



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.



*LGBTİ Danışanlar için
Terapötik Hizmet:*
UYGULAMA REHBERİ



LGBTİ DANIŞANLAR İÇİN TERAPÖTİK HİZMET: UYGULAMA REHBERİ

Orijinal İsim: Working therapeutically with LGBTI clients: a practice wisdom resource

Yazan: National LGBTI Health Alliance

Çeviren: Cemre Şahin & Yiğit E. Korkmaz

Editör: Yıldız Tar

Hukuk Danışmanı: Yasemin Öz

Yayımlayan: Kaos GL Derneği

Birinci Baskı: Ekim 2021, Ankara

Tasarım: Ceket Medya

Basım: OnAda Tanıtım Basım Promosyon
Organizasyon San. ve Tic. Ltd. Şti.

Basım Yeri: Atalay Konfeksiyon Matbaacılık
Süzgün Cad. No: 7 Altındağ / ANKARA
Sertifika No: 47911

Kaos GL Derneği

PK 12 Tunus PTT Kavaklıdere-Ankara

Telefon: +90 (545) 340 82 28

Faks: +90 312 230 6277

E-posta: bilgi@kaosgldernegi.org

www.kaosgldernegi.org

www.kaosgl.org

Bu kitap parayla satılamaz. İnsan haklarının desteklenmesi amacıyla yapılan ve ticari olmayan etkinliklerde serbestçe kullanılabilir.

Bu çeviri, resmi olmayan bir çeviridir ve sorumluluk Kaos GL'ye aittir.



İsveç
Sverige

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin ve İsveç Uluslararası Kalkınma ve İşbirliği Ajansı'nın (SIDA) desteklediği Eşit Haklar İçin Savunuculuğu Güçlendirme projesi kapsamında çevrilmiş ve yayımlanmıştır. İçerik tamamıyla Kaos GL'nin sorumluluğu altındadır. Avrupa Birliği'nin veya SIDA'nın resmi görüşlerini yansıttığı anlamına gelmemektedir.

İÇİNDEKİLER

Kaos GL'den	5
Giriş.....	7
Bir LGBTİ danışmanlık rehberine neden ihtiyaç var?	9
Bilmeniz gereken iki kilit şey.....	9
LGBTİ'lerle çalışırken hatırlanması gereken bazı başka şeyler	14
LGBTİ danışanlarla çalışmadan önce keşfetmeniz gereken bazı şeyler	17
LGBTİ'lerin hayatları hakkında düşünmenize yardımcı olacak bazı teoriler	22
LGBTİ danışanlarla iyi çalışmak	38
LGBTQİ alt grupları ve özel endişe konuları üzerine çalışmak.....	52



Kaos GL'den

Elinizde tuttuğunuz bu yayın, Avustralya'dan Ulusal LGBTİ Sağlık İttifakı'nın hazırladığı psikolog, psikoterapist ve danışmanların danışma odası tecrübelerine dayanan bir uygulama rehberidir. Bu rehberi Türkçeleştirerek, coğrafyamızdaki ruh sağlığı uzmanlarının heteroseksizm karşıtı müdahalelerini güçlendirmeyi ve LGBTİ danışanların, her yerde gördüğümüz ancak herkesi kapsamadığını bildiğimiz "herkes" kümesinin içerisinde yer alabilmesine katkı sağlamayı hedefledik.

Ruh sağlığı alanında uzun yıllardır devam eden çalışmalarımızda bir ara durak olarak görebileceğiniz bu rehberi yayına hazırlarken bir yandan da kurucularımızdan Mahmut Şefik Nil'in bu alandaki ön açıcı çalışmaları zihnimizin gerisindeydi. Psikolog Mahmut Şefik Nil, 90'lı yıllarda Kaos GL'yi kuran ekiple yemiş ve LGBTİ+'ların ruh sağlığı konusunda ilk çalışmalara imza atmıştı. Aynı zamanda Gözüm Abla olarak Kaos GL dergisinde yazılar da yazan Nil, psikologlara LGBTİ+ haklarına ilişkin eğitimlerde konuşmasına şu ifadelerle başlıyordu:

"Üniversite birinci sınıfta çevremdeki herkese tanı koymuştum. Yıllar geçip mezun olduğumda ise 'Ben şimdi ne yapacağım' diye sordum. Psikoloji eğitiminde eşcinsellik ve transseksüellikle ilgili neredeyse hiçbir şey öğretilmiyor. Haliyle mezun olduktan sonra öğrenmek zorundasınız."

Öğrenmek için en başta bilmediğimizi kabul etmek gerekir. Nil'in bu ifadeleri maalesef ki bugün de geçerli. Bugüne kadar psikologlar LGBTİ+'ların nasıl açılacağını konuştu, ama biz esasen psikologların ve psikolojinin LGBTİ+'lara nasıl açılacağını tartışmalıyız.

Ruh sağlığı uzmanlarının 1800'lerin sonu 1900'lerin başındaki cinsellik ve cinsiyeti tasnif hezeyanlarının üzerinden çokça zaman geçmedi. Şu anda aslında ruh sağlığı alanında hâlâ bu cinsellik bürokratlarının safsatalarıyla uğraşmak zorunda kalıyoruz.

Ruh sağlığının bu yaklaşımı o alanda da kalmadı. Devletlerin 1900'lerde ulusal güvenlik sorunu olarak 'homoseksüelliği' inşa etmesinin temelleri tam da ruh sağlığının bilgi adı altında ürettiği bu patolojikleştirmeye dayanıyordu. Suçlaştırmayı bilim eliyle meşrulaştırma girişimlerinin sonucu o dönemlerde 'beynelmilel bir homoseksüel komplo' arayışlarını doğurdu. 1950, ABD Senatosu'ndan çıkan 'Homoseksüellerin ve Diğer Cinsel Sapkınların İstihdamı' belgesi ile

Çalışma hakkının ihlali tam da bu sözde ‘araştırmalara’ dayanıyordu. Almanya’da soykırım öncesine uzanan i içe geçmiş yarı “psikolojik” yarı “hukuki” mekanizmalar, homofobi ile anti-Semitizm’in tarihsel ittifakları, ajanlar, örgüt, gizli tehlike, kamu düzenine tehdit, peş peşe eklenen paranoyalar ile hakikatin bükülmesi gibi örneklerin her birinde referans noktasını bu sözde ‘araştırmalar’ oluşturdu.

Tanı koymak için bilgi üretmek ve cinsel yönelim, cinsiyet kimliği çeşitliliğinin patolojikleştirmek artık dünya genelinde ruh sağlığı açısından kabul edilemez görülüyor. Bu, hak mücadelesinin bir başarısı. Ancak tarihin tortuları ‘onarım terapisi’ gibi uygulamalarla sürüyor.

Devam eden ayrımcılığa karşı;

Mikro düzeyde: LGBTİ+’lara yönelik tutum ve becerilerinin farkında olmak ve kendi LGBTİ+fobilerimizle yüzleşmek. Tanımlamamak, varsaymamak, dinlemek, deneyimlerin biricikliğinin farkında olmak ve danışanı güçlendirmek;

Mezzo düzeyde: Kurumların LGBTİ+’lara sağladığı hizmetler ile ilgili düzenlemeler yapmak. “Sorunu”, LGBTİ+’lar üzerinden değil; heteroseksist sistem üzerinden tanımlamak. Mekanı dönüştürmek ve «güvenli alanlar» yaratmak;

Makro düzeyde: LGBTİ+’ların hem politika alanında hem de yasal düzlemde karşılaştıkları sorunlar için savunuculuk rolüyle LGBTİ haklarının tanınması ve yasal güvence altına alınması için mücadeleye katılmak

nem taşıyor.

Bu rehberi bu uygulamalar için bir başlangıç olarak düşünebilirsiniz. Rehber hakkında tüm soru, yorum ve eleştirileriniz için bize bilgi@kaosgldernegi.org adresinden ulaşabilirsiniz...

Yıldız Tar

Kaos GL

Giriş

Elinizdeki rehber, geniş bir cinsiyet ve cinsellik çeşitliliğine sahip danışanlarla çalışmış psikolog, psikoterapist ve danışmanların danışma odası tecrübelerine dayanmaktadır.

Ulusal LGBTİ Sağlık İttifakı, lezbiyen, gey, biseksüel, trans/transseksüel, interseks ve diğer cinsellik ve cinsiyet çeşitliliği olan kişileri içeren bir grup kimliği topluca ifade etmek için "LGBTİ" kelimesini, bu grupların kendilerini tanımlamak için kullandığı farklı terimler olsa da, bir kısaltma olarak kullanır, çünkü bahsedilen gruplar Avustralya toplumunun baskın paradigmalarının dışında olan cinsel ve/veya cinsiyet kimliği ve cinsel ve/veya cinsiyet ifadeleriyle ilgili ortak deneyimlere sahiptirler. Bu gruplardan kişiler, terapötik çalışmayı renklendirecek benzersiz bir deneyim setine de sahiptir.

Bu metinde bahsedilen terapi prensiplerini diğer danışanlarla olan deneyiminizden de aşınasınızdır, çünkü LGBTİ danışanlar ile çalışmanın herhangi bir terapistin herhangi bir danışanıla yaptığı çalışmayla pek çok ortak noktası vardır. Ancak LGBTİ'lerin özel bağlamı ve özel yaşam deneyimi, bu tanıdık tekniklere belirli bir odak veya vurgu getirmeyi gerektirmektedir.

LGBTİ danışanlar için olumlu ve güvenli bir toplum oluştururken her cinsiyetten ve cinsellikten müttefikler büyük önem taşır. Kendi topluluklarının dışından terapistler tarafından onaylanmak, LGBTİ danışanlar için çok önemli bir kabul deneyimi olabilir, aynı şekilde de sıkıntılı veya doğrulayıcı olmayan deneyimler de izolasyon duygusuna katkıda bulunabilir. Bu nedenle, profesyonellerin LGBTİ danışanları ile etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayacak kapasiteye sahip olmaları çok önemlidir.

Elinizdeki kaynağın geliştirilmesi sırasında danışılan bazı profesyonellerle, LGBTİ danışanlar ile nasıl en iyi şekilde çalışılacağı hakkında soruları olan meslektaşları iletişime geçmiştir. Bazıları, LGBTİ danışanlar konusunda uzmanlığa veya deneyime sahip olmadıklarından duydukları endişeyi dile getirdi. Bu profesyonellerin endişesine bir yanıt olarak ve bu kaynağın temel mesajı olarak, eğer danışanınızı dinlemeye ve LGBTİ'lerin ihtiyaçları hakkında biraz araştırma yapmaya istekliyseniz, seks, cinsellik ve cinsiyet sorunlarıyla başa çıkabilecek beceri veya uzmanlığa sahip olmadığınız konusunda endişe duymanıza gerek olmadığıdır. Bazı durumlarda, kendinizden daha deneyimli iş arkadaşlarınızdan tavsiye almanız gerekebilir. LGBTİ danışanlar tarafından gündeme getirilen sorunların kendi değerlerinize, inançlarınıza veya deneyimlerinize meydan

okuduğu durumlarla da karşılaşabilirsiniz, böyle durumlarda da uygun destek mekanizmalarına başvurmanız gerekebilir. Evet dikkat etmeniz gereken konular bulunmakta; evet, bu topluluklarda kullanılan dil ve terimlere aşına olmak önemli; ancak danışanınızı dinleme ve onlara olumlayıcı, güvenli bir alan yaratmak diğer danışanlarınızda olduğu gibi burada da geçerlidir.

Bu belge nedir ve nasıl yaratılmıştır

Bu belge resmi bir klinik kılavuz seti değildir; ulusal psikoloji dernekleri ve LG-BTİ kuruluşları tarafından halihazırda oluşturulmuş bir dizi klinik kılavuz vardır – bunların bir kısmı bu kılavuzun kaynaklar bölümünde listelenmiştir. Bu belge danışmanlık odalarından elde edilmiş bir iyi uygulama bilgileri koleksiyonudur. Zaman zaman bazı teorilere ve LG-BTİ danışanların ihtiyaçları hakkında yapılan araştırmalara atıfta bulunsak da, bu öncelikle LG-BTİ'lerle çalışanların mesleki deneyimlerini derleyen bir kaynaktır.

Elinizdeki kaynak LG-BTİ danışanlar ile alışan Avustralya ve Yeni Zelanda'nın en deneyimli danışmanları, psikologları ve terapistleri ile atölye çalışmaları ve röportajları da içeren benzersiz bir danışma süreci ile oluşturulmuştur.

Bu kaynak LG-BTİ danışanlar ile çalışmak isteyebilecek çeşitli profesyonellere yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Psikologlar, danışmanlar, psikoterapistler, sosyal hizmet uzmanları, toplum çalışanları veya gençlik çalışanları için yararlı olabilir.

Metin boyunca, danışanlar ve profesyoneller arasındaki zihinsel sağlık etki-leşimlerini ifade etmek için "terapi" veya "danışmanlık" terimlerini esnek ve çeşitli şekillerde kullandık.

Böyle bir kaynağa duyulan ihtiyaç MindOUT! LG-BTİ Ruh Sağlığı ve intiharı nleme projesinin bir parçası olarak tespit edildi. Ulusal LG-BTİ Sağlık İttifakı'nın bu projesi, LG-BTİ'ler için ruh sağlığı ve intiharı nleme sonuçlarını iyileştirmek için Commonwealth Sağlık Bakanlığı tarafından finanse edildi. Projenin ana akım ruh sağlığı ve intiharı nleme rgtnn LG-BTİ'lerin özel sosyal ve terapötik ihtiyaçlarına yanıt vermeyi artırmasına yardımcı olmak için yaptığı çalışmaların bir parçası olarak, bir dizi kaynak üretildi. Bu uygulama kaynağı, serideki diğer kaynaklara referansla kullanılmalıdır:

- Kültürel yetkinlik taslağı – organizasyonların bir bütün olarak LGBTQİ sorunlarını çözme konusundaki kapasitelerini nasıl arttırabileceğine eğilir
- Akıntıya karşı: Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans ve İnterseks'lerin (LG-BTİ) akıl sağlığını iyileştirme amaçlı taslak – LG-BTİ'lerin ruh sağlığının iyileştirilmesi ve intiharlarının önlenmesi alışması.

Bir LGBTİ danışmanlık rehberine neden ihtiyaç var? Bilmeniz gereken iki kilit şey

LGBTİ'lerle çalışmak, herhangi bir kültürel gruptan danışanlarla çalışmaya benzer. Diğer kültürel azınlıklar gibi, LGBTİ'ler de yaşamlarında ruhsal sağlık- larını etkileyebilecek bir dizi özel deneyime ve özel strese sahiptir. Sosyal du- rumları ve potansiyel ihtiyaçları hakkında bir fikir edinmek, LGBTİ danışanlar ile etkili psikolojik çalışmalar yürütmenin ilk adımıdır. Bu yüzden bunun gibi kaynaklara ihtiyaç vardır.

Çoğu LGBTİ, heteroseksüel ve natrans meslektaşları ve arkadaşları ile aynı psikolojik sorunlar ve problemleri deneyimleyerek tatmin edici bir yaşam sür- mektedir. Yasal reformlar ve sosyal değişiklikler, Avustralya'daki LGBTİ'lere karşı ayrımcılığın azaldığı ve birçok LGBTİ'nin artık ülkenin tüm sektörlerinde ve bölgelerinde açık ve başarılı bir yaşam sürmesini sağlamıştır.

Bununla birlikte, eşitlik ve kültürel kabulün sağlanmasındaki birçok ilerleme- ye rağmen, LGBTİ'ler hala düzenli olarak ayrımcılık, marjinalleşme, zorbalık ve reddetme deneyimleri yaşamaktadır. Bu deneyimlerin kümülatif ve akut etkile- ri, LGBTİ popülasyonlarında daha yüksek düzeyde zihinsel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Bu sosyal baskıların neden olduğu zihinsel ve fiziksel hasar genellikle mevcut terapötik sorunların ve/veya altta yatan sebeplerinin önemli bir parçasıdır.

LGBTİ'ler bu tür zorluklar karşısında dirençlidir ve onları farklı olarak işaret- leyen bir dünyada gezinmelerine izin vermek için bireysel olarak hazırlanmış esnek stratejiler kümelerine sahip olacaktır. Bu esneklik anlatısı, LGBTİ insan- larıyla yapılan terapötik çalışmanın eşit derecede önemli bir parçasıdır. Psiko- lojik sıkıntıya neden olan sosyal ve kültürel stresleri kabul etmek önemli olsa da, esnekliğe odaklanmanın geliştirilmesi, güç temelli, olumlu psikolojik çalış- maları desteklemektedir.

Ayrımcılık ve azınlık stresi

Tüm LGBTİ'ler, destekleyici aile ve arkadaşlar ile büyümüş olanlar bile, büyük olasılıkla bir dereceye kadar ayrımcılık veya önyargı bir dereceye yaşamış ola- caktır.

Bu karmaşık bir deneyimdir, çünkü ayrımcılık, bazıları çok açık ve bazıları çok alttan ve hatta muhtemelen kasıtsız olan çeşitli şekillerde kendini gösterir. İş kaybı veya hizmet vermeyi reddetmek yoluyla akranları veya aileleri tarafından dışlanma, isimler takma ve zorbalık gibi şeyleri içerir. En uç noktada, önyargı ve ayrımcılık şiddete veya şiddet tehdidine yol açar ve LGBTİ'ler için hayatı tehdit edici hale gelebilir.

Yasalar iyileştirilse de, bazı alanlarda ayrımcılık hala kurumsallaşmakta ve ayrımcılık ve önyargı hala yaygındır. Avustralyalı LGBTİ gençler üzerine yakın tarihli bir araştırma (Robinson 2013), 16-25 yaşlarındaki katılımcıların %64'ünün sözlü olarak istismar edildiğini, %18'inin fiziksel olarak istismar edildiğini ve %32'sinin diğer homofobi ve transfobi türlerini yaşadığını ortaya koymuştur.

Önyargı ve ayrımcılık, LGBTİ'lere akranlarından daha az önemli olduklarını hissettirir ve utanç, tecrit, güven eksikliği veya travma deneyimlerine yol açabilir.

Bu, tüm LGBTİ danışanların terapide cinsiyetleri, cinsellikleri veya cinsiyetleri hakkında az gelişmiş bir özgüven veya utanç gösterecekleri anlamına gelmez. Ancak birçoğu, toplumdaki azınlık grubun bir üyesi olarak konumlarından dolayı kronik stres duygusuyla yaşadıkları için travmanın bazı kalıntı ifadelerini sunacaktır.

Bu stres deneyimi ve çeşitli kültürel azınlıkların üyeleri tarafından maruz kalınan potansiyel ayrımcılık, reddedilme ve/veya şiddet tehdidi psikologlar tarafından "azınlık stresi" olarak teorize edilmiştir. Ilan Meyer (1995, 2003, 2008) bunun LGBTİ'lerde nasıl yaşandığını göstermiştir. Meyer ve teorileri ile çalışan diğer psikologlar, LGBTİ'lerin hayatlarında çeşitli stresler yaşadıklarını kavram-sallaştırmışlardır. Bunlar

1. Dışardan gelen stresli olaylar

Bunlar aileye yabancılaşma ile ortaya çıkan ayrımcılık ve önyargı deneyimlerinden fiziksel şiddete kadar farklı şekillerde ortaya çıkar

2. Böyle olaylara yönelik beklenti

Bu sadece endişeye değil, kendi stresini de ortaya çıkaracak olan dikkat artımına sebep olur

3. Olumsuz sosyal yaklaşımların içselleştirilmesi olasılığı

Utanç, suçluluk ve cinsellik, seks ve cinsiyet farklılığı ile ilgili olumsuz yaklaşımlar

4. Gizlenme

Bir şekilde "açılmış" olanlar sürekli dikkatli olma halleri sebebiyle farklı derecelerde gizlenme gösterebilirler.

Araştırmacılar, dışsal ve içselleştirilmiş olaylardan ve süreçlerden dolayı ortaya çıkan bu akut ve kronik düşük seviyeli stres deneyiminin LGBTİ danışanlarda bildirilen stresle ilişkili fiziksel hastalık, anksiyete, depresyon ve hatta intihar düzeylerinin belirgin şekilde yüksek olmasına katkıda bulunduğu sonucuna varmışlardır.

Yukarıda belirtilen raporda, Avustralyalı queer gençlerin %41'i kendine zarar verme ve/veya intihar hakkında düşünürken, %33'ü kendilerine zarar vermiş ve %16'sı intihar girişiminde bulunmuştur (Robinson 2013).

LGBTİ danışanlar ile çalışırken, olumsuz sosyal tutumlardan ve ayrımcı uygulamalardan kaynaklanan azınlık stresinin LGBTİ'lerin psikolojik sağlığında oynayabileceği kilit rolü kabul etmek önemlidir. LGBTİ popülasyonlarında bildirilen zihinsel sağlık sorunlarının görülme sıklığı bu koşullardan kaynaklanmaktadır ve cinsel yönelim, interseks statü, cinsiyet ifadesi veya kimliğin bir ürünü değildir. Bu noktayı danışanlar için açıklığa kavuşturmak özellikle etkili olabilir: bireylerin kaygı ve sıkıntılarının en azından kısmen kronik stres ve sosyal damgalamadan kaynaklanabileceğini anlamalarına yardımcı olmak, kendilerinin 'hatası' veya 'kötülüğü' sebebiyle gerçekleşmediğini açıklamak, genellikle çok özgürleştiricidir.

Bu stres deneyimi, depresyon ve anksiyete gibi ciddi semptomlara yol açabilir, ancak aynı zamanda LGBTİ'lerin hayatlarını ince ve çok ince olmayan şekillerde bozan içselleştirilmiş kendinden şüphe ve kendiyle ilgili zararlı inançlara da yol açacaktır. İyi terapinin veya danışmanlığın bir kısmı, LGBTİ olmakla ilgili sosyal olumsuzlukları ve bu kültürel stereotiplere direnen inançları ve hikayeleri içeren inanç ve benlik hikayelerini dinlemeyi içerecektir.

Birçok LGBTİ danışan için terapötik yolculuk, travmadan çıkışın bir parçasıdır ve genellikle sıkıntı ya da olası travma anlatısını ve hayatları boyunca göstermek zorunda kaldıkları direnci açıkça anlatarak başlar.

Hayatta kalma ve direnç

LGBTİ'ler genellikle kabul eksikliği ve farklı derecelerde ayrımcılık, önyargı ve travma yaşadıklarından, genellikle alışılmadık derecede dirençlidirler – toplumsal önyargılarla başa çıkmak ve stresli bir ortamda hayatta kalmak için bir dizi benzersiz kişisel strateji geliştirmiş olacaklardır.

LGBTİ konularındaki psikolojik araştırmaların çoğu hala “eksiklik temelli” olmasına rağmen psikologlar günümüzde LGBTİ direncini araştırmaya başlamışlardır.

