



ALLY-UP!

un ghid marca

EROS  X mozai 

cuvânt înainte

Recunoaștem importanța aliaților comunității queer în societate, de unde și deschiderea noastră spre a oferi ajutor pentru ca și tu să ne poți ajuta mai bine, să creezi relații cu sens.

Ce urmează să citești a luat naștere în urma dorinței a două asociații de a colabora pentru a-ți oferi, ție, cel care vrei să te implici mai activ în comunitate, să creezi relații mai apropiate cu cei dragi, să fii un aliat mai bun <3.

Ghidul ALLY-UP marca EROS x MozaiQ a apărut dintr-o nevoie de a oferi suport aliaților comunității LGBTQ+ care au deschidere pentru conversație și bune intenții, însă se lovesc de unele piedici. Poate nu știi exact cum să întrebi, poate e stresant și prea copleșitor, însă noi ne-am propus să-ți oferim materiale atent scrise cu drag și spor, utile și pline de înțelegere, de specialiști queer și aliați dragi.

Fiecare capitol e o invitație la mai bine, la mai multă conexiune prin cunoaștere: pași punctuali și clari, însoțiți de empatie și validare. Dacă ești aici, știm că vrei să faci (mai) bine, iar asta a fost reamintit pe parcusul Ghidul. Vrem să știi că apreciem efortul, iar acest Ghid nu e o ceartă sau o lege, ci o unealtă la care să poți apela și care să-ți ghideze comportamentele. Îți oferă explicații clare și alternative la situații specifice.

E o conștientizare a importanței asumării, a implicării și a conexiunilor. O recunoaștere a dificultăților prin care trec oamenii queer și nevoia susținerii, pe bune, din partea aliaților, din partea ta.

**We're all in this together,
and we're happy to have you here!**



- 1 **INTRO** /pag 5
Mic ghiduleț de terminologie /pag 9
- 2 **CUM PUI ÎNTREBĂRILE
FĂRĂ SĂ FII... AIUREA?** /pag 11
- 3 **CE ÎNTREBĂRI SĂ
EVITĂM?** /pag 19
- 4 **OK, DAR DACĂ
CHIAR NU ȘTIU?** /pag 30
- 5 **AI GREȘIT? NU-I PANICĂ!
DAMAGE CONTROL** /pag 33
- 6 **CONCLUZIE** /pag 43
Mic ghiduleț de terminologie /pag 51

CUPRINS

De ce contează întrebările?

Metoda cea mai bună prin care poți să cunoști pe cineva e prin a întreba persoana aceea direct, respectuos, ce te interesează: pe scurt, să aplici curiozitate.

Poți face research personal pe subiecte generale care crezi că i se aplică persoanei respective, sau să apelezi la metode mai la îndemână precum bârfa, dar n-o să ai siguranța adevărului din acele informații. Tindem să credem informații care ne confirmă deja credințele, și aici intervine bias-ul de confirmare [1].

Deși, pe traseul dezvoltării noastre ca oameni și a societății din care facem parte, ni s-a băgat în minte că ce e necunoscut e implicit și periculos (cu mult sens evolutiv vorbind, fiind un aspect care ne protejează de potențiale pericole), lucrurile nu stau astfel când discutăm despre înțelegerea comunităților minoritare, ba chiar ne blochează din a ne conecta, a înțelege, a ajuta și a crea incluziunea acestora în societate.

De ce să întrebi direct?

Păi în primul rând, datele de pe internet sunt super utile (grijă și la surse), însă nu reprezintă fiecare individ, adică nu sunt general valabile. Sunt un ghid bun când n-avem nimic, dar nu adevăruri absolute. De exemplu, poate o sursă oarecare îți arată niște stereotipuri specifice comunității de bărbați gay, iar când prietenul tău cel mai bun își face coming out-ul poți începe deja să asumi niște lucruri despre el, fără să fi discutat direct cu acesta (stereotipare). Iarăși bârfa cu unii despre alții, clasicul “telefon fără fir”, împrăștiere păreri și idei, nicidecum experiența autentică a persoanei în cauză. Astfel, în locul discuției deschise, directe, în care lași spațiu omului să se exprime, apar asumptiile, datu’ cu presupusu’, împrumutul de idei de la “părerologi” și, cu siguranță, dispare conexiunea. Ce e important de știut e că toți învățăm. Și e ok să greșim, atâta timp cât suntem deschiși să ascultăm și să corectăm.

