

# Istituto A.T.BECK

## Terapia Cognitivo - Comportamentale

via Gioberti 54, 00185 Roma  
corso Trieste 33, 81100 Caserta  
[www.istitutobeck.com](http://www.istitutobeck.com)

### **Istituto A.T.Beck**

**Diagnosi, terapia, formazione e ricerca Cognitivo-Comportamentale**  
Centro Studi sul Trauma e l'Abuso Sessuale  
Centro Studi Omosessualità

## **La psicoterapia con la popolazione LGBTQIA+: aspetti socio-culturali e protocolli di intervento**

**Dott.ssa Antonella Montano**

Via Gioberti, 54 00185 Roma

Tel 06 44703820 – Fax 06 49382241

E-mail [antonellamontano@istitutobeck.it](mailto:antonellamontano@istitutobeck.it) - [www.istitutobeck.com](http://www.istitutobeck.com)

**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo - Comportamentale

**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo - Comportamentale

## Mi presento: I'm a teacher of paying attention



- Studio la Mindfulness da 18 anni: ho iniziato con Jon Kabat-Zinn e Saki Santorelli nel 2004
- Ho terminato il corso per MBSR teacher presso il centro di Mindfulness presso l'University of Massachusetts Medical School
- Sono insegnante di Yoga certificata Yoga Alliance Italia/International

Ma anche...



**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo - Comportamentale



## Mi presento



- Direttrice Istituto A.T. Beck di Roma e Caserta
- Socio fondatore e Vicepresidente CBT-Italia – Società Italiana di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale
- Docente e supervisore AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento)

## Istituto A.T.BECK

Terapia Cognitivo - Comportamentale



### Mi presento



- Certified Trainer/Consultant/Speaker/Supervisor della ACT (Academy of Cognitive Therapy)
- Member of Beck Institute International Advisory Committee
- Membro della IACP (International Association of Cognitive Psychotherapy)

## Istituto A.T.BECK

Terapia Cognitivo - Comportamentale



### Mi presento



- Fondatrice e Presidente della Onlus Il Vaso di Pandora. La Speranza dopo il Trauma
- Membro della ESTD (European Society for Trauma and Dissociation)
- Membro della APA (American Psychological Association)

**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo - Comportamentale

## Mi presento



- Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
- Responsabile dell'Area Età Evolutiva "Beck for Kids"
- Docente dell'Istituto A.T. Beck: corsi, seminari e workshop di perfezionamento riguardanti sia l'infanzia che l'età adulta
- Ricercatrice presso l'Istituto A.T.Beck nell'ambito dell'intero ciclo di vita
- Conduttrice gruppi MBCT, MBCT-CA, FIORE DENTRO
- Socio Ordinario CBT Italia
- Full member della Società Internazionale di Schema Therapy (SIST)
- Membro fondatore della Associazione Italiana per lo Studio del Trauma e della Dissociazione (AISTED)



**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo - Comportamentale

## Partiamo da questo dato

I dati del 2021 che fanno riferimento agli individui identificati come lesbiche, gay o bisessuali (LGB) rappresentano il 5.6% della popolazione americana, ma sono stati, per lungo tempo, ampiamente trascurati dalla ricerca sulla salute pubblica



*(Gallup, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Partiamo da questo dato

In Italia circa il 2% della popolazione dichiara di essere omosessuale o bisessuale

*(Il sole 24 ore, 2019)*



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Fattori di rischio per la salute

*L'Institute of Medicine and Healthy People 2020* ha individuato delle **disparità dei fattori di rischio per la salute fisica e mentale** tra la **popolazione LGBT** rispetto a quella eterosessuale



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Fattori di rischio per la salute

Lo studio di tale disparità continuerà ad essere al centro delle indagini anche nella prossima decade



<https://health.gov/healthypeople>

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Fattori di rischio per la salute