Mark Smith ve Susan Gray (2009) alışmaları sırasında şunu not düşmüşlerdir:

Lezbiyen, gey, biseksüel veya transseksüel olabilecek bireylerle düzenli olarak karşılaşanlar, ilk elden deneyimlerinden, halk algısında çok derinden kazınmış popöler medyada bulunan birçok klişenin gerçek deneyimleriyle çok az ortak noktaya sahip olduğunu bilirler. Aslında, LGBT bireylere aşına olan uzmanlar, danışanlarının genellikle oldukça güçlü olduğunu, zorluklara ve kişisel trajedilere dikkat çekici bir dirençle cevap verdiklerini, zorlukları fırsata dönüştürmenin yollarını tasarlamada son derece yaratıcı olduklarını ve diğer çoğu grubun kullanabileceği çevresel desteklere erişimin reddedilmesine rağmen topluma önemli katkılar yapmaya devam ettiklerini fark etmişlerdir.

Bireysel ve grup desteği gibi destekleyici topluluklar aramak, azınlık grubu üyelerinin ayrımcılık deneyimlerine karşı direnç geliştirmesinin önemli yollarından biridir. İçsel olarak oluşturulmuş bir güç duygusu ile bunu destekleyici kişiler aracılığıyla doğrulatmış olmak arasında bir denge bulmak LGBTİ’ler için bazen zordur. Danışanların yaşamlarındaki bu farklı iç ve dış dayanıklılık stratejilerinin araştırılması, olumlu bir güç temelli değerlendirme üretmenin önemli bir parçasıdır.

LGBTİ’lerin yaşamları da zorluklar karşısında dirençlidir ve her LGBTİ’nin, kendilerini farklı olarak etiketleyen bir dünyada varolabilmelerini sağlamak için ayrı ayrı hazırlanmış bir dizi dayanıklılık stratejisi olacaktır.

Bireysel başa çıkma stilleri müthiş derecede farklılık göstermektedir.

Smith ve Gray, alışmalarında LGBTİ öz etkinliğinin bir göstergesi olarak “Meydan okuma cesareti” olarak adlandırdıkları şeye odaklanıyorlar. Dirençli bir yaklaşım geliştirmenin bir parçası, LGBTİ’ler ve günlük yaşamlarında karşılaşılan konular hakkındaki olumsuz görüşlere kamuoyu önünde meydan okumaya hazır olma yoluyla kişisel etkinlik duygusunu geliştirmek olabilir.

Bununla birlikte, diğer LGBTİ’ler, hatta bazı durumlarda meydan okuma yeteneği sergileyenlerden bazıları, gereksiz yere incitici olaylardan kaçınmayı stratejik olarak seçebilirler. Bazı LGBTİ danışanlar aile etkinliklerine katılarak ve destek vermeyen aile üleriyle tartışırken, bazıları da uzak durma konusunda koruyucu bir strateji benimseyecektir. Her ikisi de doğru ya da yanlış strateji olmamakla birlikte, bireyler hayatlarının farklı noktalarında veya farklı durumlarda farklı bir stratejiler benimseyebilirler.

LGBTİ danışanlar ile terapi, dayanıklılık için mevcut stratejilerin belirlenmesini ve doğrulanabilmesini, ve danışanların ek stratejiler geliştirmelerine yardımcı olmayı içerir.

“Yapmam gereken tek şeyin zihnime bacaklarımın arasındaki savaş bölgesinin huzura erdirmesi için izin vermem olduğu söylendi. Sonra ne olacak? Vücutuma bu sefer seks yapmaktan zevk alsa iyi olacağını söylesem, ve vücutum zevk almamaya devam etse ne olacak? O zaman insanlar bunun sadece kafamın içinde olmadığına inanacaklar mı? ... Yara izim kafamda değil. Cildim, kaslarım ve kemiklerim onu ezberledi. Her kan verdiğimde ve panik atak geçirdiğimde bunu hissediyorum. Ne zaman biriyle çıksam ya da biriyle yatsam bunu hissediyorum ve oyun alanlarımızın eşit olmadığını biliyorum. Sevemeyeceğimden değil. Yapabilirim. Sadece bana yaptıklarından nefret ediyorum. Ben de görmezden gelmeye çalışıyorum. Ama bildiklerimi bilmiyormuş gibi davranmak artık işe yaramıyor.”

-İnterseks Aktivist Pidgeon Pagonis

“Gücü düşünüp duruyorum. ‘Açılmanın’ ortaya çıkardığı sezgisel güç parlaması: New York’ta bir blok boyunca yürürken, bir kadını sevdiğimi kendime kabul ettikten bir saat sonra yenilmez hissettiğime dair yok olmayan bir anım var. Hayatımda ilk kez cinselliği, zihnimi bulanıklaştırmak yerine açıklığa kavuşturmak olarak yaşadım; Bu tutku, bir zamanlar, geleceğime uzun, kesintisiz bir ışık huzmesi fırlattı. Hayatımın kararlı ve sonsuza dek farklı olduğunu biliyordum; ve bu değişim bana gücün ta kendisiymiş gibi geldi.”

-Şair Adrienne Rich

LGBTİ'lerle çalışırken hatırlanması gereken bazı başka şeyler

LGBTİ'ler zengin, çok bileşenli kimliklere sahiptirler

Cinsellik ve cinsiyet kimliği genellikle LGBTİ'ler de dahil olmak üzere tüm danışanların önemli bir parçasıdır. Bir LGBTİ danışanın sunduğu sorunlar açıkça cinsellik, cinsiyet veya cinsiyet sorunlarıyla ilgili olmasa bile, bir LGBTİ olarak deneyimleri büyük olasılıkla önemli bir arka plan sağlayacaktır.

Ancak LGBTİ'ler LGBTİ deneyimleri ile tanımlanmaz; ayrıca bir dizi başka kimlik ve ilişkiselliğe de sahiptirler. Irk, etnik köken, din, cinsiyet, yaş, sınıf ve mesleki kimlikler, danışanların deneyimlerini ve ihtiyaçlarını anlamada ve değerlendirmede eşit derecede önemli olacak değerli diğer noktalar. Cinselliğe, interseks durumuna veya cinsiyet kimliğine ayrı ayrı bakmak yerine tüm bu çeşitli kimliklerin kesişimlerine bakmak esastır.

İnançlar, endişeler ve hayat seçimleri bakımından LGBTİ danışanlar, LGBTİ olmayan danışanlar kadar birbirlerinden farklıdır.

"Tipik LGBTİ danışan" diye bir şey yoktur

Bu kaynak, LGBTİ'lerle çalışma konusunda söylenebilecek yararlı bazı şeyler olduğu inancıyla yazılmış olsa da, LGBTİ danışanların çok farklı şekil, boyut, kişilik ve sağlıklı yaşam durumlarında geldiği de kabul edilmelidir. Cinsellik, cinsiyet ve cinsiyet farklılıkları konusunda en iyi ihtimalle kararsız olan bir kültürde LGBTİ olmakla yüzleşmenin ortak deneyimini paylaşırsalar da, her bir LGBTİ'nin kişisel deneyimlerinin anlaşılması gerekmektedir. Birçok inançtan gelen, farklı endişe ve yaşam seçimlerine sahip LGBTİ danışanlar, LGBTİ olmayan kişiler kadar birbirlerinden farklıdır.

LGBTİ topluluklar hem destek hem de çatışma kaynağı olabilir

LGBTİ'ler için yolculuğun bir kısmı, kendileri hakkında daha fazla şey keşfettikçe diğer LGBTİ'lerle tanışmak ve etkileşimde bulunmaktır. Diğer LGBTİ'ler ve topluluklarla bir bağlantı duygusu geliştirmek, izolasyon ve yalnızlık duygularının üstesinden gelmeye yardımcı olur. Çoğu zaman, terapistler danışanlarla lezbiyen, gey, biseksüel, transseksüel veya interseks olmakla ilgili farkındalığın

erken bir aşamasında çalışıyorlarsa, LGBTİ topluluk kuruluşları veya etkinlikleriyle bağlantıları kolaylaştırmak yararlı bir adım olabilir. Bununla birlikte, herhangi bir topluluk gibi, LGBTİ toplulukları da çeşitlidir ve yeni LGBTİ'lere daha az misafirperver gelebilecek bir dizi sorun, kısıtlama ve davranış kuralına sahiptir. Örneğin, farklı kültürlerden bazı LGBTİ'ler ırkçılığa maruz kalır ve ticari mekanlar genellikle klişeleşmiş yaş ve güzellik önlemlerine sahiptir. Bu nedenle, toplulukla olan bağlantılar LGBTİ'ler için önemli bir yardım kaynağı olsa da, terapistler bunun da bir zorluk kaynağı olabileceğini anlamalıdır.

Birçok LGBTİ, bu topluluklara ve sosyal ve politik etkinliklerine ve organizasyonlara katılım yoluyla önemli bir onaylama duygusu hisseder. Ancak bazı LGBTİ'ler için, alt kültürel beklentiler yeni bir klişe veya kısıtlama kümesi olarak yaşanmaktadır.

Herhangi bir danışanınız LGBTİ olabilir

Birçok LGBTİ danışanınız LGBTİ olarak tanımlanmış sorunlarla gelmeyecektir. Bazıları, açıkça sorulmadıkça veya sizinle rahat hissetmedikçe, interseks ile ilgili deneyimler, cinsel veya cinsiyet kimliği ve/veya ifade konularını gündeme getiremez. Danışanlarınızla konuşurken veya tarihçelerini alırken, sorularınızın hayatlarıyla ilgili varsayımlarla ters düşmemesi önemlidir. Örneğin, heteroseksüelliği, sadece heteroseksüel arzuları veya davranışları veya müşterinin kendisine verilen cinsiyetten memnun olduğunu varsaymayın. İlişkiler hakkında soru sorarken, eşlerinin cinsiyeti hakkında varsayımlarda bulunacak şekilde sormayın.

Davranışlar, kimlikler ve tecrübeler

Cinsellik, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet hakkında düşünmeye başlarken, davranışlar, kimlikler ve deneyimler arasındaki farkları akılda tutmak önemlidir. Bu kategoriler üst üste gelse de, aynı değildir. Örneğin, insanlar hem erkeklerle hem de kadınlarla cinsel deneyime sahip olabilirler, ancak kendilerini eşcinsel, lezbiyen veya biseksüel olarak tanımlamayabilirler. Kişiler hiçbir fiziksel ilişki yaşamazlar da kendilerini, cinsel, duygusal ya da romantik bir çekim deneyimleri sebebiyle güçlü bir şekilde gey olarak tanımlayabilirler. Bazı insanlar her zaman kendilerine atanan cinsiyete uyumlu yaşamış olabilir, ancak yine de farklı bir cinsiyet kimliği talep edebilirler. İnterseksler çok çeşitli deneyimlere sahiptir ve bu onların kimliklerini ve başkalarıyla ve kendi bedenleriyle ilişkilerini çeşitli biçimlerde etkiler. Danışanınızın deneyimini dikkatli bir şekilde dinlemek ve ne hakkında konuştuklarını ve kendi deneyimlerini nasıl çerçevelediklerini ayırt etmek önemlidir.

“Güçlü yönle ve esnek kapasitelere odaklanarak, uygulayıcıların daha kapsamlı ve güç odaklı değerlendirmeler oluşturma çabaları güçlendirilmektedir. Güçlü yönle odaklanan değerlendirmelerin doğrudan bir sonucu olarak, uygulayıcılar danışanları ile yaşamlarında zaten var olan esnek nitelikleri daha iyi kullanan, daha hassas ve etkili müdahaleler geliştirebilirler. Bu da, uygulayıcıların LGBT danışanları ile çalışırken risk, zarar görabilirlik ve eksiklik temelli bir yönelim üzerine kurulu değerlendirme ve müdahalelerden kaçınmalarına yardımcı olabilir.”

- M. S. Smith ve S. W. Gray 2009

LGBTİ danışanlarla çalışmadan önce keşfetmeniz gereken bazı şeyler

Bu rehber, herhangi bir ruh sağlığı uzmanının isterlerse LGBTİ danışanları ile iyi çalışabileceği inancıyla yazılmıştır. LGBTİ danışanlar ile çalışmak, bir dizi psikolojik müdahalenin beraber kullanılmasını içerir. Bununla birlikte, LGBTİ danışanlar ile iyi çalışmak isteyen ruh sağlığı profesyonelleri bu ilkelerle uyum içinde çalışmalı ve uygun profesyonel kaynakları kullanmalıdır.

Öncelikle, cinsiyete, cinselliğe ve toplumsal cinsiyete karşı kendi, belki de bilinçsiz tutumlarınız üzerine düşünmeniz gerekecektir. Bu da, bu danışan grubuyla çalışmaya hazır olduğunuzdan emin olmanın ilk adımıdır. Bunu düzenli olarak görüştüğünüz danışmanınızla da tartışmanız gerekebilir.

İkincisi, bazen LGBTİ danışanlar ile çalışmak yabancı alanları gündeme getirebilir ve LGBTİ'lerle daha fazla deneyime sahip meslektaşlardan tavsiye veya ikincil denetim almanız gerekebilir. Tavsiye alma ve ortaya çıkabilecek rahatsız edici duyguları kabul etme ve bunlarla çalışma ihtiyacı, LGBTİ danışanlarla çalışmak için sizi diskalifiye etmez, aksine bu yolda sizin daha hazır olmanızı sağlayacak yapı taşlarını oluşturacaktır.

Son olarak, LGBTİ deneyimi ve LGBTİ'ler için uygun terapötik müdahaleler hakkında araştırmalar konusunda bilgi edinin. Bu, bunun gibi kılavuzlarda, mesleki eğitim programları aracılığıyla, profesyonel dergiler ve yayınlanmış klinik kılavuzlar aracılığıyla sağlanabilir.

Cinsiyet, toplumsal cinsiyet ve cinsellik herkes için önemlidir ve hayat dolu gey, lezbiyen, trans, biseksüel, interseks ve queer kültürlerin ve kimliklerin ortaya çıkması, hepimizin dünyada somutlaşan varoluşlarımız hakkında düşünme biçimimizi zenginleştirmiştir. Bu nedenle, LGBTQİ danışanları düşünmek ve onlar hakkında bilgiler öğrenmek hem kişisel hem de profesyonel olarak zenginleştirici bir deneyim olabilir.

Cinselliğimiz, cinsiyetimiz veya toplumsal cinsiyet kimliğimiz ne olursa olsun, hepimizin cinsellik ve cinsiyet deneyimlerimiz sosyalleştirilmiştir ve hepimiz “uygun” cinsel davranış ve cinsiyet ifadesi üzerindeki sosyal kısıtlamalar etrafında belirsizlik, korku ve boğulmuşluk yaşamışızdır. Bazılarımız diğerlerinden daha destekleyici ortamlarda büyüdük, ancak çoğumuz, heteroseksüel veya queer olsun, toplumumuzda ve ailelerimizde cinsellik-olumsuz ve/veya cinsi-

yet kısıtlayıcı düşünce ile mücadele etmek zorunda kaldık. Cinsiyet, cinsellik ve toplumsal cinsiyet hakkındaki bu kısıtlayıcı düşünce, birçok ruh sağlığı uzmanının tamamladığı eğitimde de kendine yer bulmuş olabilir.

Her ne kadar bazı ruh sağlığı uzmanları uzun yıllar boyunca cinsiyet, cinsellik ve toplumsal cinsiyete karşı tutumlarını uzun yıllar boyunca işlemiş olsalar da, LGBTİ danışanlarla çalışmadan önce kendi tutumlarınıza dürüstçe bakmak önemlidir.

Birinin deneyimine açık olmak, kendinizden gerçekten farklı olduğunda, anlayışınıza meydan okunabileceği anlamına gelir. Deneyimleri öğrenmek ve daha fazla bilgi edinmek, bu meydan okumaya cevap vermenin bir parçasıdır. Diğer kısım ise değerlerinizi, inançlarınızı ve tutumlarınızı yansıtacaktır: böyle bir karşılaşmada olumlu ve olumsuz nasıl tepki verebileceğinize açık olabilmeniz gerekecektir.

Kendi sosyalleşmeniz hakkında düşünün

Bu süreçte kendi sosyalleşme yetileriniz ve cinsellik, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramlarına yaklaşımınız üzerine düşünmek bu sürecin olmazsa olmaz parçalarıdır. Kendinize sorabileceğiniz sorulara birkaç örnek olarak şunlar sıralanabilir:

- Çocukluğunuz sırasında LGBTİ'lere karşı hangi görüşler öğretildi?
- Bu görüşlerin kaynakları nelerdi?
- Bu görüşleriniz ne zaman ve nasıl değişti?
- Kendi cinselliğiniz hakkında ne zaman ve nasıl karara vardınız?
- Heteroseksüelseniz bu konuda bilinçli bir seçim yaptınız mı?
- Heteroseksüel, biseksüel ya da eşcinsel olarak ne zaman 'açıldınız'?
- Biyoloji, cinsel yönelim ve toplumsal cinsiyet kimliği arasındaki ilişkiyi nasıl anlıyorsunuz?
- Biseksüellik hakkındaki düşünceleriniz nelerdir, bu düşüncelerinizi açıklar mısınız?
- Kendinizi bir erkek ya da bir kadın olarak görmenizi sağlayan şey nedir?
- Toplumsal cinsiyetin hayatınızdaki rolü hakkında neler düşünüyorsunuz?

Kendi korku ve yargılarınızı keşfedin

Siz LGBTİ olun ya da olmayın, LGBTİ'lerle dostluklar ya da ilişkilenebilirler. Onlarla yaptığınız konuşmalar hakkında eleştirel düşünün. Onların yaşadığı deneyimler ya da yaptıkları seçimler size anlaşılabilir geliyor mu? Onlar hakkında en çok neyi takdir ediyorsunuz? Söyledikleri şeylerin seni şok ettiği zamanlar oldu mu? Onlardan ne öğrendiniz?

Sahip olabileceğiniz gizli korkuları veya yargıları keşfetmek için tanıdığınız LGBTİ'lerle açık bir sohbete katılın. Tıpkı LGBTİ'lerin içselleştirilmiş homo/bi/trans-fobi sahibi olabileceği gibi, destekleyici heteroseksüel ve natrans müttefikler de LGBTİ'lerle ilgili bir dizi varsayım ve içselleştirilmiş korku veya yargılarla uğraşmak zorunda kalmaktadır.

Yargısız olma terapötik bir idealdir, ancak tamamen yargısız olmak imkansızdır çünkü tüm yaşamımız analiz ve değerlendirmelerle doludur. Bazı beklenmedik kararlar düşüncelerimizi şekillendirecek ve rahatsız edecektir. Klinik olarak, yargılarımızı danışana yanlışlıkla iletmekten kaçınmamız ve terapötik ilişkiyi nasıl şekillendirebileceklerini ve tahrip edebileceklerini düşünmemiz önemlidir.

Önemli olan, yargılarımızı yanlışlıkla danışana iletmekten kaçınmamız ve terapötik ilişkileri nasıl tahrip edebileceklerini değerlendirmemizdir.

LGBTİ kültürlerin farklı boyutlarını keşfedin

Büyük şehirlerde LGBTİ gazeteleri veya dergileri vardır ve hem yerel hem de uluslararası yayınlar çevrimiçi olarak erişilebilir durumdadır. LGBTİ kültürü birçok şehir ve kasabada gelişmektedir ve LGBTİ etkinliklerini ve festivallerini deneyimlemek bazen anlayışınızı derinleştirmede yardımcı olabilir.

LGBTİ temalı filmler ve TV şovları – hem dramalar hem de belgeseller – LGBTİ'leri ve yaşamları hakkında düşünmenize yardımcı olabilecektir ve bu yayınlar dijital ortamda yaygın olarak mevcuttur. LGBTİ temalı birçok roman düzenli olarak en çok satanlar listelerinde yer almaktadır ve bu yayınlar sıklıkla büyük edebiyat ödülleri kazanır.

LGBTİ'lerin ortak deneyimlerine yabancılaşma hissi, bir şeylerin yanlış olduğu hissi, uyum sağlamamak, "dünyaya nasıl gireceğim ve bu dünyada iyi olacağım?" gibi sorular dahildir. Diğer birçok insan da ırk, etnik köken ya da başka bir farklılık deneyimlerinden dolayı bu deneyime sahiptir, ancak pek çok diğer insan bu yoğun yabancı kimlik deneyimi olmadan büyümektedir. LGBTİ danışanlar ile çalışmayı düşünürken, sizin yabancılaşma hissini deneyimlediğiniz durumla-

rı ve kültürümüzde kabul gördüğünüz durumları düşünmeniz faydalı olabilir. Kendi hayatınızda, başkalarının uyum sağlayabildiği gibi uyum sağlayamadığınız, kabul edilmediğiniz veya takdir edilmediğiniz durumları anımsayarak bir bağlantı bulmaya çalışın.

Terapi odasındaki erotik sorunlar ve yakınlaşma sorunları üzerine düşünün

Herhangi bir uzun vadeli terapötik ilişkide kişisel duygular – psikanalitik literatürün aktarım ve karşı aktarım sorunları olarak adlandırdığı şey – gelişebilir ve bunlar erotik bir hal alabilir veya almayabilir. Bu, danışanın cinsiyeti ve cinsel yönelimi ile terapistin cinsiyeti ve cinsel yönelimi ne olursa olsun geçerlidir. Bu konularda sürekli biçimde dikkat etmeye ihtiyaç vardır. Kendinizi böyle bir durum içinde bulmadan önce böyle bir duruma karşı kullanabileceğiniz stratejiler ve tepkiler düşünün. Bu, danışmanınızla görüşmek için de önemli bir konudur.

Kendi ırkınız, kültürel kimliğiniz ve dininizi düşünün

Etnik köken, kültür ve din; cinsel kimliklerimizi müzakere etme biçimlerimiz ve LGBTİ'leri algılama ve ilişki kurma biçimimiz üzerinde güçlü etkilere sahiptir. Örneğin, LGBTİ konularında olumsuz görüşlere sahip belirli bir dini gelenekte yetiştirildiyse, bu inançları nasıl müzakere edeceğiniz konusunda ciddi düşünmeniz gerekecektir.

LGBTİ'ler, heteroseksüellik ve cinsiyet uyumluluğunun norm olduğunu varsayan bir dünyada kimliklerini sürekli olarak müzakere etmeye alışkın olduklarından, genellikle ince ve hatta bilinçsizce ifade edilen yargıları fark etme konusunda yeteneklidirler. Bu nedenle, LGBTİ danışanlar ile çalışmaya karar vermeden önce, terapistler kendi inançlarını sorgulamalı ve terapi odasında paylaşılan LGBTİ deneyimlerine açık ve saygılı kalıp kalamayacaklarını kendilerine sormalıdır.

Eğer düşündükten sonra bunun bir sorun olabileceğine içtenlikle inanıyorsanız, danışanlarınızı LGBTİ dostu olduğunu bildiğiniz bir meslektaşınıza yönlendirmeyi düşünebilirsiniz. Bu dürüst ve etik bir karardır ve sürekli olması gerekmez.

Bir LGBTİ uzmanı ve LGBTİ müttefiki olarak açılmak

Bu konular üzerine düşündüyseniz; bazı LGBTİ danışanlarla görüşmeye başladıysanız; bazı mesleki gelişim eğitimlerini aldıysanız; o zaman -bir LGBTİ müttefiki (ally) olarak- açılmanızın zamanı geldi.

Heteroseksüel müttefikler -Lezbiyen ve Geylerin Ebeveynleri ve Arkadaşları (PFLAG) örgütleri gibi- LGBTİ eşitliği ve hakları mücadelesine önemli katkıda bulunmuşlardır. Başkan Obama'dan Lady Gaga'ya kadar birçok insan, örneğin "It Gets Better" video projesi gibi popüler sosyal medya kampanyalarına katılarak kendilerini müttefik ilan etmişlerdir.