Curiozitatea satisfăcută cu resurse de pe internet:

- Resurse formale: activism & educație. ONG-uri, pagini de știri queer care vorbesc despre educație sexuală inclusivă care sunt active pe social media și site-uri (EROS, Mozaic, Accept, Queer Sisterhood, Identity.Education, The Expansive Group, Queer Sex Therapy, HumanRightsCampaign etc.)
- Știri și entertainment : Pagini faimoase de pe instagram/reviste care sunt cunoscute la nivel global și prezintă știri și experiențe autentice ale persoanelor queer (PinkNews, Gay Times, Out Magazine etc.)
- Friendly advice: Preferabil, nu-ți lua informațiile de la oameni care comentează negativ despre experiențele oamenilor queer (folosesc idei expirate de tip “homosexualitate este o boală” - nu mai e catalogată astfel în manualul de diagnostic psihiatric DSM din decembrie 1973), de cele mai multe ori argumentele fiind reduționiste (ex. “E păcat, e boală mintală, se abate de la normal” - what even is normal?)

Curiozitatea satisfăcută prin discuții cu alții

Încurcă sau descurcă? Greu de dat un verdict, însă cel mai probabil face un deserviciu persoanei discutate. Cred că ne putem pune de acord că “bârfa” are în sine conotații negative, de unde și deserviciul, însă pot exista momente în care “prietenul x se află în situația y” și de aici să se nască o conversație obiectivă și informativă pe subiectul comunității LGBTQ+ .

**...Ok, păi bine-bine, da' totuși,
cum aplici curiozitatea în dialog cu cineva?**



Sexul atribuit la naștere = componentă biologică; simplu spus, sexul este ce le spun doctorii părinților că e copilul lor la naștere, luându-se după aspectul organelor genitale (sau mai rar în unele cazuri, după nivelul de hormoni din sânge; fată, băiat)

Identitate de gen = construct social; experiența internă personală a fiecăruia dintre noi (ex. cisgender*, transgender*, non-binary, genderfluid etc.)

Exprimarea genului = diferit de identitatea de gen, aici vorbim de expresia vizibilă externă prin îmbrăcăminte, păr, comportament a propriului gen (ex. feminin, masculin, androgin)

... în esență, identitatea de gen e despre cine ești, iar expresia genului e despre cum te prezinți lumii. Ele pot să coincidă, să se suprapună (o femeie “feminină”), sau pot să fie opuse (ex. O persoană non-binară masculină, pe care lumea ar privi-o drept bărbat, însă identitatea sa de gen este non-binară). De asta e bine să nu asumi niciodată genul unei persoane. E firesc dacă ai facut-o sau o faci, stereotipurile [2] s-au creat la nivelul societății pentru a ne face navigarea în lume mai ușoară, însă acestea nu implică un adevăr absolut și pot răni persoanele sau categorii întregi de oameni (prejudecăți [3] și discriminare). E importantă conștientizarea la nivel mental a stereotipurilor pentru a evita manifestarea lor la nivel comportamental și implicit la nivelul societății.

Mic ghiduleț de terminologie

Orientare sexuală = pe scurt, de cine ești atras romantic și/sau sexual (heterosexual, homosexual; gay, lesbiană, pansexual, bisexual, asexual, aromantic, demisexual etc.)