È noto da numerosi studi che le persone **LGBT** hanno un **elevato rischio di problemi di salute fisica e mentale** in età adulta, come conseguenza del fatto che sin da bambini sperimentano **rifiuto** da parte dei **pari, genitori e altri adulti a causa del loro orientamento sessuale e/o del comportamento non conforme al genere**

*(Descamps, Rothblum, Bradford & Ryan, 2000; Hughes, Johnson, Wilsnack, & Szalacha, 2007; Ratner et al., 2003; Alessi, Kahn, Chatterji, 2015)*

## Minor accesso alle cure mediche e psicologiche

Nelle persone LGBTQIA+ aleggia sempre la paura del giudizio, anche nel contesto di cura fisico e mentale

La **minaccia di una rivittimizzazione**, il timore di dover “confessare” qualcosa (il proprio orientamento sessuale) che può essere visto, o peggio ancora, vissuto come sbagliato porta la popolazione LGBTQIA+ ad **accedere meno ai contesti di aiuto oppure a tacere informazioni importanti circa il proprio orientamento**

## Minor accesso alle cure mediche e psicologiche

Il fenomeno dello stereotipo vissuto come minaccia all'interno del contesto di cura, anche psicologica, prende il nome di **Health Care Stereotype Threat (HCST)**

Le **conseguenze sono molteplici** e si articolano soprattutto nella reticenza a frequentare i servizi di salute pubblica con un relativo aumento di **pericolose auto-diagnosi, ipertensione, sintomi depressivi, tumori, mancata vaccinazione** nei periodi influenzali (Abdou & Fingerhut, 2014)

## Omofobia sociale e interiorizzata

E ora parliamo dei motivi della sofferenza: l'omofobia sociale e interiorizzata

## Omofobia e lezioni frontali

Le lezioni sull'omofobia sono spesso difficili da condurre anche a causa delle reazioni che possono provocare nei partecipanti anche se questi sono degli addetti ai lavori...

## Psicoterapia con gay e lesbiche

Per quanto riguarda la psicoterapia, tutti pensano di conoscere e saper trattare il tema dell'omosessualità, dando per scontata anche l'identità di genere, solo perché è presente nella nostra realtà...

## Psicoterapia con gay e lesbiche

...e così molti di voi sicuramente penseranno che trattare un **trauma, disturbo dell'umore, disturbo del comportamento alimentare, un problema di coppia o un disturbo sessuale**, sia la stessa cosa nel caso di un paziente eterosessuale o nel caso di un paziente omosessuale...

**non è esattamente così....**

## Report of the APA Task Force on Appropriate Therapeutic Responses to Sexual Orientation



### Guidelines

- **Guidelines for Psychological Practice with Lesbian, Gay & Bisexual Clients**  
Approved as APA Policy by the Council of Representatives, Feb. 18-20, 2011.
- **Report of the APA Task Force on Appropriate Therapeutic Responses to Sexual Orientation**  
A six-member task force conducted a systematic review of the peer-reviewed journal literature on sexual orientation change efforts (SOCE). They concluded that such efforts are unlikely to be successful and involve some risk of harm, contrary to claims of SOCE practitioners and advocates.
- **Issues in Psychotherapy with Lesbians and Gay Men: A Survey of Psychologists**  
Reprint: Garnets, L., Hancock, K.A., Cochran, S. D., Goodchilds, J., and Peplau, L.A. (1991). Issues in psychotherapy with lesbians and gay men: A survey of psychologists. *American Psychologist*, 46, 964-972.

### Parenting

- **Lesbian and Gay Parenting**  
Includes a summary of research findings on lesbian mothers, gay fathers and their children; an annotated bibliography of the published psychological literature; and additional resources relevant to lesbian and gay parenting.

## About Division 44



### Mission and goals

The Society for the Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity (SPSOGD) welcomes all those interested in psychological research, practice, education and training and advocacy on issues related to sexual orientation and gender diversity, as well as lesbian, gay, bisexual, transgender and gender nonconforming and queer individuals and allies.

