίσεων ανήκει σε μια συνεχώς αναπτυσσόμενη θεωρητική και ερευνητική τάση, στο πλαίσιο της ψυχολογίας και άλλων κοινωνικών επιστημών, η οποία στρέφεται από την παθολογικοποίηση συγκεκριμένων ταυτοτήτων και την κανονικοποίηση άλλων, στην ανάδειξη των επιπτώσεων της καταπίεσης».

Παραδείγματα μικροδιακρίσεων σε βάρος ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων:

- Ετερο/cισσεξιστική ορολογία (λέξεις ή φράσεις που εξευτελίζουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα).
- Επικύρωση της ετερο/cισκανονικής κουλτούρας και συμπεριφοράς (δηλώσεις που περιγράφουν τις ετεροκανονικές σχέσεις ή τις cis) ταυτότητες ως πρότυπα σχέσεων και ταυτοτήτων που θεωρούνται «κανονικά»).
- Υποθέσεις περί μιας οικουμενικής ΛΟΑΤΚΙ+ εμπειρίας (συμπεράσματα ότι όλοι οι ΛΟΑΤΚΙ+ άνθρωποι είναι ίδιοι).
- Εξωτικοποίηση (exoticization): συμπεριφορές που αντιμετωπίζουν τους ΛΟΑΤΚΙ+ ανθρώπους ως δείγματα, αντικείμενα ή ζώα, όπως είναι, για παράδειγμα, οι παραβιαστικές ερωτήσεις ή η χρήση προσβλητικών αστείων.
- Δυσφορία ή η αποδοκιμασία της ΛΟΑΤΚΙ+ εμπειρίας: π.χ. αρνητικές συμπεριφορές εμφανούς αποστροφής σε εκδηλώσεις οικειότητας ομόφυλων ζευγαριών.
- Διάψευση του κοινωνικού ετερο/cισσεξισμού: δηλώσεις και συμπεριφορές ακύρωσης της ύπαρξης της ομο/αμφι/τρανσφοβίας.

- Υποθέσεις περί ανωμαλίας ή/και παθολογίας: δηλώσεις κατά τις οποίες υπερτονίζεται η σεξουαλική συμπεριφορά των ΛΟΑΤΚΙ+ ανθρώπων και υπονοείται ότι είναι σεξουαλικά «παρεκκλίνοντες/-ουσες».
- Διάψευση του προσωπικού ετεροσεξισμού/τρανσφοβίας: άρνηση ενός ατόμου να παραδεχθεί ότι αντιμετώπισε ετερο/cισσεξιστικά κάποιον/-α, επιμένοντας ότι δεν μπορεί να είναι ομο/αμφι/τρανσφοβικό, λόγω του γεγονότος ότι έχει έναν ΛΟΑΤΚΙ+ φίλο/-η.
- Στάση ανοχής απέναντι στους ΛΟΑΤΚΙ+ ανθρώπους αρκεί να μη συζητούν τις σεξουαλικές τους σχέσεις και την ερωτική τους ζωή (under-sexualization).
- Άρνηση της σωματικής ιδιωτικότητας των τρανς ανθρώπων: παραβιαστικές ερωτήσεις που αφορούν τα ανατομικά χαρακτηριστικά τους ή τις σεξουαλικές τους πρακτικές.
- Πίεση που ασκείται στους αμφιφυλόφιλους ανθρώπους να «αλλάξουν»: π.χ. ότι θα έπρεπε να «επιλέξουν» τον σεξουαλικό προσανατολισμό που ταιριάζει με τη σχέση τους.

(Κορρέ, 2019)

Τιμητικό στίγμα

Το τιμητικό στίγμα (courtesy stigma, Goffman, 1963) αναφέρεται στην ενδεχόμενη κοινωνική δυσκολία που αντιμετωπίζουν άτομα σχετιζόμενα με ένα ήδη στιγματισμένο άτομο. Χαρακτηριστική περίπτωση αποτελεί το στίγμα των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων και των γονιών τους. Οι γονείς μπορεί να κατηγορηθούν ότι ευθύνονται για τη ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτότητα των παιδιών τους είτε μέσω συμπεριφορών είτε μέσω κληρονομικότητας και ως αποτέλεσμα να αμφισβητηθεί η δική τους γονεϊκή υπόσταση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε έναν περιορισμό της κοινωνικής αποδοχής των ΛΟΑΤΚΙ+ γονιών. Παράλληλα, το μέλος της οικογένειας που φέρει τη ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτότητα επηρεάζεται και το ίδιο από το τιμητικό στίγμα, καθώς μειώνονται οι πιθανότητες για αποδοχή και συναισθηματική υποστήριξη από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Στην περίπτωση του τιμητικού στίγματος, η νοητική αναπαράσταση που δημιουργεί ο/η παρατηρήτης/παρατηρήτρια για το στιγματισμένο άτομο συνδέεται συνειρμικά με ανάλογες αναπαραστάσεις που φέρει για τους ανθρώπους που είναι κοντά σε αυτό το άτομο. Κατά αυτόν τον τρόπο οι αρνητικές στερεοτυπικές αξιολογήσεις για το στιγματισμένο άτομο μεταφέρονται αυτόματα, αρκετές φορές ασυνείδητα, στους ανθρώπους που συνδέονται μαζί του.

(Κασφίκης, 2019)