Heteroseksüel müttefikler, LGBTİ eşitliği ve hakları için mücadeleye önemli katkıda bulunmuşlardır. Başkan Obama'dan Lady Gaga'ya kadar birçok insan kendilerini müttefik ilan etmiştir.

Danışmanlık odanıza ilgili posterler asmak veya kuruluşunuzun bekleme odasında ilgili literatürlere yer vermek gibi basit şeylerle LGBTİ danışanları desteklediğinizi gösterebilirsiniz. LGBTİ danışanlar ile ilgili sorunları meslektaşlarınızla toplantılarda veya konferanslarda ve mesleki derneklerde gündeme getirebilirsiniz.

"Eşcinsel gelişim düzenli, değişmez veya evrensel bir şekilde ilerlemez veya belirli bir zaman diliminde hatta tipik bir zaman diliminde gerçekleşmez (Savin-Williams, 2005). Örneğin çoğu genç, bu bilgileri başkalarına açıklamadan veya aynı cinsiyetten bir partnerle tanışmadan önce kendilerini eşcinsel veya biseksüel olarak tanımlasa da, bazı gençler kendilerini etiketlemeden önce özel bir romantik ilişkiye girerler. Önceki eşcinsel erkek kültürlerinden farklı olarak, çağdaş genç erkeklerin yarısına yakını, daha sonra olduğu gibi homoerotik seks yapmadan önce eşcinsel olduklarını kabul eder (Dubé, 2000). Pubertal başlangıçtan önce ilk eşcinsel çekimleri hatırlamak çok yaygın olsa da, bu çekimlerin ilk önce lisede veya daha sonra ortaya çıkması nadir değildir. Gerçekten de, bazılarının cinsellikle ilgili 'gelişimsel kilometre taşları' olarak düşündükleri değişkenlik o kadar büyüktür ki, bir çalışmada 10 'tanımlanmış kilometre taşı' arasındaki yaş aralığı çakışma göstermiştir (Floyd ve Stein, 2002). Bu nedenle, "normal" veya "tipik" gelişim çizelgeleri hakkındaki varsayımlar reddedilmelidir."

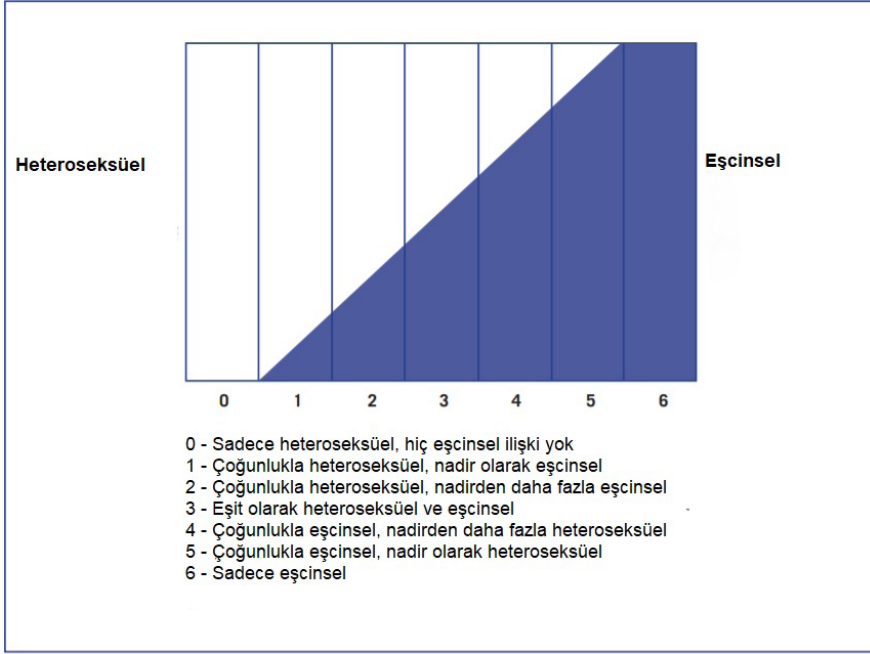
- Ritch C. Savin-Williams ve Kenneth M. Cohen, 2007

LGBTİ'lerin hayatları hakkında düşünmenize yardımcı olacak bazı teoriler

Elinizdeki kaynak, teorik veya akademik bir metin değildir, ancak kendi alanlarındaki araştırmaların farkında olan uzman uygulayıcıların deneyimlerinden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Bazı temel fikirler ve teoriler, danışma odasının bilgiğini çerçevelemede yardımcı olabilir. Bu bölümde, LGBTİ'lerle olumlu danışmanlık uygulamalarını desteklemeye yardımcı olabilecek cinsellik hakkında bazı temel fikir ve teorileri araştırdık. Burada sunulan “teorilerin” her biri, deneyimli klinisyenler tarafından veya toplu LGBTİ deneyiminin büyük veri havuzlarında geliştirilmiştir.

Tüm fikir ve teorilerde olduğu gibi, bunların sadece fikir ve teoriler olduğunu kabul etmek ve açık fikirli olmak ve eleştirel yaklaşmak yapmak önemlidir. Bu fikirler ve teoriler sadece LGBTİ deneyiminin çeşitliliğini düşünmek için kullanılan araçlardır ve ‘olgunluğu’ veya ‘ilerlemeyi’ ölçmek için terapötik olarak kullanılmamalıdır. Bu fikirlerin çoğu uzun zaman önce geliştirilmiştir ve LGBTİ'lerin toplumdaki yeri hakkında çok daha mücadeleci bir anlayışı yansıtmaktadır. Terapistler ve diğerleri için, teorilerin ve düşünme biçimlerinin belirli bir zamanda ve yerde ve belirli insanlar tarafından, kendi sosyal konumlarından, yaşam deneyimlerinden etkilendiğini kabul etmek önemlidir. Bununla birlikte, bu fikirler ve teoriler etkili olmaya devam ediyor, internet üzerinden yaygın olarak kullanıma sunulmaktadır ve bazı LGBTİ danışanlar tarafından okunacaktır.

Terapistler, bazı danışanların kendileri üzerine düşünmek için terapistleri kullandıklarını fark edebilirler – halihazırda ‘açılmış’ değillerse, bir şekilde diğerlerinden daha az ‘otantik’ veya ‘gelişmiş’ olduklarını düşünmek gibi yanlış veya yararsız varsayım ve imalar yoluyla bunu gerçekleştirirler. Aşırı kalıplaşmış ve katı çerçeveleri teşvik etmek yerine ‘normal’ olarak kabul edilenlere dayanan fikirleri ve kısıtlamaları teşvik etmek bu gibi durumlarda özellikle önemlidir.



Şekil 1 Heteroseksüel – eşcinsel numaralandırma skalası © The Kinsey Institute.

“Modern gençler, 15 yaş civarında, daha lise çağındayken kendi kendilerini etiketlemeye başlıyorlar. Ayrıca, erkeklere göre daha az kadın kendilerini değil duygularını eşcinsel olarak etiketlemekte. İlk eşcinsel çekimlerden, davranışlardan ve sorgulamalardan kendini tanımlamaya kadar geçen süre aylar, yıllar veya on yıllar sürebilir ve bu süre kadınlar arasında erkeklerden daha kısadır. Ortalama bir kız için ilk eşcinsel çekimlerin hissedilmesinden kendini tanımlamaya geçen süre üç yılken, bu süre bir erkek çocuğu için ortalama olarak beş yıl alıyor.”

— Ritch C. Savin-Williams ve Kenneth M. Cohen, 2007

Bu “Kinsey ölçeği”, cinselliği kişiden kişiye ve yaşam süresi boyunca değişebilen akıcı bir uygulama seti olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte, Kinsey’in modeli, cinsel kimliklerin, arzuların veya romantik çekimlerin ve ilişkilere değil, cinsel davranış anketlerine dayanmaktadır. Bazı araştırmacılar Kinsey’in yöntemlerini eleştirmişlerdir ve Kinsey’in ünlü 10’da 1 istatistiği yanlışlandı, ancak

alana temel katkısı olan cinsel davranışların doğal olarak ortaya çıkan değişken bir deneyim spektrumu olarak anlaşılması gerektiği, modern cinsellik anlayışları için halen kritik öneme sahiptir.

Açılmak/Kapanmak

1960'ların ve 1970'lerin cinsel kurtuluş hareketlerine yol açan kamusal tartışmayı açmaya başlayan Kinsey ve diğer erken dönem seksologların çalışmalarıydı. Bu dönemde sadece cinsel davranıştan ziyade cinsel kimlik etrafında yoğunlaşan, daha geniş bir tartışma ortaya çıkmaya başladı. Bu hareketlerin cinsel kimlikleri tartışmaya başlamasının temel yollarından biri "açılma" fikriydi.

'Açılmak' bir cinsellik teorisi değildir, ancak LGBTİ'lerin LGBTİ olduklarını açıklamalarını betimleyen en popüler mecazdır. Bazı trans ve interseksler kimliklerini açıklamayı 'açılmak' olarak ifade etseler de, bu konsept öncelikle eşcinsel erkekler, lezbiyenler ve biseksüeller tarafından geliştirilmiş ve kullanılmıştır. Bu popüler fikrin arkasında yatan karmaşıklıkları anlamak önemlidir, çünkü üzerinde iyice düşünülmemiş ve her deneyime uymayan bir ifade olsa da, genel olarak herkesin ilk sarıldığı, popüler bir kelimedir.

"Açılmak", yetmişli ve seksenli yıllarda eşcinsel Kurtuluş hareketinin yükselişle özel bir önem kazandı. Kamusal, politikleşmiş bir lezbiyen ve gey hareketinin ortaya çıkmasıyla birlikte, 'Açılmak' azınlık cinsel kimliğinde görünürlük ve gurur ihtiyacını vurgulayan politik bir strateji haline geldi. LGBTİ'lerin kendilerine ya da birbirlerine ya da en fazla birkaç yakın kişisel arkadaşına anlattığı bir hikaye olmak yerine, "açık ve gururlu" LGBTİ'lerin kamusal alana ilettikleri politik ifade haline geldi.

Bu anlamda, insanlar çoğu zaman yanlış bir biçimde kendi cinselliklerini kendi içlerinde çözmenin bir tür başarı, bir erginlenme töreni olduğunu düşünebilmekteler. Bu popüler «açılma» fikri, uzun bir süreç alan ve hayatlarındaki tüm insanları cinsellikleri ve/veya cinsiyetleri hakkında bilgilendirdikleri anlamına gelmeyen birçok LGBTİ'nin açılma deneyimleriyle çelişmektedir. Bazı LGBTİ'lerin, özellikle 'tam' bir çıkışı arzu etmeyen veya mümkün bulmayan ya da stratejik olarak 'açılan' birçok kişinin deneyimlerini hesaba katmaz. Son olarak, çok az tantana ve büyük "ah-ha" anları olmadan gerçekleşen çok düzgün bir şekilde gerçekleşen birçok modern "açılma" hikayesine izin vermez.

Açılma stratejileri bazı danışanlar için gerçekten önemli olabilir, ancak danışmanlık bağlamında, ortaya çıkan hikayenin şekli önemlidir. Yirmi yıl önce, sosyolog Ken Plummer "cinsel hikayeler anlatmanın" bazı potansiyel faydaları hakkında yazmıştır.

“Cinsel hikayeler geçmişin, şimdinin veya geleceğin yaratılmasında yardımcı olur - eylem için geçmiş, farklılıkları, birlikleri ve gündemleri işaretler.” (Plummer 1995:78)

Bir dizi farklı bağlamda, sadece açılma hikayeleri ortaya çıkmaz, bu cinsel hikayeler aynı zamanda acı ve hayatta kalma hikayeleridir. Ayrımcılığa ve farklılıklara odaklanabilseler de, bu hikayeler neredeyse her zaman zorluklara dayanma hikayeleridir. Plummer ayrıca, geleneksel ‘açılma’ anlatılarındaki güçlü bir siyaset, toplum ve kimlik kesişimselliğine, ve bunun ortaya çıkışına işaret eder:

“Anlatıların gelişmesi için bu anlatıları dinleyecek bir topluluk bulunmalı; Toplulukların dinlemesi için de, tarihlerini, kimliklerini, politikalarını bir araya getiren hikayeler olmalıdır. Topluluklar bu anlatılardan beslenir ve böyle anlatıları beslerler.”

Plummer’ın modeli, ‘açılma’ anlatılarını esneklik, hayatta kalma ve sağkalım anlatıları olarak ve toplumsal süreç ve politikalarla bağlantılı olarak şekillendirmesi bakımından kullanışlıdır. Ayrıca, diğer cinsel anlatılar gibi ‘açılma’nın da kendi deyişiyle “yakın vatandaşlık” ilişkisini kurulduğunu savunmaktadır. Bireysel yaşamlarla, belirli topluluklar ve alt kültürlerle alakaları vardır ve daha genel olarak toplumla da alakalıdır.

Bazı ortak temalar olsa da, danışma odasında duyulan bireysel hikayeler tam olarak şudur: benzersiz anlatılar. Kamuya açık biçimde yapılan ‘açılma’ anlatılarıyla ilgili sorunlardan biri, LGBTİ’lerin ‘açılma’ hikayeleri kamuoyunda kabul gören modeli doğrulamazsa veya tam olarak açılmazlarsa, LGBTİ’lerin kendilerini daha da izole hissedebilecekleridir.

Belki de çok destekleyici bir ortamda büyüdüler ve cinselliklerinin sorunlu bir konu veya başkalarına iletilmesi veya duyurulması gereken bir şey olduğu hiç hissettirilmedi. Genç LGBTİ’ler artık şunu demeye başlayacaklardır: “Ben hiç açılmadım, zaten hiç kapanmadım ki”.

Bununla birlikte, bazı danışanlar, heteroseksüel ve geleneksel cinsiyetlerden başka bir yönelime sahip olmanın çok daha az kabul gördüğü ailelerden veya kültürel veya dini geleneklerden gelecektir ve dramatik bir ‘açılma’ beyanıyla kendilerini aile ve gelenekten kesmeye istekli olmayacaklardır.

Mesleki durumlar cinsel ve cinsiyet kimlikleri hakkında gizlilik gerektirebilir.

Küçük şehirlerde yaşayanlar ‘açılma’yı güvenli ya da konforlu bulmayabilir.

İnsanlar tekrar tekrar ‘açılmaktan’ yorulmuş ve bıkmış olabilirler ve artık kişisel veya aile yaşamları hakkında konuşmak istemeyebilirler.

'Açılmak' söylemi, genellikle tam olarak açılmamış gibi davranılan ve bir "karar veremedikleri" sebebiyle eleştirilen biseksüel insanlar için özellikle sorunlu olabilir. Ancak biseksüeller, biseksüel kimliklerini doğrulayan politik bir ifade olarak 'açılma'yı benimsemiştir.

'Açılmak' asla tamamlanmış bir süreç değildir, çünkü heteroseksüellik, toplumun çoğunda beklenen norm olmaya devam etmektedir. En göz önünde 'açılmış' LGBTİ'ler bile, yeni bir sosyal veya profesyonel ortamda da, cinselliklerini ya da cinsiyet kimliğini yeniden ilan etmek zorunda kalabilir, ve bu duruma şaşırabilirler.

Bazı yazarlar da kamuoyundaki kimlik beyanlarına yapılan bu vurguyu dengelemenin bir yolu olarak "kapanmak" sürecinden bahsetmeye başladılar. Peki ya içsel ve/veya yakın yakın arkadaşlar ve aile ile gerçekleşen benliğin daha samimi gelişimine ne dersiniz? Peki ya LGBTİ'lerin 'açılma' sürecine eşlik eden başkaları tarafından kabullenilme süreçleri? Bu bakış açısı, dikkatimizi LGBTİ'lerin 'açılma' eylemini gerçekleştirmesini gerektiren, toplumdaki sistemik önyargıya çeker ve kültürümüzü herkes için nasıl gerçekten kapsayıcı hale getirebileceğimiz konusunda düşünmemizi ister; kimsenin ayrım gözetmeksizin "açılmak" veya "kapanmak" zorunda olmadığı bir kültür.

Biseksüel 'kimlik oluşumu'

Kinsey Cinsellik Sürekliliği gibi fikirler, biseksüelliği, cinsel ifade sürekliliğinin bir parçası olarak tanımlasa da, birçok biseksüel erkek ve kadın hala kimliklerinin doğrulanmasının eksikliğini yaşamaktalar. Lezbiyen ve eşcinsel hareketinin gücü ve 'açılma' anlatıları'nın öne çıkışı, biseksüel olduklarını söyleyen ya da düşünen insanların aslında daha 'açılma'yı başaramamış eşcinsel erkekler ya da kadınlar olduklarının düşünülmesine sebep olmuştur.

Biseksüellere yönelik tutumlar üzerine yapılan araştırmalar, hem ana akım toplumundan hem de lezbiyen ve eşcinsel alt kültürler tarafından olumsuz tutumlara maruz bırakıldıklarını göstermektedir. Biseksüelliğin lezbiyen ya da gey olarak tam bir 'açılma' yolunda bir geçiş aşaması olduğu görüşü, biseksüellerin 'sahte' olarak damgalanmasına sebep olmaktadır. Biseksüellik doğrulanmamış bir seçim olarak kabul edildiği için, biseksüel erkek ve kadınlar genellikle 'güvenilmez' olarak klişeleşmiştir ve hem erkeklerle hem de kadınlarla cinsel deneyime açık oldukları için hiperseksüel, ahlaksız ve dolayısıyla potansiyel olarak sadakatsiz partner olarak kabul edilebilirler (Klesse 2011).

Ancak diğer topluluklar gibi biseksüel erkekler ve kadınlar da kendi cinselliklerini anlatmaya ve kendileri için cinsel ve kültürel bir kimlik oluşturmaya başla-

dılar. Mary Bradford (2004), 1990'ların başında 20 kişiyle yapılan görüşmelere dayanarak, bu bölümde tartışılan diğer cinsellik modellerinin bir dizi özelliğini paylaştan biseksüel "kimlik oluşumu" adını verdiği bir model önermiştir. Bununla birlikte, birçok yönden biseksüel kimlik oluşumunun heteroseksüellerin, eşcinsellerin ve lezbiyenlerin yaşadığından daha karmaşık olabileceğini öne sürmüştür.

Bradford, biseksüelliğin kültürümüzde sahip olduğu görünmezlik nedeniyle, biseksüellerin hem kendi cinsiyetlerinden hem de diğer cinsiyetten kişilerle yaşadıkları deneyimlerinden şüphe edebilecekleri bir "sorgulama aşaması" olabileceğini kaydetmiştir. Yaygın 'açılma' anlatısına dayanan lezbiyen ve eşcinsellerin aksine, birçok biseksüel insanın kendi kimliklerini icat etmeleri gerektiğini ve kendilerini rahat hissettiklerinde bile, kendi kimliklerini kamusal alanda korumak için uzun bir sürece girmeleri gerektiğini önermiştir.

Bazı biseksüeller bu süreçleri sosyal eylemlerde bulunma fırsatı olarak kullanabilirler ve biseksüel ve queer topluluklarda aktivizm yoluyla kişisel gelişimlerini daha da ileriye götürürler.

"Homoerotik gelişimin ortaya çıkması, özellikle gençler arasında eşcinsel cinselliği hem normalleştiren hem de sahip olduğu damgalamadan kurtaran cinsel devrimden derinden etkilenmiştir. Bunun bir sonucu, gelişimsel grupların veya nesillerin her beş yılda bir dönüştüğü ve önceki herhangi bir dönemden daha fazla grup içi değişkenlik içerdiği, hızlandırılmış bir evrim olmuştur."

— Savin-Williams, 2005

"Gettolaşmak yerine cinsel çeşitliliğin giderek daha fazla kabul görmesi ve ana akımlaşma, eşcinsel gençlerin, heteroseksüel gençler tarafından benimsenenlere benzer yaşam tarzlarını, perspektifleri ve dilleri bir araya getirip ifade etmesine izin verdi. Klişeler, eşcinsel gençlerin, cinselliklerinden çok heteroseksüel gençler gibi cinsiyetlerine, etnik kökenlerine, fiziksel özelliklerine, kişiliklerine ve ekonomik sınıflarına göre daha fazla şekillendiklerini, kendi aralarında farklılık gösterdiklerini, ortaya koydukça azaldı."

— Ritch C. Savin-Williams and Kenneth M. Cohen, 2007

Yapılan yakın tarihli çalışmalar biseksüellerde görülen yüksek depresyon ve anksiyete problemlerini ortaya koymuştur. Yakın tarihli bir akademik çalışma ise:

Biseksüel insanları eşcinsellerden ayrı olarak araştıran uluslararası çalışmalar, biseksüellerin heteroseksüel insanlara göre daha yüksek depresyon veya depresif semptomlara sahip olduğunu ve ayrıca depresyon için eşcinsel insanlardan aynı veya daha yüksek risk altında olduğunu göstermiştir. Bu eğilim özellikle kadınlar (genç ve yetişkin) için daha da güçlü görünmektedir; bununla birlikte, biseksüel erkekler hakkındaki veriler çok daha sınırlı olduğu ve biseksüel erkekleri biseksüel kadınlarla karşılaştıran bulgu sayısının azlığından dolayı konu hakkında kesin sonuçlar çıkarmak zordur. ARCSHS alışmaları, Avustralyalı heteroseksüel olmayan kişilerde yüksek depresyon oranlarının biseksellerde görülen yüksek depresif semptomlar nedeniyle yükseldiği önerisini desteklememektedir. Nitekim, bu bölümde açıklanan dört ARCSHS çalışmasında da biseksüeller eşcinsellerden daha zayıf ruh sağlığı sergilemişlerdir (Corboz et al 2008).

Queer Teori

Queer Teori farklı cinsellikler, normal ve marjinal arasındaki olumlu bağlantılar hakkında düşünmeyi yeniden canlandırmanın bir yolu olarak aşağılayıcı queer terimini geri kazanmış akademik ve politik bir harekettir. Ayrıca cinsellik ve cinsiyet hakkında basit ve sık eleştirilen 'kimlik' ve 'sahne' modellerinin ötesine geçen farklı şekillerde düşünmemize yardımcı olur.

Aynı zamanda LGBTİ alfabetinin tüm yeleri için kullanışlı, cinsiyetten bağımsız bir steno olarak kullanılır. Diğer yandan da, siyasallaşmış bir cinsel kimlik hakkındaki yeni düşünceleri LGBTİ hareketinin asimilasyoncu veya hak sy-lemlerinden ayırt etmek için queer terimini kullanır.

Queer'in bize hatırlattığı bir şey, danışma odasında, çeşitliliklerin olumlu olabileceği ve tarihsel olarak 'uyum' ve uyum sağlamacı geleneksel psikolojik yaklaşımların sorunlu olduğu, mutlak doğru olmadığı ve kendi istenmeyen olumsuz sonuçları veya etkileri olabileceğidir. Bazıları için, queer kimliği uyum sağlamaktan söz etmez; daha çok dünyanın alternatif vizyonlarını olması gerektiği gibi keşfetmek ve ikili veya katı kavramsallaştırmalardan uzaklaşmakla ilgilidir.

