

Jowita Wycisk

WSPIERANIE ROZWOJU TOŻSAMOŚCI OSÓB HOMOSEKSUALNYCH I BIEKSEKUALNYCH NA PRZYKŁADZIE WARSZTATU „COMING OUT A LINIA ŻYCIA”

SUPPORTING THE IDENTITY DEVELOPMENT IN LESBIANS, GAYS AND BISEXUALS ON THE BASIS OF THE WORKSHOP „COMING OUT AND THE LIFE LINE”

Institut Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

**LGB identity
narrative identity
prevention of mental
disorders**

Artykuł przedstawia współczesne koncepcje dotyczące rozumienia orientacji i tożsamości seksualnej oraz procesu jej formowania, a następnie opisuje projekt i przebieg autorskich, przeznaczonych dla dorosłych osób nieheteroseksualnych, warsztatów „Coming out a linia życia”.

Summary

The article presents a project of the workshop dedicated to lesbian, gay and bisexual adults. It is an affirmative workshop aimed at strengthening the integration of non-heterosexuality with the whole individual's identity. The identity formation of LGB people is a significant developmental process, its optimal course can be a protective factor against detrimental effects of the minority stress. The workshop is grounded on the theory of narrative identity, however, it also refers to stage models of sexual identity development.

The paper describes the theoretical assumptions and the plan of workshop. Its main part is an exercise based on drawing by participants their life lines, which is a widely used method in the art therapy. These drawings are to illustrate significant events associated with discovering and disclosing their sexual orientations. Then, participants tell their life-stories. The method is aimed at: 1) stimulation of narrative processing and autobiographical reasoning, processes enabling the inclusion of minority experiences in the personal life-stories; 2) identification of individual and social resources which can be used to cope with minority stress. Predicted and observed benefits and limitations, obtained during two editions of the workshop, have been discussed. The method can be used as a start-up of further meeting of a support group or a personal development group as well as a single strengthening experience which can complement the individual therapy.

Wstęp

Jak wskazują współczesne badania, u osób homoseksualnych i biseksualnych częściej diagnozuje się symptomy depresyjne, zaburzenia lękowe i uzależnienia od substancji psychoaktywnych w porównaniu z populacją ogólną [1]. Istotną rolę w wyjaśnianiu tego stanu rzeczy przypisuje się oddziaływaniu stresu mniejszościowego, którego koncepcja uwypukla rolę kontekstu społeczno-kulturowego, piętnującego osoby nieheteroseksualne,

co przekłada się na (potencjalne) doświadczenia przemocy i wykluczenia motywowane heteroseksizmem oraz przewlekłe stany niepokoju, zatajanie swojej tożsamości i intrapersonalne konflikty związane z uwewnętrzną homofobią. Te chroniczne obciążenia powodować mogą obniżenie nastroju, lęk i społeczną izolację, przez co potęgują ryzyko zaburzeń psychicznych u osób z mniejszości seksualnych [2, 3].

Wspomniany kontekst społeczno-kulturowy jest dla osób LGB¹ tłem kształtowania mniejszościowej tożsamości seksualnej. Wymaga ono od jednostki konfrontacji z heteroseksizmem obecnym zarówno w zewnętrznej rzeczywistości, jak i uwewnętrznionym w toku socjalizacji. Budowanie pozytywnego wizerunku siebie jako osoby nieheteroseksualnej i integracja tego obszaru tożsamości z innymi ważnymi jej aspektami pełni funkcję ochronną przed negatywnymi skutkami stresu mniejszościowego [4, 5]. W procesie tym istotną rolę odgrywa też ujawnianie orientacji seksualnej przed innymi, które zwykle budzi obawy podmiotu, choć jednocześnie przynosi korzystne dlań następstwa [6, 7]. Wsparcie rozwoju tożsamości seksualnej osób LGB i procesu ujawniania się można więc uznać za element profilaktyki skutków stresu mniejszościowego, w tym zaburzeń depresyjnych, lękowych i uzależnień.

Orientacja seksualna a tożsamość seksualna

Orientacja seksualna i tożsamość seksualna to pojęcia stosowane niekiedy zamiennie, choć w niniejszym tekście traktowane są jako dwa różne fenomeny. W wąskim ujęciu orientacja seksualna to ukierunkowanie pociągu seksualnego wobec kobiet, mężczyzn lub jednych i drugich [8] — indywidualna dyspozycja do reagowania pobudzeniem seksualnym na osoby danej płci mająca względnie trwały charakter. Jest ona niezależna od zachowań i samookreśleń, nie podlega świadomej kontroli, a jej pochodzenie nie jest ostatecznie ustalone [9], jakkolwiek aktualnie więcej wyników badań przemawia na rzecz tezy o jej biologicznym, a nie społecznym zdeterminowaniu [8]. Tożsamość seksualna natomiast to forma samookreślenia za pomocą zwerbalizowanej kategorii, której znaczenie nadają kultura i epoka historyczna, w jakiej dana jednostka żyje. Kategoria ta odnosi się do osobistych odczuć, fantazji czy zachowań seksualnych. Jest jedną z wielu potencjalnych etykiet, którą podmiot wybiera i włącza w obszar samoidentyfikacji. Jako taka ma ona potencjalnie zmienny charakter i nie zawsze jest zgodna z ukierunkowaniem pragnień czy zachowaniami seksualnymi [10].