Η ύπαρξη διακρίσεων μπορεί να προκαλέσει άμεση βλάβη στο άτομο είτε μέσα από την αποστέρηση κάποιου δικαιώματος είτε μέσα από την απειλή για τη σωματική του ακεραιότητα, όπως για παράδειγμα τα εγκλήματα μίσους, π.χ. η άσκηση σωματικής βίας σε ένα άτομο λόγω του σεξουαλικού προσανατολισμού ή της ταυτότητας φύλου του. Έχει όμως και έμμεσες επιπτώσεις στην πρόσβαση και τη διαθεσιμότητα των πόρων και των ευκαιριών (π.χ. Garcia Coll και συν., 1996), και πολλές φορές η σχέση ανάμεσα στις διακρίσεις και το στίγμα με την ψυχική υγεία δεν είναι γραμμική· πολύ συχνά διαμεσολαβείται από την παρουσία και άλλων παραγόντων επικινδυνότητας ή την απουσία παραγόντων που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν προστατευτικά. Για παράδειγμα, ένα τρανς έφηβο άτομο που δεν έχει στήριξη από την οικογένειά του και δέχεται εκφοβισμό στο σχολείο λόγω της ταυτότητας φύλου του είναι πιθανό να εγκαταλείψει το σχολείο, ειδικά αν το σχολικό σύστημα υποθάλπτει τον εκφοβισμό ή αδιαφορεί γι' αυτόν. Πιθανό αποτέλεσμα της σχολικής εγκατάλειψης είναι να μην μπορέσει να εξασφαλίσει εργασία που θα καλύπτει τις βιοτικές του ανάγκες και να βρεθεί σε συνθήκες αστεργίας. Η αστεγία δημιουργεί τις συνθήκες για αυξημένη ευαλωτότητα απέναντι σε βία, σε συνεχιζόμενες διακρίσεις, στην έλλειψη πρόσβασης σε υπηρεσίες (ψυχικής) υγείας κ.ο.κ. που επιβαρύνουν την ψυχική υγεία. Στο (απλοϊκό) αυτό παράδειγμα, ένα τρανς άτομο δέχεται άμεσες διακρίσεις (σχολικός εκφοβισμός) λόγω της τρανς ταυτότητάς του και βρίσκεται αντιμέτωπο με μία σειρά δυσκολιών (σχολική εγκατάλειψη, αστεγία κ.λπ.) που δημιουργούν περισσότερες δυσκολίες. Ταυτόχρονα, και πάλι ακριβώς λόγω της τρανς ταυτότητάς του και του στίγματος, δεν έχει στήριξη από την οικογένεια ή το σχολικό περιβάλλον, στήριξη που θα μπορούσε να αποτρέψει τη σχολική εγκατάλειψη ή την αστεγία. Έτσι μπορεί να μην υπάρχει κάποια δομή ψυχικής υγείας που να αρνείται ευθέως την παροχή υπηρεσιών σε τρανς άτομα και ταυτόχρονα να υπάρχει ένα ολόκληρο σύστημα διακρίσεων και στίγματος που να κάνει σχεδόν αδύνατη την πρόσβαση των τρανς ατόμων στις δομές ψυχικής υγείας.

Γίνεται έτσι σαφές ότι η έλλειψη πρόσβασης σε κομβικά πλαίσια, όπως στο σχολείο ή στο σύστημα υγείας, έχει άμεσες επιπτώσεις στην κοινωνική θέση, την εργασιακή προοπτική και την υγεία, ψυχολογική και σωματική, του ατόμου (Major & O'Brien, 2005).

Οι διακρίσεις δεν συμβαίνουν μόνο σε μία στιγμή μέσα στον χρόνο, αλλά η ύπαρξή τους πυροδοτεί μία κυκλική διεργασία. Οι θεσμικές διακρίσεις συντελούν στη διαιώνιση των διακρίσεων σε ατο-

μικό και κοινωνικό επίπεδο, που με τη σειρά τους τροφοδοτούν τη θεσμική καταπίεση. Για παράδειγμα, όσο δεν γίνεται ρητή αναφορά και δράσεις από το Υπουργείο Παιδείας ενάντια στον ομοφοβικό και τρανσφοβικό σχολικό εκφοβισμό, τόσο περισσότερο αόρατα θα παραμένουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ παιδιά στο σχολείο, και όσο πιο αόρατα είναι τα ΛΟΑΤΚΙ+ παιδιά τόσο λιγότερη σημασία θα δίνεται στην καταπολέμηση των ομοφοβικών και τρανσφοβικών διακρίσεων, αφού κανένας δεν θα μιλάει γι' αυτές.

Τα άτομα που ανήκουν σε μειονοτικές ομάδες δεν χρειάζεται να έχουν τα ίδια άμεση εμπειρία από αρνητικά γεγονότα σχετιζόμενα με στίγμα ή διακρίσεις ή να έχουν τα ίδια δεχτεί διακρίσεις για να επηρεαστεί η ψυχική τους υγεία. Ειδικά δε για τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, επειδή σε πολλές περιπτώσεις δεν διαφέρουν ορατά από τα σις/ετεροφυλόφιλα άτομα, είναι πιθανό να μη γίνονται αντιληπτά ως ανήκοντα σε μειονοτική ομάδα. Η επίγνωση όμως και μόνο ότι, αν γνωστοποιηθεί, εκούσια ή ακούσια, ο σεξουαλικός τους προσανατολισμός ή η ταυτότητα φύλου τους θα γίνουν στόχος διακρίσεων, αρκεί για να δημιουργήσει στρες και αίσθημα απειλής με όλες τις αντίστοιχες συνέπειες για την ψυχική και σωματική υγεία.

Ομοφοβία, αμφιφοβία, τρανσφοβία, ετεροσεξισμός και ετεροκανονικότητα

Ο όρος *ομοφοβία* δημιουργήθηκε από τον George Weinberg το 1969 για να αναφερθεί στην εχθρότητα απέναντι στους ομοφυλόφιλους και τον τρόπο που νιώθει ένα άτομο όταν βρίσκεται κοντά σε ομοφυλόφιλο. Στην περίπτωση που το ίδιο το άτομο είναι ομοφυλόφιλο, δηλώνει την απέχθεια απέναντι στον εαυτό του λόγω αυτής της ταυτότητάς του (Herek, 2004· Altman και συν., 2012). Με το να δώσει ένα όνομα στις προκαταλήψεις και στα στερεότυπα ενάντια στα ομοφυλόφιλα άτομα –αναφερόμενος περισσότερο στους γκέι άντρες που την εποχή εκείνη ήταν περισσότερο ορατοί–, ο Weinberg έκανε ορατό, επέστησε την προσοχή του κοινού και έκανε την αρχή για ακαδημαϊκή έρευνα σε ένα κοινωνικό πρόβλημα που μέχρι τότε ετίθετο υπό αμφισβήτηση. Με την ολοένα αυξανόμενη ορατότητα και άλλων ταυτοτήτων προστέθηκαν οι όροι *λεσβοφοβία*, *αμφιφοβία* και *τρανσφοβία*, θέλοντας να στρέψουν την προσοχή σε συγκεκριμένες και πιθανά διαφορετικές όψεις των διακρίσεων, των προκαταλήψεων και της βίας που δέχονται οι λεσβίες, τα αμφί και τα τρανς άτομα. Οι όροι

αυτοί εννοιολογικά συνδέονται με τους όρους *ετεροκανονικότητα* και *ετεροσεξισμός*, οι οποίοι αναφέρονται στη συστημική και συστηματική διάκριση που έχουν ως βάση τους τι θεωρείται κοινωνικά και θεσμικά επιτρεπτό (Yep, 2002; Altman και συν., 2012).

Οι όροι *ομο/αμφι/τρανσφοβία* έχουν στην πράξη ευρύτερη χρήση, και συχνά περιγράφουν κάθε είδους διάκριση, αποκλεισμό, υποτιμητική συμπεριφορά, αντίληψη ή στάση προς ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Έτσι, η ομο/αμφι/τρανσφοβία τείνει να γίνει ένας όρος-ομπρέλα που χρησιμοποιείται τόσο για τις ευθέως επιθετικές συμπεριφορές όσο και για τις πιο έμμεσες ή ήπιες συμπεριφορές, όπως έμμεσες διακρίσεις, έκφραση αρνητικών/στερεοτυπικών πεποιθήσεων για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, «πατερναλιστικός» ετεροσεξισμός, ομοφοβικά/ετεροσεξιστικά αστεία κ.λπ.