Queer ayrıca, kimlik geliştirmenin kolay şemalarına tam olarak şekilde uymayan, tartışmalı ve açık bir kimlik fikrini de vurgular. Ayrıca, ırk, sınıf ve cinsiyete dayanan cinsel kimlikler gibi bir dizi başka kimlikle keşiştiğine ve bunlardan ayrılmaz olduğuna dikkat çeker. Farklı cinselliklerin bu keşişimlere bakmak ve düşünmek için bakış açıları sağlayabileceğini kabul eden eleştirel bir bakış açısıdır.

“Lezbiyenlere ve eşcinsel erkeklere kıyasla deneyimledikleri görece daha fazla görünmezlik, biseksüel insanların deneyimlerini spesifik kılan şeyin temel bileşenidir. Stonewall’un (2010) [UK] gençlik TV programında lezbiyen, gey ve biseksüellerin temsili hakkında hazırladığı rapor, “Ekranda Görünmeyen” (Unseen on Screen), analiz edilen 126 saat, 42 dakika ve 17 saniyelik TV programlarının, biseksüel insanları sadece 5 dakika 9 saniye boyunca tasvir ettiğini, buna karşılık eşcinsel erkeklere 4 saat 24 dakika ve lezbiyenlere 42 dakika ayrıldığını ortaya koydu. Bu kapsamın hiçbir noktasında biseksüeller olumlu veya gerçekçi bir şekilde tasvir edilmemiştir. Benzer şekilde dil ve dilin kullanım şekli genellikle biseksüel insanları dışlayıcı biçimde olduğu ortaya konulmuştur. Lezbiyen, gey, biseksüel (LGB)’ler için bir kısaltma olarak eşcinsel kelimesinin kullanması biseksüeller üzerinde sessizleştirici bir etkiye sahiptir.”

— Bradford, 2004

Toplumsal cinsiyet ve toplumsal cinsiyette değişim ve varyasyonlar hakkında düşünmek

Erkek ve kadın cinsiyet kimliklerinin sabit ve kolay atandığına dair hakim kültürel anlayışa rağmen, psikologlar, hekimler ve sosyal teorisyenler cinsiyet kimliğinin ve ifadesinin sabit bir ikili sınıflandırma olarak değil, esnek sosyal olarak inşa edilmiş bir spektrum olarak görüldüğünü göstermiştir. Bu kılavuzda, doğumda atanan cinsiyetlerinden farklı bir cinsiyet kimliğini veya ifadesini benimseyen çeşitli grupları belirtmek için trans kelimesini kullanıyoruz. Cinsiyetlerinin doğrulanması için bir dizi tıbbi müdahale altına giren transseksüelleri ve cinsiyet bağımsızlıklarını çeşitli şekillerde ifade eden çeşitli bir grup diğer transseksüel insanı içerir. Facebook artık insanlardan tercih ettikleri cinsiyeti listelemelerini isterken 50’den fazla farklı alternatif sunmaktadır.

Ne yazık ki psikoloji literatürü, geleneksel olmayan cinsiyet kimliklerine sahip kişilerin deneyimlerini ve atanmış cinsiyet ve bedenleriyle ilişkilerini tanımlamanın birincil yolları olarak genellikle “cinsiyet disforisi” ve “cinsiyet kimliği bozuklukları” gibi terimleri ve kavramları kullanmaktadır. Cinsiyetten bağımsız, cinsiyet-farklı (gender diverse ya da gender variant), bu tür patolojik bir

dil olmadan trans insanların deneyimlerini ve kimliklerini tanımlamanın daha iyi yollarıdır. 2010 gibi yakın bir zamanda, Dünya Transseksüel Sağlık Meslek Birliği (WPATH) buna dikkat çeken önemli bir açıklama ortaya koymayı gerekli görmüştür:

Kimlikler de dahil olmak üzere, kişinin doğumda atanmış cinsiyetiyle geleneksel olarak ilişkili olmayan cinsiyet özelliklerinin ifadesi, doğası gereği patolojik veya olumsuz olarak değerlendirilmemesi gereken yaygın ve kültürel açıdan kendi içinde çeşitli bir insan olgusudur.

WPATH, en son Standartlar kılavuzunda, psikolojik bir durum olarak cinsiyet-uyumsuzluk (gender non-conformity) ve cinsiyet disforisi arasındaki önemli ayrımı yapar:

Cinsiyet uyumsuzluk, bir kişinin cinsiyet kimliğinin, rolünün veya ifadesinin belirli bir cinsiyetten insanlar için öngörülen kültürel normlardan farklı olduğunu ifade eder. Cinsiyet disforisi, bir kişinin cinsiyet kimliği ile doğumda atanan cinsiyeti (ve ilişkili cinsiyet rolü ve/veya birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri) arasındaki tutarsızlık nedeniyle ortaya çıkan rahatsızlık veya sıkıntıyı ifade eder. Sadece bazı cinsiyet-uyumsuz insanlar hayatlarının bir noktasında cinsiyet disforisi yaşarlar.

"Açılmak" lezbiyen ve eşcinsellerle ilgili olarak cinsel kimlik süreçlerinin geliştirilmesi hakkında konuşmak için kullanılan birincil bir metafora, "geçiş"(transitioning) de değişen cinsiyet kimliği süreçleriyle ilgili yaygın bir ifadedir. Geçiş, transların doğumda atanan cinsiyetlerinden ziyade cinsiyet kimliklerini doğrulayan bir şekilde yaşamaya yöneldikleri bir süreçtir. Geçiş, translar için bireysel bir şekilde farklı biçimlerde gerçekleşir. Transların çoğu, cinsiyetlerini daha özgür ve açık bir şekilde ifade etmeye başladıkları, cinsiyet kimliklerini başkalarına açıkladıkları ve tercih ettikleri zamirleri ve isimlerini bildirdikleri bir 'sosyal geçiş' süreci geçirmektedirler. Bazıları, doğrulanmış cinsiyet kimliklerine uygun olarak vücutlarını kadınlıştırmakta veya erkekleştirmekte yardımcı olacak hormonlar alacaktır. Bazıları, cinsiyet kimlikleri doğrultusunda fiziksel bir dönüşüme daha fazla yardımcı olmak için ameliyatlar da geçirecektir. Bununla birlikte, tüm translar hormon almaz veya cerrahi prosedürlere girmez, bazıları tıbbi müdahale olmadan doğrulanmış cinsiyetleriyle yaşamayı seçer. Bazıları kendilerini genderqueer veya transqueer olarak adlandırabilir, çünkü geleneksel olarak erkek veya kadın olarak kategorize olmak istemedikleri bir dizi cinsiyet ifadesi ve rolü üstlenirler.

Genderqueer danışanlar, erkek-kadın cinsiyet ikililerine uymayan şekillerde kendilerini tanımlamak için desteğe ihtiyaç duyabilirler, çünkü genellikle

kesin ve ikili cinsiyet sistemi içinde seçimler yapılmasını talep eden sosyal sistemleri müzakere etmede özel sorunlar yaşayabilirler. Hatta bazen belirli bir cinsiyet ifadesini seçmeleri için diğer trans veya LGBTİ'lerden baskı hissedebilirler. Klinisyenlerin cinsiyet akışkanlığı, ifadeleri ve seçimlerinin çeşitliliğine ikna edilmesi ve danışanlara belirli bir seçim yapmaları için baskı yapmamaları gerekir.

Translar da çeşitli cinsel yönelimlere sahiptirler ve bunlar cinsiyet kimliklerinden bağımsızdır. Terapistlerin, transların cinsel tercihleri veya kimlere çekim duydukları hakkında varsayımlarda bulunmaması önemlidir. Birçok trans heteroseksüel olurken bazıları gey, lezbiyen, veya biseksüel olacaktır.

Cinsiyet uyum süreci (transitioning) sadece fiziksel veya dışsal bir süreç değildir, transların doğrulanmış cinsiyet kimliklerine kavuşarak daha uyumlu bir hayata sahip oldukları bir süreçtir. Sosyolog Aaron Devor, 2004 yılında bunu 14 aşamalı bir modelle dile getirmiştir. Bazı transların geçebileceği bazı 'aşamaları' belirleme açısından yararlı olsa da, tüm bu kavramsal modeller gibi sınırlıdır ve evrensel olarak uygulanabilir olmaktan uzaktır. Yanlış bir şekilde, tıbbi müdahalelerin trans kimlik oluşumunun son aşaması olduğunu varsayar.

Devor, modelini tartışırken potansiyel olarak yararlı iki fikir sunar: tanıklığın ve yansıtmanın önemi. Kimlik oluşumunun herhangi bir sürecinde, kim olduğumuzun başkaları tarafından görülmesi -tanıklık- ve kendimizi ve bizim gibi olan diğer kişilerde kendimizin de gerçekleştirebileceği olasılıkları görmemizin -yansıtma- gerekliliğine vurgu yapar. Bu, dünyadaki fiziksel kimlikleri kendi doğrulanmış kimlikleriyle eşleşmediği için genellikle görülmediğini düşünen translar için son derece önemli olabilir.

“Matthew Shepard’ın ölümünden bu yana dünyanın değiştiği öne sürülebilir, ama hoşgörü ve kabullenme arasında ince bir fark vardır. Çıkmaz sokaktan içeri girmekle yan komşunun postaneye koşarken birkaç dakika anaokulu kızına göz kulak olman için sana güvenilebilmesi arasındaki fark gibi. Aynı cinsiyetteki partnerinle bir meslektaşının düğününe davet edilmekle diğer konuklar fısıldamadan partnerinle romantik bir şekilde dans edebilmek arasındaki uçurum gibi.”

— Jodi Picoult, *Sing You Home*

Devor'un öne sürdüğü 14 aşama üzerinden kavramsallaştırdığı tereddüt, geciktirmeme ve kimlik karşılaştırması dönemlerinin, translar başka trans kimlikler ve deneyimler hakkındaki fikirlerle temas ettikten sonra bile gerçekleştiğini varsaymaktadır. Devor'un kendisi, bunun her zaman böyle olmadığını ve transların trans kimliklerini keşfetmelerinden sonra kendilerini çeşitli ve esnek şekillerde konumlandığını kaydetti.

Denver'ın kavramsallaştırdığı 'aşamalar' şu dönemleri içeriyordu: doğumda atanmayan cinsiyetle yaygın olarak ilişkili aktiviteleri tercih etmeye başlamak; doğumda atanan cinsiyetin kişiye uygunluğu hakkında ilk şüpheler; cinsiyet kimlikleri arayışı ve denemeler; transların ve transseksüelliğin varlığını öğrenmek; daha fazla bilgi almak; transseksüelliği daha da keşfetmek ve başlangıçta atanmış cinsiyetle ayrılmaya başlamak; transseksüel olarak öz tanımlamayı artırmak ve doğumda atanan cinsiyetle ayrılığı artırmak; daha fazla bilgi almak ve koşulların değişip değişmediğini kontrol etmek; başkalarına cinsiyet kimliğinin değiştiğini söylemek; cinsiyet geçişlerini araştırmak, planlamak ve geçirmek; damgalamayı yönetmek ve bir şekilde savunuculukla ilgilenmek de dâhil olmak üzere geçiş sonrası yaşam.

Cinsiyet, en köklü sosyal yapılarımızdan biridir ve cinsiyet çalışmalarının gösterdiği gibi, aynı zamanda derinden sorunludur. En aydınlanmış ailelerde ve sosyal çevrelerde bile, atanmış doğum cinsiyetimize titizlikle bağlı bir dizi gömülü cinsiyet ipucuyla büyütürüz. Bu nedenle, transların yaşadığı yönelimler ne kadar derin olursa olsun, sosyal şartlanmamız bağlamında onları anlamlandırmak kaçınılmaz olarak zor bir süreç sonunda mümkündür.

Ayrıca, transların sosyal görünürlüğü ve kabulü son yıllarda önemli ölçüde iyileşme göstermiş olsa da, trans kimlikler hala lezbiyen, gey ve biseksüeller kadar kabul görmüyor ve olumlanmıyor. Bu, trans kimliğe tanıklık etme ve yanıtsızlık fırsatlarının genellikle lezbiyen, gey ve biseksüel insanlar için olanlara göre daha az belirgin olduğu anlamına gelir.

Tıbbi müdahale isteyen translar, damgalama deneyimini daha da kötüleştiren ve geçiş süreçlerine benzersiz bir stres katmanı ekleyen genellikle kafa karıştırıcı ve pahalı bir tıbbi sürece girmek zorundalar.

Tüm bu faktörler, insanların geçiş öncesi, sonrası ve geçiş sırasında yaşadıkları damgalamayı, azınlık stresini ve anlayış eksikliğini artırmaktadır.

Cinsiyet çeşitliliği deneyimi hakkında açık bir tartışmaya ve kabule karşı derinden gömülü toplumsal direnç, son zamanlarda trans akademisyenler tarafından "cisgenderism" (natranscılık) olarak tanımlanmıştır.

Trans akademisyen ve psikolog Gavriel Ansara ve diğerleri, trans ve interseks deneyiminin tanınmasına karşı duran toplumdaki sistemik güçleri tanımlamak için bu terimi benimsemiştir:

“Cisgenderist ideoloji, insanların kendi cinsiyetlerini dış otoriteler tarafından atananlardan daha az geçerli olarak tanımlayan birden fazla, kesişen varsayım içerir. Cisgenderist ideoloji dünyayı sadece iki geçerli cinsiyete sahip olarak inşa eder, böylece ikiden fazla resmi cinsiyet kategorisinin bulunduğu toplumları görmezden gelir. Cisgenderist ideoloji, vücutları genellikle sadece “kadın” ve “erkek” bedenleri olarak tanıyan tıbbi normlar tarafından dışlanan insanlar için uluslararası alanda en yaygın tercih edilen terim olan interseks sıfatıyla kendini tanımlayabilen insanları da görmezden gelir. Cisgenderist sosyal normlar, cinsiyet haritalarının cinsiyete tam olarak uyduğunu varsayarak biyolojik cinsiyeti cinsiyetten farklı bir kategori olarak ele alır. Bu varsayımlara dayanarak cisgenderist bakış açısı cinsiyetin değişen bir ilişkisel statü olarak değil, evrensel olarak kalıcı ve içruhsal bir kimlik olarak deneyimlendiğini ve her “normal” kişinin yaşam süresi boyunca değişmeyen tek bir “gerçek” cinsiyete sahip olduğunu varsayar (örneğin, tüm erkekler erkek olarak büyür ve kadın olarak büyüyen erkekler aslında “gerçekten” kadındırlar).” (Blumer, Ansara & Watson 2013)

Bu bakış açısı, cinsiyet ifadesi, cinsiyet rolleri ve cinsiyet kimliği konusunda kendi varsayımlarımız hakkında dikkatlice düşünmemizi talep eder. Bu perspektif herhangi bir özcü cinsiyet anlayışının ötesine geçer ve sosyologların ve psikologların “yapısalcı” bakış açısını benimser: cinsiyet ve cinselliğin bireysel yaşamlarda ortaya çıktığı ve geniş bir sosyal, kültürel, psikolojik ve biyolojik etki ağının bir parçası olduğu. Sahip olduğu geniş perspektif danışan merkezli psikolojik müdahaleler için özellikle yararlı bir çerçeve olmasını sağlar, çünkü seçimlerin önüne çıkmaz veya belirli çözümler öngörmez.

İnterseks deneyimler

interseks, ‘kadın’ veya ‘erkek’ bedenleri hakkında geleneksel fikirlerden farklı doğal fiziksel varyasyonlara sahip insanları tanımlayan şemsiye bir terimdir. Bu doğal varyasyonlar genital, kromozomal ve diğer fiziksel özellikleri içerebilir. İnsanlar birçok farklı bedenle doğarlar. İnterseksler genellikle translarla karıştırılrsa da, interseks terimi fiziksel özelliklerin çeşitliliğini ifade eder. İnterseks insanların çoğu kendini sadece kadın veya erkek olarak tanımlasa da tıbbi, kültürel ve psikolojik cinsiyet anlayışlarımızdan derinden etkilenirler.

“İlk başlarda bana sabah zilinden sonra sıraya girmem söylendi, kızlar bir sırada, erkekler diğerinde. Kızların yanından geçiyorum ve bu garip, aramızdaki güçlü yakınlığı hissediyorum. Yine de bir parçam yürümeye devam etmem gerektiğini biliyor. Diğer çizgiye doğru baktığım anda kafamı karıştıran bir farklılaşma hissi hissediyorum. Ben oraya da ait değilim. Aralarında duruyorum. Durumu fark eden bir rahibe bana bakıyor, bağıırıyor. Ne yapacağımı bilmiyorum. Beni yakalıyor, bana bağıırıyor. İtaatsizlik etmeye çalışmıyorum, sadece uyum sağlamaya çalışıyorum. Sessizliğim onu çileden çıkarmaya başlıyor ve rahibe bana vurmaya başlıyor... [Annemi arıyorlar] Arabasından atladığı gibi kendini rahibenin üstüne fırlattı. Beni ondan kopardı, kurtardı. Rahibeyi bana bir daha dokunmaması konusunda uyarıyor. Beni eve götürüyor ve ne olduğunu anlamaya çalışıyor ama bunu tarif edecek gerçek bir dilim yok.”

— Trans film yönetmeni, Lana Wakowski

Çocuklar çok çeşitli cinsel özelliklerle doğarlar. Bu doğal varyasyonlar genital ve diğer fiziksel özellikleri içerebilir. Çalışmalar, bunun 2000 canlı doğumdan 1’inde meydana geldiğini, ancak sayıların 100 doğumda 1 kadar yüksek olabileceğini, çünkü birçoğunun başlangıçta teşhis edilememiş olacağını ileri sürmektedir.

Bir dizi fiziksel, hormonal ve kromozomal varyasyonla kendini gösteren interseks bedenler, geleneksel cinsiyet, toplumsal cinsiyet, cinsiyet atama ve cinsiyetin tıbbileştirilmesi anlayışlarına meydan okur. Bu nedenle, interseksler kendi belirledikleri cinsiyet ifadesini ve insan haklarını talep etmek için uzun bir mücadele vermiştir.

İyi niyetli doktorlar bile, genç interseks bedenleri “normalleştirmek” ve belirli bir cinsiyet atamasını gerçekleştirmek için mütecaviz ve gereksiz cerrahide ısrar etmişlerdir. Bununla birlikte, bu operasyonlar, seçim hakkı olmadan dayatıldıkları haller dışında, genellikle uzun süreli, ağrılı etkilere yol açar ve genellikle sağlık açısından tamamen gereksizdir.

İnterseksler, bu nedenle genellikle vücutları hakkında derin bir utanç duygusu ve cinsiyet ifadeleri üzerinde hiçbir kontrolleri olmadığı duygusuyla büyürler.

Genç interseks danışanlarla çalışırken, vücutlarının doğal bir insan varyasyonu olduğu konusunda ve ortak cinsiyet veya cinsiyet ifade anlayışlarına uymak için belirli seçimler yapmak zorunda olmadıkları konularında danışanları bilgilendirmek kritik öneme sahiptir. Bunun seçtikleri cinsiyet kimliğini doğrulayacaklarını düşünüyorlarsa, bir noktada belirli tıbbi müdahaleleri düşünme seçeneklerine sahiptir.

Birçok interseks kendini sadece bir erkek veya kadın olarak tanımlayacak, ancak interseksler artık bir erkek kadın ikilisinin ötesine geçen bir dizi cinsiyet ifadesi ve kendi kendine belirlenmiş cinsiyet kimlikleri ile kendilerini ifade edebiliyor.

Tedavi modelleri ve interseks kimlik anlayışları son on yılda çok değişti ve Alice Dreger bunu bir "Gizlilik Merkezli Model"den "Danışan Merkezli Model"e bir hareket olarak tanımladı.

"Gizlilik Merkezli Model"de intersekslik, tıbbi müdahale ile gizlenmesi veya maskelenmesi gereken bir sorun veya nadir bir tıbbi anormallik olarak ele alınır. Bu, çocuğun "normal" bir hayatı olması için yapılır. Bu modeli yöneten temel varsayımlar, belirsiz veya çeşitli fiziksel cinsiyet ifadesinin acıya ve sosyal entegrasyon eksikliğine yol açacağı ve kaçınılması gerektiğine dair inançları içerir. Bu modelin etkisi altındaki ebeveynler ve hekimler, interseks çocuklarını korumak için müdahale etme yükümlülükleri olduğuna inanmaktadır. Bu modelde bir çocuğun cinsiyetini atamak, bir dizi klinik hormonal teste dayanan matematiksel bir hesaplama ve gereksiz yere interseks varyasyonlarını 'Cinsiyet Gelişimi Bozuklukları' olarak patolojikleştirir.

"Danışan Merkezli Model"de interseksler nispeten yaygın bir doğal varyasyon olarak görülür ve herhangi bir tıbbi müdahale kişisel bir seçim meselesi olarak kabul edilir ve sadece açık fiziksel sağlık endişelerinin bunu gerektiği gibi dikte ettiği durumlarda üstlenilmesi gerekir. Cinsiyet ifadesi geniş bir süreklilik olarak kabul edilir ve tıbbi olarak atanan basit bir hesaplama değildir. interseks çocuklar ve yetişkinler, kendi cinsiyet kimliklerini ve ifadelerini belirleyebilen ve tıbbi ihtiyaçları hakkında seçim yapabilen özerk bireyler olarak kabul edilir. Bu, zamanla gerçekleşebilecek ve büyüyen anlayışları ve gelişen ihtiyaçlarıyla değişebilecek bir şeydir. Bu modelin temelini oluşturan varsayım, interseks insanların kendi kaderini tayin etme hakkına sahip olduğu ve ebeveynlerin veya hekimlerin yaşamın erken dönemlerinde yaptığı gereksiz müdahalelerin bu haklara geri dönülmez bir şekilde müdahale edebileceğidir.

Çağdaş sağlık uygulamaları değişmiş olsa da, birçok interseks danışan gizlilik merkezli tıbbi bakım sistemindeki deneyimleri sayesinde travma geçirmiş ve

kendinden utançla büyümüş olacaktırlar. Ancak diğer LGBTİ'ler gibi, karşılaştıkları ayrımcılık ve dayatmalara yanıt olarak bir dizi kişisel direnç stratejisi geliştirmiş olacaktırlar. Bu danışanlar, dayanıklılıklarını doğrulayan ve acılarını kabul eden kişi merkezli terapötik çalışmaya derinden ihtiyaç duyacaktır.

İnterseksler cinsel partnerleriyle ilgili bir dizi seçim yapacaktır ve fiziksel cinsiyet özellikleri veya seçilen cinsiyet kimliği cinsel yönelimleriyle alakasızdır. Birçoğu heteroseksüel olacak ve bazıları eşcinsel, lezbiyen, veya biseksüel olacaktır. Cinsel yönelimleri ne olursa olsun, interseksler seks etrafında bir dizi sorun sunabilir, çünkü gizlilik merkezli model vücutları hakkında bir utanç duygusuna katkıda bulunmuş olabilir.