Wraz z postępującą w naukach medycznych i społecznych od lat 70. XX w. depatologizacją homoseksualności, pojęcie tożsamości seksualnej stopniowo wypiera pojęcie seksualnej orientacji. To ostatnie kojarzone jest głównie z badaniami nad genезą homoseksualności i krytykowane (zwłaszcza na gruncie konstrukcjonizmu i teorii *queer*) za esencjalizm i biologiczny determinizm [11]. Mimo tej krytyki, oba pojęcia mogą być użyteczne w rozumieniu rozwoju tożsamości jednostki oraz wyjaśnianiu źródeł trudności adaptacyjnych osób nieheteroseksualnych. Tożsamość seksualną można rozumieć jako

¹ Pisząc o lesbijkach, gejach i osobach biseksualnych używam skrótu „osoby LGB”. Z kolei w tych miejscach tekstu, gdzie piszę o organizacjach pozarządowych lub mniejszościowej kulturze, którą osoby te współtworzą, stosuję akronim „LGBT” (gdzie T oznacza osoby transpłciowe), zgodnie ze sposobem określania się stosowanym przez te środowiska.

podmiotową odpowiedź, której udziela jednostka żyjąca w danym kontekście kulturowo-histerycznym na pytanie stawiane przez pochodzące z ciała impulsy seksualne, określane mianem orientacji.

Formowanie tożsamości seksualnej osób LGB w modelach stadialnych

Pochodzące z języka angielskiego określenie „coming out” potocznie traktowane jest jako synonim ujawnienia własnej tożsamości seksualnej przed innymi. W psychologii pojęcie to „opisuje pewien szczególny fragment doświadczenia osób LGB, który dotyczy pierwszego rozpoznania swoich nieheteroseksualnych odczuć i rozpoczęcia procesu wpisania ich w indywidualną tożsamość” [12, s. 816]. W literaturze psychologicznej coming out jest więc traktowany jako specyficzny dla osób LGB proces określania własnej tożsamości seksualnej i włączania jej w obszar własnego Ja w przypadku, gdy tożsamość ta odbiega od heteronormatywnego standardu.

Klinicyści pracujący z osobami homoseksualnymi w nurcie afirmatywnym opisali ów proces w kilkunastu różnych modelach stadialnych, wyodrębniając od 3 do 14 etapów jego rozwoju [13–16]. Horowitz i Newcomb [16], podsumowując różne modele stadialne, wyłonili cztery główne fazy rozwoju tożsamości homoseksualnej: 1) świadomości lub uwrażliwienia; 2) internalizacji lub akceptacji; 3) ujawnienia się oraz 4) syntezy lub integracji tożsamości. Jak wskazują Eliason i Schope [17], niezależnie od różnic między poszczególnymi modelami, większość z nich podkreśla przystosowawczą rolę przyjęcia tożsamości homoseksualnej (ew. biseksualnej [18]), uznaje osobiste doświadczenie odmienności jednostki za moment rozpoczynający proces coming outu i zgadza się co do tego, że integracja czy też synteza tożsamości (zaakceptowanie i trwałe włączenie nieheteroseksualności w obszar indywidualnej tożsamości) stanowi jego efekt końcowy. Do innych cech wspólnych ujęć stadialnych należy przypisanie istotnej roli aktom ujawniania swojej tożsamości przed innymi oraz zaakcentowanie znaczenia „dumy z tożsamości”, czyli etapu zidentyfikowania się i zatopienia w kulturze mniejszościowej, czemu towarzyszy gwałtowny wzrost pozytywnej oceny środowiska i kultury LGBT [17].

Modele stadialne, choć udoskonalane² i z powodzeniem wykorzystywane w praktyce terapeutycznej, napotykać na krytykę. Za ich słabość uznaje się: linearną wizję rozwoju (bez uwzględnienia regresji, pominięcie czy też innej kolejności poszczególnych etapów), etnocentryzm oraz esencjalistyczne założenia dotyczące binarności płci i seksualności w ogóle. Jak podkreślają krytycy, podmiotowe określenie tożsamości seksualnej następuje wskutek uwzględnienia różnych czynników: nie tylko fizjologicznych pobudzeń, lecz także jednostkowych doświadczeń romantycznych i seksualnych oraz kontekstu społecznego wyznaczającego granice normy i patologii [16]. Jednostka, skonfrontowana z tymi czynnikami i dysponująca określonymi cechami osobowości, we własnym tempie, w wysocy zindywidualizowany sposób, podejmuje wyzwanie włączenia nieheteroseksualności w obszar indywidualnej tożsamości. Zdarza się, że proces akceptacji własnej homo- lub

² Np. model McCarn i Fassinger wprowadza znaczące zmiany w stosunku do wcześniejszych propozycji, związane głównie z rozróżnieniem dwóch linii rozwoju tożsamości: indywidualnej i grupowej; autorki te wskazały także na względną niezależność aktów ujawniania się od etapu rozwoju tożsamości.

biseksualności przewleka się na dziesięciolecia, w trakcie których osoba przechodzi od zaprzeczania swoim pragnieniom i próby życia zgodnie z heteronormatywnym wzorcem do ich afirmacji i zbudowania pozytywnej identyfikacji siebie jako osoby nieheteroseksualnej. Samookreślenie w obszarze seksualności jawi się zatem raczej jako długofalowy, dynamiczny proces, aniżeli punkt dojścia czy jednorazowe osiągnięcie rozwojowe.