Ετεροκανονικότητα είναι η πεποίθηση ότι η ετεροφυλοφιλία είναι ο μοναδικός φυσιολογικός και αποδεκτός σεξουαλικός προσανατολισμός και περιγράφει την κοινωνικά επιβαλλόμενη δυαδικότητα του φύλου (Colour Youth, 2020). Ο ετεροσεξισμός αναφέρεται στο σύστημα στάσεων, προκαταλήψεων και διακρίσεων που συνοδεύει την πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι είναι αποκλειστικά ετεροφυλόφιλοι (Fish, 2006). Ο ετεροσεξισμός είναι άμεσα συνδεδεμένος με την ομοφοβία, διαφέρει όμως σημαντικά, καθώς αποτελεί ένα σύστημα καταπίεσης που είναι ενσωματωμένο στους κυρίαρχους κοινωνικούς, πολιτισμικούς και οικονομικούς θεσμούς (Colour Youth, 2020). Με αυτή την έννοια, ετεροσεξιστικό είναι κάθε σχήμα που ασπάζεται, προωθεί και καλλιεργεί την ετεροφυλοφιλία και τον βιολογικό διαχωρισμό του φύλου εντός του διπόλου άνδρας-γυναίκα, καθώς και τις δομημένες κοινωνικές σχέσεις που βασίζονται σε αυτά, ως τις μοναδικά αποδεκτές και «φυσιολογικές» εκφράσεις της ανθρώπινης σεξουαλικότητας και των έμφυλων ταυτοτήτων και κοινωνικών ρόλων.

Προσδοκία διάκρισης και έμμεσες διακρίσεις

Καθώς η ομοφοβία, η αμφιφοβία και η τρανσφοβία είναι διάχυτες στην κοινωνία, τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα «εκπαιδεύονται» να περιμένουν να δεχτούν διακρίσεις. Αυτό εντείνεται από το ότι συχνά η απόρριψη και το στίγμα είναι συγκαλυμμένα και δεν δηλώνονται ανοιχτά, κάτι που συντελεί σε ένα διάχυτο και συνεχές άγχος και ανασφάλεια. Επίσης, σε πολλές περιπτώσεις, η ομοφοβία, η αμφιφοβία ή η τρανσφοβία εκδηλώνονται μόνο μετά τη γνωστοποίηση του σεξουαλικού προσανατολισμού ή/και της ταυτότητας φύλου του ατόμου, αφού είναι ακριβώς το γεγονός του coming out που ενεργοποιεί αυτές τις αντι-

δράσεις. Αντίστοιχα λειτουργεί και η αναμονή βίας, αν το άτομο γίνει αντιληπτό ως ΛΟΑΤΚΙ+ σε δημόσιο χώρο. Η συνεχής επαγρύπνηση που βιώνουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα δημιουργεί αισθήματα αποξένωσης από το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο και εξηγεί την ανάγκη για ασφαλή πλαίσια κοινωνικοποίησης.

Οι έμμεσες διακρίσεις αφορούν περιστατικά που βάζουν τα άτομα σε μια δυσμενή θέση λόγω του σεξουαλικού προσανατολισμού ή της ταυτότητας φύλου που έχουν, χωρίς όμως να τα διαφοροποιούν ρητά. Οι έμμεσες διακρίσεις συχνά εμφανίζονται ως πολιτικές ουδετερότητας, όταν όλα τα άτομα έχουν την ίδια αντιμετώπιση παρότι προέρχονται από ή αντιμετωπίζουν θεμελιωδώς διαφορετικές συνθήκες, όπως έχει αναγνωριστεί και από το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (Möschel, 2017). Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το δικαίωμα στην τεκνοθεσία: αν μόνο ζευγάρια που είναι παντρεμένα μπορούν να τεκνοθετήσουν, τότε τα ομόφυλα ζευγάρια, που αποκλείονται από τον γάμο, αποκλείονται και από την τεκνοθεσία και υφίστανται έμμεση διάκριση. Αντίστοιχα, η προσκόλληση στο όνομα και το φύλο που αναγράφεται στα έγγραφα μπορεί να είναι τυπικά νόμιμη, αλλά συνιστά διάκριση όταν αρνείται το δικαίωμα του αυτοπροσδιορισμού σε μία τρανς μαθήτρια.

Η προσδοκία διάκρισης και οι έμμεσες διακρίσεις δημιουργούν στο άτομο συνεχιζόμενη ανασφάλεια και στρες μέσα από την αμφισημία τους: δεν είναι ρητές, και άρα άμεσα και εύκολα αναγνωρίσιμες. Ακριβώς επειδή αφορούν ένα κλίμα ή εμφανίζονται με το προκάλυμμα της ουδετερότητας γίνεται πολύ πιο δύσκολο για το άτομο να απαντήσει ή να αντιδράσει σε αυτές, με αποτέλεσμα πιο έντονα αισθήματα αβοηθητότητας και έλλειψης ελέγχου.

Επίδραση των διακρίσεων στην ψυχική υγεία των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων

Υπάρχουν συντριπτικά στοιχεία που καταδεικνύουν τις συνέπειες του στίγματος και των διακρίσεων στις ζωές και την ψυχική (και όχι μόνο) υγεία των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων (για ανασκόπηση, Meyer, 2013· Bostwick και συν., 2014· Russel & Fish, 2016· Valentine & Shipherd, 2018· Weber και συν., 2019) και έχουν συστηματικά καταγραφεί από τη διεθνή βιβλιογραφία. Συγκεκριμένα αναφέρονται περισσότερα συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης, διαταραχών διάθεσης, χρήσης ουσιών, ψυχαναγκασμών και καταναγκασμών, σωματοποίησης, αυτοκτονικό-

τητας (για παράδειγμα, Haas και συν., 2010· Russell και συν., 2016· Zaza και συν., 2016· McNeil και συν., 2017· Geist και συν., 2019· Mongelli και συν., 2019· Liu και συν., 2020· Kiekens και συν., 2020, κ.ο.κ.). Όπως αναφέρει και η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία σε μία συνοπτική έκθεση το 2017, πολλά ΛΟΑΤΚ+ άτομα, έχοντας βιώσει στίγμα και διακρίσεις κατά την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, αναβάλλουν ή αποφεύγουν οριστικά την επίσκεψη σε υπηρεσίες υγείας, ακόμη και όταν έχουν πειστικά συμπτώματα. Τα ΛΟΑΤΚ+ άτομα συχνά έχουν πολύ λιγότερα κοινωνικά δίκτυα και υποστήριξη, ειδικά όταν έχουν δεχτεί απόρριψη από τις οικογένειές τους. Τα τρανς άτομα έχουν πολύ υψηλότερα ποσοστά ένδειας και ανεργίας, καθώς και σχολικής διαρροής.

