

**Τίτλος Δραστηριότητας:** «Καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση»

**Ομάδα στόχου:** Μαθήτριες/τές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

**Διάρκεια:** 45 λεπτά

**Διδακτικός στόχος:**

- Να μάθουμε για τα θέματα που αντιμετωπίζουν οι γκέι, οι λεσβίες, οι αμφισεξουαλικοί και οι άνθρωποι που εξερευνούν τη σεξουαλική τους ταυτότητα και να προωθήσουμε την αποδοχή και τον σεβασμό για όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό.

**Υλικά:** Κείμενο καθοδηγούμενης νοερής απεικόνισης

**Σημειώσεις για τον σχεδιασμό:**

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι ένα επίμαχο θέμα. Αυτή η δραστηριότητα σχεδιάστηκε για να προωθήσει την κατανόηση, την αποδοχή και τον σεβασμό. Να θυμάστε πως όση ευαισθησία και να έχετε για την ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα, οι νέοι άνθρωποι χρειάζονται ακριβείς πληροφορίες και την ευκαιρία να συζητήσουν όποιο θέμα μπορεί να τους δυσκολεύει. Καθώς υλοποιείτε αυτή τη δραστηριότητα στην ομάδα, να θυμάστε πως ενδεχομένως να υπάρχουν ΛΟΑ μαθητές/-τριες ή άτομα που διερευνούν την ταυτότητά τους, ανάμεσα στα μέλη. Επειδή δεν είστε σε θέση να γνωρίζετε τον σεξουαλικό προσανατολισμό κάθε ατόμου, φροντίστε να χρησιμοποιείτε συμπεριληπτική και υποστηρικτική γλώσσα. Για παράδειγμα, πείτε «εμείς», «οι άνθρωποι» και «κάποιοι άνθρωποι», όχι «αυτοί» ή «άνθρωποι σαν αυτούς».

**Περιγραφή δραστηριότητας:**

1. Χωρίς να αποκαλύψετε το θέμα της δραστηριότητας ξεκινήστε να διαβάζετε το κείμενο καθοδηγούμενης νοερής απεικόνισης.
2. Αφού τελειώσετε το κείμενο της καθοδηγούμενης νοερής απεικόνισης, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σηκωθούν και να ανοίξουν τα μάτια τους, αν τα είχαν κλείσει. Ζητήστε τους να συζητήσουν για λίγα λεπτά με ένα άτομο που κάθεται δίπλα τους για το πώς θα ήταν η ζωή σε έναν τέτοιο κόσμο και πώς θα ήταν αν έπρεπε να έχουν τόσα μυστικά για τους εαυτούς τους. Μετά, ζητήστε από τα ζευγάρια να συζητήσουν πού θα τους οδηγούσαν αυτά τα συναισθήματα αν όλα αυτά ήταν πραγματικότητα.
3. Επιστρέψτε στον κύκλο και ζητήστε εθελοντές/-τριες που θα ήθελαν να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα με την υπόλοιπη ομάδα. Γράψτε τις σκέψεις τους σε ένα χαρτί. Βάλτε σημάδια όταν διαπιστώνετε κοινές ή παρόμοιες σκέψεις ανάμεσα στους/στις εθελοντές/-τριες που θα μιλήσουν. Να περιμένετε να ακούσετε: «ένιωσα θυμό, λύπη, απομόνωση», «αποκλεισμό από το σχολείο», «αποφυγή του σχολείου», «χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών», «παραβίαση κανόνων» και «κατάθλιψη». Αν τα μέλη δεν αναφέρουν κάτι από τα παραπάνω, αναφέρετε τα εσείς.

4. Εξηγήστε ότι ενώ η κατάσταση είναι φανταστική αντικατοπτρίζει την πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν πολλά ΛΟΑ άτομα και άτομα που διερευνούν την ταυτότητά τους. Πείτε ότι επειδή συχνά δικαιολογημένα φοβούνται να κάνουν «coming out» (δηλαδή, να αποκαλύψουν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό), αναγκάζονται να κρατούν πολλές πτυχές της ζωής τους κρυφές. Μερικές φορές η μυστικότητα αυτή οδηγεί τα νεαρά ΛΟΑ άτομα να εγκαταλείπουν το σχολείο, να κάνουν χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών, να φεύγουν μακριά από το περιβάλλον τους, να παραβιάζουν τους κανόνες κ.α. Τα περισσότερα ΛΟΑ άτομα, συμπεριλαμβανομένων και των εφήβων, τελικά βρίσκουν τον τρόπο να μιλήσουν στους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής τους και να κάνουν φίλους που τα στηρίζουν. Ωστόσο, ο αγώνας για να αποφασίσουν σε ποιους ανθρώπους θα μιλήσουν διαρκεί ολόκληρη τη ζωή τους, γιατί υπάρχει μεγάλη άγνοια και φόβος στην κοινωνία για την ομοφυλοφιλία.
5. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα κάνοντας τις παρακάτω ερωτήσεις για συζήτηση.

### Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πώς θα ήταν αν έπρεπε να κρύψετε κάτι τόσο σημαντικό και βασικό όπως ο σεξουαλικός σας προσανατολισμός; (δηλαδή, το φύλο των ατόμων τα οποία σας ελκύουν ρομαντικά, σωματικά και συναισθηματικά)
- Ποια ήταν τα πρώτα πράγματα που θυμάστε να έχετε μάθει για την ομοφυλοφιλία; Θυμάστε να έχετε μάθει κάτι από την οικογένειά σας; Από τους φίλους σας; Από τη θρησκευτική κοινότητα; Αυτά που μάθατε ήταν θετικά ή αρνητικά;
- Έχετε μάθει ή συζητήσει για θέματα σεξουαλικού προσανατολισμού μέσα στην τάξη; Τι μάθατε;
- Ποιο κινηματογραφικό ή τηλεοπτικό χαρακτήρα είδατε πρόσφατα που ήταν ΛΟΑΤΚΙ; Πώς επηρέασε αυτό τη σκέψη σας;
- Πώς θα ήταν αν έπρεπε να κρύψετε από τους άλλους ανθρώπους το φύλο σας ή το φύλο των ανθρώπων που σας ελκύουν; Πώς θα επηρέαζε αυτό τη ζωή σας;

### Κείμενο καθοδηγούμενου οραματισμού

Διαβάστε αργά το επόμενο κείμενο στα μέλη της ομάδας.

Παρακαλώ, βολέψου. Αν νιώθεις άνετα, κλείσε τα μάτια σου και γείρε πίσω. Συγκεντρώσου καθώς θα σε μεταφέρω σε έναν κόσμο πολύ διαφορετικό από αυτόν που ζούμε. Σε έναν κόσμο όπου είσαι ετεροφυλόφιλος/-η αλλά όλοι άλλοι γύρω σου δεν είναι. Σε αυτόν τον κόσμο, σχεδόν όλοι οι εκπαιδευτικοί και οι συμμαθητές/-τριες σου στο σχολείο είναι γκέι. Όλα τα μέλη της οικογένειάς σου και οι φίλοι/-ες σου είναι γκέι. Οι περισσότεροι γιατροί, δικαστές, πολιτικοί και παγκόσμιοι ηγέτες είναι γκέι. Οι σελέμπριτις είναι όλοι γκέι, όπως είναι και όλοι οι ιερείς κάθε θρησκείας. Σε αυτόν τον κόσμο, όλα τα βιβλία και

τα προγράμματα της τηλεόρασης αφορούν γκέι χαρακτήρες και ο γάμος είναι νόμιμος μόνο μεταξύ γκέι ανθρώπων.

Φυσικά, υπάρχουν και μερικοί ετεροφυλόφιλοι άνθρωποι, αλλά οι άλλοι τους γελοιοποιούν και τους κουτσομπολεύουν. Είναι ξεκάθαρο, υπάρχει κάτι κακό στο να είσαι ετεροφυλόφιλος/-η. Έχεις ακούσει πράγματα όπως: «οι ετεροφυλόφιλοι είναι άρρωστοι», «έχουν εμμονή με το σεξ». Μερικές φορές τα προγράμματα στην τηλεόραση εξερευνούν τον περίεργο «ετερόφυλο τρόπο ζωής» περιγράφοντας πώς οι ετεροφυλόφιλοι άνθρωποι συχνά μένουν έγκυος ή προσβάλλονται από τον HIV. Σε αυτά τα προγράμματα, οι ετεροφυλόφιλοι μοιάζουν να έχουν βγει από κάποιο τσίρκο παλιάς εποχής. Οι φίλοι σου έλεγαν ότι οι ετεροφυλόφιλοι είναι πολύ συχνά παιδεραστές, ενώ έχεις ακούσει τον γείτονά σου να λέει ότι οι ετεροφυλόφιλοι είναι συναισθηματικά ασταθείς και δεν έχουν ηθικές αξίες.

Πέρυσι υπήρξε ένα μεγάλο πρόβλημα στην πόλη σας γιατί κατηγορήθηκε μια εκπαιδευτικός ότι είναι ετεροφυλόφιλη. Οι γονείς δε θέλουν οι ετεροφυλόφιλοι/ες να διδάσκουν τα παιδιά τους. Έτσι, η εκπαιδευτικός απολύθηκε παρόλο που επέμενε ότι είναι λεσβία. Τα ετεροφυλόφιλα άτομα δεν είναι ασφαλή. Έχεις ακούσει ότι οι ετεροφυλόφιλοι άνθρωποι δεν μπορούν να υπηρετήσουν στο στρατό κι ότι αν μαθευτεί μπορεί να απολυθούν από τις δουλειές τους. Άκουσες και μια ιστορία για ένα αγόρι που το πέταξαν έξω από το σπίτι οι γονείς του, γιατί είπε στον πατέρα του ότι ίσως είναι ετεροφυλόφιλο.