Tożsamość narracyjna a tożsamość seksualna

Użytecznym odniesieniem teoretycznym do analizy tego procesu jest narracyjne ujęcie tożsamości [19, 20]. Przedstawiciele nurtu narracyjnego poddają oglądowi ludzką umiejętność opowiadania historii, której przypisują funkcję integrującą i kreującą tożsamość. Człowiek jawi się jako podmiot nadający znaczenie ważnym życiowym zdarzeniom, które — jako wspomnienia definiujące self — włączane są do autobiograficznej opowieści o życiu (*life-story*). Opowieść ta jest spoiwem pozwalającym łączyć, rozumieć i usensowniać różne role i relacje (integracja synchroniczna) oraz zdarzenia i wątki obejmujące przeszłość, teraźniejszość i przewidywania co do przyszłości (integracja diachroniczna) [20]. Istotną cechą aktywności autonarracyjnej jest jej refleksyjny i dynamiczny charakter — umożliwia on reinterpretację doświadczeń i rekonstrukcję wcześniej nadanych znaczeń [21]. To sprawia, że rozwój tożsamości prowadzi nie tyle do finalnego, stabilnego efektu w postaci samookreślenia, co raczej do wzrastającej zdolności rozumienia, uspoijniania i konstruowania własnej opowieści o życiu.

Pierwsza narracyjna perspektywa własnego życia wyłania się zwykle w okresie późnej adolescencji / wczesnej dorosłości [20]. Jest to okres intensyfikacji pragnień romantycznych i seksualnych (w tym konfrontacji z pragnieniami homoseksualnymi). Budulcem własnej historii stają się osobiste (choć dzielone ze znaczącymi innymi) wspomnienia, a jej odległą podstawą — rozpowszechnione w kulturze tematy i wartości, funkcjonujące w mitach, bajkach i znanych opowieściach. Proces konstruowania własnej historii jest więc z jednej strony zakorzeniony w rozmowach z bliskimi, a z drugiej — zdeterminowany przez społeczno-kulturowy kontekst, który określa poziom akceptacji różnych opowieści, czyniąc niektóre z nich dominujące a tabuizując inne [20].

Zidentyfikowanie u siebie homoseksualnych pragnień, podejmowanie zachowań typu homoseksualnego i tworzenie relacji można uznać za elementy doświadczenia wymagające opracowania i włączenia w obszar tożsamości narracyjnej. Oznacza to jednocześnie konieczność uwzględnienia mniejszościowego statusu tych doświadczeń i odniesienia się do nich/niego. Ich integracja może być trudna ze względu na heteroseksizm przenikający kulturę, zwłaszcza jeśli został on uwewnętrzniony przez podmiot. Opowieści o odkrywaniu własnej homo- lub biseksualności, życiu z nią, ujawnianiu jej i mierzeniu się z jej społecznym odbiorem są wykluczone z głównego nurtu kultury. Dotyczy to w szczególności polskiej, silnie heteronormatywnej narracji kulturowej, w której pozytywne wzorce homoseksualności są prawie nieobecne. Nawet jeśli obraz ten zmienia się od kilkunastu lat, to dostępność mniejszościowych narracji dla osób odkrywających dopiero własną seksualność jest ograniczona i zależna od okoliczności, takich jak: miejsce zamieszkania, status ekonomiczny, wykształcenie i światopogląd (rodziców lub własny). Z tych powodów osoby identyfikujące swoje nieheteroseksualne pragnienia często czują się skonfundowane,

zawstydzone i osamotnione, a przeżywane przez nie wewnętrzne konflikty długofalowo utrudniają im zbudowanie spójnej opowieści o życiu. Z drugiej strony, zmagania te mogą zostać przez podmiot usensownione i włączone w obszar osobistej narracji, która staje się opowieścią wewnętrznym spójną i pomaga jednostce zrozumieć samą siebie oraz być rozumianą przez innych.

Opisane wcześniej, stadialne modele rozwoju tożsamości seksualnej można traktować jako próbę uchwycenia prawidłowości związanych właśnie ze wzrastającym rozumieniem i akceptacją swojej nieheteroseksualności, a więc jej integracją. Ujęcie narracyjne pozwala uchwycić dynamikę i podmiotowość tego procesu, pozostawiając na drugim planie samo-określenia, jakich jednostka dokonuje. Ani przyjęcie etykiety osoby homoseksualnej nie jest gwarantem wysokiego poziomu integracji tożsamości, ani dojrzałość tożsamości nie musi odzwierciedlać się w dokonaniu tego typu samookreślenia.

Zaprezentowana poniżej metoda służy wsparciu rozwoju tożsamości poprzez stworzenie warunków stymulujących konstruowanie opowieści o własnym życiu, ze szczególną koncentracją na wątkach związanych z nieheteroseksualnością i poczuciem inności. Podsumowując, opiera się ona na założeniu, że integracja nieheteroseksualności w obszar tożsamości: 1) jest dla osób LGTB korzystna; 2) odbywa się na drodze nadawania osobistego znaczenia nieheteroseksualnym doświadczeniom i aktom ujawniania się oraz włączania ich w historię własnego życia; 3) nie przebiega według jasno ustalonego schematu, jakkolwiek obejmuje zróżnicowane jakościowo okresy eksplorowania i akceptacji własnej nieheteroseksualności zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i grupowym; 4) jest procesem podlegającym refleksji i głęboko podmiotowym; jednocześnie jest bezterminowa w tym sensie, że znaczenia nadawane własnej nieheteroseksualności mogą ulegać zmianie, zgodnie z założeniami rozwoju tożsamości narracyjnej, która nie tyle „jest”, co „staje się”.