Div. 44 (SPSOGD) is committed to advancing social justice in all its activities. The Society celebrates the diversity of lesbian, gay, bisexual, transgender and gender nonconforming and queer people and recognizes the importance of multiple, intersectional dimensions of diversity including but not limited to: race, ethnicity, ability, age, citizenship, health status, language, nationality, religion and social class.

The Society seeks to be a vibrant and supportive home within the field of psychology for those interested in sexual orientation and gender diversity as well as other issues related to social justice. We support and mentor students, early career professionals and all members throughout their professional careers. We work collaboratively with other divisions and organizations on sexual orientation and gender diversity concerns to advance the health and well-being of lesbian, gay, bisexual, transgender and gender nonconforming and queer people locally, nationally and internationally.

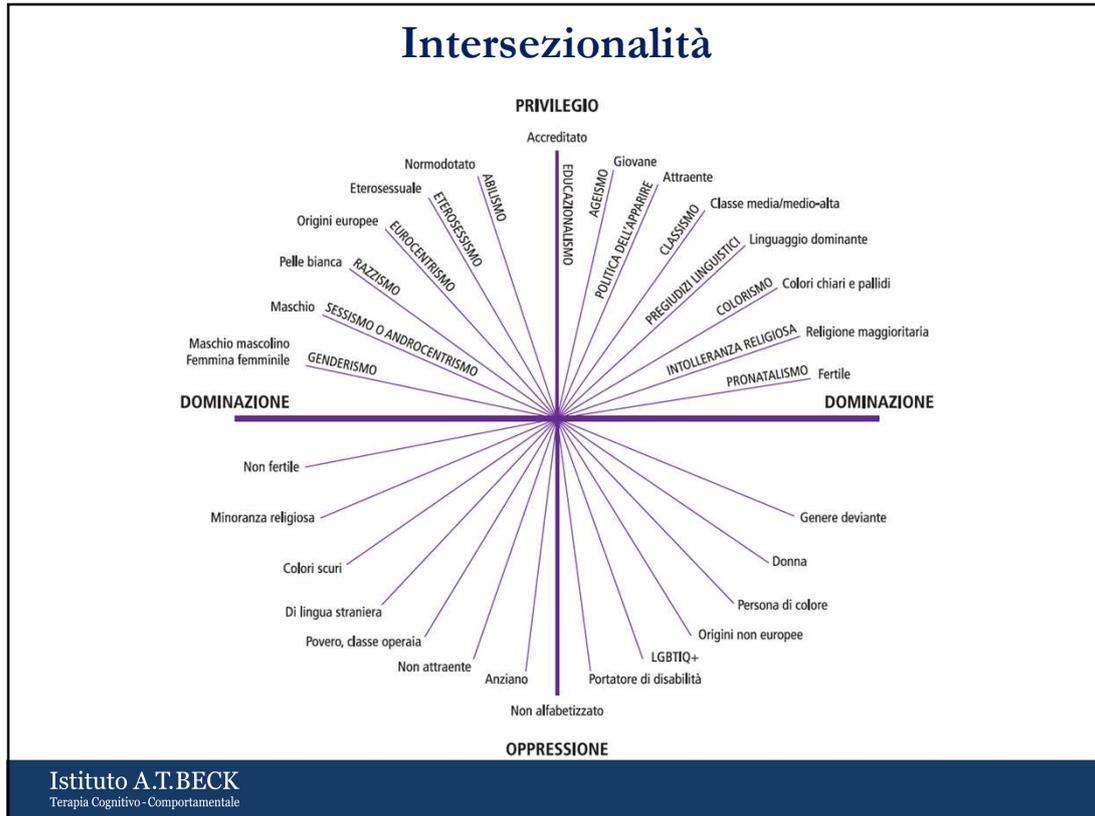
Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



### About Division 44 Mission and goals

*«La Società per la **Psicologia dell'Orientamento Sessuale e della Diversità di Genere** è impegnata nell'avanzamento della giustizia sociale in tutte le sue attività. **La Società celebra la diversità** lesbica, gay, bisessuale e transgender, la non conformità di genere, le persone queer e riconosce l'importanza delle **dimensioni intersezionali** della diversità che includono ma che non sono limitate a: razza, etnia, abilità, età, cittadinanza, stato di salute, lingua, nazionalità, religione e classe sociale*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