Coming-out = acțiune prin care cineva își prezintă, acceptă și asumă public identitatea de gen și/sau orientarea sexuală

Dead name = numele folosit anterior tranziției; unele persoane trans aleg în procesul de tranziție să își asume un nou nume care se potrivește actualei lor identități de gen, astfel, numele din acte sau de la naștere poate fi un reminder constant al unei identități care nu mai e a lor, utilizarea dead name-ului unei persoane trans putând crea distres semnificativ acesteia

***Cisgender** = genul corespunde sexului atribuit la naștere (ex. Un bărbat cis al cărui sex la naștere a fost masculin)

***Transgender** = genul nu corespunde cu sexul atribuit la naștere (ex. O femeie trans căreia sexul atribuit la naștere a fost masculin)

CUM PUI ÎNTREBĂRILE FĂRĂ SĂ FII...

Înainte de a trece la pusul de întrebări, e necesar să clarificăm niște terminologii pe care probabil le-ai mai auzit des și care sunt centrale în tipul acesta conversații.

AIUREA?

norma
lizare



Vreau să clarificăm că oricât de bune sunt intențiile, se întâmplă să o dai în bară, în orice echipă ai juca. Adică și cei din comunitate, unii care poate știu mai multe decât persoanele aliate sau curioase din afara comunității, o pot da de gard când vine vorba de comunicare cu proprii “colegi de echipă”.

De ce se întâmplă asta? ***Pentru că suntem oameni, toți diferiți cu caracterele noastre unice, și tocmai de asta e atât de importantă comunicarea bazată pe curiozitate, respect, empatie și ascultare pe bune (sau cum o să o mai numim - ascultare activă) pentru a îmbunătății relațiile cu cei apropiați și pentru a înțelege mai bine ce ne e momentan străin.***

Și cum formulezi întrebările propriu-zise, de ce ții cont?

Regula de aur: Dacă nu ai întreba același lucru pe o persoană cis/hetero, poate întrebarea nu e chiar ok. Aplicăm curiozitate, ținând cont continuu de empatie, respect, ascultare activă și observarea limbajului non-verbal.

Apel la empatie

cum m-aș simți eu dacă aș fi trans/gay/etc. și cineva m-ar întreba asta?

Te pui pur și simplu în pantofii celuilalt: “m-ar deranja oare să primesc o întrebare formulată așa?”

Dacă e dificil să îți imaginezi, e în regulă, deoarece poate e un subiect nou și străin ție. Poți să ții cont de respectul și aprecierea pe care le porți persoanei respective ca și busolă care să te ghideze în conversație. :)

Ascultare activă

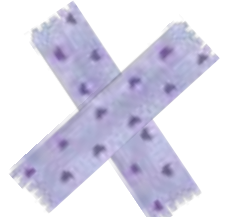
Presupune nu doar să auzi cuvintele celuilalt, ci să și le asculți. Adică să îți oferi total atenția celui care vorbește, mesajului pe care ți-l transmite, să pui întrebări de clarificare, să repeți cu cuvintele proprii ceea ce ai auzit pentru a verifica dacă ai înțeles corect, pentru a-i arăta persoanei că încerci să îi înțelegi experiența relatată (un fel de rezumat a ceea ce ți s-a transmis) și să reflectezi la ce ai auzit (să vezi “the bigger picture” și ce înseamna asta pentru tine).

Observare limbaj non-verbal

De multe ori limbajul corpului, tonalitatea vocii celuilalt exprimă mesaje mai clare decât cuvintele: poate se simte inconfortabil să vorbească acum despre asta, sau poate e chiar încântat/ă/x să împărtășească ce simte, iar asta să te ajute cum să te orientezi în restul conversației: poate trebuie să retragi curiozitatea pentru moment și să îi spui persoanei că ești aici și disponibil/ă/x să vorbești dacă va dori sau să fii total prezent/ă/x și atent/ă/x la experiența celuilalt.

...În plus, tonul contează – „Cum întrebi” e la fel de important ca „ce întrebi”.

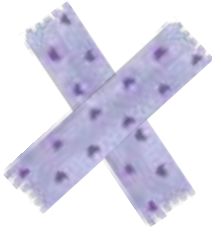
AȘADAR...