Przebieg warsztatu

Dwie edycje warsztatu, stanowiące podstawę prezentowanych treści, odbyły się we wrześniu i listopadzie 2016 r. w Poznaniu: pierwsza w ramach festiwalu kultury LGBT Poznań Pride Week, druga — w odpowiedzi na zainteresowanie zgłaszane po zakończeniu festiwalu. Obie trwały po trzy godziny i były bezpłatne.

Warsztaty adresowane były do pełnoletnich osób nieheteroseksualnych, które miały za sobą przynajmniej jednorazowe doświadczenie ujawnienia się. Zakładano, że liczebność grupy powinna wynosić 6–12 osób. Finalnie w obu edycjach wzięły udział łącznie 22 osoby (7 mężczyzn i 15 kobiet) w wieku od 20 do 60 lat, przy czym większość (16 osób) stanowili młodzi dorośli (20–30 lat). Grupa była zróżnicowana pod względem spontanicznej gotowości do deklarowania własnej tożsamości seksualnej: część osób określała się jako „gej”, „osoba biseksualna” lub „aseksualna”, inne mówiły wyłącznie o swoich relacjach miłosnych. Stopień ujawnienia się przed innymi także był zróżnicowany: obok osób mających za sobą pojedyncze akty ujawnienia się przed zaufanym przyjacielem były osoby otwarte wobec większego grona, a czworo uczestników żyło jawnie i działało w organizacjach LGBT.

Cały warsztat przebiegał według następującego planu:

- 1) Wprowadzenie, w którym uczestnicy przedstawiają się, następuje spisanie i przyjęcie uzgodnionych wspólnie reguł kontraktu (dyskrecja, dobrowolność udziału, powstrzy-

manie się przed ocenianiem innych, wypowiedzanie się we własnym imieniu, słuchanie innych, reguły porządkowe) oraz krótka rozmowa na temat rozumienia terminu „coming out”. W ramach podsumowania zostają przedstawione dwa dopełniające się sposoby ujmowania tego zjawiska: a) jako procesu odkrywania homoseksualnych pragnień i określania własnej tożsamości przed sobą oraz b) jako procesu ujawniania własnej homoseksualności lub biseksualności przed innymi (45 minut).

- 2) Ćwiczenie właściwe obejmujące trzy etapy:
 - a) praca indywidualna na podstawie otrzymanej instrukcji (patrz zał. 1), oparta na szeroko stosowanej w arteterapii metodzie linii życia [22]: uczestnicy rysują na kartce A3 swoją linię życia od narodzin do bieżącego dnia, zaznaczając momenty znaczące dla odkrywania swojej nieheteroseksualności oraz inne ważne wydarzenia życiowe (20 minut);
 - b) praca w grupach 3-, 4-osobowych obejmująca: opowiedzenie swojej historii z próbą uchwycenia zasobów pomocnych w trudnych chwilach; osoby słuchające także proszone są o koncentrację uwagi na zasobach mówiącego. Zasoby zapisywane są na samoprzylepnych karteczkach i umieszczane na rysunku; osoba prowadząca, podchodząc do poszczególnych grup, przyjmuje postawę biernego obserwatora słuchacza (60 minut);
 - c) praca w grupie polegająca na spisaniu możliwych do wykorzystania zasobów na dużym arkuszu papieru i powiększenia tego zbioru na zasadzie burzy mózgów. Jest to czas, kiedy można uzupełnić swoje rysunki o zasoby, których wcześniej nie wzięto pod uwagę. Następnie osoba prowadząca zachęca do zabrania karteczek ze spisаныmi zasobami ze sobą i znalezienia dla nich stałego miejsca, do którego łatwo sięgać w życiu codziennym (30 minut).
- 3) Zakończenie, w którym uczestnicy dzielą się wrażeniami ze spotkania (25 minut).

Korzyści z ćwiczenia właściwego w założeniach i obserwacji

Przewidywane korzystne efekty ćwiczenia opierają się na przyjęciu, że:

- 1) odwołanie się do osobistych wspomnień oraz zaproszenie do potraktowania linearnego układu zdarzeń („linii życia”) jako motywu przewodniego własnej historii pozwala na aktywizację przetwarzania narracyjnego (konstruowania sprawozdań dotyczących przeszłości) i wnioskowania autobiograficznego (nadawania tym zdarzeniom znaczenia poprzez ich refleksyjne interpretowanie i ocenę) [21, 23].
- 2) opowiadanie i słuchanie historii skoncentrowanych wokół nieheteronormatywności stwarza kontekst sprzyjający budowaniu narracji i rozumieniu treści powszechnie tabuizowanych i trudnych do wypowiedzania oraz włączeniu ich w bieg pozostałych znaczących zdarzeń życiowych;
- 3) rysunek jest techniką kreatywną, wzmacniającą spontaniczność i sprzyjającą werbalizacji, a także dającą możliwość swobodnej ekspresji osobom przejawiającym opór; ponadto rysowanie ułatwia dostęp do treści o charakterze afektywnym lub nieświadomym i ich integrację [24];
- 4) zaproszenie do zidentyfikowania zasobów — wykorzystywane w wielu nurtach terapii — przekierowuje uwagę osób z obszarów deficytowych i problemowych

w stronę tych umiejętności i cech osobistych lub środowiskowych źródeł oparcia, które umożliwiają przezwyciężanie pojawiających się trudności.