**44** Society for the Psychology of  
Sexual Orientation and Gender Diversity

**About Division 44**  
**Mission and goals**

*Gli scopi principali della Società sono:*

- *Portare avanti i contributi della psicologia come disciplina per comprendere l'orientamento sessuale e la diversità di genere attraverso la ricerca di base e applicata*
- *Promuovere lo sviluppo e l'applicazione di servizi di psicologia affermativa a lesbiche, gay, bisessuali, transgender, individui con non conformità di genere e queer*
- *Promuovere l'educazione e la formazione all'orientamento sessuale e alla diversità di genere in tutti i contesti*

Tratto e tradotto da: <https://www.apadivisions.org/division-44/about>

**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Cisgender – Transgender - Queer

Cisgender è una persona la cui identità di genere corrisponde al sesso biologico alla nascita. Cis deriva dal latino e vuol dire al di qua, opposto a trans (al di là)

Transgender è una persona che avverte che non c'è corrispondenza tra il sesso biologico assegnato alla nascita e la sua identità di genere

## Cisgender – Transgender - Queer

**Queer** è una persona della comunità LGBTQ+ che non vuole dare un nome, perché si sta ancora interrogando, o semplicemente non lo vuole specificare, alla propria identità di genere e/o orientamento.

Sicuramente, però, non è né cisgender né etero.

La persona rifiuta l'etichetta rimanendo vaga, perché non si sente rappresentata



**About Division 44**  
**Mission and goals**



- *Usare la conoscenza psicologica per sostenere l'avanzamento della giustizia sociale, dell'interesse pubblico e del benessere di lesbiche, gay, bisessuali, transgender, individui con non conformità di genere e queer*
- *Informare il pubblico generale sulla ricerca, pratica, educazione e formazione e sugli sforzi per sostenere l'orientamento sessuale e la diversità di genere»*

*(Tratto e tradotto da: <https://www.apadivisions.org/division-44/about>)*

**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

***Perché è importante parlare di genere e orientamento sessuale?***

- ***Trauma da atipicità di genere***
- ***Trauma da orientamento sessuale (omofobia)***

**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

***FOCUS***  
***Il genere e la lingua italiana.***  
***La necessità di una lingua inclusiva***

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

**FOCUS: Genere, generi e oltre**

**Il genere di una persona è la percezione che quella persona ha di sé e non dovrebbe essere assunto a priori sulla base del nome, dell'aspetto o del sesso biologico. Per una persona transgender il genere attribuito alla nascita e quello effettivo non coincidono, ovvero esiste una discrepanza tra sesso biologico e genere. Tuttavia, l'aggettivo transgender non si riferisce solo a persone che si rivedono all'interno della dicotomia uomo o donna**

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: Genere, generi e oltre

Nel termine ombrello di persona transgender rientrano anche **le soggettività non binarie, queer o di genere non-conforme** che non solo rafforzano questa definizione ma aggiungono un modo profondo di vivere ed esprimere lo spettro del genere non limitandolo ai due 'principali'. Non tutte le persone transgender intraprendono o completano un percorso medico di affermazione del proprio genere e questo non toglie niente alla loro identità

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: La necessità di una lingua inclusiva

In questo complesso scenario di identità in continuo mutamento, **l'italiano è sostanzialmente impreparato a rispondere alle esigenze delle persone non binarie di utilizzare un genere neutro per descriversi e qualificarsi**. Inoltre **la nostra lingua è ancora molto vulnerabile ai bias cognitivi** attivati dal binarismo grammaticale che produce effetti semantici e cognitivi anziché puramente linguistici

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## **FOCUS: La necessità di una lingua inclusiva**