Η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (2017) αναφέρει ενδεικτικά τα εξής:

- Τα ΛΟΑΤΚ+ άτομα έχουν διπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσουν προκλήσεις ψυχικής υγείας σε σχέση με τα ετεροφυλόφιλα.
- Είναι 2,5 φορές πιο πιθανό από τα σις/ετεροφυλόφιλα άτομα να βιώσουν κατάθλιψη, άγχος, κατάχρηση ουσιών.
- Οι γυναίκες που αυτοπροσδιορίζονται ως λεσβίες ή ως αμφί είναι πάνω από δύο φορές πιο πιθανό να κάνουν υπερβολική χρήση αλκοόλ.
- 4,4% των ομοφυλόφιλων ανδρών και των λεσβιών, 7,4% των αμφί ατόμων και 30,8% των τρανς ατόμων έχουν σκεφτεί να αυτοκτονήσουν. Το αντίστοιχο ποσοστό για τα σις/ετεροφυλόφιλα άτομα είναι 2,3%.

Αντίληψη των διακρίσεων: Υποκειμενική ή αντικειμενική πραγματικότητα;

Ο μεγαλύτερος όγκος της διεθνούς βιβλιογραφίας επικεντρώνεται στην αυτοαναφορά των διακρίσεων, δηλαδή στις αντιλαμβανόμενες διακρίσεις,¹ για δύο κυρίως λόγους: επειδή είναι εξαιρετικά δύσκολο να μετρηθεί η διάκριση με τρόπο αντικειμενικό και επειδή, όπως παρατηρούν ο Verkuyten (2002) και οι Magnusson και Stattin (2006), η

1. Ενωούμε εδώ τις διακρίσεις όπως γίνονται ή όχι αντιληπτές από τα ίδια τα άτομα που τις έχουν υποστεί. Όπως συζητείται και στη συνέχεια, δεν γίνονται αντιληπτές όλες οι διακρίσεις, και για να αναφερθεί μία διάκριση πρέπει πρώτα να γίνει αντιληπτή, αλλά δεν αναφέρονται και όλες οι διακρίσεις που γίνονται αντιληπτές.

υποκειμενική εμπειρία και η αντίληψη του κόσμου γενικότερα, αλλά και η αντίληψη των διακρίσεων ειδικότερα συνιστούν μια σημαντική ψυχολογική πραγματικότητα και σημαντικούς παράγοντες της προσαρμογής. Επιπλέον, οποιαδήποτε μορφή διάκρισης που δεν είναι κατοχυρωμένη νομικά ως τέτοια δεν μπορεί να θεωρηθεί τεχνικά διάκριση. Επίσης, η διάκριση ορίζεται, τουλάχιστον σε έναν βαθμό, από τα αρνητικά αποτελέσματά της και την προκατάληψη από την οποία προκύπτει. Η σημασία των αντιλαμβανόμενων διακρίσεων στη ζωή του ατόμου φαίνεται με σαφήνεια από την επίδραση που έχουν στη σωματική και ψυχολογική του υγεία (για μία ανασκόπηση βλ. Major & O'Brien, 2005). Πληθώρα ερευνών καταγράφουν μία σειρά προβλημάτων, όπως χρόνιοι πόνοι, υπέρταση, μέρες ασθένειας, καθώς και ψυχολογικά προβλήματα, όπως κατάθλιψη, ανησυχία, στρες, ψυχαναγκασμός/καταναγκασμός, σωματοποίηση και άγχος (Brody και συν., 2006) (π.χ. Contrada, Ashmore, Gary, Coups, Egeth και συν., 2001· Krieger, 1999), ενώ σε ανασκόπηση 138 ερευνών βρέθηκε ότι το 54% των εξεταζόμενων συμπτωμάτων είχαν στατιστικά σημαντική σχέση με την αυτοαναφορά διακρίσεων (Paradies, 2006).

Είναι σημαντικό, όμως, να τονίσουμε ότι οι διακρίσεις, αν και συναντώνται σχεδόν σε κάθε κοινωνία, είναι δύσκολο να γίνουν αντιληπτές από το άτομο, και συχνά δεν αναφέρονται ακόμα και όταν γίνονται αντιληπτές (Krieger, Smith, Naishadham, Hartman, & Barbeau, 2005). Η ηλικία φαίνεται να είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν τον βαθμό της αναφοράς τους, καθώς τα μεγαλύτερα άτομα αντιλαμβάνονται περισσότερες διακρίσεις από τα παιδιά (Steffen, McNeilly, Anderson, & Sherwood, 2003· Stancil, Hertz-Picciotto, Schramm, & Watt-Morse, 2000), κάτι που γίνεται κατανοητό δεδομένης της πιο εκτεταμένης εμπειρίας των ενηλίκων (Verkuyten, 2002). Επιπλέον, η αντίληψη και η αναφορά των διακρίσεων είναι συχνά δύσκολη, λόγω της ασάφειας στην απόδοση της διάκρισης. Στις περισσότερες περιπτώσεις η διάκριση δεν είναι σαφής και εμφανής, και η συμπεριφορά που συνιστά διάκριση μπορεί να αποδοθεί σε πολλούς διαφορετικούς παράγοντες. Το αποτέλεσμα είναι ότι το άτομο που υφίσταται τη διάκριση συχνά διστάζει να την ονοματίσει ως τέτοια, ώστε να προστατέψει τον εαυτό από τα αρνητικά συναισθήματα που ακολουθούν. Ο άλλος μηχανισμός που τίθεται σε λειτουργία είναι η ανάγκη για διατήρηση του ελέγχου, δηλαδή το άτομο μπορεί να ελαχιστοποιεί την αντίληψη των διακρίσεων, ώστε να μπορέσει να διατηρήσει την αίσθηση ελέγχου στη ζωή του (Ruggiero & Taylor, 1997). Ένας ακόμη ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας για τη μη αναφορά