OH NO NO! 

„Ce zic ai tăi de cum arăți acum?”

SLAY! 

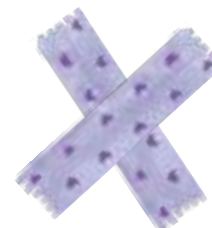
„Cum ți-a impactat tranziția relația cu ai tăi?” (dacă îți permite contextul și relația cu persoana să întrebi asta)

OH NO NO! 

„Ești băiat sau fată?”

SLAY! 

„Cum preferi/te simți confortabil să ți se spună?”

OH NO NO! 

„Cine e ‘bărbatul’ și cine e ‘femeia’ în relația voastră?”

SLAY! 

„Cum vedeți voi dinamica relației voastre?”

CE ÎNTREBĂRI SĂ EVITĂM?

Dorința de a afla mai multe și curiozitatea ne ajută să îl înțelegem pe cea/cel de lângă noi mai bine, să cunoaștem un pic mai mult din ce trăiește în fiecare zi și poate apoi să fim mai aproape de aceasta/acesta. And we love that! Și cu toate acestea, există prea multă curiozitate?

Răspundem tot noi - nu, nu există, întrebările apar natural, e un lucru care ne ajută să cunoaștem mai bine lumea în care trăim și să ne adaptăm la realitățile ei. Există însă moduri mai nefericite în care să ne-o satisfacem.

De exemplu, poate uneori cedăm curiozității și adresăm o întrebare care trezește în celălalt puțină neliniște, poate se cringeuieste un pic, nu se mai simte așa confortabil în conversație. Și dacă noi nu conștientizăm, acest lucru poate tăia avântul conversației, îl face pe celălalt reticent și pe noi confuzi legat de ce anume a oprit brusc o conversație onestă.

Ca să nu cazi în capcana asta, uite aici niște principii pe care să le adaugi la pașii sugerați anterior la punctul 2, care să te ghideze când ești nesigur:

Cum te-ar face întrebarea respectivă să te simți dacă ți-ar fi adresată ție? Imaginează-ți o conversație obișnuită în care să răsară la un moment dat și întrebare ta - dacă te cringeuești un pic, dacă te simți puțin așa, atunci maybe not, sau măcar nu în acest punct al relației tale cu persoana pe care dorești să o întrebi.

Care este relația ta cu persoana pe care urmează să o întrebi?

Dacă de-abia ai cunoscut-o, sau dacă doar faceți niște small talk la un eveniment, atunci mai bine eviți. Știm, relațiile sunt fluide, iar persoanele au diferite grade de deschidere la diverse subiecte, și tu știi cel mai bine care e relația ta cu persoana cu care dialoghezi, însă un lucru e cert: dacă de-abia v-ați cunoscut, 100% evită.

Time & place - este contextul și momentul ideal să întrebi?

Dacă o conversație merge natural în direcția spre care ai tu o curiozitate, te asiguri că cealaltă persoană este confortabilă, și ai ținut cont de lucrurile discutate aici, atunci go on! Dacă ați ieșit la o cafea să lucrați un pic împreună și să bârfiți una-alta, am zice că poate poți lăsa curiozitatea pentru altă dată.

Iar ca exemple concrete și recomandări despre ce să NU întrebi:

- ✗ "Și totuși, ce ai în panaloni?" big no-no
- ✗ "Cum faceți sex?"
- ✗ "Și câți parteneri sexuali ai?"
- ✗ "Faci sex des?"
- ✗ „Cum ți-ai dat seama?” sau „Cum ai aflat?”
- ✗ "Ah, da' vrei să ai un copil?"
- ✗ "Care dintre părinți te-a traumatizat?" sau orice altă referință la un posibil abuz trecut care "i-a determinat să fie queer"- **EVITĂ**, te rugăm
- ✗ „Ai fost confuz/ă/x vreodată?" - accent pe tonalitate: întrebarea în sine nu e rea, însă tonul face muzica și relația cu persoana întrebată poate sau nu să-ți permită să spui asta
- ✗ "Cine este femeia/bărbatul din relație?" - sau orice altă întrebare care insinuează că relațiile heterosexuale reprezintă un șablon pentru relațiile non-heterosexuale.