"Ben bir terapistim, interseksim, kendimi erkek veya kadın olarak değil harika bir harmanlanmış ötekilik olarak tanımlıyorum. Cinsiyet farklılığını, ikili sistemin dışındaki olasılıkları biliyorum. Utancın nasıl susturduğunu bilirim. DSG'lerin kültürümüzde sıklıkla karşılaştıkları korkunç ayrımcılık. Yine de farklı cinsiyet ve cinselliklerle gerçekleştirdiğim çalışmalar yaşadığım deneyimlerin en zoru olmaya devam ediyor. Kenarda bir yer, dili olmayan bir yer. Ya da en azından net bir dil. Bizi bilgilendirecek çok az net klinik kılavuzumuz var. Bu tür bir çalışma, detaylara enfes bir dikkat, öğrenmeye ve hata yapmaya, gerçek olmaya, çok fazla soru sormaya ve anlayışları kontrol etmeye istekli olmayı gerektirir. Kendime sürekli olarak bir insanla, tam saygımı hak eden bir insanla birlikte çalıştığımı hatırlatma ihtiyacı çalışma sebebidir. Referans aldığım alan genellikle kültürler arası çalışmalardır. Kendime bildiğim ve bilmediğim çok şey olduğunu hatırlatıyorum."

— Mani Mitchell

“Katılımcıların verdiği yanıtlarda ruh sağlığı deneyimleri üzerinde bifobi ve monoseksizm’in kritik rolleri belirgindi. Biseksüellik genellikle yapısal düzeyde reddedilir veya yasaklanır, bu öyle bir seviyededir ki katılımcıların cinsel kimliklerini haklı çıkarmaları veya açıklamaları gerektiğini düşünürler: “Ya heteroseksüelsinizdir ya da eşcinselsinizdir. [İnsanlar] başka olasılıklar olduğunu görmüyorlar” ... Biseksüel kimlik, özellikle transseksüel katılımcılar için yapısal olarak yasaklıydı, cinsiyet kimliği hizmetlerine kapı bekçileri örneğinde olduğu gibi: “Genel klişe, biseksüelseniz, muhtemelen transseksüel değilsinizdir, sadece kafanız karışıktır. Ve eğer gerçekten bir transseksüelseniz ve gerçekten bir kadınsanız, o zaman sadece erkeklerden etkilenmelisiniz, aksi takdirde bunların hepsi saçmalıktır”.

- Ross ve Ark., 2010

LGBTİ danışanlarla iyi çalışmak

LGBTİ danışanlar terapistlerden ne beklerler

Danışanlar, bir ruh sağlığı hizmetine veya terapistine gelirken hayatlarında bir dizi sorunla karşılaşır.

Yeni bir danışanla deneyimleri hakkında konuşurken, farklı cinselliklerden veya cinsiyetlerden kimlik sorunları farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Danışanlar eş-cinsel, lezbiyen, biseksüel, transseksüel, veya interseks olduklarını söz arasında belirtebilirler.

Danışanlar, LGBTİ oldukları için yaşadıkları toplumsal baskılar, önyargılar veya ayrımcılık örnekleri nedeniyle deneyimledikleri zorlukları anlatabilirler. Uzak veya yakın geçmişte bu konulardaki zorlukları aşmış olmanın rahatlamasını ve kişisel memnuniyetini tarif edebilirler. Bazı danışanlar için, cinsel yönelimlerini, interseks durumlarını veya cinsiyet kimliklerini gerçekleştirmek ve başkalarıyla paylaşmak nispeten kolay olabilir.

Bazı danışanlar için cinsellik ve/veya cinsiyet kimliği inşası ve olumlama ile ilgili konular güçlü güncel duygusal deneyimler kümesi olarak ön planda olabilir, diğerleri için bu süreç alakalı görünmeyebilir veya büyük ölçüde geçmişte kalmış olabilir.

Danışan ne şekilde sunarsa sunsun, hatırlanması gereken en önemli şeylerden biri cinsellik, cinsiyet ve toplumsal cinsiyetin kişinin hayatının sadece bir parçası olduğudur.

Bazen terapistler kendilerini biraz zor durumda hissedebilir veya ne yapacaklarından emin olmayabilirler.

Bir yandan cinsellik, cinsiyet ve/veya toplumsal cinsiyetle ilgili sorunlarla ilgilenmeye açık ve bu konularda destekleyici görünmek istiyoruz, ancak diğer yandan bu konulara çok güçlü odaklanma ile odaklanmak, hayatlarındaki bir dizi başka bağlantılı sorunu es geçmenizi de sağlayabilir.

Bazen destekleyici görünme hevesi içinde, dikkat gerektiren diğer önemli alanları es geçerken cinsellik hikayesini aşırı vurgulayabiliriz. Bu cinsiyet ve toplumsal cinsiyet için de aynıdır, bir kişinin cinsiyet kimliğini onaylama hevesimizde, danışanın cinsiyet keşfinin diğer sorunlarla olan bağlantılarını ve

anlamalarını araştırmaya çalışmayabiliriz. Ancak eşit olarak, seks, cinsellik ve cinsiyet sorunları etrafında kalan herhangi bir rahatsızlık, terapistlerin ilk bakışta sunulan sorunlarla ilgili görünmedikleri hallerde bu sorunları çok hızlı bir şekilde atlamalarına neden olabilir.

Danışanların cinsiyet, cinsellik ve/veya toplumsal cinsiyetlerinin içselleştirilmiş olumsuz sosyal tutumlardan ve utançtan kaynaklanabilecek yönleri hakkında konuşmadaki yaşadıkları zorluklar, doğru dengeyi tutturmayı daha da zorlaştırabilir.

Bu nedenle, insanların yaşamlarındaki cinsellik, interseks durum ve cinsiyet kimliği sorunlarıyla saygılı bir şekilde ilgilenmek, hikayelerinin nüanslarını ve sunum sorunlarını, deneyimlerini ve inançlarını anlayabilmek için doğru ayar da dinlemeyi gerektirir.

İster eşcinsel, ister biseksüel, ister heteroseksüel, ister interseks, ister transseksüel veya natrans olsun, LGBTİ danışanlar ile çalışmak empati - LGBTİ'lerin deneyimlerini anlamamanın bir yolunu bulmayı - talep eder.

Çoğu LGBTİ danışan şu sözlerle sunum yapmayacaktır: «Cinselliğim hakkında konuşmak istiyorum» veya «Cinsiyetim hakkında konuşmak istiyorum» veya «interseks olmaktan bahsetmek istiyorum». Çoğu LGBTİ danışan şunları söyleyecektir: "Normalden daha endişeli hissediyorum" veya "Son zamanlarda oldukça depresyundayım" - başka bir deyişle, çoğu LGBTİ danışan diğer danışanlarla aynı günlük, kronik ve akut sorunları sunacaktır.

LGBTİ danışanlar hayatlarının bütünlüğü hakkında özgürce konuşabilmek istiyor. Bu nedenle, cinsiyet, cinsellik ve/veya cinsiyet etrafındaki mevcut duyguları hakkında konuşmak isteyeceklerdir, ancak daha derin bir güven seviyesinin kurulduğu sürecin ilerleyen zamanlarına kadar bu konuda konuşmak istemeyebilirler.

Birçok LGBTİ uzun bir süre boyunca farklı olmanın stresiyle yaşamayı öğrendiğinden, bu kronik düşük seviyeli stres deneyiminin getirdiği zorlukların farkında olmayabilirler. Bu nedenle, bir danışan cinsellikleri, interseks farklılıklarını veya cinsiyet kimlikleri hakkında konuşmalarına gerek olmadığını düşünerek terapiye veya başka bir danışmanlık ilişkisine girebilir. Ancak yavaş yavaş hem danışan hem de terapist, danışanın sunduğu depresyon gibi sorunların büyük oranda bu stresten kaynaklandığını keşfedebilir.

Her karmaşık duygusal sorun gibi, bu tür keşifler, danışanın keşiflere kendisinin ulaştığı, açık, destekleyici bir terapötik ilişkide meydana gelir.

Terapi ilişkiseldir

LGBTİ danışanlar ile terapötik olarak çalışma konusunda yapılması gereken en önemli şey, her türlü psikolojik çalışmanın danışan ve terapist arasındaki güvenilir bir ilişki üzerinden yürümesini sağlamaktır.

Bu tüm danışanlar için geçerli olsa da, LGBTİ'lerin neredeyse tamamının hayatlarında bazı reddedilme ve önyargı geçmişine sahip olacaklarını hatırlamak özellikle önemlidir.

Farklı hissederek büyüyen, reddedilen ve LGBTİ olmakla ilgili olumsuz toplumsal yargıları içselleştirmiş olabilecek insanlar için, hayatlarını yargılayıcı olmayan güvenli bir alanda keşfedebilmek, üretken terapinin gerçekleşmesi için ilk önkoşuldur.

Terapist veya danışman ister eşcinsel, biseksüel veya heteroseksüel olsun, ister interseks, ister natrans veya transseksüel olsun, LGBTİ danışanlar ile çalışmak empatinin gelişmesini talep eder - LGBTİ deneyimini anlamanın bir yolunu bulma gerekliliği -. Empati, kendi içimizde danışanların sorunlarını anlamak için kullanabileceğimiz bir şey bulmaktan gelir - hayatımızda deneyimlediğimiz bir şey, bize danışanlarımızın ne hissettiği hakkında bir fikir verebilir.

LGBTİ'lerle çalışan terapistlerin ortak bir cinsel veya cinsiyet kimliği yerine bilgi ve anlayışlarını göstermeleri gerekir, ancak danışanlarla bağlantı kurmanın çeşitli yolları vardır ve bazen dayanışmayı ifade etmek için "biz" dilini kullanmak uygun olacaktır.

Danışanınızla bir çerçeve oluşturmak

Bu empatik, ilişkiyel deneyimi geliştirmenin bir diğer parçası ise, sürecin başında açık bir çerçeve oluşturmak ve süreç boyunca oluşturulan çerçeve doğrultusunda net sinyaller göndermektir.

Yine bu konu da herhangi bir danışmanla kullanılan standart prosedürleri içerir: danışanın oturumlardan ne elde etmek istediği hakkında giriş müzakereleri ve terapistin yaklaşımının bir miktar açıklanması. Uygulayıcılar haklı olarak kendileri hakkında uygunsuz konuşmaktan, dikkatleri kendilerine kaydırmaktan veya terapötik bir ilişkiyi kişisel hale getirmekten çekinseler de, bazı son araştırmalar (Borden ve ark. 2012), LGBTİ danışanlar ile güven veren, etkili ilişkiler kuran terapistlerde hem kişisel hem de profesyonel anlamda kendini açmanın önemli olabileceğini göstermektedir. Bu araştırma, LGBTİ danışanların, psikolojik yaklaşımlarını ve geçmişlerini hem kişisel hem de profesyonel bir giriş ile açıklayan uygulayıcılara güvenme olasılığının daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

Birçok LGBTİ büyürken cinselliklerini, cinsiyetlerini veya toplumsal cinsiyetlerini açıklamamış oldukları için, söylenenler ve söylenmeyenler hayatlarında çok önemli etkilere yol açabilir. Bu nedenle, açık bir dil kullanmak ve açık sorular sormak, terapistin diğer bağlamlarda anlatılamaz görünen alanları keşfetmeye açık olduğunun sinyalini vermek için önemlidir.

Terapistler LGBTİ danışanlarının anlatılarını dinleyerek, danışanların güçlü ve zor duyguları ve anlatılarda ortaya çıkan dayanıklılık göstergelerini kabul etmelerine ve adlandırmalarına yardımcı olabilirler.

LGBTİ'lerle empatik ve olumlu çalışmanın önemli bir diğer parçası ise danışanların kullandığı dile dikkat etmektir.

LGBTİ'ler kendilerini, yaşamlarını ve kimliklerini tanımlamak için bir dizi terim ve etiket kullanmaktadırlar.

Cinsel çekim veya erkeklerle ilişkiler hakkında danışan birçok erkek, kendilerini eşcinsel olarak adlandırmakta bir sakınca görmezler. Aynı şekilde, eşcinsel birçok kadın kendilerini lezbiyen veya eşcinsel olarak etiketleyecektir. Ama terapist bunun böyle olacağını asla varsaymamalıdır.

Bazıları kasıtlı olarak eşcinsel veya lezbiyen veya biseksüel gibi etiketlerden kaçınmayı seçer. Bazıları, özellikle genç insanlar, daha kapsayıcı queer terimini kullanmak isteyebilir veya etiketleri hiç kullanmayabilir. Bazı kadınlar ve erkekler hala eşcinsel terimini tercih etmektedir. Bazı kadınlar lezbiyen kelimesini sevmez ve gey veya dyke kelimesini tercih eder.

Trans ve interseksler de kendilerini çeşitli şekillerde etiketleyecekler: trans, transseksüel, genderqueer, interseks, FTM, MTF, kadın, erkek, cinsiyet-akışkan ve daha fazlası.

İnsanların kendi davranışlarını ve kimliklerini tanımlamak için belirli etiketleri benimsemeleri veya reddetmeleri için bir dizi kişisel neden vardır ve bu seçimlerin tanınması ve onurlandırılması önemlidir.

İnsanların farklı etiketler seçmesinin, cinsel kimlikleriyle ilgili konfor durumlarıyla ilgili hiçbir şeyi yansıtmadığını kabul etmek önemlidir. Örneğin, «Sadece bir erkekle bu ilişki yaşadığım için kendimi eşcinsel olarak görmüyorum» diyen biri, akıcı cinsel kimlik ve/veya güçlü bir biseksüel kimlik anlayışını ifade ediyor olabilir.

Benzer şekilde, trans danışanlar tarafından kendilerine atıfta bulunurken kullandıkları zamirlere özellikle dikkat edin. Çoğu zamir varsayılan cinsiyetlerine uygun olacaktır, ancak bazıları “they” veya “zie” gibi cinsiyetten bağımsız zamirleri seçebilir.

Translar sosyal ve tıbbi geçiş süreçlerini farklı şekillerde ifade eder. Danışanınızın açtığı yolu takip edin ve geçiş süreçlerine onların isimlendirdiği biçimde seslenin. Örneğin, bazıları cinsiyeti “değıştirmekten” bahsederken, diğerkleri cinsiyet kimliklerini “hizalamaktan” veya “düzeltmekten” bahsedecektir. Terapötik olarak, önemli olan bunun danışan için ne anlama geldiğine dikkat etmektir.

Tüm danışanlarda olduğu gibi ilişki terimlerine de dikkat etmek gerekmektedir. Belki de çoğu danışan “partner” terimini kullanacak olsa da, bazıları “sevgili”, “kız arkadaş” veya “erkek arkadaş” gibi diğerk terimleri kullanacaktır. Eşcinsel evliliğin ortaya çıkmasıyla bazı LGBTİ’ler karı koca kelimelerini eşcinsel eşleri için kullanmayı tercih ediyor. Bu terimlerden herhangi birinin kullanılmasının, genellikle bu tür ilişki terimleriyle ilişkili geleneksel cinsiyet rollerinin karşılık gelen bir kabulü anlamına geldiğini varsaymamalısınız.

Sürekli ve dikkatli bir dinlemeden sonra, kullandığınız dilin danışanınızın cinsel ve/veya cinsiyet kimliği, interseks durumu ve deneyimleri veya ilişki durumu ile doğru şekilde ilişkili olması konusunda herhangi bir şüpheniz varsa, doğrudan sormak en iyisidir.

“Sonuçta kimsen osundur, ben de meclise her girişimde kim olduğum konusunda tamamen açık olacağımı ve bunu hiç saklamayacağımı kendime tekrarlarım. Bence bu tür bir duruş, eleştiriler ya da hakarete karşı sergilenmesi gereken duruştur, sadece kendiniz için değil, diğerk insanların nasıl davrandığı nedeniyle de bu duruşu sergilemelisiniz. Bence marjinalleşmiş insanlara onlarda bir sorun olmadığını göstermek önemlidir, sadece söylediklerinizle göre değil, aynı zamanda nasıl davrandığınızla da bunu gösterirsiniz. Ayağa kalkıp konuştuğunuzda, ırkçı taciz veya homofobik zorbalık yaşayan biri umarım ‘bu benimle ilgili değil, onlarla ilgili’ diyebilir. Onlarda bir sorun yok ve buna katlanmak zorunda değiller.”

- Siyasetçi Penny Wong

Adlandırma deneyimi

Kısa bir süre önce eşcinsellik, hem gey ve lezbiyen sekse yönelik önyargılar nedeniyle hem de gey ve lezbiyen yaşamları hakkında konuşmak için yaygın bir dilin mevcut olmaması nedeniyle "adı söylenilmeye cesaret edilemeyen aşk" olarak biliniyordu. Bu, kamusal görünürlüğü ve hakları da yavaş yavaş gelişen biseksüeller, translar ve interseksler için de geçerlidir. LGBTİ'lerin hikayelerinin halka açık bir şekilde anlatmaları nispeten yakın zamanda çok daha fazla sayılara ulaşmıştır. Kendi hikayelerini bulmak ve toplumumuzdaki baskın senaryoların çoğuna aykırı olan benzersiz bir kişisel senaryo yaratmak, genellikle "açılma" olarak adlandırılan sürecin önemli bir parçasıdır ve bu süreç aynı zamanda bazılarının "kendine gelmek" olarak da adlandırılır.

LGBTİ danışanlarla terapi, danışanların deneyimlerini ve kimliklerini doğrulayan yaşam senaryoları geliştirmelerine yardımcı olmayı içerir. Bu deneyim ve kimlikler birçok yönden cinsiyet, cinsellik ve toplumsal cinsiyetin baskın anlatılarından farklıdır.

Bu hikayelerin anlatılması ve deneyimin adlandırılmasının bir kısmı, LGBTİ kişilerin yaşamlarının bir parçası olan sıkıntı ve dayanıklılık diyalektiği ile çalışmayı içerir. Farklı danışanlar bu diyalektiğe farklı şekillerde ve zaman içinde farklı tepkiler vermiş olacaktırlar. Bazıları, bu tür zor koşullarda genellikle esnek davrandıklarını kabul etmeksizin, deneyimledikleri önyargı ve ayrımcılığın olumsuz etkilerinin çok farkında olabilirler. Diğerleri, baskın baskı anlatılarına direnmek için kendi güçlerine çok odaklanacaklardır ve hayatlarında deneyimledikleri incinmeyi kabul etmekte zorlanabilirler.

LGBTİ'lerin hikayelerini dinlerken terapist, danışanın hem travmanın derinliğini hem de anlatılarında ortaya çıkan dirençli tepkilerin niteliğini kabul etmesine ve adlandırmasına yardımcı olmada önemli bir rol oynar.

Pek çok danışman danışma odasında genel olarak tarafsız kalmaya çalışsa da, bazen LGBTİ danışanlarla çalışmak (marjinalleşme ve önyargı yaşamış diğer insanlarla olduğu gibi), empatinizi ve desteğinizi açıkça ortaya koymayı gerektirir. Çünkü birçok LGBTİ danışan, arkadaşlarının veya yaşlılarının desteği olmadan büyümüş olabilir.

Bazen klinisyenin "Sana olan kabul edilebilir değildi. Bu böyle olmamalı." demesi önemli olacaktır.

Bir danışanla böylesine açık bir tonu ne zaman, nasıl benimseyeceğinize ve benimseyip benimsemeyeceğinize karar vermek, bir dizi bireysel duruma bağlı olacaktır. Tıpkı diğer danışanlarda olduğu gibi, danışmanların potansiyel

kişilerarası dinamiklere ve “aktarım” süreçlerine dikkat etmesi ve böyle bir müdahaleye ne zaman ihtiyaç duyulacağına ve danışan için faydalı olup olmaya-
cağına karar vermesi gerekir.

LGBTİ danışanların, terapi bağlamında LGBTİ'lerin haklarına yönelik açık destek beyanlarını ve toplumsal önyargıların açık bir şekilde kınandığını duymaları genellikle önemlidir.

Eleştirel olmayan standart bir empati modelinin ötesine geçmek, bazı LGBTİ danışanların verilen açık destek mesajını – belki de ilk kez – duyabilmeleri için önemli olabilir. Bu daha sonra terapötik karşılaşmada başka alanlar açabilir: Danışan için bu destek mesajını duymak nasıl bir şey? Danışan bu deneyimi nasıl anlamlandırıyor? Onlar üzerinde ne gibi bir etkisi var? Desteğin mevcut olduğunu bildiklerinde davranış biçimlerini nasıl değiştirirler?

Çok başarılı yaşamlar sunan ve LGBTİ deneyimlerinden ve/veya kimliklerinden önemli ölçüde memnuniyet gösteren danışanlar bile, önyargı veya cehaletle ile yüzleştikleri deneyimlerini keşfedip tekrar gözden geçirdikçe duygusal zayıflıkları ortaya çıkarabilir. LGBTİ'ler, çok erken yaşlardan itibaren önyargı ve ayrımcılık ifadeleriyle karşılaştıkları ve yaşamları boyunca karşılaşmaya devam ettikleri için, LGBTİ olmaktan gurur duyduklarını gösterirken, çoğu zaman aynı anda geçmişteki sıkıntıları sonraki yaşamlarına da taşıyabilirler.

Danışmanlık odası, bu danışanların hikayelerini yeniden anlatmak için sahip oldukları tek fırsat olabilir: hem yaşadıkları zorlukları hem de kültürel açıdan olumsuz tutumların LGBTİ'lerin benlik saygısının önüne koyduğu engelleri nasıl aştıklarını.

Danışanların deneyimlerinin üzerinde çalışırken, bu deneyimleri adlandırmaları ve duygusal tonlarını keşfetmeleri genellikle önemlidir. Bazen bu durumlarda deneyimin adını koymak yardımcı olabilir: “Bu senin için çok acı vericiydi.” Bu, danışan için açık bir doğrulama duygusu ve acılarının başkaları tarafından tanındığının kabulünü sağlayabilir. Bu acıları sosyal olumsuzluk karşısında güçlü kalma çabasıyla kendilerinden ve başkalarından gizlemiş olabilirler.

Danışanla başarıları açıkça adlandırmak ve övmek, aynı derecede önemli olan başa çıkma ve kişisel gelişim stratejileri repertuarını keşfetme sürecini başlatır.

“Eşimle olan sevgi dolu ilişkimin, evlilik kurumuna herhangi bir şekilde nasıl zarar verdiği veya evlilik bizim için mümkün olsaydı, bu ilişkiye nasıl zarar vereceği veya herhangi bir şekilde onu küçük düşüreceği veya bozacağı konusunda bana hiçbir zaman tatmin edici bir açıklama yapılmadı... Hassasiyet, nezaket ve şefkat, sadakat ve desteğin sevgi dolu ilişkisi güzel bir şeydir ve buna saygısızlık eden kimse kibar bir insan değildir.”

— Justice Michael Kirby

Sosyolojik ve psikolojik bir analiz benimsemek

LGBTİ'lerin erken dönem deneyimlerinin görüşülmesinin genellikle yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde bile duygusal olarak yoğun kalmasının bir nedeni, önyargı ve ayrımcılığın hala bir gerçeklik olmasıdır.

Eşcinsel evlilikle ilgili günümüzde kamuoyunda sürmekte olan tartışma bile endişe verici bir toplumsal görüntü sergilemektedir. Sevgi dolu ilişkilerinin gerçekliği için geniş bir halk desteğinin geliştiğini görmek LGBTİ insanlar için enerji verici olsa da, tartışma aynı zamanda LGBTİ'lerin, ilişkilerinin ve ailelerinin hakkında son derece saldırgan söylemlerin tekrarlandığı bir yer haline gelmiştir.