των διακρίσεων είναι η περαιτέρω υποτίμηση των θυμάτων. Έχει παρατηρηθεί ότι, όταν ένα άτομο κατονομάζει μία διάκριση, συχνά θεωρείται από τους γύρω του ως «ταραχοποιός», ακόμη από τους μάρτυρες περιστατικών αδιαμφισβήτητης διάκρισης (Kaiser & Miller, 2003). Για τον λόγο αυτό, τα άτομα τείνουν να αναφέρουν τα περιστατικά διάκρισης πιο συχνά στα άτομα με τα οποία μοιράζονται μια κοινή ταυτότητα και όχι στα άτομα που ανήκουν στην ομάδα η οποία διαπράττει τη διάκριση (Stangor, Swim, Van Allen, & Sechrist, 2002). Ένα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομο δηλαδή είναι πιο πιθανό να αναφέρει μία ομοφοβική διάκριση σε άλλα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και όχι στους γονείς του, στους εκπαιδευτικούς, στο τμήμα ανθρώπινου δυναμικού, στην αστυνομία (ανάλογα με το είδος της διάκρισης ή/και το πλαίσιο που έχει συμβεί), ή ακόμη και να το αποκρύψει από τη θεραπεία του με επαγγελματία ψυχικής υγείας – ειδικά αν έχει υπονοηθεί ότι μπορεί να ήταν «υπερβολικό» σε προηγούμενη ανάλογη περίπτωση. Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η αυτοαναφορά αντίληψης διακρίσεων είναι πράγματι πιθανό να μην ανταποκρίνεται στη συχνότητα των περιστατικών «αντικειμενικής» διάκρισης και τα άτομα που υφίστανται διακρίσεις τελικά να αντιλαμβάνονται και να αναφέρουν πολύ λιγότερα περιστατικά από όσα βιώνουν.

Μια ενδιαφέρουσα παράμετρος είναι η σύνδεση της αναφοράς των διακρίσεων με την υγεία, ψυχική και σωματική, των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων, σύνδεση που φαίνεται να διαμεσολαβείται από την ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου. Έχει παρατηρηθεί ότι τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα που δεν αναφέρουν ότι υφίστανται διακρίσεις παρουσιάζουν και χειρότερη σωματική και ψυχική υγεία. Αν θεωρήσουμε δεδομένο ότι όλα τα άτομα μπορούν να αναγνωρίζουν τις διακρίσεις όταν συμβαίνουν, μία πιθανή αιτία για τη σύνδεση αυτή είναι ότι τα άτομα αυτά δεν αναφέρουν τη διάκριση επειδή δεν νιώθουν ότι έχουν κάποιο υποστηρικτικό δίκτυο με το οποίο θα μπορούσαν να μιλήσουν για την εμπειρία αυτή και το οποίο λειτουργεί ευεργετικά για την υγεία και την ευζωία του ατόμου (π.χ. Huebner & Davis, 2007).

Επομένως, η αντίδραση του ατόμου στην αντίληψη της διάκρισης φαίνεται ότι έχει έναν μεσολαβητικό ρόλο για τις επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική του υγεία. Ενεργητική αντιμετώπιση, όπως είναι η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, φαίνεται να μετριάξει την κατάθλιψη, εφόσον όμως το άτομο έχει κάποιο κοινωνικό δίκτυο υποστήριξης (Noh & Kaspar, 2003). Τα περισσότερα ερευνητικά δεδομένα συγκλίνουν στην ευεργετική επίδραση της ενεργητικής αντίδρασης, αντί για την παθητική (όπως είναι η αποδοχή, η προσπάθεια να

αγνοήσει το περιστατικό ή το να μη μιλήσει), όταν το άτομο αντιλαμβάνεται διάκριση (Din-Dzietham, Nembhard, Collins, & Davis, 2004· Krieger & Sidney, 1996· Stancil, Hertz-Picciotto, Schramm, & Watt-Morse, 2000).

Εσωτερικευμένη ομοφοβία, αμφιφοβία, τρανσφοβία

Κάθε άτομο από τη στιγμή της γέννησής του ανατρέφεται σε ένα κοινωνικό περιβάλλον και του επικοινωνούνται οι αξίες και στάσεις του κυρίαρχου πολιτισμού, τις οποίες και εσωτερικεύει. Αυτό ισχύει ακόμη και όταν πρόκειται για αρνητικές στάσεις και αντιλήψεις που αφορούν και πλήττουν και το ίδιο. Οι αρνητικές στάσεις και προκαταλήψεις της κοινωνίας που αφορούν τον μη ετερόφυλο σεξουαλικό προσανατολισμό και τις μη ετεροκανονικές ταυτότητες φύλου (τρανς ταυτότητες) ονομάζονται αντίστοιχα *ομοφοβία*, *αμφιφοβία* και *τρανσφοβία*, και όταν στρέφονται από το ίδιο το άτομο ενάντια στον εαυτό του ονομάζονται *εσωτερικευμένη ομοφοβία*, *αμφιφοβία* και *τρανσφοβία*, και συχνά εμφανίζονται ταυτόχρονα με την πρώτη συνειδητοποίηση της ταυτότητάς του.

Η εσωτερίκευση του στίγματος αποτελεί έναν δύσκολο στην αναγνώρισή του επιβαρυντικό παράγοντα για την ψυχική υγεία, καθώς συνοδεύεται από επιφανειακά λογικές σκέψεις. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να θεωρεί ότι ευθύνεται το ίδιο για την αναταραχή που προκάλεσε στους γονείς του η αποκάλυψη του σεξουαλικού του προσανατολισμού και να έχει ενοχές που τους στενοχωρεί, αφήνοντας εντελώς έξω από τη σκέψη του ότι δεν υπάρχει τίποτα εγγενώς λάθος με τον σεξουαλικό του προσανατολισμό και ότι είναι οι στάσεις και οι αντιλήψεις των ίδιων των γονέων του και της ευρύτερης κοινωνίας που τους δυσκολεύει.

Ποιες ομάδες θεωρούνται μειονότητες;

Το ποια ομάδα ορίζεται ως μειονοτική δεν έχει σχέση με την αριθμητική της αντιπροσώπευση στον γενικό πληθυσμό (αν και συχνά μπορεί να αποτελεί και αριθμητική μειονότητα). Η έννοια αναφέρεται από τη σύλληψη της στις ομάδες που απολαμβάνουν λιγότερα δικαιώματα, αντιμετωπίζονται υποτιμητικά και αποκλείονται από τη δημόσια ζωή και την ισότιμη πρόσβαση σε θέσεις εξουσίας και προνομίων λόγω κάποιων διακριτών, βιολογικών ή πολιτισμικών, χαρακτηριστικών τους, σε σχέση με

κάποια άλλη ομάδα που απολαμβάνει υψηλότερη κοινωνική θέση και πρόνοια (π.χ. Wirth, 1946· Meyers, 1984· Rothman, 1999).