Warsztat pociąga za sobą także korzyści charakterystyczne dla oddziaływań grupowych. Są one szczególnie korzystne dla osób przynależących do mniejszości, narażonych w codziennym życiu na przejawy niechęci i odrzucenia [25]. Doniesienia na temat grup wsparcia dla osób nieheteroseksualnych wskazują na ich wzmacniającą rolę w procesie formowania nieheteroseksualnej tożsamości [26]. Uczestnicy tego typu spotkań cenią sobie możliwość poznania innych osób o mniejszościowej tożsamości seksualnej, podzielenia się historiami ujawniania swojej tożsamości czy uzyskania informacji [27, 28]. Zróżnicowanie osób pod względem stopnia jawności, jak również emocjonalnego odniesienia do własnej nieheteroseksualności pozwala z jednej strony uznać i zaakceptować własny, indywidualny sposób radzenia sobie ze stresem mniejszościowym, a z drugiej — budować postawę zrozumienia i szacunku wobec innych stylów adaptacji.

Istotne znaczenie w przebiegu warsztatu ma też postawa osoby prowadzącej. Jej życzliwość i podstawowa znajomość realiów życia osób LGB stanowi warunek wstępny powodzenia warsztatu. Równie ważne jest, aby osoba ta rozumiała znaczenie kontekstu społeczno-kulturowego dla funkcjonowania psychologicznego lesbijek, gejów i osób biseksualnych oraz miała świadomość i krytycyzm wobec własnych heteronormatywnych założeń [29].

Obserwacja osób uczestniczących wskazała, iż najciekawszą część ćwiczenia stanowiło opowiadanie i słuchanie historii w małych grupach. Większość osób mówiła o sobie z emocjonalnym zaangażowaniem i bogatą ekspresją, a także uważnie słuchała, odzwierciedlając emocje rozmówców. Czas, pierwotnie przewidziany na 15 minut na osobę, został wydłużony do 20 minut kosztem podsumowania i przerwy. Udzielając informacji zwrotnej kończącej warsztat kilka osób wyraziło żal z powodu niemożności wysłuchania pozostałych historii. Wielokrotnie zwracano również uwagę na zróżnicowanie i bogactwo opowieści oraz determinację i „mądrość życiową” osób uczestniczących. Osoby, których tożsamość seksualna była znana nielicznym przyjaciołom, podkreślały z kolei komfort płynący z uzyskanej akceptacji.

Istotnym elementem warsztatu było stworzenie wspólnej listy zasobów (wymieniono około 30 różnych czynników). Wśród zasobów osobistych znalazły się odniesienia do uwewnętrznzonego systemu wartości, w którym utrzymanie spójności między własnymi pragnieniami a ich ekspresją jest wysoko cenione (np.: uczciwość wobec siebie, wierność sobie, autentyczność, wiara w Boga, sumienie), a także określone cechy osobowości (np. samodzielność, odwaga, pewność siebie, wytrwałość, empatia), uczucia i więzi (troska o innych, troska o siebie, słuszny gniew, miłość, przyjaźń) oraz zainteresowania i pasje (sport, uprawianie sztuki, pisanie wierszy, pamiętników). Z kolei wśród zasobów zewnętrznych, środowiskowych, wymieniano: znaczących bliskich (przyjaciele, rodzina, partner/ka), dostępne w internecie przekazy kulturowe i naukowe dotyczące osób LGB (filmy, książki, raporty, artykuły) oraz organizacje pozarządowe działające na rzecz osób LGBT.

Sporządzone rysunki były bardzo zróżnicowane, obfitowały w metafory i symbole, które sygnalizowały istotne zdarzenia z życia poszczególnych osób (przykładową „linię życia” z krótkim komentarzem przedstawia rys. 1). Ich przegląd pozwolił także dokonać

pewnych obserwacji. Po pierwsze, rysunki osób starszych (40–60 lat) zawierały znacznie mniej szczegółów w porównaniu z rysunkami osób młodszych (20–30 lat). Może to odzwierciedlać prawidłowość rozwojową związaną ze wzrostem koherencji tematycznej i stabilności narracji w późniejszym wieku [30]. Po drugie, niektóre rysunki osób młodszych (ale nie starszych) wyraźnie ilustrowały historię wątpliwości co do określenia swojej tożsamości seksualnej, obejmującą okres do 5–8 lat. Po trzecie wreszcie, prawie wszystkie osoby spontanicznie (werbalnie lub symbolicznie) wyodrębniały okresy życia związane z dominującym afektem (szczęście/nieszczęście; plus/minus, droga prosta/kręta itp.). Jakkolwiek analiza rysunków nie była celem warsztatu, poczynione obserwacje zachęcają do eksplorowania możliwości wykorzystania tej metody w diagnostyce rozwoju tożsamości zarówno w praktyce klinicznej (gdzie stanowić może także narzędzie pomocne w interwencji terapeutycznej), jak i w badaniach empirycznych.



Rysunek 1. Przykładowa „linia życia” wykonana przez ok. trzydziestoletniego mężczyznę.