Ad esempio, nonostante ne sia stata dimostrata la validità dal punto di vista linguistico, **il ricorso al femminile per i nomi professionali viene ancora percepito da molte persone come uno svilimento della carica o del ruolo professionale** a causa dello stereotipo in base al quale il femminile è considerato più debole rispetto al maschile

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## **FOCUS: Proposte per un italiano inclusivo**

I tentativi di rendere l'italiano più inclusivo vedono **l'introduzione di segni grafici (-x, -y -u; \*, @, ə)** la cui permanenza nel paesaggio linguistico emergerà nei prossimi anni e dipenderà dalla loro adozione e diffusione all'interno delle comunità dei parlanti e degli scriventi

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## **FOCUS: Proposte per un italiano inclusivo**

Trattandosi però di proposte che vanno oltre la norma implicano un forte intervento sulla lingua; forse attecchiranno tutte, forse nessuna, forse un'altra ancora ma il punto è un altro: **cosa fare nel frattempo per dare voce alle soggettività non binarie, trans e queer?**

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## **FOCUS: I pronomi come strategie di comunicazione**

Una prima risposta è arrivata da oltre oceano con **l'apparizione dei pronomi nelle firme della mail o nelle biografie delle pagine social fino a modificare il modo di presentarsi attraverso la condivisione dei pronomi**

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: I pronomi come strategie di comunicazione

Queste forme di comunicazione contribuiscono a creare uno spazio per l'inclusione del genere e consentono agli interlocutori l'esercizio della propria identità. Infatti, **per le persone trans, non binarie e queer specificare il pronome in cui ci si riconosce è importante** affinché tale riconoscimento venga rispettato e per essere visti come veramente sono

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: Un esempio oltreoceano

Rachel Barnett  
Development Specialist  
*Pronouns: she/her*

[Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy](#)  
One Belmont Avenue, Suite 700  
Bala Cynwyd, PA 19004  
**email:**  
rbarnett@beckinstitute.org  
**phone:** 610.664.3020 x210



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## **FOCUS: I pronomi come strategie di comunicazione**

Nella scelta dei pronomi, per le persone transgender che si rispecchiano nell'interno della dicotomia uomo-donna o semplicemente si sentono a proprio agio nel riconoscimento sociale rispetto a uno dei due generi principali, il pronome di elezione sarà femminile o maschile in relazione al loro percorso di autodeterminazione

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## **FOCUS: I pronomi come strategie di comunicazione**

Allo stesso tempo una persona non binaria potrebbe utilizzare entrambi i pronomi oppure modificare con dei segni grafici quelli esistenti per compensare la mancanza del neutro in italiano, fino a persone che combinano uno dei pronomi principali con il neutro o li utilizzano tutti e tre

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: I pronomi come strategie di comunicazione

Conoscere il pronome che una persona utilizza per definirsi ci prepara a una conversazione più consapevole e ad una scelta più attenta delle parole

Alla dichiarazione dei pronomi conseguono dialoghi in cui il maschile e il femminile possono mescolarsi, il ricorso a circonlocuzioni consente di non declinare il genere, l'uso del femminile universale prevale sul maschile generalizzato, la u o la ə prendono il posto della vocale finale o semplicemente le parole si troncano per simulare l'asterisco

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: I pronomi come strategie di comunicazione

Di formule per esprimersi in modo più inclusivo ne esistono moltissime e sarebbe assurdo indicarne una giusta, **l'importante è fare un tentativo non rigettando come inutili stranezze i 'neologismi' che riguardano le nuove identità di genere**

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: I pronomi come strategie di comunicazione

Attraverso la cultura e l'esperienza, le parole e il loro significato possono così essere modificate dall'uso che se ne fa ed evolvere nel tempo. **Questo continuo esercizio a un uso attento e consapevole delle parole modifica l'atteggiamento di chi parla e di chi ascolta** permettendo di vivere la complessità del presente e lascia agire il linguaggio quale potente strumento di trasformazione della realtà

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: I pronomi e le persone cisgender