Ο όρος αρχικά αναφερόταν στις εθνικές μειονότητες, σταδιακά επεκτάθηκε στις φυλετικές, τις πολιτισμικές, τις θρησκευτικές, τις σεξουαλικές και τις έμφυλες. Στο πλαίσιο δυτικών (και όχι μόνο) κοινωνιών, χρησιμοποιείται για να κατηγοριοποιήσει μαζί άτομα και ομάδες που δεν είναι λευκά, ετεροφυλόφιλα, δεν πιστεύουν στην επικρατούσα θρησκεία κ.ο.κ. Ουσιαστικά, περιγράφει την κατανομή της ισχύος σε μία κοινωνία όπου η πλειονότητα ορίζει τους κανόνες, απολαμβάνει περισσότερα πρόνοια και ορίζει το πώς αναμένεται να είναι τα μέλη μειονοτικών ομάδων για να είναι αποδεκτά: να είναι υποδειγματικά, δηλαδή να εργάζονται σκληρά, να μοιράζονται συντηρητικές αξίες, όπως η οικογένεια, και να μη δίνουν σημασία στις διακρίσεις.

Η έννοια των *υποδειγματικών μειονοτήτων* χρησιμοποιήθηκε αρχικά για να περιγράψει την ασιατική-αμερικανική κοινότητα σε αντιδιαστολή με την αφροαμερικανική κοινότητα. Τα μέλη της τελευταίας θεωρείται ότι δεν εργάζονται αρκετά σκληρά και ότι χρησιμοποιούν τον ρατσισμό και τις διακρίσεις που υφίστανται ως δικαιολογία. Δημιουργείται με τον τρόπο αυτό μία ιεραρχία στις ομάδες που υφίστανται καταπίεση και διακρίσεις, σύμφωνα με την οποία οι ομάδες που αντιδρούν λιγότερο στις διακρίσεις γίνονται αντιληπτές και ως οι καλύτερα ενταγμένες. Στην Ελλάδα χαρακτηριστικό παράδειγμα θεωρούμενης ως υποδειγματικής μειονότητας αποτελεί η φιλιππινέζικη κοινότητα, ενώ «δαιμονοποιημένη» είναι η αλβανική· είναι συχνές οι συγκρίσεις ανάμεσα στην πρώτη που «δεν έχει δημιουργήσει προβλήματα» και τη δεύτερη που «έχει υψηλά ποσοστά εγκληματικότητας».

Στο πλαίσιο των σεξουαλικών και έμφυλων μειονοτήτων, η υποδειγματική μειονότητα αναφέρεται στην ομο-κανονικότητα, στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα που ακολουθούν στερεοτυπικά ετεροκανονικά μοντέλα: συνάπτουν σταθερές μονογαμικές σχέσεις, σχηματίζουν παραδοσιακές πυρηνικές οικογένειες, απέχουν από έντονες ακτιβιστικές δράσεις και γενικά ακολουθούν τον επικρατέστερο τρόπο ζωής με μόνη διαφοροποίηση τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου τους. Η ισοτιμία και τα ίσα δικαιώματα, με βάση αυτή την προσέγγιση, δεν προκύπτουν από την επανόρθωση αδικιών του παρελθόντος, αλλά από τη σκληρή δουλειά και την εξομοίωση με την κυρίαρχη ομάδα.

Η έννοια της υποδειγματικής μειονότητας χρησιμοποιείται για να αποδυναμώσει την ανάληψη ευθύνης από την κυρίαρχη ομάδα για τις διακρίσεις και να καταστήσει τις μειονοτικές ομάδες υπεύθυνες για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Τα δικαιώματα δεν θεωρούνται αυτονόη-

το δικαίωμα κάθε ατόμου, αλλά αποδίδονται μόνο στις ομάδες και τα άτομα που αποδεικνύουν ότι είναι «σαν τους άλλους», ότι συμμορφώνονται, και άρα τα αξίζουν. Εξαλείφεται έτσι η διαφορετικότητα και, κατά συνέπεια, η ανάγκη για προστασία των μειονοτικών ομάδων. Με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζεται η διατήρηση της παρούσας κατάστασης και της συγκεκριμένης κατανομής προνομίων και ανισοτήτων.

(Chang, 2016)

Η αντίληψη διακρίσεων αναπτυξιακά

Η ύπαρξη και η αντίληψη διακρίσεων από τα παιδιά, είτε ενάντια στον εαυτό είτε ενάντια στην ομάδα, είναι πιθανό να επιδράσει στον σχηματισμό ταυτότητας, στην ακαδημαϊκή επίδοση, στις σχέσεις με τους συνομηλίκους και γενικότερα στην ψυχική και σωματική υγεία (Brown & Bigler, 2005· Garcia Coll και συν., 1996). Ήδη από το νηπιαγωγείο τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι είναι άδικο να αποκλείεται κάποιος από μία δραστηριότητα εξαιτίας του φύλου ή της φυλής του (Theimer, Killen, & Stangor, 2001). Στο δημοτικό είναι σε θέση να καταλάβουν και να αναφέρουν διακρίσεις που έχουν υποστεί, όπως το να τα φωνάζουν οι άλλοι με κάποιο υποτιμητικό παρατσούκλι, να τα αποκλείουν από παρέες ή να τα προσβάλλουν με βάση φυλετικά χαρακτηριστικά (Simons, Murry, McLoyd, Lin, Cutrona, & Conger, 2002· Verkuyten, Kinket, & van der Weilen, 1997), και φαίνεται να καταλαβαίνουν τον ρόλο που παίζουν τα στερεότυπα (Brown & Bigler, 2005· McKown & Weinstein, 2003).

Οι Brown και Bigler (2005) προτείνουν ένα μοντέλο για την κατανόηση της αντίληψης των διακρίσεων από τα παιδιά, που περιλαμβάνει τρία είδη μεταβλητών: τη γνωστική ικανότητα του παιδιού, τα χαρακτηριστικά της εκάστοτε κατάστασης και τα ατομικά χαρακτηριστικά του παιδιού. Προκειμένου ένα παιδί να ονοματίσει ως διάκριση μία συμπεριφορά πρέπει: (α) να έχει τη γνωστική ωριμότητα που απαιτείται, (β) η κατάσταση να διευκολύνει την εκτίμηση της διάκρισης, και (γ) το παιδί να έχει χαρακτηριστικά που να το κάνουν ευαίσθητο στις στάσεις και την αντιμετώπιση διαφορετικών ομάδων – όπως να ανήκει σε μια μειονοτική ομάδα ή/και να πιστεύει στην ισότιμη μεταχείριση. Αν μία από τις τρεις αυτές συνθήκες δεν ικανοποιείται, τότε το παιδί δεν θα κατηγοριοποιήσει ένα γεγονός ως διάκριση (Brown & Bigler, 2005). Μπορούμε να φανταστούμε ότι σε ζητήματα σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας και χαρακτηριστικών φύλου συχνά οι τρεις αυτές συνθήκες δεν ικανοποιούνται για

λόγους που αφορούν ακριβώς την αορατότητα των ΛΟΑΤΚΙ+ ζητημάτων στο κοινωνικό πλαίσιο. Αν όμως το παιδί –ή οι γύρω του– δεν αναγνωρίζει τον αποκλεισμό ή την υποτίμηση ως διάκριση, ως δηλαδή κάτι που οφείλεται σε κάποιον εξωτερικό παράγοντα, καταλήγει να τα εσωτερικεύσει και να τα αποδώσει σε δικά του ελλείμματα, λάθη ή μειονεξίες.