Pierwszych wątpliwości dotyczących „bycia hetero” doświadczył w wieku 7–8 lat, a jako trzynastoletni chłopiec miał pewność co do własnej homoseksualnej orientacji. W ujawnieniu się przed rodzicami pomogło mu zaufanie do siebie („wiara w siebie”) i chęć postępowania w zgodzie z własnym sumieniem („sumienie”). Przynależność do wspólnoty („Wiara i Tęcza”), jak również podejmowanie działań na rzecz innych („społecznictwo”) były kolejnymi zasobami dającymi mężczyźnie oparcie w trudnych momentach. Autor rysunku za pomocą linii wznoszącej chciał odzwierciedlić rozwojowy charakter swojej drogi życiowej (informacje uzyskano w rozmowie w trakcie warsztatu).

Ograniczenia

Dokonując oceny przydatności warsztatu „Coming out a linia życia” w pracy z osobami LGB należy pamiętać, iż opisane pozytywne doświadczenia dotyczą niewielkiej liczby osób, trudno więc generalizować wnioski z poczynionych obserwacji. Ewaluacja skuteczności przedstawionej metody powinna być prowadzona na podstawie większej liczby warsztatów/osób, przy użyciu wystandaryzowanych miar oceny stresu mniejszościowego, akceptacji własnej nieheteroseksualności, zakresu ujawniania się oraz — przede wszystkim — stopnia integracji tożsamości przed i po warsztacie.

Należy też podkreślić, że wszystkie osoby uczestniczące w opisanych warsztatach miały wykształcenie wyższe lub studiowały. Ich potencjał poznawczy stwarzał więc korzystne warunki do eksplorowania historii swojego życia i uruchomienia refleksji nad tożsamością. Warto byłoby sprawdzić, czy i na ile metoda tego rodzaju sprawdziłaby się w przypadku osób o innym typie wykształcenia.

Do ograniczeń metody należy także stosunkowo wąsko określona grupa odbiorców — warsztat kierowany był do osób pełnoletnich, które mają za sobą co najmniej jedno doświadczenie ujawnienia się, co można uznać za wskaźnik dokonanego przynajmniej na podstawowym poziomie samookreślenia w kategoriach nieheteroseksualnych. Zaprezentowana metoda pracy dotyczy zatem głównie wspomagania procesów służących integracji tożsamości seksualnej po dokonanych wcześniej, wyraźnym zakwestionowaniu własnej heteroseksualności.

W końcu warto też podkreślić, że czynnikiem losowym, choć znaczącym dla przebiegu warsztatu, jest skład grupy i jej różnorodność. Warsztaty opisane powyżej odbyły się w ramach festiwalu kultury LGBT lub krótko po nim. Prawdopodobnie dzięki temu, obok osób ukrywających swoją tożsamość seksualną, w grupie znalazły się także osoby żyjące otwarcie i należące do organizacji pozarządowych LGBT. Ich historie i osobiste doświadczenia niosły silny, wzmacniający przekaz dla pozostałych uczestników. Czynnikiem tego rodzaju jest trudny do zaplanowania, choć pewien zakres różnorodności doświadczeń wpisany jest w każde spotkanie grupowe.

Warsztat i co dalej?

Warsztat można traktować jako jednorazowe doświadczenie rozwojowe lub wprowadzenie do systematycznych spotkań grupowych. W pierwszym przypadku można wydłużyć go i wzbogacić o dodatkowe ćwiczenia podejmujące kwestię ujawniania się. Na uwagę zasługują tu zagadnienia, takie jak: przekonania na temat ujawniania się i jego następstw, źródła obaw, psychologiczne korzyści i koszty, możliwe reakcje bliskich i ich przyczyny, krótko- i długoterminowe konsekwencje osobiste i relacyjne, presje środowiskowe lub osobiste związane z ujawnianiem się (lub powstrzymaniem od niego) i radzenie sobie z nimi. Wybór konkretnych treści warto uzależnić od zapotrzebowania zgłaszanego przez grupę.

W opisanym przypadku zagadnienia te podejmowane były w ramach comiesięcznych spotkań grupy samorozwojowej, ukonstytuowanej w odpowiedzi na zapotrzebowanie zgłoszone przez uczestników. Spotkania odbywały się przez rok (z wyłączeniem dwóch miesięcy wakacji) w oparciu o wspólnie ustalone zasady. Grupa miała charakter zamknięty, uczestnictwo było dobrowolne, spotkania były częściowo moderowane przez

osobę prowadzącą, choć podstawową aktywność stanowiło dzielenie się przez członków i członkinie bieżącymi przeżyciami. Wśród kwestii wnoszonych przez poszczególne osoby istotne miejsce zajmował społeczny odbiór w sytuacjach ujawnienia i radzenie sobie z nim.

W trakcie rocznego cyklu spotkań, w których uczestniczyło od 6 do 12 osób, dwie osoby ujawniły się przed rodzicami, a cztery kolejne — przed innymi bliskimi członkami rodzin. Dla 9 osób ujawnienie własnej nieheteroseksualności stało się elementem codzienności w miejscu pracy. W czasie kolejnych spotkań wyraźnie rozwijały się dwa istotne wątki: 1) podmiotowego wyboru, jeśli chodzi o zakres ujawniania własnej tożsamości seksualnej (w duchu zarządzania widocznością, ang. *visibility management* [31]); 2) traktowania aktów ujawniania się jako elementu strategii edukacyjnej, mającej na celu zmianę społeczną.