Deneyimlerinin kamuoyunda sürekli tartışma ve yüzleşme alanı olarak muamele görmesi, kaçınılmaz olarak birçok LGBTİ için yıpratıcıdır. Öfkeden üzüntüye, kaygısızlıktan dövüş ruhuna kadar bir dizi duyguya neden olabilir.

LGBTİ danışanların psikolojik yaşamları, cinsiyet, cinsellik, toplumsal cinsiyet ve toplumsal cinsiyet ifadeleri etrafındaki tutumların sosyal görüşmeleri ile bütünsel olarak ilişkili olduğundan, yardımcı olan profesyonellerinin psikolojik olduğu kadar sosyolojik bir analizi de benimsemeleri gerekir.

Bu nedenle LGBTİ danışanlarla çalışırken, yalnızca deneyimlenen birçok güçlü duygusal gerçekliği keşfetmek ve adlandırmak değil, aynı zamanda deneyimlerinin sosyal nedenlerini ve sonuçlarını keşfetmek de özellikle önemlidir. Aşağılama, incinme ve reddedilme gibi deneyimlerin sosyal bağlamlarına yerleştirilmesi önemlidir.

Birçok LGBTİ'nin incinme, reddedilme ve sosyal izolasyon deneyiminin toplumsal olarak yerleşik ataerkillik, heteroseksizm ve farklılık korkusu mekanizmalarından kaynaklandığını açıkça kabul etmek önemlidir.

Psikolojik açıdan bakıldığında açık bir sosyolojik analizin yapılması, içselleştirilmiş homo/bi/transfobi veya önyargının bir parçası olabilecek her türlü kurbanı suçlama duygusunu destekleyebilir. Ama aynı zamanda, danışma odasını açık, güvenli, onaylayıcı bir ortam haline getirmenin ve önyargı ve ayrımcılığın herkesin tavır alarak ele alması gereken sosyal bir sorun olduğunun kabul edilmesinin bir parçasıdır.

Sosyal ağları adlandırma ve haritalama

Hem sıkıntı hem de dayanıklılık deneyimi, çeşitli sorunlu ve destekleyici sosyal ilişkilerin görüşülmesini içerdiği için, bir danışanın sosyal ağlarını açıkça keşfetmek önemlidir.

Birçok LGBTİ için ilk farklılık, reddedilme veya tecrit deneyimleri, aileleri içinde gerçekleşmiştir. Aynı şekilde destekleyici ailelerden gelenler için ise, bunun konuşulması bir LGBTİ'nin kimliğini başarılı bir şekilde görüşmek için muazzam bir nimettir. Bu nedenle, aile hikayesi hakkında konuşmak ve haritayı çıkarmak, genellikle LGBTİ danışanlarla çalışmanın önemli ve faydalı bir parçasıdır.

Bazı terapistler Genogram gibi teknikleri kullanmayı yararlı bulmuşlardır. Bu tekniklerde danışanlar bir aile ağacı çizer ve ilişkiler haritalandırarak duygusal ilişkilerini ve duygusal miraslarını tartışır. Kağıt üzerinde haritalama, danışanın ailesi ve arkadaşlık ağlarıyla olan ilişkilerinin öyküsünü dışa vurmada yardımcı olabilir. Bu tür faaliyetlerde hem belirli bağların ve bağlantıların gücü hem de izolasyon ve farklılık gibi duygu ve deneyimler keşfedilebilir.

Biyolojik ailelerin çoğunlukla LGBTİ'leri reddetmeleri nedeniyle, birçok LGBTİ, hem LGBTİ topluluklarının hem de daha geniş toplulukların içindeki sıkı ve destekleyici arkadaşlık ağları aracılığıyla güçlü gruplar veya kuvvetli bağlara sahip aileler geliştirmiştir. Terapistlerin, bu "tercih edilen ailelerin" çoğu zaman LGBTİ'ler için köken ailelerden daha önemli ve daha destekleyici olduğunu anlamaları önemlidir. Bu nedenle, bu sosyal ağların doğasını haritalamak ve onları herhangi bir "aile" şemasına dahil etmek önemlidir.

Birçok LGBTİ, hayatlarının farklı noktalarında interseks statülerini veya cinsel veya toplumsal cinsiyet kimliklerini gizleme ihtiyacı duyabilir. Bu sebepten farklı sosyal durum ve sosyal çevrelerde, kim oldukları, nasıl davrandıkları ve başkalarıyla nasıl ilişki kurdukları belirli bir düzeyde farklılıklar gösterebilir. Sosyal önyargılar ve gizlenme amaçlı davranışlar, aile arasında, profesyonel durumlarda ve yakın arkadaşlar arasında çok farklı kişiliklerin gelişmesi anlamına gelebilir. Dolayısıyla, bu farklı durumlarda sosyal ilişkilerin görüşüldüğü farklı yolların haritasını çıkarmak önemli olabilir.

Kültür ve etnik köken

Cinselliğin, cinsiyetin veya toplumsal cinsiyetin, bir LGBTİ'nin kimliğinin odak unsurlarından yalnızca biri olduğuna zaten değinmiştik. İnsanlar ayrıca ırklarından, etnik kökenlerinden, sosyo-ekonomik geçmişlerinden ve kültürlerinden derinden etkilenirler.

Avustralya gibi çok kültürlü bir ülkede, LGBTİ sorunlarına ilişkin üst üste binen çeşitli tutumlar olduğunu kabul etmek önemlidir. Avustralya toplumunda cinsellik ve toplumsal cinsiyet ifadesine yönelik genel tutumların serbestleştirilmesinde büyük bir ilerleme kaydedilmiş de olsa, din ve etnik kültürel geleneklerden etkilenen ve geleneksel tutumları sürdüren belirli alt kültür grupları hala mevcuttur. Buna ek olarak, farklı cinsiyet, cinsellik, toplumsal cinsiyet ve yaşam şekillerini nispeten daha fazla destekleyen kültürlerden gelen aileler genellikle bu şekilde değildir.

Bazı etnik topluluklarda LGBTİ'lerin hayat deneyimlerine ve kimliklerine yönelik baskılar, diğerlerine göre daha güçlüdür. Bu topluluklarda ilişkiler, evlilik ve aile ile ilgili kararlar birbiriyle derinden ilişkilidir ve geleneksel kültürel adetlerden herhangi bir sapmanın sadece birey için değil, geniş aile ağı için de etkileri olduğu görülebilir. Etnik topluluklardaki birçok Avustralyalı, LGBTİ çocuk ve kardeşlerini desteklemiş olsa da, danışmanlar kültürel geleneklerin genellikle cinsel kimlik ve/veya cinsiyet ifadesinin görüşmelerini etkilediğinin farkında olmalıdır.

Etnik bir gelenekten duyulan gurur ve topluluk tören ve adetlerine katılım, birçok LGBTİ için kritik güç kaynakları olabilir ve potansiyel bir çatışma alanı olarak yalnızca etnik kökene odaklanmamak önemlidir.

Bazı LGBTİ'ler, güçlü kültürel kısıtlamalara bu gelenekleri tamamen reddederek tepki göstereceklerdir. Bu genellikle aileler ve topluluklarından soyutlanmaları gibi yüksek maliyetlere sebep olur. Bazı LGBTİ'ler ailelerinden ve topluluklarından ayrılma riskine hazır olmayacaktır. Bu sebepten geleneksel Batılılaşmış bir "açılmanın" istenmediği veya mümkün olmadığı anlamına gelen çeşitli stratejiler benimsemeye karar verebilirler. Bazıları için LGBTİ kimliklerini alenen beyan etmek, yaşamlarına veya fiziksel güvenliklerine yönelik tehditlerle bile sonuçlanabilir.

Bu farklı kimlikler arasındaki karmaşık etkileşimlere bakarken, bu toplulukların insanların yaşamlarında neden olduğu çoklu olumlu ve olumsuz etkileri kabul etmek çok önemlidir. Etnik bir gelenekten duyulan gurur ve topluluk tören ve adetlerine katılım, birçok LGBTİ için kritik güç kaynakları olabilir ve yalnızca bir çatışma alanı olarak etnik kökene odaklanmamak önemlidir. Kendilerini

bu topluluklardan uzaklaştırmaya, daha açık bir hayat yaşamaya karar veren LGBTİ'ler, genellikle karmaşık keder ve kayıp sorunlarıyla uğraşmak zorunda kalacaklardır.

Bir LGBTİ'nin ırkı veya etnik kökeni de LGBTİ topluluklarına entegrasyonlarında sorunlara neden olabilir. Anglo olmayan LGBTİ'ler, iki uçlu bir farklılık duygusu deneyimini tanımlamışlardır: cinsellikleri veya cinsiyet ifadeleri nedeniyle etnik topluluklarında kendilerini evinde hissetmemek ve potansiyel ırkçılık veya yabancı düşmanlığı nedeniyle LGBTİ topluluklarında evde hissetmemek.

Bu karmaşık ilişkileri dikkatli bir şekilde araştırmak ve tüm bu kültürlerin ve toplulukların çeşitli yönlerine katılımın getirdiği göreceli zarar ve faydaları tartmak, etnik kökenli bir LGBTİ olarak tam bir benlik duygusuna ulaşmanın kritik bir parçasıdır.

İlişkiler hakkında konuşmak

Heteroseksüel ilişkilerinde olduğu gibi, LGBTİ ilişkileri de inanılmaz derecede çeşitlidir ve LGBTİ danışanlar bir dizi ilişki sorunuyla karşı karşıya kalacaktır.

Ancak yakın zamana kadar LGBTİ'lerin ilişkileri çoğunlukla kamusal tartışmanın bir konusu değildi ve uzun vadeli tek eşlilik gibi sosyal normlara uymaları konusunda daha az beklenti vardı. Dolayısıyla birçok LGBTİ çiftin ideal heteroseksüel evlilikle benzer ilişkilere sahip olmasına rağmen, başka birçoğu da daha akıcı ve açık ilişkiler içinde olmuştur.

Bu nedenle danışmanların, kanun önünde evlilik eşitliği için yürütülen oldukça halka açık bir kampanya olmasına rağmen, bireysel uzun vadeli LGBTİ ilişkilerinin şeklinin heteroseksüel ilişkilerden daha değişken olabileceğini ve geleneksel bir evliliğe benzemeyebileceğini anlamaları önemlidir.

Bu kitapçıkta vurguladığımız gibi, danışmanın danışanların ilişkilerini nasıl tanımladıklarını ve ne türlerde terimler kullandıklarını dinlemesi önemlidir.

Danışanların ilişkilerinin onaylanması LGBTİ danışanlar için önemlidir çünkü bazıları hala bazı bağlamlarda partnerleri hakkında kolayca konuşamayacaklarını veya sokakta kol kola yürüyemeyeceklerini düşünüyorlar.

Kamuya açık LGBTİ hareketlerinin ortaya çıkmasından bu yana, birçok LGBTİ'nin partnerleri hakkında açık olması ve çevrelerindekiyle onlar hakkında rahatlıkla konuşması çok daha kolay olmuştur.

Danışanların ilişkilerinin onaylanması LGBTİ danışanlar için önemlidir çünkü bazıları hala bazı bağlamlarda eşleri hakkında kolayca konuşamayacaklarını

veya sokakta kol kola yürüyemeyeceklerini düşünmektedir. Dolayısıyla terapötik sürecin bir parçası, sevgi dolu bir partnerle hayatları hakkında açıkça konuşmak için destekleyici bir alan sağlamayı içerebilir.

LGBTİ danışanlar, ilişki kurma ve sürdürme konusunda bir dizi ortak sorunla karşı karşıya kalabilir ve bunlar yakınlık, seks ve iletişim hakkında olabilir. Bu sorunların çoğu, diğer danışanların yaşadığı sorunlara benzer olacaktır, ancak çoğu zaman deneyimlenme biçimleri, LGBTİ'lere karşı olan olumsuz sosyal tutumların gerilim ve streslerinden de etkilenecek veya şiddetlenecektir.

Seks hakkında konuşmak

LGBTİ danışanlar için seksin diğer danışanlara göre daha fazla veya daha az önemli olacağını varsaymamalıyız. Ancak, cinsel yaşamları azınlık kimlikleriyle yakından bağlantılı olduğundan, utanç veya suçluluk gibi duygular cinselliğe karşı tutumlarına gömülü olabilir. Dini kökenden gelenlerin bazıları utanç veya "günahkârlık" duyguları yaşayabilir.

Pek çok danışman, danışanların cinsel yaşamları hakkında sık ve açık şekilde sorular sormaktan kaçınırlar. Seks, birçok danışan için önemli bir kişisel gelişim alanıdır ve basitçe "Sahip olduğunuz seks hayatından memnun musunuz?" sorusu ile kontrol etmek bir danışanın yaşam deneyimi hakkında konuşmanın önemli bir parçası olabilir.

Bazı terapistler, terapide cinselliğin nadiren gündeme geldiğini ileri sürerler, ancak bu çoğu zaman danışanların cinsel sorunları olmamasından kaynaklanmaz. Bunun nedeni, cinsel yaşamları hakkında konuşurken kendilerini rahat hissetmeleri için destekleyici sorgulamaya ihtiyaç duymaları olabilir.

LGBTİ danışanlar ile çalışan bazı danışmanlar, LGBTİ kişilerin hayatlarının birçok yönünü tartışırken kendilerini rahat hissederler ancak seks hakkında konuşmakta o kadar rahat hissetmezler. Bazı Danışmanlar genel olarak seksle ilgili tartışmalar ile ilgili "rahatım ama detayları bilmek istemiyorum" yaklaşımını benimserler. Ancak, bir sorun olarak ortaya çıkan şeyin bir parçasıysa, genellikle ayrıntılar hakkında konuşabilmeniz gerekir. Bu nedenle, bu konuların bazılarını düşünmek ve belki de seks hakkında konuşmak için yeterince donanımlı değilseniz, bunları bir denetmenle tartışmak önemlidir.

Bazı terapistler, terapide cinselliğin nadiren gündeme geldiğini ileri sürerler, ancak bu çoğu zaman danışanların cinsel sorunları olmamasından kaynaklanmaz. Karşılıklı kaçınma olduğu için olabilir. Danışanlar, cinsel yaşamları

rı hakkında rahatça konuşmak için destekleyici ama nazik bir sorgulamaya ihtiyaç duyabilirler. Cinsiyet ve her türden cinsellik hakkında aleni görüşme ve tartışma hala genellikle karmaşık ve biraz zordur. Çoğu zaman danışanlar, içselleştirilmiş utanç veya suçluluk nedeniyle cinsel yaşamlarıyla ilgili sorunları gündeme getirmezler – tam da bu sorunların danışma odasında açıklığa kavuşturulması gerekebilir.

Danışanlar seks hakkında çeşitli şekillerde konuşacaklardır. Bazıları, seksin bir ilişkide yakınlık oluşturan bir rol oynamasına daha yatkın olacaktır. Diğerleri bunu “oyun” veya macera olarak tanımlayabilir. Danışan dilindeki bu tür ipuçları, insanların sekse karşı tutumlarını ve seksin yaşamlarında ve ilişkilerinde üstlendiği rolü anlamaya ve çözmeye yardımcı olmak açısından önemlidir.

LGBTİ olmayan danışanlarda olduğu gibi, pek çok LGBTİ danışan da sıradan bir seks hayatına sahip olacaktır, ancak bazıları yaygın kültürün “sapkın” olarak değerlendirebileceği bir dizi daha geniş kapsamlı cinsel eylemleri keşfetmiş olabilir. Örneğin gey erkekler arasında oldukça geniş bir “deri” alt kültürü vardır ve bu erkeklerin çoğu rızaya dayalı B&D, rol yapma ve diğer seks oyunlarıyla uğraşmaktadır. Danışanın sorunları veya esenliği ile ilgiliyse, bu çeşit seksler hakkındaki konuşmalara açık olmak önemlidir. İnsanların seks hakkında konuşmalarına açık olmak ve yargılayıcı olmamak önemlidir.

Terapi odasının dışında – savunuculuk ve yönlendirme

Daha önce de belirttiğimiz gibi, LGBTİ’ler genellikle yaşamlarında bir miktar ayrımcılık yaşamış olarak terapiye başvuracakları için, terapist ve danışan arasında sıcak ve destekleyici bir ilişkinin kurulması özellikle önemlidir.

Danışman için, bu kaynakta değindiğimiz sıkıntı ve dayanıklılığı adlandırma yoluyla danışana yardım etme sürecinin bir parçası, genellikle fiziksel pratik olduğu kadar duygusal destek göstermeyi de gerektirir.

LGBTİ danışan heteroseksist bir kültürle sosyal etkileşimlerinde mağduriyet ve izolasyon yaşıyorsa, terapisti sadece destekleyici bir dinleyici olarak değil, aynı zamanda kucaklayan bir savunucu olarak tanımları önemli olabilir.

Bireyin ve terapötik ilişkinin koşullarına bağlı olarak, bu, bir savunucu olarak bazı pratik konularda bilgi ve destek sağlamayı içerebilir. Bu alanlarda uzmanlığı veya kaynakları olan ve bu tür pratik desteği sağlayabilecek diğer kişiler, kaynaklar ve kurumlar hakkında farkındalık sahibi olmak, LGBTİ danışanlarla çalışmak için ciddi bir şekilde donatılmış bir terapist veya danışman için çok önemlidir.

“Eşcinsellerin kimlikleri olumlu bağlantı noktaları olarak işlev görmeye devam etmiştir. Bu kimlikler, [bu gençlerin] benlik duygusuna onay verir ve... gençlerin lezbiyen ve geylerin kimliklerini birer öz-onay ve gurur noktaları olarak yeniden çerçevelemekteki kapasitelerini ortaya koyar. Lezbiyen ve geylerin kimlikleri, bazıları bu kimlik çerçevelerinin kısıtlamaları hakkında refleksif bir farkındalık yaydığı için her zaman uyumlu veya rahat olarak tartışılmaz. Bu bulgu, gençlerin cinsel kategorilerin görünürdeki faydasını eleştirme kapasitesini vurgulamaktadır. Bu, mevcut cinsel “taksonomilerin” bireysel yaşamlarını, cinsel çekiciliklerini ve ilişkilerini çerçevelemek için faydalı olup olmadığı hakkında daha geniş bir sorgulamaya katılan gençleri göstermektedir.”

— Willis, 2012

LGBTQİ alt grupları ve özel endişe konuları üzerine çalışmak

LGBTİ gençler

LGBTİ'lerin kabulü için sosyal koşullar, son yıllarda batı kültürlerinde önemli ölçüde iyileşmiştir. Öyle ki, bazı araştırmacılar artık genç LGBTİ'ler için varsayılan konumun kabullenme olduğu "gey-sonrası" bir dünyada olduğumuzu öne sürüyorlar. Avustralya'da (Hillier, 2010) ve denizaşırı ülkelerde (Savin-Williams, 2009) yapılan araştırmalar, hemcinsine ilgi duyan gençlerin giderek daha genç yaşta 'açıldığını' gösteriyor. Genç LGBTİ kişilerin kendilerini ergenlik yıllarının başlarında veya ortalarında tanımlamaları artık yaygın bir durum. Bazı gençler için durum böyle olsa da, çoğu hala baskın kültürlerimizin heteroseksüel olmayan cinselliğe ve cisgender olmayan kimliğe yönelik olumsuz duruşlarıyla mücadele ediyor ve birçoğu hala okullarında, topluluklarında ve ailelerinde ayrımcılığa ve zorbalığa maruz kalıyor. İnterseks farklılıkları da hala yaygın olarak "normal dışı" olarak görülüyor ve yaygın bir bilgisizlik devam ediyor.

Bazı araştırmalar, LGBT gençlerin %80'e kadarının 15 yaşına kadar cinselliklerinin veya cinsiyet kimliklerinin farkında olduğunu ve en yüksek intihar riskinin, genç bir kişinin kendisine 'açılıp' başkasına 'açılmadığı' durumlarda ortaya çıktığını ileri sürüyor. Bunun, mevcut sorunlarından bağımsız olarak tüm gençlerin psikolojik desteği üzerinde etkileri vardır: önünüzde oturan her genç, cinselliği veya cinsiyet kimliği ile ilgili sorunlarla mücadele ediyor olabilir ve bunu sormayarak intihar riskini artıran temel bir sorunu kaçırıyor olabilirsiniz.

LGBTİ kişilerin kendilerini daha erken yaşta tanımlama ve yaşitlarına "açılma" eğiliminin hem olumlu hem de bazı potansiyel olarak olumsuz etkileri vardır. Birey için özgürleştirici bir deneyim olabilir veya akran zorbalığına veya istismarına veya ailelerinden olumsuz tepkilere maruz kalmaları durumunda onları daha savunmasız bir konuma getirebilir. Kendilerini duygusal ve fiziksel olarak savunmak, hem çok yıpratıcı bir deneyim hem de dirençli bir kimlik edinmenin ilk deneyimleri olabilir.

Bu kaynağa, danışmanlara herhangi bir sorun için başvuran her danışanın LGBTİ danışanı olabileceğini hatırlatarak başladık. Bu basit gerçeği tekrar belirtmek, gençlerle çalışma konusunda özellikle önemlidir. Pek çok danışman, gençlerin 'açılma' sorumluluğunu gençlerin üzerine koyarak, genç danışanlarının muhtemelen heteroseksüel olabileceklerini varsaymaktadır. Sosyal

damgalama nedeniyle cinselliği, cinsiyeti veya interseks olma olasılığı veya sonuçları ile kafası karışmış veya mücadele eden bir genç, danışman bunu güvenli bir açıklama yapmak için yönlendirici desteği sağlamadan kendini LGBTİ olarak tanımlamayacaktır.

Olası olumsuz tepkilerden endişe duyan ya da LGBTİ cinselliklerine, cinsiyetlerine ve cinsiyet kimliklerine yönelik toplumsal açıdan rahatsız edici tutumlarla mücadele eden bir genç, terapötik ilişkinin başlarında kendini açma konusunda kendini rahat hissedebilir veya hissetmeyebilir. Buranın bu tür ifşaatlar için güvenli bir yer olduğuna dair açık işaretlere ihtiyaçları olacaktır. Bunlar, ofisinizdeki veya bekleme odanızdaki posterler gibi LGBTİ eşitliği ve içermeye taahhüdünü gösteren fiziksel işaretleri içerir. Terapistin sorularını çerçevelediği şekilde görüşmeye başlamak için açık davetler içerir.

En azından başlangıçta sorularınızı cinsiyetten bağımsız tutun ve birinin muhtemelen bir ilişki içinde olduğunu veya olmadığını varsaymayın. Bunu doğrudan ama dikkatli bir şekilde sorun: “Şu anda hayatınızdaki önemli insanlar kimler?” veya “Şu anda bir ilişkiniz var mı?” Ayrıca, bir partnerin belirli bir cinsiyetten olacağını varsaymadığınızı belirten bir şekilde açıkça konuşmak da genellikle destekleyicidir, örneğin: “Kız veya erkek arkadaşın var mı?” Bu, varsayılan heteroseksüelliğin baskın paradigmasını derhal kırar ve çeşitli cinsel ifadeler hakkında konuşma izni verir.