Οι γνωστικές δεξιότητες που θεωρούν απαραίτητες οι Brown και Bigler (2005) αναφέρονται σε πολιτισμικές και κοινωνικές γνωσίες. Οι πολιτισμικές γνωσίες είναι η κατανόηση του φύλου και της φυλής, ότι δηλαδή οι άνθρωποι μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με το πού ανήκουν σε αυτές τις κατηγορίες, τα κοινωνικά στερεότυπα που ακολουθούν αυτές τις κατηγοριοποιήσεις και τις κοινωνικές επιπτώσεις που έχουν αυτά τα στερεότυπα. Οι κοινωνικές γνωσίες στις οποίες αναφέρονται είναι οι εξής: η κατανόηση των γνωσιών των άλλων, δηλαδή ότι οι άλλοι έχουν γνωσίες ενδεχομένως διαφορετικές και ότι η συμπεριφορά τους εξαρτάται από αυτές. Επιπλέον, τα παιδιά πρέπει να καταλαβαίνουν ότι οι γνωσίες δεν συνάδουν απαραίτητα με τη συμπεριφορά και ότι τα κοινωνικά συστήματα καθορίζονται από το σύνολο γνωσιών των μελών τους. Αλλά για να θεωρηθεί το παιδί ως διάκριση μία συμπεριφορά, ή ακόμη και τη γνωσία που κρύβεται πίσω από αυτή, πρέπει να μην τη μοιράζεται και το ίδιο. Αν, για παράδειγμα, ένα κορίτσι συμφωνεί με την άποψη ότι τα αγόρια είναι καλύτερα στα μαθηματικά από τα κορίτσια, τότε είναι απίθανο να αναφέρει ως διάκριση ένα αντίστοιχο σχόλιο του δασκάλου, ενώ θα βιώσει την επίπτωση αυτής διάκρισης σε βάρος της, μέσω της εσωτερικεύσης που προαναφέρθηκε. Παράλληλα, τα παιδιά πρέπει να έχουν αναπτύξει την ικανότητα για ιεραρχική κατηγοριοποίηση και το πού ανήκουν τα ίδια. Διαφορετικά, όπως λέει η Spencer (1985, στο Brown & Bigler, 2005), το παιδί μπορεί να γνωρίζει και να υιοθετεί αρνητικά στερεότυπα για την ομάδα που ανήκει, αλλά να μη συλλαμβάνει τον αντίκτυπο που έχουν στο ίδιο.

Η επόμενη γνωστική ικανότητα που πρέπει να έχουν τα παιδιά είναι αυτή για ηθική λογική σκέψη (moral reasoning), δηλαδή ότι οι άλλοι δεν φέρονται πάντα δίκαια, και να μπορούν να κάνουν κρίσεις για τη δικαιοσύνη, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η προσπάθεια, η ικανότητα και η πρόθεση ώστε να καταλαβαίνουν ότι το κοινωνικό σύστημα μπορεί να είναι άδικο απέναντι σε κοινωνικές ομάδες. Επιπλέον, τα παιδιά πρέπει να έχουν τη δυνατότητα για κοινωνική σύγκριση των ομάδων, ώστε να μπορούν να κρίνουν αν μία συμπεριφορά είναι δίκαιη ή όχι (Brown & Bigler, 2005).

Οι καταστασιακοί παράγοντες που συμβάλλουν στην αντίληψη της διάκρισης από τα παιδιά είναι αν ο στόχος της διάκρισης είναι τα ίδια ή κάποιο άλλο άτομο, η γνώση του αξιολογητή και του ιστορικού του σχετικά με τις διακρίσεις (αν δηλαδή είναι δίκαιος ή άδικος), η ύπαρξη δεδομένων για σύγκριση, η σχέση της διάκρισης με τα στερεότυπα και ο βαθμός κοινωνικής στήριξης που το παιδί θεωρεί ότι έχει. Τέλος, σχετικά με τους ατομικούς παράγοντες, προεξάρχουσα είναι η ομάδα στην οποία ανήκει το παιδί, με την υπόθεση ότι τα παιδιά που ανήκουν σε στιγματισμένες ή μειονοτικές ομάδες αντιλαμβάνονται ευκολότερα τις διακρίσεις εναντίον τόσο του εαυτού τους όσο και των άλλων. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζουν η γνώση της ύπαρξης διακρίσεων και στερεοτύπων, αν το παιδί πιστεύει στην ισότιμη μεταχείριση όλων των ομάδων ή όχι και η ποιότητα της ταύτισης του παιδιού με την ομάδα στην οποία ανήκει. Οι νοητικές κατασκευές των εφήβων παίζουν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο τόσο στην αντίληψη του συνόλου της πραγματικότητάς τους όσο και στον τρόπο με τον οποίο καθορίζουν τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους (Roeser & Peck, 2003). Στην εφηβεία η αντίληψη διακρίσεων φαίνεται να αφορά περισσότερο πλαίσια και γίνεται συχνότερα αντιληπτή (Brown & Bigler, 2005). Η αντίληψη διακρίσεων, ειδικά στην πρώιμη εφηβεία, μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες, καθώς το άτομο προσπαθεί να διαχειριστεί θέματα ταυτότητας και ένταξης στο κοινωνικό πλαίσιο. Ταυτόχρονα, όταν ο έφηβος αντιλαμβάνεται διακρίσεις όχι από τους ενήλικες αλλά από τους συνομηλίκους του, τότε η επίδρασή τους είναι μεγαλύτερη, αλλά η θετική εικόνα που θεωρούν ότι έχουν οι άλλοι για την ομάδα που ανήκουν φαίνεται να λειτουργεί ρυθμιστικά (Rivas-Drake, Hughes, & Way, 2008).

Ψυχική ανθεκτικότητα

Η μελέτη του φαινομένου της ψυχικής ανθεκτικότητας άρχισε από τα μέσα της δεκαετίας του 1970, με βασικό στόχο τη συμβολή της γνώσης στη μελέτη των προκλήσεων ψυχικής υγείας και στον σχεδιασμό αποτελεσματικότερων παρεμβάσεων για τα παιδιά που αντιμετωπίζουν αντιξοότητα (Luthar, 2006· Masten & Obradović, 2006). Η παρατήρηση που οδήγησε στην αναγνώριση του φαινομένου της ψυχικής ανθεκτικότητας αφορούσε τα παιδιά που ανήκαν σε ομάδες με αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση ψυχικών διαταραχών, αλλά η προσαρμογή τους είχε διαφορετικά –καλύτερα– από τα αναμενόμενα αποτελέσματα (Masten, 2012).

