

Pride Month: coltivare l'orgoglio per prendersi cura della salute mentale



UN TEMA PER TUTT*

Chiara De Bella, psicologa psicoterapeuta Iserdip

Ogni anno, nel mese di giugno, si celebra il Pride Month, una ricorrenza internazionale dedicata alla lotta per i diritti delle persone LGBTQIA+ e alla celebrazione dell'orgoglio della comunità.

Questa importante ricorrenza ha origine nei Moti di Stonewall, una serie di rivolte che si svolsero a partire dal 28 giugno 1969, a New York, presso il bar Stonewall Inn. Queste rivolte nacquero come reazione alle retate da parte della polizia nei confronti delle persone gay e transgender, e rappresentarono un momento di svolta nel movimento per i diritti civili delle persone LGBTQIA+. Dall'anno successivo, infatti, si sono tenute le prime parate del Pride in diverse città degli Stati Uniti, con l'obiettivo di commemorare gli eventi di Stonewall e di promuovere i diritti e l'uguaglianza per tutte le persone appartenenti alla comunità LGBTQIA+. Nel corso degli anni, questa celebrazione si è diffusa in molte altre parti il mondo, assumendo un ruolo fondamentale nel sensibilizzare l'opinione pubblica e nel promuovere l'inclusione sociale.

In Italia, il mese del Pride viene celebrato attraverso numerosi eventi, tra cui parate che attraversano diverse città della penisola, oltre a iniziative culturali, incontri divulgativi e momenti di confronto che coinvolgono la società civile.

Sebbene il principale obiettivo del Pride sia la rivendicazione dei diritti civili e l'affermazione dell'orgoglio della comunità LGBTQIA+, è importante sottolineare che queste celebrazioni hanno anche un impatto significativo positivo sulla salute mentale delle persone appartenenti a questa comunità. Per comprendere meglio questa connessione, è utile fare riferimento alla teoria del *Minority Stress*, sviluppata da Ilan H. Meyer. Questa teoria descrive lo stress cronico che vivono i gruppi minoritari, come quello vissuto dalle minoranze sessuali, a causa dello stigma, delle discriminazioni e dei pregiudizi subiti

all'interno della società che creano un ambiente ostile e stressante, che a sua volta causa problemi di salute mentale.

Il *Minority Stress* si manifesta attraverso vari aspetti, che si collocano su un continuum che va da *stressor* più distali a quelli più prossimali. Tra questi troviamo:

- **Violenza e discriminazione:** L'appartenenza a un gruppo minoritario, come quello a una minoranza sessuale, porta a un maggiore rischio di esposizione a eventi traumatici. È importante notare, in questo frangente, che gli *stressor* non sono solo episodi di violenza e discriminazioni vissuti in prima persona, ma anche assistiti o riferiti: le esperienze di persone vicine o le notizie di cronaca possono aumentare il senso di insicurezza e pericolo. All'interno di questi *stressor* troviamo anche violenze meno visibili e subdole, chiamate microaggressioni, volte a ferire, umiliare o stereotipare la persona o a invalidarne i vissuti.

- **Aspettative di rifiuto:** Esperienze dirette e indirette di discriminazione portano a sviluppare un'aspettativa di rifiuto da parte della società, che genera ansia sociale e stati di vigilanza. Nelle minoranze sessuali, dove l'appartenenza al gruppo è più facile da nascondere rispetto che, ad esempio, in alcune minoranze etniche, l'aspettativa di discriminazione porta le persone a mettere in atto delle strategie di *concealment*, ovvero il tentativo di nascondere la propria identità minoritaria al fine di mettersi in una condizione di maggiore sicurezza. Il *concealment*, se da un lato può essere utile come strategia di coping per evitare situazioni potenzialmente pericolose, dall'altro rappresenta una grande fonte di stress e di disagio emotivo. L'aspettativa di rifiuto, inoltre, contribuisce ad aumentare il rischio di isolamento sociale.