Podsumowanie

Intensyfikacja badań nad pochodzeniem orientacji seksualnej, jaka nastąpiła w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat w zachodnim kręgu kulturowym, choć nie przyniosła jednoznacznych odpowiedzi, dostarczyła wielu argumentów na rzecz uznania homo-, bi- i heteroseksualności za równorzędne warianty seksualności człowieka [8]. Mimo to, w wielu państwach (w tym w Polsce) powszechnym zjawiskiem społecznym jest heteroseksizm, a rozwój tożsamości osób LGB przebiega w niesprzyjającym, wykluczającym kontekście społeczno-kulturowym. Fakt ten pociąga za sobą podwyższone ryzyko stresu mniejszościowego i pogorszenia zdrowia psychicznego tych osób.

W celu przeciwdziałania potencjalnym następstwom stresu mniejszościowego, konieczne są działania profilaktyczne nastawione na stymulowanie i wzmacnianie samoistnego procesu rozwoju i integracji tożsamości oraz stwarzanie sprzyjających warunków dla bezpiecznego przebiegu tego procesu. Taką bezpieczną przestrzenią mogą być organizowane dla osób LGB przez psychologów i innych profesjonalistów warsztaty samorozwoju.

Przedstawiony w tekście warsztat, którego bazę stanowi jedno rozbudowane ćwiczenie, można stosować jako formę profilaktycznej pracy z osobami LGB stymulującą narrację autobiograficzną i wspierającą proces ujawniania się. Warsztat może uzupełniać terapię indywidualną w przypadkach, gdy jest ona konieczna, może też być wykorzystany jako wprowadzenie do spotkań grupy rozwojowej lub samopomocowej. Wreszcie, opisane ćwiczenie można wykorzystać w pracy indywidualnej z pacjentami LGB. Z uwagi na fakt, iż jego skuteczność wymaga weryfikacji empirycznej, jego prezentację należy traktować jako propozycję i inspirację dla organizowania podobnych oddziaływań profilaktycznych na szerszą skalę.

Piśmiennictwo

1. Grabski B, Iniewicz G, Mijas M. Zdrowie psychiczne osób homoseksualnych i biseksualnych — przegląd badań i prezentacja zjawiska. *Psychiatr. Pol.* 2012; 4: 637–647.

2. Iniewicz G, Grabski B, Mijas M. Zdrowie psychiczne osób homoseksualnych i biseksualnych — rola stresu mniejszościowego. *Psychiatr. Pol.* 2012; 4: 649–663.
3. Iniewicz G. Stres mniejszościowy u osób biseksualnych i homoseksualnych. Kraków: WUJ.
4. Fingerhut AW, Peplau LA, Gable SL. Identity, minority stress and psychological well-being among gay men and lesbians. *Psychol. Sexual.* 2010; 1(2): 101–114.
5. Meyer IH. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychol. Sex. Orientat. Gend. Divers.* 2013; 1(S): 3–26.
6. Vaughan M D, Wachler CA. Coming out growth: conceptualizing and measuring stress-related growth associated with coming out to others as a sexual minority. *J. Adult. Dev.* 2009; 17(2): 94–109.
7. Solomon D, McAbee J, Åsberg K, McGee A. Coming out and the potential for growth in sexual minorities: The role of social reactions and internalized homonegativity. *J. Homosex.* 2015; 62(11): 1512–1538.
8. Bailey JM, Vasey PL, Diamond LM, Breedlove SM, Vilain E, Epprecht M. Sexual orientation, controversy, and science. *Psychol. Sci. Public. Interest.* 2016; 17 (2): 45–101.
9. Savin-Williams RC. Homoseksualność w rodzinie. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2011.
10. Savin-Williams RC. How many gays are there? It depends. W: Hope DA, red. *Contemporary perspectives on lesbian, gay, and bisexual identities.* New York: Springer Science + Business Media LLC; 2009, s. 5–41.
11. Bojarska K. Krytyka pojęcia orientacji seksualnej w świetle społecznego konstrukcjonizmu i teorii queer. W: Jodko A, red. *Tabu seksuologii.* Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”; 2008, s. 11–31.
12. Mijas M, Iniewicz G, Grabski B. Stadialne modele formowania się tożsamości homoseksualnej. Implikacje dla praktyki terapeutycznej. *Psychiatr. Pol.* 2012; 5: 815–828.
13. Cass V. Homosexual identity: A concept in need of definition. *J. Homosex.* 1984; 9(2/3): 105–125.
14. Troiden RR. Homosexual identity development. *J. Adolesc. Health.* 1988; 9: 105–113.
15. McCarn SR, Fassinger RE. Revisioning sexual minority identity formation: A new model of lesbian identity and its implications for counseling and research. *Couns. Psychol.* 1996; 24: 508–534.
16. Horowitz JL, Newcomb MD. A multidimensional approach to homosexual identity, *J. Homosex.* 2002; 42(2): 1–19.
17. Eliason MJ, Schope R. Shifting sands or solid foundation? Lesbian, gay, bisexual, and transgender identity formation. W: Meyer IH, Northridge ME, red. *Handbook of lesbian, gay, bisexual, and transgender health.* New York: Kluwer Academic/Plenum; 2006, s. 3–26.
18. Weinberg MS, Williams CJ, Pryor DW. *Dual attraction. Understanding bisexuality.* New York: Oxford University Press; 1994.
19. Ricoeur P. *Filozofia osoby.* Kraków: Wyd. Naukowe PAT; 1992.
20. McAdams DP. The psychology of life stories. *Rev. Gen. Psychol.* 2001; 5(2): 100–122.
21. Soroko E. *Aktywność autonarracyjna osób z różnym poziomem organizacji osobowości.* Poznań: Wyd. Naukowe UAM; 2014.
22. Stace SM. The use of sculptural lifelines in art psychotherapy. *Can. Art. Ther. Assoc. J.* 2016; 29(1): 21–29.
23. Tokarska U. Narracja autobiograficzna w terapii i promocji zdrowia. W: Trzebiński J, red. *Narracja jako sposób rozumienia świata.* Gdańsk: GWP; 2002, s. 221–261.
24. Oster GD, Gould P. *Rysunek w psychoterapii.* Gdańsk: GWP; 1999.