Aceste întrebări ți-au dat cringe sau te-au făcut să te simți inconfortabil?

Here we are. Țăsta e disconfortul pe care-l crează aceste întrebări persoanelor queer.

Există totuși spații în care orice tip de întrebare este încurajat, indiferent cât de intime sau nelalocul lor ți s-ar putea părea.

Astfel de evenimente sunt organizate de obicei cu scopul de a destructura anumite mituri și pentru învățare, conștientizându-se că dacă anumite subiecte nu sunt adresate niciodată, acestea nu vor fi învățate niciodată.

De fiecare dată aceste contexte sunt anunțate ca fiind spații în care toate întrebările sunt permise, persoanele organizatoare asumându-și să se expună unor situații posibil inconfortabile.

Dacă nu scrie sau nu se zice clar că poți întreba orice, atunci... nu poți întreba chiar orice. Dar hei, dacă vii cu intenții bune, ești mai mult decât binevenit! Vă încurajăm super tare să participați la discuțiile astea, sunt safe, chill și perfecte ca să afli chestii faine, inclusiv alea pe care ți-era un pic jenă să le întrebi.

Uneori punem o întrebare aiurea sau zicem ceva nelalocul lui, fără să vrem. Ce contează cu adevărat e ce facem după. Un „scuze” sincer și un pic de reflecție pot face toată diferența. Așa putem merge mai departe fără tensiuni, cu mai multă înțelegere și deschidere.

Psst!

Okay, avem o întrebare și curiozitate despre care am realizat că s-ar putea să fie nepotrivită. Cu toate astea, simțim că răspunsul la ea ne-ar ajuta să înțelegem mai bine realitățile persoanelor LGBTQ+ și să umple puzzle-ul din mintea noastră. Cum facem? Ne uităm pe internet! („Florals? For spring?”, am I right?) Recomandăm totuși să avem grijă la sursele din care ne informăm și să privim critic la afirmațiile care ni se par ciudățele.

Există sute de rapoarte, analize, ghiduri și articole informative ale organizațiilor LGBTQ+ internaționale (ILGA Europe, IGLYO, TGEU, EL*C etc.), ale organizațiilor LGBTQ+ locale sau ale entităților europene.

Ne mai putem informa și din articole și editoriale care prezintă realitățile persoanelor LGBTQ+ (Revista CUTRA, Școala 9 etc.), dar și din articole și reviste academice. În cele din urmă, avem și varianta producțiilor artistice LGBTQ+, fie ele literatură, artă performativă, creații audio-vizuale etc. (Festivalul de Artă Queer Art.200, Replika, CNDB, Editura Hecate, Editura frACTalia etc.).

OK, DAR DACĂ CHIAR NU ȘTIU?

Avem răspuns și la asta! Pentru o conversație faină, autentică, productivă și fun, nouă ne-ar plăcea să plecăm la drum cu ideea că cealaltă persoană este partenerul nostru de dialog, nu o fântâna de resurse nelimitate. Dacă scoatem prea des apă din fântână cu furtunul, aceasta va seca.

Așa că hai să găsim și alte surse și resurse!

Ca să funcționeze, trebuie în primul rând să fim conștienți că întrebările noastre pot fi inconfortabile.

În al doilea rând, trebuie să aibă în spate motivația de a dori să cunoaștem viața interioară a celuilalt, să vină din direcția de „da, băi, vreau să știu cum omul ăsta se confruntă cu toate chestiile astea”.