Diyeğim ki cinselliğini sorgulayan 14 yaşındaki bir kıza “İlişkilerden bahsedelim, kız arkadaşın var mı, erkek arkadaşın var mı?” sorusunu sormak, güvenli bir ifşaya müsaade eder ve bir dizi sohbeti açabilir: “Aslında bilmiyorum, ama bir seçeneğim olsaydı bir kız arkadaşım olmasını tercih ederdim.” Ya da “Ne diyorsunuz, ne bok yiyorsunuz? Ben ibne değilim.” diyen gerçekten homofobik, heteroseksüel bir genç adam olabilir. Böylece bu genç adamla sohbet etmek, bu tavırları nereden öğrendiğini öğrenmek ve onunla homofobisi üzerinde çalışmak için de harika bir fırsat sunar. Bunun gibi sorular sormak sadece LGBTİ gençlere değil tüm gençlere uygundur.

Cinsellik, cinsiyet ve toplumsal cinsiyetle ilgili konuların oldukça dışında, birçok genç bir danışmana gitme veya ilk kez bir ruh sağlığı servisine girme sürecinin tamamından rahatsız olacaktır. Ancak yetenekli bir danışman, bunu geniş tartışma alanları açmak ve genç kişinin saygısını ve güvenini oluşturmak amacıyla dikkatli bir şekilde çalışmak için kullanabilir.

Tüm uygulayıcıların terapiye başlamak için kendi yaklaşımları olacaktır, ancak başlangıçta gençlerle çalışırken çok geniş ve çeşitli sorular sormak genellikle iyi bir fikirdir. Söyle başlayabilirsiniz:

“Bugün seni biraz tanımamla ve ne hakkında konuşmak istediğini ve nelerin yararlı olabileceğini öğrenmem ile ilgili. Sana bir sürü soru soracağım, bazıları senin için geçerli olacak ve bazıları olmayacak ama bilmeni isterim ki, bugün gündeme getirmek istediğin her şey hakkında konuşmaktan mutluluk duyarım ve eğer bahsettiğim bazı şeyler hakkında rahat rahat konuşamıyorsan bunda da sorun yok.”

Bu tür bir etkileşim, alanı başlangıçta belirler ve terapistin başka bir bağlamda tuhaf veya müdahaleci görünebilecek bir dizi soru sorabilmesini sağlar. Danışan ilişkileri hakkında net bir cevap vermemişse, yine de doğrudan cinselliği hakkında soru sorabilirsiniz: “Genellikle erkeklere mi, kızlara mı yoksa her ikisine mi ilgi duyuyorsunuz? Yoksa şimdiye kadar gerçekten çok fazla çekim deneyimlemediniz mi?” ve kendilerini süreçte bir yere yerleştirebilirler.

Cinsiyet kimliği hakkında konuşmak biraz daha zor olabilir çünkü cinsiyet çeşitliliği hakkındaki fikirlere aşina olmayan biri soruyu anlamayabilir. Ancak şu gibi bir dizi soruyla tartışmalara başlayabilirsiniz: Bedeninizde nasıl hissediyorsunuz? Başkalarının vücudunuza nasıl tepki verdiği hakkında ne hissediyorsunuz? Erkek/kız olarak rahat hissediyor musun? Cinsiyetiniz açısından kendinizi nereye yerleştireceğiniz konusunda ne düşünüyorsunuz? Cinsiyetiniz hakkında ne hissediyorsunuz? Bazı insanlar cinsiyet beklentilerinin üstesinden gelmeyi zor buluyor, sizin için durum böyle mi? Bu tür sorular, cinsiyet hakkında açık bir şekilde konuşmaya hazır olduğunuzu gösterir ve kültürümüzde cinsiyet kısıtlamalarını zor bulan trans bireyler veya diğer gençlerle daha fazla konuyu keşfetme fırsatları sağlayabilir.

Bazen LGBTİ gençlerin duygusal desteğe olduğu kadar stratejik tavsiyeye de ihtiyacı olabilir. Arkadaşlarına ve ailelerine kimliklerini açıklamayı planlıyorlar ancak bundan endişe duyuyorlarsa, danışma odası bunun için bir “prova” alanı sağlayabilir. Bunu bir süreç olarak ele almak, bazı insanlar olumsuz tepki gösterse bile bu tutumların zaman içinde sıklıkla değiştiğini vurgulamak ve sürecin gerçekleşmesi için doğru anı bulmaya çalışmak önemlidir. Gençler bazen karakterlerin ‘açıldığı’ televizyon programlarını izledikleri veya ünlülerin ‘açıldıkları’ hakkında medyada çıkan yazıları okudukları ve bunu bir tür sosyal zorunluluk olarak yaşadıkları için kendilerini ‘açılma’ konusunda baskıda hissedebilmekteler. Burada bir danışman, gence cinsel veya toplumsal cinsiyet kimliğini doğrulamak için özel bir acelesi olmadığına ve kendi seçtikleri zamanlarda buna katılıp katılmamanın kendilerine bağlı olduğuna dair güvence vermede önemli bir rol oynayabilir.

Bazı terapistler, danışanın yararlı olabileceğini düşündüğü şey buysa, danışanın bir aile üyesini ortak bir terapi seansına davet etmesini ve onları terapi odasının desteklenen alanında LGBTİ kimlikleri hakkında bilgilendirmesini ya-

rarlı bulmuşlardır. Danışan süreç hakkında çok fazla endişe duyuyorsa ve/veya olumsuz bir tepki bekliyorsa bu iyi bir fikir olabilir; Öte yandan, bu tür endişeler, aile üyeleriyle konuşmanın o danışan için o zamanda iyi bir fikir olmayacağını bir göstergesi olabilir.

Lezbiyen ve gey insanlar için “açılmak” daha kolay ve daha yaygın hale geliyor, ancak trans olarak “açılmak” hala çok zor ve ailelerde bir dizi soruna neden olma eğiliminde. Trans kimliğin ifşa edilmesi, bazı yönlerden diğer LGBİ'lere göre hem daha sorunludur hem de daha derin bir zorunluluktur. Kültürümüzde trans görünürlüğünün ve trans anlayışının daha düşük seviyelerde olması nedeniyle, trans kimliğinin ilanı daha derin bir şokla, hatta anlaşılmazlıkla karşılanabilir. Ancak bir trans birey, kimliğiyle daha tam olarak ilişki kuracak ve kimliklerini iletecekse, bu muhtemelen yaşamlarında kolayca gizlenemeyecek veya bölümlere ayıramayacak bir dizi görünür seçeneği içerecektir. Bu nedenle, ailesiyle ilk kez cinsiyet kimliği hakkında konuşmak üzere olan genç bir trans bireyin bu süreçte tam olarak hazırlanması ve desteklenmesi özellikle hayatı önem taşımaktadır.

LGBTİ orta yaşı geçkin yetişkinler

LGBTİ gençlerin hem kişisel gelişim aşamalarıyla hem de içinde büyüdükleri sosyal çağla ilgili bir dizi özel sorunu olacağı gibi, yaşlı LGBTİ yetişkinler de bir dizi belirli sorunla karşı karşıya kalabilir.

Danışan ne kadar yaşlıysa, özellikle 40'lı, 50'li, 60'lı ve 70'li yıllarda yaygın olan LGBTİ kişilerin yaşadığı ayrımcılık veya zulüm türünden önemli ölçüde acı çekmiş olmaları daha olasıdır. Bu nedenle, yaşlı LGBTİ yetişkinlerle çalışırken, bu deneyimin bazı izlerini taşımalarının muhtemel olduğunun farkında olun. Bununla birlikte, bu kaynak boyunca defalarca önerdiğimiz gibi, LGBTİ ayrımcılığı ve baskısı deneyimi, neredeyse her zaman bireyin bu sosyal alanda gezinmesine izin veren bir mücadele veya kişisel dayanıklılık hikayesiyle eşleştirilir.

Bu, kendi günlük yaşam deneyimlerini, hem şimdiki yaşamlarını hem de geçmiş deneyimlerini anlatan danışanları dikkatle dinlemeyi içerir. Bu da LGBTİ kişilerin hayatlarını şekillendiren direniş, cesaret ve dayanıklılık hikayelerini onaylarken ve kutlarken, zorluk ve sıkıntı örneklerini destekleyici bir şekilde açmanın hassas bir dengeleme eylemini içerir.

Yaşlı LGBTİ'lerin tümü önemli kişisel ayrımcılığa maruz kalmış olmayacak, ancak hepsi LGBTİ'lerin yaşamlarını kabul etmekten uzak olan sosyal iklimin farkında olacaktır. Hayatlarının nasıl olduğu hakkında asılsız varsayımlarda bulunmamak ve hikayelerini dikkatle dinlemek önemlidir.

Yaşlı LGBTİ bireyler, LGBTİ olma konusunda açık olmayı kolaylaştırmayan sosyal koşullarda büyüdükçe, birçoğu kimliklerinin unsurlarını ve deneyimlerini meslektaşlarından, akranlarından ve aile üyelerinden gizleyen ihtiyatlı davranışları benimsemiş olacaktır. Oldukça gizli hayatlar sürmüş ve her şeyi birbirine yakın tutmakta ve hayatlarını bölümlere ayırmakta ustalaşmış olabilecekleri için, terapide keşif yapmak zor olabilir. Terapötik ilişki, bu deneyimlerin etkilerinin açıklanmasını ve tartışılmasını kolaylaştırdığı için erken ayrımcılık veya zorbalık deneyimlerinin şimdi çok güçlü bir şekilde ortaya çıkabileceği anlamına da gelebilir ve bu, bu deneyimlerin açıkça konuşulduğu ilk zamanlardan biri olabilir.

Sosyal koşullara rağmen, birçok LGBTİ yaşlı yetişkin, meydan okurcasına açık hayatlar sürmüş olacaktır ve bir noktada, kimlikleri ve deneyimleri etrafındaki sosyal kısıtlamaları reddetmeye karar vermiş olacaktır. LGBTİ kimliklerini oluştururken buldukları gücü kutlamak için bu danışanların hayatlarını dinlemek önemlidir.

Daha yaşlı LGBTİ yetişkinler gizli hayatlar sürmüş ve olayları yakın tutmakta ustalaşmış olabilirler, bu nedenle erken ayrımcılık veya zorbalık deneyimleri şimdi çok güçlü bir şekilde ortaya çıkabilir çünkü terapötik ilişki ifşa ve tartışmaya müsaade eder

LGBTİ yaşlı yetişkinler, LGBTİ olmayan meslektaşlarına benzer bir dizi sorun yaşayacaklardır. Bu bir geçiş zamanıdır ve toplumdaki büyük yaşam değişiklikleri ve yaşlı ayrımcılığı ile ilişkili tüm duygular, tıpkı diğer yaşlı insanlar gibi onların da üstüne gidecektir. Ancak yine de ayrımcılık ve LGBTİ olmakla ilgili sorunlarla karşı karşıya kalacaklar. Bunlar, LGBTİ olmalarıyla ilgili arta kalan sorunlar ve geçmişte deneyimledikleri ayrımcılıkla birleştiğinde, bu yeni geçişleri daha da zorlaştıracaktır. LGBTİ yaşlı yetişkinlerle çalışmak, geçmişin anlatıları, bugünün anlatıları ve geleceğin anlatılarıyla tutarlı bir şekilde çalışmayı içeren katmanlı bir süreçtir.

Bazı yaşlı LGBTİ yetişkinler, bir gizleme ihtiyacını veya stratejisini başarılı bir şekilde uyarlamış ve profesyonel yaşamlarını sosyal yaşamlarından ayıran yaşamlar sürdürmüş olabilir. LGBTİ kimlikleri ve deneyimleri hakkında bir derceye kadar mahremiyet sağlamaktan pekala mutlu olabilirler ve bu onların dayanıklılık stratejilerinin önemli bir parçası olabilir. Bu tür seçimlere, bu kişinin yaşam yolculuğunun geçerli bir parçası ve LGBTİ kişiliğini benimsemenin daha az geçerli olmayan bir yolu olarak saygı duyulması gerekir.

Danışmanlar ayrıca yaşlı transların ihtiyaçlarının da farkında olmalıdır. Geçiş, yaşam döngüsünün herhangi bir aşamasında gerçekleşebilir ve trans birey-

lerin yaşamın ilerleyen dönemlerinde geçiş yapmaya karar vermeleri nadir değildir. Yaşlı transların daha sonra geçişte karşılaşılabilecekleri özel sorunlar arasında, iyi kurulmuş profesyonel ve kişisel sosyal ağlarda "yeni" kimliklerinin söyleşmesi yer almaktadır. Süreklilik ve değişim konuları bu bağlamda özellikle önem kazanmaktadır.

HIV ve AIDS

HIV/AIDS, son otuz yıldır birçok LGBTİ'nin deneyiminin kritik bir boyutu olmuştur. Elbette gey ve biseksüel erkeklerin deneyiminin özellikle önemli bir parçası olmuştur. Avustralya'da yeni tanıların üçte ikisi hala erkeklerle seks yapan erkeklerde görülmektedir ve Avustralyalı gey erkeklerin yaklaşık %10'unun HIV pozitif olduğu tahmin edilmektedir. Sidney ve Melbourne gibi daha büyük kentsel topluluklarda, virüs bulaşmış eşcinsel erkeklerin yüzdesi çok daha yüksek olacaktır.

Ancak HIV/AIDS'in LGBTİ kişilerin yaşamları üzerindeki etkisi bu istatistiklerin çok ötesine geçiyor. 1983'te AIDS'in ortaya çıkışı, erken lezbiyen ve gey hakları hareketinin görünürlük ve etki kazanmaya başladığı ve topluluk aktivistlerinin ve ticari alt kültürlerin iyi geliştiği bir zamanda meydana geldi. İronik olarak, HIV/AIDS'in ortaya çıkışının LGBTİ topluluğu üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri oldu. Bir nesil gey aktivist hastalık ve ölümle kaybedilirken, doksanların sonlarında hayat kurtaran ilaçların müdahalesinden önce, güçlü aktivist ağlarının ortaya çıkması ve hükümet tarafından finanse edilen sağlık programlarının ortaya çıkması, topluluk altyapısının nihayetinde güçlendirilmesi anlamına geliyordu.

Araştırmalar, HIV'li kişilerin genel popülasyondan daha fazla depresyondan muzdarip olduğunu göstermiştir. Hem yaşamı tehdit eden bir hastalık teşhisinin şoku hem de HIV ile hâlâ ilişkili olan damgalama göz önüne alındığında, bu şaşırtıcı değildir.

Ancak bu artan görünürlük de bir maliyet getirdi ve AIDS'in erken medya kapsamına alınması sempatik değildi. Bu, o zamanlar yaşayan HIV'li insanlar için güçlü bir hatıra olabilecek ve hala devam eden bir korku ve damgalanma atmosferi yarattı.

Tıbbi olarak, HIV artık kronik yönetilebilir bir hastalık olarak kabul edilmektedir ve HIV'li çoğu insan, günlük dozlarda anti-retroviral ilaçlarla etkili bir şekilde tedavi edilebilir. Bu, HIV'li çoğu insanın aktif sağlıklı yaşamlar sürdürmesine izin verir. Ancak bazı insanlar, özellikle de uzun süreli HIV enfeksiyonu olanlar, çeşitli kalıcı fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları yaşamaya devam ediyor.

Araştırmalar, HIV'li kişilerin genel popülasyondan daha fazla depresyondan muzdarip olduğunu göstermiştir. Hem yaşamı tehdit eden bir hastalık teşhisi- nin şoku hem de HIV ile hâlâ ilişkili olan damgalama göz önüne alındığında, bu şaşırtıcı değildir. Ayrıca virüsün kendisinin anti-retroviral ilaçlarla başarılı bir şekilde tedavi edilen kişilerde bile beyin kimyası üzerinde gizli etkileri oldu- ğuna dair bazı kanıtlar var. Uzun süreli enfeksiyonu olan hastaların küçük bir azınlığı hala AIDS'e bağlı bunamaya maruz kalabilir.

HIV pozitif olsun ya da olmasın, daha yaşlı gey erkekler için HIV/AIDS, muhte- melen duygusal olarak önemli bir deneyim olmaya devam edecek ve birçoğu bu hastalık nedeniyle birçok arkadaşını kaybetmiş olacak. Yaşlandıkça, arka- daşlık ağlarının kilit üyelerinin bu kaybı giderek daha önemli hale gelebilir.

HIV'li çoğu insan aktif bir cinsel yaşam sürmeye devam ediyor ve tedaviler ge- liştikçe ve insanlar daha uzun yaşadıkça, sağlıklı bir cinsel yaşam sürdürmek giderek daha önemli hale geliyor. Kondom kullanımı gibi güvenli seks strate- jileri, HIV'li kişilerin genellikle hem HIV sero-pozitif hem de HIV sero-negatif seks partnerleriyle cinsel ilişkilerini sürdürmeye alıştıkları anlamına gelmek- tedir. Ancak enfeksiyon tehdidinin varlığı, her iki eş için de zihinsel ve fizik- sel sorunlar yaratabilir ve sağlıklı bir cinsel yaşama engel olabilir. Bu nedenle, terapistlerin HIV'li müşterilerle ilgilenirken cinsel ve sağlık konularını cinsiyet açısından pozitif bir çerçevede ele almalarını sağlamaları özellikle önemlidir.

Akıl sağlığı uzmanları, eşcinsel erkeklerin de eşlerinin HIV durumuna dayalı olarak bir dizi cinsel stratejiyi sürdürebileceğinin farkında olmalıdır. Sero-u- yumlu partnerler (ya iki HIV negatif ya da iki HIV pozitif kişi) genellikle statüle- rinin anlaşılmasına dayalı olarak korunmasız cinsel ilişkiye girerler. Bu, özellikle her iki partnerin de HIV negatif olduğu durumlarda yüksek düzeyde güven gerektirir.

Uyuşturucu tedavilerindeki gelişmelerle birlikte, bazı aktivistler ve HIV örgütle- ri "önleme olarak tedaviyi" savundular. Bu programlar, tespit edilemeyen viral yüklere sahip olan (yani sistemlerindeki virüslerin ilaç tedavisiyle baskılandığı) ne kadar çok insan olursa, o kadar az yeni enfeksiyon olacağı temelinde HIV'li tüm insanlar için erken ilaç tedavisini teşvik eder. Bu önleme stratejisi hala pek çok araştırma ve tartışmanın konusudur, bu nedenle terapistlerin en son bilgi- lerle güncel kalması önemlidir çünkü bu, bireyler tarafından alınan ve topluluk grupları tarafından konuşulan hesaplanmış risk yaklaşımları yelpazesinin bir parçasıdır. Bunlar ve diğer risk alma ve risk azaltma stratejileri hakkında açık ve yargısız bir şekilde konuşmak, HIV pozitif danışanlarla çalışmanın önemli bir alanı olabilir.

Yakın zamanda yapılan bazı anketlerden elde edilen kanıtlar, HIV/AIDS'in genç eşcinsel erkeklerin önemli bir endişesi olmadığını gösteriyor. Aslında son istatistikler, 25 yaşın altındaki erkeklerde korunmasız cinsel ilişki ve yeni tanınların arttığını gösteriyor. Bu nedenle, genç gey erkeklerle konuşurken daha güvenli seks konularını gündeme getirmek önemli olabilir.

HIV/AIDS, özellikle gey erkekler olmak üzere herhangi bir LGBTİ danışanı için bir sorun olabilir. Terapistler, HIV'in farklı yaşlardaki erkeklerin yaşamlarında oynayacağı farklı rollerin ve kendilerinin HIV pozitif veya HIV negatif olmalarına bakılmaksızın ortaya çıkarabileceği farklı sorunların bilincinde olmalıdır.

Birçok eşcinsel erkek 20 yılı aşkın bir süredir HIV ile iyi bir şekilde yaşıyor, bu nedenle hayatta kalma stratejilerini ve toplum desteği hikayelerini ortaya çıkarmak, dayanıklılığı kutlarken sıkıntı üzerinde çalışmak için önerdiğimiz ikili stratejinin bir başka örneğidir.

Lezbiyen kadınlar ve heteroseksüel ve queer toplulukların diğer üyeleri, HIV/AIDS örgütlerinin ilk örgütlenmesinin oluşumunda kritik destek rolleri oynadılar. Sadece HIV'li gey erkekler değil, pek çok LGBTİ kişi bu mücadelenin hikayelerini sunabilir. Avustralya'da erkeklerle seks yapan erkeklerin hâlâ HIV'li kişilerin çoğunluğu olmasına rağmen, diğer LGBTİ kişilerin de virüse yakalandığını belirtmek önemlidir.

LGBTQİ insanlar ve intihar hakkında ne biliyoruz?

Bir dizi çalışma, LGBTİ kişilerin genel popülasyondakilere kıyasla daha yüksek intihar riskine sahip olduğunu göstermiştir. Bu riski nasıl anlıyoruz ve LGBTİ danışanlarda bu riski değerlendirmek ve intihar düşüncesi olan LGBTİ danışanlarla çalışmak konusunda danışmanların bilmesi gerekenler nelerdir?

İntihar sadece bir yaşamı sona erdirmek olarak değil, aynı zamanda acıyı sona erdirmek olarak anlaşılmalıdır. Dolayısıyla LGBTİ kişilerin intihara meyilli düşüncelerini anlamanın anahtarı, yaşamlarında artık yaşamak istemediklerini hissettikleri kadar dayanılmaz hale gelen acı veya travmatik deneyim türlerini anlamaktır.

İntihar sadece yaşamı sona erdirmek olarak değil, acıyı sona erdirmek olarak anlaşılmalıdır. Dolayısıyla LGBTİ kişilerin intihara meyilli düşüncelerini anlamanın anahtarı, yaşamlarında artık yaşamak istemediklerini hissettikleri kadar dayanılmaz hale gelen acı veya travmatik deneyim türlerini anlamaktır.

Birçok LGBTİ insanın hayatını şekillendiren sıkıntı, travma ve dayanıklılık karışımını zaten tanımlamıştık ve intihar risklerini değerlendirirken önemli olabilecek şey bu faktörler arasındaki karmaşık ilişkidir.

Ayrımcılığa ve önyargıya maruz kalma ve LGBTİ olmakla ilgili olumsuz toplumsal tutumların muhtemel içselleştirilmesi, birçok LGBTİ insanının hem akut hem de kronik stresörler yaşamasına ve onları intihar riskiyle karşı karşıya bırakmasına yol açabilir. Bu potansiyel olarak travmatik deneyimlere, dayanıklılık için araçların eşzamanlı gelişimi bağlamında bakılmalıdır. Pek çok LGBTİ birey, süregelen bir farklılık duygusu ve ayrımcılık deneyimiyle büyüdükçe, bir dizi karmaşık stratejik başa çıkma becerisi geliştirmeye zorlanırlar. İçsel dayanıklılıkları genellikle oldukça güçlüdür – üstesinden gelmek zorunda oldukları için; muhalefet karşısında sertleşirler. Ancak bu bazen, güçlü bir dış dayanıklılık geliştirme pahasına gelir – destek için başkalarına güvenmek ve dayanmak. Bu nedenle, akut stres zamanlarında, içsel dayanıklılık tükendiğinde, güvencikleri yeterli dış desteğe sahip olamama hissine veya deneyimine sahip olabilirler. Bu, özellikle menşe ailesinden ve eş/sevgilisinden reddedilmiş kişiler için geçerlidir.

LGBTİ kişilerin içsel ve dışsal dayanıklılık repertuarını keşfetmek, bu grupla yapılan genel ruh sağlığı çalışmasının önemli bir parçasıdır, ancak intihar riskini anlamada ve risk altındaki danışanlarla koruyucu faktörler oluşturmada özel bir önemi olabilir.