Οι πρώτες θεωρήσεις για τα αίτια αυτής της καλύτερης προσαρμογής υπονοούσαν ότι τα ψυχικά ανθεκτικά παιδιά κατέχουν κάποιες «υπερδυνάμεις» που τα καθιστούν απρόσβλητα στην ψυχοπαθολογία, αλλά η πραγματική έκπληξη ήταν το πόσο συνηθισμένη είναι στην πραγματικότητα η ψυχική ανθεκτικότητα ή αλλιώς αυτό που η Masten περιέγραψε ως «συνηθισμένη μαγεία» (Masten, 2001). Αυτή η «συνηθισμένη μαγεία» αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο συνηθισμένα συστήματα, ενδογενή και περιβαλλοντικά, λειτουργούν ώστε να διασφαλίσουν ότι τα παιδιά θα ξεπεράσουν τον κίνδυνο. Η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας άλλαξε θεμελιωδώς τον τρόπο σκέψης σχετικά με την ψυχοπαθολογία και μετατόπισε το ενδιαφέρον από την κατανόηση της ψυχοπαθολογίας και των προβλημάτων που δημιουργεί στην έρευνα σχετικά με τους τρόπους αποφυγής και αντιμετώπισής της, ανοίγοντας τον δρόμο στη δημιουργία στοχευμένων παρεμβάσεων (Wright & Masten, 2005).

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας αναφέρεται στην καλή προσαρμογή του ατόμου, παρά την έκθεσή του σε σοβαρές απειλές για την ανάπτυξη ή την προσαρμογή του, και η έρευνα επικεντρώνεται στις διεργασίες που οδηγούν σε αυτή την καλή προσαρμογή (Masten, 2001). Η αντιξοότητα που θέτει σε κίνδυνο την προσαρμογή μπορεί να υπάρχει στο παρελθόν ή στο παρόν του ατόμου. Μιλώντας για την ψυχική ανθεκτικότητα, αναφερόμαστε ουσιαστικά σε δύο προϋποθέσεις: από τη μία η ύπαρξη κάποιας συνθήκης απειλητικής για την προσαρμογή και την ανάπτυξη, και από την άλλη η θετική έκβαση της προσαρμογής του ατόμου παρά τη συνθήκη αυτή (Masten & Motti-Stefanidi, 2009· Wright & Masten, 2005).

Η ψυχική ανθεκτικότητα εννοείται όταν υπάρχει παρουσία συνθηκών αρκετά απειλητικών για την ανάπτυξη ή την ευζωία του ατόμου, αλλά, παρ' όλα αυτά, το αποτέλεσμα είναι σημαντικά καλύτερο από το αναμενόμενο (η θετική δηλαδή προσαρμογή) (Luthar, 2006· Riley & Masten, 2005). Ταυτόχρονα, η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αφορά μόνο τα άτομα αλλά και τα συστήματα μέσα στα οποία κινούνται τα άτομα, όπως είναι το σχολείο ή η κοινότητα (Masten & Motti-Stefanidi, 2009). Είναι σημαντικό να τονίσουμε το εξής: η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια διεργασία στην οποία συμμετέχουν στοιχεία τόσο του ατόμου όσο και του περιβάλλοντός του. Δεν πρόκειται για ένα εγγενές και αμετάβλητο χαρακτηριστικό προσωπικότητας το οποίο παραμένει σταθερό στον χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι κανένα άτομο δεν είναι «καταδικασμένο» να είναι ή να μην είναι ψυχικά ανθεκτικό και ότι στις περισσότερες περιπτώσεις μπορούν να δημιου-

γηθούν οι συνθήκες για να εμφανιστεί ψυχική ανθεκτικότητα σε ατομικό ή κοινοτικό επίπεδο.

Η θετική προσαρμογή ορίζεται βάσει κριτηρίων ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο του ατόμου και ουσιαστικά αφορά τη λειτουργικότητά του. Τα κριτήρια αυτά είναι διττά: αφορούν εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. μία σχετικά καλή επίδοση στο σχολείο, φιλίες με συνομήλικα άτομα, σχέσεις ή δουλειά, πάντα ανάλογα με το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο²), αλλά και την εσωτερική υποκειμενική αίσθηση ευημερίας του ατόμου (δηλαδή απουσία συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης, υψηλή αυτοεκτίμηση κ.ο.κ.). Τα κριτήρια για τη θετική προσαρμογή διαχωρίζονται ανάμεσα στην επιτυχή εκπλήρωση των αναπτυξιακών επιτευγμάτων και την απουσία συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας. Αυτά τα δύο κριτήρια αντανακλούν τη διπλή φύση της προσαρμογής των ζώντων οργανισμών από την πλευρά της ψυχολογίας: καλή λειτουργία ενδοψυχικά αλλά και στη σχέση με το περιβάλλον. Τα κριτήρια για τη λειτουργικότητα ενός ατόμου εξαρτώνται από προσωπικούς παράγοντες αλλά και την κοινωνία στην οποία ζει και τις απαιτήσεις της, και η λειτουργικότητα κρίνεται από το πόσο καλά το άτομο τα έχει καταφέρει στο παρελθόν και συνεχίζει να τα καταφέρει σε σχέση με αυτά τα κριτήρια. Το πλαίσιο της απειλητικής συνθήκης είναι σημαντικό για την αξιολόγηση της λειτουργικότητας. Σε περιπτώσεις μέτριας απειλής η υψηλή λειτουργικότητα θα έπρεπε να θεωρείται κριτήριο για την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ σε περιπτώσεις υψηλού κινδύνου η μέτρια λειτουργικότητα είναι αρκετή. Αντίστοιχα, οι Riley και Masten θεωρούν ότι σε περιπτώσεις που η απειλή είναι πολύ μεγάλη, όπως ένας πόλεμος, τότε το πρώτο κριτήριο για την ψυχική ανθεκτικότητα είναι η επιβίωση. Τα συνηθισμένα κριτήρια για τη λειτουργικότητα έχουν νόημα όταν οι συνθήκες της ζωής του ατόμου επιστρέφουν στην κανονικότητα (Riley & Masten, 2005· Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Ένα ψυχικά ανθεκτικό άτομο δεν παραμένει ανέγγιχτο από τις περιβαλλοντικές απειλητικές συνθήκες για την προσαρμογή του, ούτε θα είναι απαραίτητα για πάντα ψυχικά ανθεκτικό (Wright & Masten, 2005· Παπαθανασίου, 2013).

2. Για παράδειγμα, για ένα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομο στο σχολείο κριτήριο θετικής προσαρμογής δεν είναι απαραίτητα οι στενές φιλικές σχέσεις με συνομήλικα άτομα στο σχολείο, αν υφίσταται εκφοβισμός και διακρίσεις.