În al treilea rând, bineînțeles că ne satisface o curiozitate, dar credem că ar trebui să ne satisfacă și dorința de a fi alături - dacă dorim să știm doar de dragul de a ști, am recomanda să ne mai uităm un pic înăuntru. Ca să nu secăm fântâna, e foarte important să simtă dorința de a cunoaște pentru a putea ajuta într-un mod mai autentic pe mai departe. Mai mult, încearcă să asculți mai mult decât să vorbești. Fii deschis să înveți din experiențele altora, dar fără să faci pe detectivul.

Apoi, asigură-te că celălalt e confortabil - întreabă dinainte dacă poți să pui o întrebare intimă. Fii clar în dorința și motivația ta. Recomandăm și să fii atent la reacția celuilalt, întrucât e posibil ca persoana să fie surprinsă de dorința ta și să spună „da” doar din inerție. Reacțiile non-verbale sunt esențiale să ne dăm seama de cum este primită conversația.

În același timp, ar fi indicat să plecăm pregătiți pentru a fi refuzați. Este dreptul persoanei de lângă noi să refuze să ne răspundă la întrebări, și este responsabilitatea noastră să acceptăm acest lucru. Iar acest refuz vorbește doar despre limitele persoanei, nu este un act cu valoare de judecată adresată nouă.

La fel de relevant este și modul în care punem întrebările, dar despre asta ți-am vorbit deja în capitolul al doilea!

AI GREȘIT? NU-I PANICĂ!

Damage control

Avem răspuns și la asta! Pentru o conversație faină, autentică, productivă și fun, nouă ne-ar plăcea să plecăm la drum cu ideea că cealaltă persoană este partenerul nostru de dialog, nu o fântână de resurse nelimitate. Dacă scoatem prea des apă din fântână cu furtunul, aceasta va seca.

Așa că hai să găsim și alte surse și resurse!

De exemplu: avem situația în care un prieten și-a făcut coming-out-ul ca și bărbat trans, folosește pronumele el/lui (he/him), însă ți-a scăpat și te-ai referit la el folosind pronume feminine (ea/ei; she/her)

✗ “Vai, sunt o persoană oribilă, îmi pare extrem de rău, nu știu ce e cu mine și de ce nu pot pricepe odată”

S-a mutat atenția de pe persoana afectată (prietenul tău trans), pe tine pentru că ai greșit. E spațiu pentru ambele persoane într-o conversație, relație, însă să o faci despre tine când greșești și lezezi pe cineva nu e soluția.

✗ “E foarte complicat pentru mine să îmi reamintesc constant că acum ești bărbat, după ce ai fost toată viața fată. Scuze, o să fiu mai atent/ă/x”

Aceasta e o explicație a comportamentului de unde lipsește asumarea, respectul și foarte vizibil - acceptarea. Doar pentru că strecurăm un “scuze”, nu înseamnă că ne și cerem scuze potrivit

✗ „Dar nu asta am vrut să zic!”

Și totuși, asta s-a înțeles! E foarte relevant să asculți care e impactul cuvintelor tale asupra celuilalt, înainte de a deveni defensiv sau a oferi explicații.

✗ „Nu te enerva, doar eram curios!”

Se poate să citești greșit cealaltă persoană și să ajungi să asumi că trăiește anumite emoții, care să fie pe lângă greșite, poate chiar exagerate (poate de fapt s-a simțit trist, dezamăgit sau chiar jignit de ceea ce ai spus, dar nu fix enervat). Ce poți face e să întrebi: cum te face să te simți ce tocmai s-a întâmplat?

✗ „Doamne, acum nu mai ai voie să zici nimic!”

Ba ai voie să zici multe, dar asta nu înseamnă că nu există consecințe! Ești responsabil/ă/x de ceea ce spui, și anume îți asumi reacțiile celorlalți la auzul lucrurilor rostite

✓ “Îmi cer scuze, X. (folosire nume/pronume corect)”

Cum spuneam, este loc pentru ambele persoane într-o conversație, însă dacă se întâmplă în public să folosești pronumele/numele greșit, e mai bine să fii mindful [4] și să nu faci a big deal out of it de față cu alții, deoarece îți pui prietenul într-o situație inconfortabilă în care trebuie să te consoleze pe tine.