**Quando una persona cisgender**, ossia che si riconosce nel genere attribuito alla nascita, esplicita il proprio pronome è un segno di forte alleanza per la comunità transgender perché normalizza le tante identità che ci circondano non relegandole in una minoranza. Inoltre, questo piccolo gesto potrebbe portare alcune persone a riflettere sui propri lati non conformi **umentando le sfumature del genere e tra i generi**

*(M.D.Cimini, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

*Il genere e la lingua italiana.  
La necessità di una lingua inclusiva*

Leggiamo un ABC di un paziente proprio sull'argomento appena trattato

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

**Registrazione di un pensiero tramite ABC**

**A:** Non riesco a parlare al maschile con C.&V. Che sono in vacanza da noi per una settimana

**B:** Pensieri automatici:

1. Devo usare solo il maschile o solo il femminile per non creare confusione (imperativi)
2. Sento che potrei vergognarmi del mio corpo (ragionamento emotivo)
3. I pronomi al maschile stridono con il mio nome di battesimo

**C:** Conseguenze emotive: frustrazione, rabbia, imbarazzo

**C:** Conseguenze comportamentali: cerco di non censurarmi

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Registrazione del pensiero

Data/ora	Situazione	Pensiero/i automatico/i	Emozione/i
	<p>1. Quale evento reale, o flusso di pensieri, o sogno ad occhi aperti, o ricordo, ha portato all'emozione spiacevole?</p> <p>2. Quali (se ce ne sono) sensazioni fisiche dolorose hai avuto?</p>	<p>1. Quale/i pensiero/i e/o immagine/i ti è passato per la mente?</p> <p>2. In che misura ci hai creduto sul momento?</p>	<p>1. Quale/i emozione/i (tristezza, ansia, rabbia, ecc.) hai provato sul momento?</p> <p>2. Quanto è stata intensa l'emozione (0-100%)?</p>
Lunedì 26/11			

## Domande dell'RP

Domande per aiutare a comporre una risposta alternativa al pensiero automatico:

- Qual è la prova che il pensiero automatico è vero?
- Che non è vero?
- C'è una spiegazione alternativa?
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere?
- Potrei sopravvivere a questo?
- Qual è la cosa migliore che potrebbe accadere?
- Qual è l'esito più realistico?
- Qual è l'effetto del mio credere al pensiero automatico?
- Quale potrebbe essere l'effetto del cambiare il mio pensiero?
- Che cosa dovrei fare al riguardo?
- Se \_\_\_\_\_ (un amico/a) fosse nella stessa situazione e avesse questo pensiero, cosa gli/le direi?

## **Quale è la prova che il pensiero automatico è vero?**

Riferirmi a generi diversi può creare confusione perché contrario alle regole della lingua italiana

### **Che non è vero?**

Usare i due generi non crea confusione dalle persone con cui ho parlato su come mi sento e come sto vivendo questo periodo

## **C'è una spiegazione alternativa?**

Non considero la possibilità di nuovi linguaggi. Uso la scusa della confusione che potrei creare nella conversazione con gli altri per mascherare la mia paura di provare qualsiasi sensazione rispetto alle parole usate nel definirmi e quindi nel doverle scegliere o chiedere agli altri di usarle

## **Quale è la cosa peggiore che potrebbe accadere?**

Usare solo il femminile perché è quello conforme al genere assegnato alla nascita

## **Potrei sopravvivere a questo?**

Sicuramente sì, ma male

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## **Quale è la cosa migliore che potrebbe accadere?**

Considerare la possibilità di nuovi linguaggi

## **Quale è l'esito più realistico?**

Studiare un po' di più e prendere ispirazione dalle esperienze di altre persone transgender

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## **Quale è l'effetto del mio credere al pensiero automatico?**

Pensare che non ci siano parole per descrivermi, accettare questa situazione in quanto ciò che non è nominato non esiste

## **Quale potrebbe essere l'effetto del cambiare il mio pensiero?**

Accettare di esistere come persona transgender

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## **Che cosa dovrei fare al riguardo?**