Όλα αυτά είναι πολύ τρομακτικά για σένα, γιατί έχεις αρχίσει να σκέφτεσαι ότι ίσως είσαι κι εσύ στρέιτ. Δε θέλεις τίποτα περισσότερο στον κόσμο από το να σε αγαπούν οι γονείς σου και να σε δέχονται όπως είσαι. Τι θα πουν αν τους πεις ότι ίσως είσαι ετεροφυλόφιλος/-η; Η σκέψη και μόνο αυτής της αποκάλυψης σε εκείνους ή σε οποιονδήποτε άλλο σε αρρωσταίνει. Σε ποιον να στραφείς; Ο αδελφός σου δε σταματά να μιλά για το πόσο γλυκός είναι ο αμυντικός της τοπικής ομάδας ποδοσφαίρου. Η αδελφή σου είναι ερωτευμένη με την Σταρ Ελλάς. Εύχεται να είχες ερωτευθεί και συ ένα άτομο του ίδιο φύλου, αλλά δεν έχει συμβεί. Μόνο άνθρωποι του άλλου φύλου σε ελκύουν. Κανείς από την οικογένειά σου δε νιώθει έτσι. Κανείς στον περίγυρό σου δε νιώθει έτσι, επομένως συνεχίζεις να κρύβεις τα τρομακτικά μυστικά σου. Κάπου βαθιά μέσα σου καταλαβαίνεις πως αν ο κόσμος μάθει ποιος/-α πραγματικά είσαι θα σε γελοιοποιήσει. Ακόμα χειρότερα δεν θα σε αγαπούν πια.

Κάποιες φορές νομίζεις πως πρέπει να μιλήσεις σε κάποιον γι' αυτό το μυστικό. Περνάς ώρες να σκέφτεσαι ποιον να πλησιάσεις. Θυμάσαι όταν ήσουν παιδί να ακούς τον πατέρα σου στο τραπέζι να λέει προσβλητικά αστεία για τους ετεροφυλόφιλους και θυμάσαι όλους τους υπόλοιπους να γελούν. Άρα, δεν μπορείς να μιλήσεις στην οικογένειά σου. Θυμάσαι τον παππά της ενορίας σου να λέει στο ποίμνιο ότι η ετεροφυλοφιλία είναι αφύσικη και ανήθικη και όλο το ποίμνιο να συμφωνεί. Άρα δε μπορείς να μιλήσεις ούτε στον παππά. Σε ένα μάθημα μια φορά άκουσες από εκπαιδευτικό ότι φυσιολογικό είναι να σε ελκύουν μόνο άτομα του ίδιου φύλου. Ποτέ κανείς δε μίλησε για την ετεροφυλοφιλία. Είναι βέβαιο πια, ότι όσα νιώθεις δεν είναι φυσιολογικά και κανείς δε μπορεί να σε βοηθήσει. Την περασμένη βδομάδα την ώρα των μαθηματικών, δύο από τους πιο δημοφιλείς συμμαθητές σου άρχισαν να πειράζουν ένα ντροπαλό αγόρι και να το αποκαλούν υποτιμητικά «στρέιτ». Η καθηγήτρια έκανε σαν να μην άκουσε. Και πιο παλιά την είχες ακούσει να γελάει όταν ένα

παιδί είπε την ώρα του μαθήματος, ότι το ποίημα που είχαν να διαβάσουν για το μάθημα της λογοτεχνίας ήταν «πολύ στρέιτ».

Όλα αυτά σε κάνουν να νιώθεις μοναξιά και φόβο. Δεν ξέρεις τι να κάνεις. Πού να στραφείς; Σε ποια/-ον να μιλήσεις; Δεν μπορείς να μιλήσεις στην οικογένειά σου για όσα νιώθεις. Στο σχολείο δε νιώθεις ασφάλεια. Δεν πιστεύεις ότι οι φίλοι/-ες σου θα σε στηρίξουν. Νιώθεις λίγο σα να έχεις ένα πιράνχας μέσα σου που σιγά-σιγά κατατρώει την αυτοεκτίμησή σου και στο τέλος θα καταλήξεις να μισείς τον εαυτό σου κι όλα αυτά που νιώθεις.

*Adapted from Life Planning Education, © 1995, Advocates for Youth, Washington, DC,  
<http://www.advocatesforyouth.org>*

*Μετάφραση-Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη για το Πολύχρωμο Σχολείο (2019)*