Poți după să te adresezi în privat prietenului tău pentru o conversație sinceră și autentică legat de ce s-a întâmplat, creând spațiu pentru procesul tău intern (adaptarea la schimbări), dar și pentru el (validare și acceptare). E important să nu devină un obicei recurent acesta. După o conversație de genul, pentru erorile ulterioare te poți scuza mai simplu ca în exemplul 1, tocmai pentru a nu face inconfortabilă experiența.

✓ “Hei, voiam să-ți zic că îmi pare rău pentru eroare, încă învăț și mă obișnuiesc cu informații noi. Vreau să-ți fiu alături și să știi că voi fi mai atent/ă/x și că te accept în ciuda greșelii făcute de mine”

Și totuși, ce poți face
pe moment dacă ai
greșit, concret?

1. Accepti faptul că ai greșit
2. Îți ceri scuze pe bune
3. Pui pe lista de gândit ce anume a fost mai nepotrivit, ca să te pregătești pentru alte contexte similare și să încerci să faci mai bine.

"Dar acum mă simt copleșit de emoții și mi-e cringe rău că am zis aia atunci, trebui să realizez atunci și să îmi cer scuze pe loc!!!" Vina poate fi un sentiment paralizant, dar asta înseamnă că ai conștientizat ce s-a întâmplat, iar acesta este primul pas! Dacă îți dai seama că ai greșit și vrei să faci ceva pentru a-ți repara neatenția, partea cea mai grea a trecut! Acum urmează să recunoști și față de cealaltă persoană același lucru, și ai scăpat! Cum? La fel ca mai sus! Iar faptul că ți-ai luat din timp și energie să analizezi o situație trecută denotă investirea ta în relația respectivă, dar și respectul pe care îl porți persoanei, deci nu lăsa faptul că nu ți-ai dat seama la timp să intervină în relația ta!

Aminteam și un pic mai sus de faptul că greșelile și scăpările sunt inevitabile și normale, ba chiar reprezintă un mecanism excelent din care să ieșim mai informați. Dacă nu ne trage nimeni de mânecă niciodată, nu vom putea crește.

Cel mai important este să îl ascuți pe celălalt și să nu reacționezi cu răutate, nu este o luptă, este vorba doar despre unele limite care au fost încălcate. Știm, să greșești și să ți se atragă atenția poate fi neplăcut, poate în cazuri extreme chiar umilitor și se poate simți ca o jignire, însă promitem că nu este cazul.

Te și invităm să te gândești în autobuz, la bibliotecă, în metrou sau unde ai un pic de timp de reflecție cu privire la de ce resimțim așa greșelile noastre, ce ne determină să reacționăm așa!

CONCLUZIE

În concluzie, curiozitatea e faină și e un început bun. Dar fără respect, devine intruzivă, mai ales atunci când "tragi de mânecă pe cineva". Sincer, nu cred că e musai să "afli tot" despre identitatea cuiva. Curiozitatea ta este o calitate și este aici pentru tine să te ajute să te conectezi cu ceilalți, dar trebuie să ai în vedere faptul că este necesar să creezi un spațiu în care persoana respectivă să simtă că poate alege ce și când să împărtășească.

Ascultă mai mult decât să întrebi. Uneori, cele mai valoroase lucruri nu vin din ce întrebi, ci din disponibilitatea de a asculta activ, fără să întrerupi, corectezi sau compari. Conexiunea începe acolo unde dispare nevoia de control și apare răbdarea.

Să fii aliat nu înseamnă doar să "n-ai nimic cu ei". Înseamnă să înveți, să accepți, să-ți recunoști neajunsurile și să faci ceva cu intențiile bune. Să știi când să sprijini, când să spui „sunt aici” și atât.

Tu cum alegi să fii ally?

A fi ally nu înseamnă doar să ai intenții bune. Înseamnă să acționezi.