Iniziare a esprimermi, a scegliere le parole giuste per me

## **Se un amico/a fosse nella stessa situazione e avesse questo pensiero, cosa gli/le direi?**

Cerca di mettere in pratica quello che hai scritto nei punti precedenti

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Premessa: la struttura del trattamento TCC

La Terapia Cognitivo Comportamentale (TCC) ha una struttura di lavoro ben precisa, composta da diversi momenti:

1. Assessment
2. Psicoeducazione
3. Trattamento
4. Prevenzione delle ricadute

## FOCUS: La Psicoeducazione

Prima di iniziare ogni trattamento, nella TCC è caratteristico istruire il paziente con una **psicoeducazione** al disturbo

Le slide che seguono, dunque, andranno utilizzate con i vostri pazienti per **renderli consapevoli della pervasività dei messaggi omofobici interiorizzati** avvenuti da 0 anni all'età attuale

## FOCUS: La Psicoeducazione

La psicoeducazione nella TCC è il primo step del trattamento per qualsiasi disturbo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: La Psicoeducazione

La psicoeducazione per l'omofobia sociale e interiorizzata verrà utilizzata nella prima fase del trattamento per il trauma (stabilizzazione)



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Homoworld

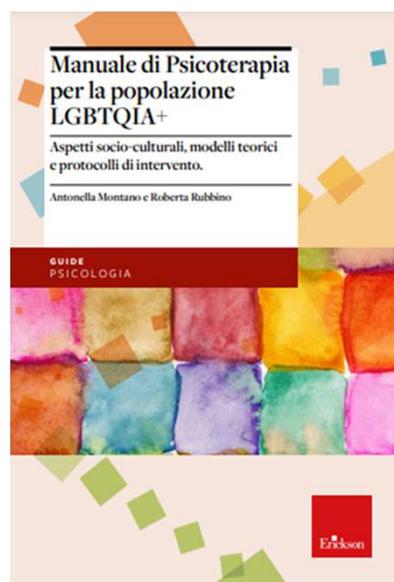
Adesso, per immergerci meglio nell'atmosfera legata all'argomento della lezione, vi leggo un file che si chiama Homoworld



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Homoworld

Un'ulteriore versione del brano dal titolo «*Un giorno nel mondo arcobaleno*» si trova nel manuale a pagina 371



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Le vostre conoscenze sull'omosessualità

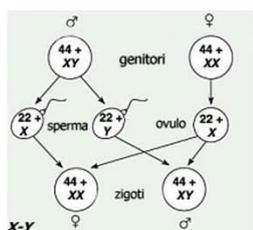
- Quando è stata la prima volta che avete sentito parlare di omosessualità?
- Quando è stata la prima volta che avete avuto a che fare di persona con l'omosessualità?
- Che tipo di educazione avete avuto sull'omosessualità dai vostri genitori, dalla Chiesa, dalla società, dalla TV, o dai film?

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

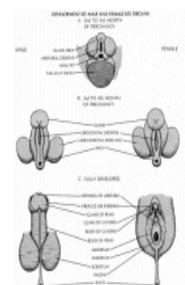
## Le vostre conoscenze sull'omosessualità

- Qual è la differenza tra  **sesso biologico**, identità di genere, ruolo di genere e orientamento sessuale?

**Sesso biologico:** l'appartenenza biologica al sesso maschile o femminile determinata dai cromosomi sessuali



maschio					femmina				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	16	17	18	19	20
21	22	X	Y	21	22	X	X		



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Le vostre conoscenze sull'omosessualità

- Qual è la differenza tra sesso biologico, **identità di genere**, ruolo di genere e orientamento sessuale?

**Identità di genere:** è caratterizzata da 5 componenti

1. **Consapevolezza di appartenenza:** sapere a quale genere si appartiene
2. **Tipicità di genere:** il grado in cui l'individuo si rende conto che le proprie qualità sono simili a quelle di altri che appartengono allo stesso gruppo di genere

## Le vostre conoscenze sull'omosessualità

- Qual è la differenza tra sesso biologico, **identità di genere**, ruolo di genere e orientamento sessuale?