25. DeBord KA, Perez R M. Teoria i praktyka poradnictwa grupowego dla osób homoseksualnych i biseksualnych. W: Perez RM, Bieschke KJ, DeBord KA, red. Podręcznik poradnictwa i psychoterapii osób homoseksualnych i biseksualnych. Warszawa: KPH; 2014 s. 191–212.
26. Thomas MC, Hard PF. Support group for gay and lesbian students. W: Fitch T, Marshall JL, red. Group work and outreach plans for college counselors. Alexandria, VA, US: American Counseling Association; 2011, s. 123–135.
27. Dietz TJ, Dettlaff A. The impact of membership in a support group for gay, lesbian, and bisexual students. *J. College. Stud. Psychother.* 1997; 12(1): 57–72.
28. Robbins PL. Participation in a coming out group and self-identification as a lesbian: A preliminary study. *Diss. Abstr. Int. B: The Sciences and Engineering.* 1998; 58(10-B): 5654.
29. Bojarska K. Psychoterapia lesbijek, gejów i osób biseksualnych. W: Kowalczyk R, Tritt RJ, Lew-Starowicz Z, red. LGB. Zdrowie psychiczne i seksualne. Warszawa: PZWL; 2016, 134–171.
30. McLean KC. Stories of the young and the old: personal continuity and narrative identity. *Dev. Psychol.* 2008; 44(1): 254–264.
31. Dewaele A, Van Houtte M, Cox N, Vincke J. From coming out to visibility management: a new perspective on coping with minority stressors in LGB youth in Flanders. *J. Homosex.* 2013; 60(5): 685–710.

Załącznik 1

Instrukcja

Narysuj na kartce linię, która obrazowałaby Twoje życie od narodzin do momentu, w którym jesteś dzisiaj. Możesz pomyśleć o niej jak o drodze lub rzece, która czasem biegnie równo, prosto i spokojnie, a czasem pojawiają się na niej zakręty, zakola, zawirowania lub przeszkody.

Rysując, zaznacz te momenty, które mogą być ważne z twojego punktu widzenia dla Twojego procesu coming outu. Pomyśl o wątku osobistym (wewnętrznym), związanym z Twoim rozpoznawaniem własnej nieheteroseksualności i społecznym (zewnętrznym), dotyczącym ujawniania własnej tożsamości seksualnej przed innymi.

W wątku osobistym pomocne mogą być pytania:

1. Czy zdarzyło Ci się, że poczułeś/poczułaś, że nie jesteś typowym chłopakiem/typową dziewczyną lub że jesteś inny/inna niż reszta pod względem swoich relacji miłosnych lub zainteresowań seksualnych/romantycznych? Kiedy to było? Jak to pamiętasz?
2. Kiedy przyszło Ci do głowy, że nie jesteś hetero? Co to dla ciebie oznaczało? Może było kilka takich momentów? Jak je pamiętasz?
3. Czy określasz się jako gej, lesbijka, osoba biseksualna, poszukująca lub transgenderowa? A może jeszcze inaczej? Jeśli tak, kiedy to nastąpiło? Może było kilka istotnych momentów?

W wątku społecznym możesz postawić sobie następujące pytania:

4. Kiedy po raz pierwszy ktoś inny dowiedział się o Twojej orientacji seksualnej? Czy sam/a powiedziałeś/powiedziałaś komuś o swojej orientacji seksualnej? A może ktoś dokonał coming outu za Ciebie? Jak to było? Jak się wtedy czułaś/czułeś?
5. Czy pamiętasz inne momenty, które — biorąc pod uwagę ujawnianie się — były dla Ciebie ważne? Jakie? Kiedy? Kiedy ostatnio mówiłaś/mówiłeś komuś, że nie jesteś hetero? Jak się wtedy czułaś/czułeś?

Na swojej linii życia zaznacz też inne ważne wydarzenia, jak np. ukończenie szkoły, wyjazd zagraniczny, zawarcie ważnej znajomości, wyprowadzkę z domu rodzinnego, zmianę pracy — to, co uważasz za istotne. Możesz po swoim rysunku kreślić, używać linii, strzałek, symboli, zapisywać imiona i daty. To jest Twój rysunek i możesz na nim ujawnić, co chcesz i jak chcesz: dosłownie lub metaforycznie. To Ty decydujesz, co będziesz chciał/a pokazać na tym rysunku i co zechcesz opowiedzieć o nim innym.

Adres: jowita@amu.edu.pl