Nu e de ajuns să spui că ești de acord cu acceptarea sau cu diversitatea. E nevoie să arăți asta. Prin felul în care te porți, prin felul în care răspunzi unor glume homofobe, unor prejudecăți, unor priviri aruncate „pe sub sprânceană”.

FII UN ALIAT, NU UN DETECTIV

Curiozitatea e faină, dar respectul e esențial.

Ascultă mai mult decât să tot întrebi.

Dacă vrei să ajuți, educă-te și educă-i și pe alții.

Fii ally, nu doar din intenție, ci și din acțiuni.

Noi recomandăm să te întrebi, constant:

Ce pot învăța azi, fără să pun presiune pe cei din jurul meu?

Ce fel de spațiu creez pentru oamenii din viața mea?

Ce este important să faci un aliat cool, care ține la bunăstarea persoanelor din jur (sau minorităților sexuale dacă se vrea mai specific)? Să se informeze constant din surse valide, să spună stop replicilor sau comportamentelor discriminatorii, chiar dacă sunt „doar glume”. Ce face soarele să strălucească și mai tare e exact atunci când asculți fără să presupui, fără să grăbești pe cineva să-ți povestească ceva personal. Și... te rugăm să nu uiți de tine. Să încerci să te uiți sincer la propriile prejudecăți și să lucrezi activ asupra lor, nu să le negi, pentru ca în final să ajungi să contribui eficient în comunitate (or smth like this dacă e prea fancy). Susține public, nu doar în gând, persoanele vulnerabile care au nevoie de tine. E o alegere zilnică. E despre cum reacționezi. Despre cum creezi siguranță. Despre cum alegi să fii acolo – real, prezent, asumat.

Dacă ai ajuns până aici, înseamnă că îți pasă.
Următorul pas?

Ține de tine. Ascultă. Întreabă-te. Acționează. Nu trebuie să știi totul ca să fii de ajuns. Dar ce fain se simte atunci când ești dispus să înveți. Să greșești și să corectezi. Să spui „nu e ok” atunci când toți tac sau atacă. Noi nu-ți cerem perfecțiune. Dar îți cerem să fii acolo. Cu totul. Cu onestitate. Cu dorința reală de a face mai bine, pentru și împreună cu cei din jur.

**Fii ally și când e greu.
Fii ally și când nimeni nu se uită.
Fii ally și când ai emoții, și tocmai
atunci e cel mai valoros.**

De asta am scris ALLY-UP!

Pentru a avea grijă unii de alții, pentru o societate unde toți avem drepturi egale, iar autenticitatea, iubirea și sinceritatea nu sunt pedepsite sau arătate cu degetul.

Poate n-o să știi mereu ce să spui. Dar vei ști să asculți. Vei ști să nu fugi. Vei ști că prezența ta contează. Și uneori, asta face toată diferența.

Sper că ți-au priit informațiile. Ghidul ăsta se încheie aici. Dar ce faci tu cu el abia începe.

Fiecare gest contează: Fiecare conversație ținută în siguranță. Fiecare dată când alegi empatia și curiozitatea cu bun simț, în loc de toată negarea și blamarea. Fiecare om pe care-l faci să simtă că aparține.

**Așa arată o lume mai bună.
Și ești parte din ea.
Go, ally-up, go!**

ANEXA/GLOSAR

[1] bias de confirmare = tendința de a căuta, interpreta, favoriza și reaminti informațiile într-un fel care confirmă credințele sau valorile pe care le aveam deja

[2] stereotipuri = (în psihologia socială) scurtături mentale care simplifică felul în care navigăm lumea, dar care pot fi amenințătoare dacă duc spre **prejudcăți** țintite unui grup (ex. stereotipurile de gen - femeile sunt mai slabe decât bărbații deci trebuie să se supună lor; rasiale, etnice, sociale, profesionale etc.)

[3] prejudcăți = atitudini sau credințe negative despre un om sau o categorie de oameni care influențează perceperea lor la nivel de societate (poate duce la discriminare)

[4] mindful = conștient, înclinat să crezi/faci ceva