Son zamanlarda medyada genç LGBTİ'lerin ve intiharın yer alması nedeniyle, birçok insan bunun LGBTİ'ler ve intiharın ortak hikayesi olduğunu düşünüyor: 'açılmak' için mücadele eden ve zorbalığa uğradığı için daha iyi bir gelecek tasavvur edemeyen bir genç, reddedilir ve izole edilir. Ancak LGBTİ sorgulayan ve her yaşta LGBTİ kişi intihar açısından yüksek risk altındadır. Çoğu zaman, cinsel kimlik ve/veya cinsiyet ifadesini yaşamın erken dönemlerinde başarılı bir şekilde sürdürmüş etmiş kişiler, yaşamın ilerleyen dönemlerinde intihar düşüncesi veya eylemlerine yol açan stresörlerle karşılaşır.

Çoğu zaman bu LGBTİ kişiler, süregelen önyargı ve ayrımcılık deneyimleri karşısında güçlü ve gururlu kalma algısı tarafından bitkin düşüklerini anlatırlar. Bazen bu insanlar hayatlarının erken dönemlerinde intihar düşüncelerini beslemiş ya da intihar girişiminde bulunmuşlardır ve bir ilişkinin sona ermesi ya da işini kaybetmek gibi akut bir stres etkeni aynı düşünceleri yeniden yaşama sürecini başlatabilir.

LGBTİ kişilerle çalışırken bu potansiyel anlatıyı keşfetmek önemli olabilir. Hiç intihar düşüncelerini akıllarında bulunduracak kadar düşük hissettiler mi? Ha-

yatlarının o noktasında onlara devam etmeleri için güç veren neydi? Bu koruyucu faktörler hayatlarında hala aktif mi? Değilse, neden olmasın ve nasıl yeniden etkinleştirilebilirler?

Psikolojik faktörler önemli olmakla birlikte, bir dizi sosyal ve bağlamsal faktör de intihar riski taşıyan LGBTİ kişileri anlamak ve onlarla çalışmak için kritik öneme sahiptir.

Eşcinsel hakları savunucusu ve eğitimci Eric Rofes, 1993 yılında LGBTİ insanlar ve intihar hakkında, adını King George V'nin eşcinsellikle ilgili bir alıntısından alan 'Böyle İnsanların Kendilerini Öldürdüğünü Düşündüm' adında etkili bir kitap yazdı. Bu, edebiyatta ve filmde vurgulanan LGBTİ bireyler ile intihar arasındaki güçlü kültürel ilişkiyi göstermektedir. Uzun bir süre, hem intihar hem de eşcinsel cinsellik sapkınlık olarak kabul edildi, her ikisinin de kusurlu karakterden kaynaklandığı kabul edildi, her ikisi de suçtu, her ikisinin de Tanrı'ya tiksindirici geldiği düşünülüyordu. Bu tutumlar ve çağrışımlar son yıllarda dramatik bir şekilde değişmiş olsa da, LGBTİ kişilerin yaşamları ile intihar arasında hâlâ devam eden kültürel ilişkiler var. Bu tutumlar, özellikle bu tutumların daha yaygın olduğu dönemde yetişen bazı LGBTİ bireyler tarafından içselleştirildi.

Bu nedenle, güçlü intihar düşüncesi olan bazı LGBTİ danışanlar, "Bu bizim payımıza düşen" duygusunu içselleştirmiş olabilir. Bu, arkadaş ve tanıdık çevrelerindeki intihar deneyimi ile birleştirilebilir. LGBTİ popülasyonlarında intihar daha yüksek olduğundan, LGBTİ kişiler intihar eden daha fazla arkadaş tanıyacaklardır ve bu da intihar için bilinen bir risk faktörüdür.

Bu, LGBTİ müşterilerinin kimlik anlatılarını keşfetmenin bir parçası olarak sosyal ağlarının ve kaynaklarının net bir resmini geliştirmenin önemine bir kez daha işaret ediyor.

İntiharın LGBTİ kişilerin yaşam anlatılarının bir parçası olabileceği çeşitli yollara uyum sağlamak önemli olsa da, intihar riski diğer herhangi bir danışanlardan daha fazla olmayan birçok LGBTİ kişinin olduğunun farkında olmak da önemlidir. LGBTİ bireylerin olumsuz kültürel çağrışımları ve intihar nedeniyle, bu konunun bir dizi ruh sağlığı sorunu ve davranışının araştırılması bağlamında hassas bir şekilde ele alınması önemlidir.

LGBTİ ailelerle çalışmak

Aileler, tıpkı heteroseksüel muadilleri için olduğu gibi, LGBTİ kişilerin esenliğinin merkezinde yer alır. Heteroseksüel danışanlarda olduğu gibi, aileler hem sıkıntı hem de destek kaynağı olabilir.

Birçok LGBTİ birey, menş e ailelerinden ve geniş aile üyelerinden çok iyi bir desteğe ve onlarla çok iyi ilişkilere sahiptir. Bununla birlikte, LGBTİ kişiler çoğu zaman menş e aileleriyle zorlu deneyimler üzerine pazarlık yapmak zorunda kaldıklarından, LGBTİ kişilerin bu aile üyeleriyle süregelen sorunlu ilişkilere sahip olması nadir görülen bir durum değildir. Aile üyelerinden saygısızlık ve bazen reddedilme yaşamış olabilirler ve hala deneyimleyebilirler. Köken aileleriyle ilişkili bu stres ve zorluk, LGBTİ kişilerin yaşamlarında özel bir işlevi yerine getiren "seçtikleri aile" olarak yakın arkadaşları, partnerleri ve eski partnerleri hakkında konuşmalarını daha uygun hale getiriyor.

"Heteroseksüel yanıt verenlere kıyasla LGB'ler arasında intihar girişimi riskinde artış olmasına rağmen, intihar davranışını bildirenler, incelenen LGB'lerin açık bir azınlığıdır, tahminen gey/biseksüel erkeklerin %12-19'u ve erkeklerden çok daha az oranda lezbiyen/biseksüel kadınlar. LGB'lerin büyük çoğunluğunu intihar davranışından koruyan faktörler üzerine nispeten az araştırma yapılmıştır. Minnesota'daki 6., 9. ve 12. sınıf öğrencilerine eyalet çapında yapılan bir anketten elde edilen verilerin analizi, eşcinsel cinsel deneyime sahip gençlerde bildirilen intihar girişimlerini önemli ölçüde azaltan üç faktörü buldu: aile bağlılığı, diğer yetişkinlerden algılanan sempati ve okul güvenliği. New York City'de kendini genç ve orta yaşlı LGB yetişkinler olarak tanımlayan kişiler arasında gerçekleştirilen rastgele olmayan bir araştırma, gey/lezbiyen bir topluluğa bağlanmanın ve pozitif cinsel kimliğin yüksek sosyal ve psikolojik refah ile ilişkili olduğunu buldu."

— Haas, ve ark., 2010

LGBTİ aileleri birçok farklı şekil alır ve heteroseksüel aileler de dahil olmak üzere herkesin ailesi çok farklı olduğu için danışanın hikayesini dinlemek esastır. Çağdaş aileler çok çeşitlidir. Örneğin boşanma oranının %40 civarında olmasıyla birlikte artık birçok insanın birden fazla ebeveyni vardır ve çoğu yetişkinin birden fazla uzun süreli partneri olması muhtemeldir.

Giderek artan bir şekilde LGBTİ bireyler, farklı koşullarda çocuk sahibi oluyor ve çocuk yetiştiriyor ve danışmanların LGBTİ bireylerle veya ebeveyn olan çiftlerle çalışırken ortaya çıkabilecek bir dizi soruna uyum sağlaması gerekiyor. Avustralya'da çocukları olan binlerce eşcinsel çift var. Bu çiftlerin çoğu kadın

olsa da, giderek artan sayıda eşcinsel erkek de ebeveynlik yapıyor ve çocuk sahibi oluyor. Farklı cinsiyetten çiftler gibi, aynı cinsiyetten çiftlerin de ailelerinde doğum, evlat edinme, bakıcılık ve üvey ve karma ailelerin bir parçası olarak ebeveynlik yoluyla çocukları olur.

Avustralya genelinde, iki kadının ilişkisinden doğan çocuklar, her iki kadının da tam yasal ebeveynleri olarak doğum belgelerine kayıtlı olacak; bu, bu tür çocukların, kendi doğumları ve doğum yapmayan annelerinin aileleriyle aile ilişkilerini yasal olarak tanıdığı anlamına geliyor. Giderek artan bir şekilde, yasal değişiklikler, taşıyıcı annelik yoluyla iki erkeğin ilişkisine doğan çocukların, her iki erkeğin de ebeveyn olarak yasal olarak sorumlu olduğunu kabul ettiği anlamına geliyor.

Araştırmalar, aynı cinsiyetten ebeveynli ailelerin genellikle okul, hizmet sağlayıcılar ve daha geniş topluluk dahil olmak üzere yüksek düzeyde sosyal destek ve tanınma yaşadıklarını göstermektedir. Avustralya'da da son on yılda doğurganlık hizmetlerine eşit erişim sağlayan ve eşcinsel çiftleri çiftler ve eşcinsel çiftlerin ailelerini aile olarak tanıyan çok önemli değişiklikler oldu. Bununla birlikte, "gerçek" bir ailenin veya "uygun" bir ailenin biyolojik temelli ve heteroseksüel olduğuna dair hala geniş çapta yayılmış ve baskın fikirler vardır: biyolojik olmayan bir anne veya baba bir şekilde "gerçek" bir ebeveyn değildir. Bu fikirler ne Avustralyalı ailelerin çağdaş biçimini ne de Avustralya'daki ailenin yasal tanımlarını yakalamıştır. Örneğin, lezbiyen bir ilişki içinde olan biyolojik olmayan/doğumsuz anneler artık yasal ebeveynler olsa da, doğum yapmayan birçok lezbiyen anne, akranları ve hizmet sağlayıcılar tarafından her zaman kolayca "gerçek anne" olarak tanınmadıklarını fark etmektedir. Bu, incelikli yollarla olabilir: sadece hamile kişiyi tebrik eden veya biyolojik olmayan anneye çocuğun yetiştirilmesinde ne tür bir rol oynayacağını soran biri.

Bir kez daha, terapi odasının bir tanınma yeri haline gelmesi ve birçok çiftin aileleri ve ebeveyn olarak rolleriyle ilgili olarak deneyimlemiş olabileceği tanınmama deneyimini tekrarlamaması hayati önem taşımaktadır.

Dolayısıyla, eğer iki kadın veya iki erkek birlikte bir çocuk sahibi olmuşlarsa ve gebeliğin biyolojik koşulları ne olursa olsun birlikte bir çocuk sahibi olmayı amaçlamışlarsa, bu iki insan da o çocuğun ebeveynleri olarak tanınmalı ve değer verilmelidir.

Araştırmalar, birçok eşcinsel ebeveynin ve ailelerinin yakın bağlantılara sahip olduğunu ve kendi ailelerinden yüksek düzeyde destek ve saygı gördüklerini gösterse de, genellikle bu yeni aile birimlerinin ve çiftlerin geleneksel köken ailelerinin kesişimi de bir gerginliğe neden olabilir. Aileler genellikle bir çiftin

çocuğu olduğunda kutlama yeridir, ancak LGBTİ çiftler söz konusu olduğunda, çocuk sahibi olmak ebeveynleri veya kardeşleri ile olan gerilimi daha da arttırabilir. Örneğin LGBTİ çiftler, heteroseksüel çiftlerde pek sık olmayan bir olumsuz tepki korkusuyla ailelerine hamile olduklarını söylemeyi bazen ertelerler. Danışanlar bunun gibi deneyimler hakkında konuşmak isteyebilirler, bu yüzden bunu duymak önemlidir, aynı zamanda onları bir aile olarak tanıyabilecek ve bunu geri yansıtabilecek kişiler hakkında konuşmaya teşvik etmek de önemlidir.

Daha önce de vurguladığımız gibi, dil, LGBTİ kişilerle faydalı terapötik ilişkiler kurmanın anahtarıdır ve özellikle LGBTİ çiftlerin aileleri ve çocukları hakkında konuşurken önemlidir.

Örneğin, bir çocuğu büyüten iki kadının ya da iki erkeğin sadece çocuğun annesi veya sadece babası olduğunu varsayalım. Danışmanın “biyolojik ebeveynin” kim olduğunu sorması genellikle gerekli değildir. Bu uygun bir konuya, tartışmadan organik olarak ortaya çıkacaktır.

Lezbiyen çiftler genellikle, çocuğun yetiştirilmesinde aktif bir rol oynayabilecek veya oynamayabilecek bilinen bir sperm donörü kullanır. Bu çiftin tercih ettiği terim bu değilse, bu kişiden ‘baba’ veya ‘biyolojik baba’ olarak bahsetmekten kaçının. Bekar veya lezbiyen kadınlara çocuk sahibi olmaları için sperm sağlayan erkeklerin çoğunluğu, bu çocuklarla ve ebeveyn olarak ailelerle ilgili değildir ve bunlarla ilgili değildir. Sperm sağlayıcıların küçük bir kısmı ortak ebeveynlik rolünü üstlenir ve diğerleri çocuğun ve ailenin hayatında önemli ve yakın bir arkadaş olarak yer alır, bu nedenle kullanılan terimler değişecektir.

Bu terimleri kullanırken, danışan tarafından yönlendirilmenize izin verin ve haritasını çıkardıkları ilişkilerle ilgili sinyallerini dikkatlice dinleyin.

Birçok biseksüel, trans ve interseks insan da ebeveynidir ve aileleri de çeşitli şekil ve yapılara sahiptir.

LGBTİ ailelerin sosyal ve yasal gelişimi hızlı hareket eden bir alandır ve hatta bazı LGBTİ bireyler bu yeni ortamda hak ve yükümlülüklerinin tam olarak farkında değildir. Çocuklu çiftler ayrıldığında bu daha da zorlaşabilir. Bazı durumlarda, ebeveynlik o noktaya kadar tamamen paylaşılmış olsa bile, ortak velayet müzakerelerinde biyolojik anneliğin çok muhafazakar kavramlarına geri dönme ve hatta teşvik etmeye çalışma eğilimi vardır. Bu durumlarda danışmanların, müvekkillerine yardımcı olabilecek yasal çerçevelerin yanı sıra haklarını teyit etmek ve sorumluluklarını yerine getirmek için psikolojik çerçevelerin farkında olmaları önemlidir.

"Son araştırmalar tarafından çizilen resim, çoğunlukla daha önceki araştırmalardan bir hikayenin devamıdır - iki lezbiyen ebeveyni (biyolojik, sosyal veya üvey) olan ailelerin bir takım güçlü yönler sergiledikleri. Araştırmalar, lezbiyen ebeveyn çiftlerin, kısmen eşitlikçi bir ideolojinin hizmetinde, yüksek düzeyde ortak istihdam, karar verme, ebeveynlik ve aile çalışmasına sahip olduklarını defalarca göstermiştir. Lezbiyen çiftler ayrıca birbirleriyle olan ilişkilerinden ve birbirlerinin ebeveynliklerinden ortalama olarak daha yüksek memnuniyet elde ettiler. Lezbiyen annelerin çocukları için güçlü bir istekleri vardı ve çok fazla zaman ayırdılar ve ebeveynliği seçmeyi düşündüler ve çocuklarla geçirdikleri zaman, ebeveynlik becerisi, sıcaklık ve şefkat konusunda heteroseksüel evli çiftlerle eşit veya onlardan daha fazla olma eğilimindeydiler."

— Biblarz ve Savcı, 2010

LGBTQİ danışanları, din ve maneviyat

LGBTİ danışanlarının din ve maneviyatla karmaşık ilişkileri olması muhtemeldir. Dini kurumlar özellikle homofobik olmuştur ve çoğu zaman LGBTİ hakları mevzuatındaki değişikliklere karşı davaya öncülük etmiştir. Bu, şu anda evlilik eşitliği mücadelesi için geçerlidir.

Güçlü dini geleneklere sahip ailelerden gelen LGBTİ bireyler, aile içi çatışmanın temel nedeni olarak çeşitli cinselliklere ve cinsiyet ifadesine karşı dini yasaklar yaşamış olabileceklerdir.

Ancak danışmanların bir LGBTİ danışanın din veya maneviyatla ilişkisi hakkında varsayımlarda bulunmamaları önemlidir. Bazıları güçlü bir maneviyat duygusuna sahip olacak, diğerleri başka çerçeveler aracılığıyla anlam bulacak, bazıları organize dinlere dahil olacak, diğerleri resmi dini yapılara çok düşman olacaktır.

Bununla birlikte, daha köktenci bir dini gelenekte güçlü bir dini geçmişe sahiplerse, bu muhtemelen kendilerini kabul süreçlerini daha da zorlaştırmıştır. Bu güçlü dini kısıtlamaların kalıcı etkilerinin insanların yaşamlarında ne kadar uzun süreli ve müdahaleci olabileceğini hafife almayın.

Bazı danışanlar, eşcinsel insanları heteroseksüel yaşam tarzlarına “dönüştürdüğünü” iddia eden köktendinci bir Hristiyan “eski eşcinsel hareketinin” parçası olduktan sonra gelebilir. Bunun mümkün olduğuna dair bir kanıt yoktur ve çoğu zaman bu danışanlar daha fazla travmaya maruz kalırlar ve sıklıkla diğer istismar türlerinin mağdurlarına benzer deneyimler yaşarlar. Danışanlar genellikle bu tür bir tedavinin birkaç yıl boyunca aşıladığı suçluluk ve utançla mücadele eder.

Bir LGBTİ danışanı derinden dindarsa, çatışma duygusu sadece LGBTİ’nin ifadesine karşı dini yasaklarla ilgili olmayabilir. Onların önemli biçimlendirici deneyimlerinden biri, daha sonra bu sert kurumsal yasaklar tarafından gölgelenen, sevgi dolu bir Tanrı ile bir ilişki duygusunu pekala içermiş olabilir. Bu nedenle, cinsellik veya cinsiyet kimliği konusundaki katı görüşleri nedeniyle bir inanç geleneğinden uzaklaşmak, yalnızca kendilerini ifade etmeleri ile aileleri veya toplulukları arasında bir seçim değil, aynı zamanda yeni bir benlik duygusu ve “yapıcılarıyla” ilişkileri arasında bir seçimdir. ” Aynı zamanda, zaman zaman derinden besleyici olan bir şeyden uzaklaşmaktır. Bu, mücadele edilmesi gereken çok karmaşık bir dizi derin psikolojik, duygusal ve sosyal kırılma üretir.

LGBTİ ‘açılma’ süreci bazıları tarafından benzersiz bir manevi süreç olarak görülebilir. Bu, bazı LGBTİ kişiler, özellikle de dini bir geçmişe sahip olanlar için faydalı bir deneyim çerçevesi olabilir.

Derinden dindar ailelerde ve inanç topluluklarında, dini inançlar ve değerler salt davranış kalıplarının ötesine geçer. Derin bir kişisel kimliğin ve koşullanma modelinin parçasıdır, dolayısıyla bu kimlikten uzaklaşma, yeni bir LGBTİ kimliğini keşfetmek için özgürce ve kararlılıkla yapılsa bile bir dereceye kadar derin sıkıntı ve mücadeleyi içerecektir.

Pek çok dini otorite bu geçişi, dini aidiyet ve cinsel ifade arasında bir “ikisinden biri” bir “seçim” olarak sunsa da, maneviyat ve cinselliği bütünleştirmenin daha incelikli yolları vardır ve çoğu dini cemaatin artık LGBTİ’yi olumlayan grup veya toplulukları vardır. Danışmanlar, referans noktası olarak kullanabilecekleri farklı inanç geleneklerindeki seçeneklerin farkında olmalıdırlar.

Din ve kişisel maneviyat arasında ayırım yapmak da yararlıdır. Kendini olumlayan bir LGBTİ yaşamı sürdürürken bazı dindar insanlar maneviyatla olan tüm bağlantılarından vazgeçerler ve sonra bir şeylerin eksik olduğunu görürler ve bu yokluğunda gerçek bir keder yaşarlar. Eşzamanlı olarak, alternatif maneviyat biçimlerini keşfetmeye karşı direnç de olabilir, çünkü hem din hem de maneviyat, yıpratıcı bir reddedilme deneyimiyle ilişkilendirilmiştir.

Maneviyat esasen anlam arayışıdır ve ille de geleneksel dini yollarla ilişkilendirilmek zorunda değildir. Geleneksel dinle hiçbir ilişkisi olmayan bazı LGBTİ bireyler, yaşamlarında kritik bir “bir şeyin” eksik olduğunu hissettikleri ve yaşamlarıyla bağlantı kurmanın ve yaşamlarında anlam yaratmanın yeni yollarını bulmaları gerektiği için terapiye başvurabilirler. Bu anlam, amaç ve bağlantı arayışının kişisel bir ruhsal süreç olarak kabul edilmesi önemli olabilir. Ancak daha önce de önerdiğimiz gibi, dil kritiktir ve terapistlerin her zaman danışanın yarattığı anlatı tarafından yönlendirilmesi gerekir. Dolayısıyla, eğer faydalı olacaksa, “maneviyat” gibi terimlerin seçiminin terapötik değiş tokuş sırasında organik olarak ortaya çıkması gerekir.

Bazı insanlar LGBTİ’nin “açılma” sürecini eşsiz bir manevi süreç olarak görüyor. En derininde, bazıları tarafından bir tür ölüm/yeniden doğuş süreci olarak görülebilir: kendini olumlayan LGBTİ kimliklerini engelleyen toplumsal olarak olumsuz yapıları geride bırakmak. Aynı zamanda, bir kişinin ruhunun veya içsel psikolojik kaynaklarının, bu yeni güçlü benlik duygusunun oluşumunu ve yeni bir cinsel bağlantı ve/veya cinsiyet kimliği arayışını yönlendirdiği ruhsal bir süreç olarak da görülebilir. Dolayısıyla, danışana bağlı olarak, bu, özellikle dini bir geçmişe sahip olanlar olmak üzere bazı LGBTİ kişiler için faydalı bir deneyim çerçevesi olabilir. Ancak tüm bu metaforlar gibi bu da, yalnızca danışanların deneyimlerinden ve kullandıkları dil ve kavramlardan organik olarak ortaya çıkarsa faydalıdır.

“Eşcinsel maneviyat, düşüncemizi aydınlatmak için hayatımıza yerleştirilen çatlaklardan biri olabilir. Hayatımızdaki çatlaklar genellikle farklı olan başkalarıyla etkileşimden kaynaklanır - statüko zihniyetimizi bozanlar, algılarımızı en alışılmadık şekillerde aydınlatan yeni bir ışık getirir. . . . Eşcinsel maneviyatı benim için çok kişisel hale geldi, çünkü hayatımı kat etti, kırdı geçirdi ve beni sonsuza dek değiştirdi. Bu yeni ışığın bir sonucu olarak, dünyanın sevdiğim insanlara haysiyet, saygı ve sevgi ile yaklaşmasını istiyorum. Eşit bir yaşam şansına sahip olmalarını istiyorum. Onların Tanrı’nın sevgili çocukları olduklarını bilmenin bolluğuyla kutsanmalarını ve doğuştan gelen cinselliğin yürekten maneviyatı engellemediğini anlamalarını istiyorum.”

- Kenneth Burr, 2009