· **Omobitransfobia interiorizzata:** La dimensione più prossimale è rappresentata dall'interiorizzazione degli atteggiamenti negativi e dei pregiudizi della società nei confronti della propria identità di genere o orientamento sessuale. In diversi studi è emerso come questa dimensione sia correlata a svariati problemi di salute mentale interiorizzanti, come depressione e ansia.

In questo contesto, è fondamentale intervenire sui fattori di resilienza per migliorare il benessere e la salute mentale delle persone appartenenti alla comunità LGBTQIA+. La resilienza, infatti, rappresenta la capacità di affrontare e superare le difficoltà, e può essere rafforzata attraverso alcuni elementi chiave. In particolare, ne possiamo individuare due: **l'orgoglio della propria identità** e la **connessione con la comunità di appartenenza**.

Coltivare l'orgoglio della propria identità significa sviluppare e rafforzare la capacità di definire la propria identità e di abbracciare il proprio valore personale. Questa abilità riveste un ruolo cruciale nel processo di resilienza, poiché funge da fattore protettivo interno contro i messaggi negativi e gli stereotipi derivanti dalla discriminazione e dall'omobitransfobia interiorizzata. Le persone appartenenti alla comunità LGBTQIA+ che riescono a mantenere un forte senso di orgoglio della propria identità, infatti, tendono ad avere un'immagine di sé più solida e rafforzata. Questo, a sua volta, le rende più capaci di difendersi e di affrontare con maggiore sicurezza le sfide di un contesto sociale cisnormativo e, talvolta, ostile. Coltivare l'orgoglio diventa quindi un importante fattore protettivo, che aiuta a contrastare le conseguenze più dannose di pregiudizi e discriminazioni.

Un altro elemento fondamentale per rafforzare la resilienza è la **connessione con la comunità di appartenenza**. Questa rappresenta un importante fattore di supporto sociale, poiché la presenza di una rete

di supporto solida offre modelli positivi ed efficaci, che possono rafforzare l'autostima e l'autoefficacia, contribuendo a normalizzare le reazioni emotive legate alla discriminazione e alle difficoltà quotidiane, oltre che a offrire modelli di strategie di coping funzionali. Tuttavia, è importante sottolineare che questa rete di supporto non è sempre facile da coltivare: le persone LGBTQIA+ spesso tendono ad avere una rete sociale, sia amicale che familiare, più ristretta e meno stabile rispetto a quella delle persone eterosessuali e cisgender. Questa condizione può essere causata sia dalle discriminazioni e dai pregiudizi, sia dall'isolamento sociale che deriva dall'aspettativa di rifiuto.

Giungiamo dunque all'impatto positivo che il Pride Month ha sul benessere psicologico della comunità LGBTQIA+. Questo mese, grazie all'organizzazione di numerose iniziative, eventi culturali e manifestazioni pubbliche, **rappresenta un'occasione preziosa per promuovere la connessione tra le persone e rafforzare il legame con le realtà territoriali.** Tali momenti di incontro favoriscono lo sviluppo di reti sociali solide e significative all'interno del gruppo di riferimento, contribuendo a consolidare il senso di appartenenza comunitaria.

Come suggerisce il nome stesso, il Pride Month costituisce anche **un'opportunità importante per alimentare e consolidare l'orgoglio nei confronti della propria identità.** Questo elemento, come abbiamo precedentemente analizzato, riveste un ruolo cruciale per la salute mentale e il benessere emotivo delle persone appartenenti alla comunità LGBTQIA+. In particolare, le parate assumono un valore simbolico e pratico notevole: vengono spesso vissute come spazi sicuri e accoglienti, in cui è possibile, anche solo temporaneamente, sospendere la costante vigilanza e il *concealment* della propria identità, rappresentando contesti

privilegiati in cui poter esplorare, affermare ed esprimere liberamente la propria autenticità.