**Identità di genere:** è caratterizzata da 5 componenti

3. **Contentezza di genere:** la misura in cui l'individuo è soddisfatto del proprio genere
4. **Pressione percepita:** il grado in cui l'individuo percepisce le richieste provenienti da se stesso o dagli altri a conformarsi alle norme del proprio gruppo di genere

## Le vostre conoscenze sull'omosessualità

- Qual è la differenza tra sesso biologico, **identità di genere**, ruolo di genere e orientamento sessuale?

**Identità di genere:** è caratterizzata da 5 componenti

5. **Pregiudizio intergruppo:** la convinzione che il proprio gruppo di genere sia superiore agli altri

*(Egan e Perry, 2001)*



## Le vostre conoscenze sull'omosessualità



- Qual è la differenza tra sesso biologico, **identità di genere**, **ruolo di genere** e orientamento sessuale?

**Ruolo di genere:** il fatto di imparare il ruolo di uomo o donna è, innanzitutto, una questione di **esperienza personale**. È una rielaborazione personale di condizionamenti esterni. È qualcosa che riguarda il modo in cui **veniamo educati**, in cui cresciamo, in cui conduciamo la nostra vita familiare e sociale, in cui viviamo le nostre relazioni sessuali. Il modo in cui ci mostriamo agli altri, in cui gli altri ci vedono e ci giudicano e in cui noi ci vediamo e ci giudichiamo nella vita di tutti i giorni

## Le vostre conoscenze sull'omosessualità

- Qual è la differenza tra sesso biologico, identità di genere, ruolo di genere e **orientamento sessuale?**

**Orientamento sessuale:** il termine orientamento sessuale indica il tipo di risposta degli individui agli stimoli sessuali. La **scelta del partner** costituisce l'aspetto più evidente dell'orientamento sessuale di un individuo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Le vostre conoscenze sull'omosessualità

- **Che definizione daresti di gay?**

Gay: è un maschio perché biologicamente nasce come tale, si sente maschio, è stato cresciuto come maschio, è attratto e ama un altro uomo con cui vuole costruire progetti di vita anche duraturi

- **Che definizione daresti di lesbica?**

Lesbica: è una femmina perché biologicamente nasce come tale, si sente femmina, è stata cresciuta come femmina, è attratta e ama un'altra donna con cui vuole costruire progetti di vita anche duraturi

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Le vostre conoscenze sull'omosessualità

- **Quali sono alcune possibili conseguenze negative di queste credenze sui gay e le lesbiche?**

Possono credere a questi stereotipi e spesso hanno difficoltà nello sviluppare una identità gay/lesbica positiva

Soffrono di abusi emotivi, commenti, scherzi sprezzanti e di aggressioni fisiche e virtuali provenienti dalla comunità di appartenenza (trauma da omofobia sociale)

Le credenze omofobe bloccano infatti la comprensione e l'accettazione di gay e lesbiche da parte della società

## Riflessioni da condividere con il paziente

Seguono delle considerazioni su cui riflettere insieme al paziente o che andranno stampate e consegnate per commentarle come compiti a casa

Tutto questo è **fondamentale per la psicoeducazione alla pervasività dei messaggi omofobici...**

## Nessun posto dove andare

Quando, nell'infanzia o nell'adolescenza, **il bullismo accade per mano di coetanei o insegnanti**, alcuni individui potrebbero **non andare dai propri genitori, per la vergogna, oppure potrebbero non avere dei genitori che li proteggono.**

Il pensiero dei genitori o degli altri membri della famiglia potrebbe essere anche quello che i figli **“se la sono andata un po' a cercare”** per il loro comportamento non conforme al genere: **“è un tuo problema, dipende da come ti vesti e ti muovi, sembri un marziano”**

Cosa è accaduto a te?

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Nessuna persona a cui dirlo

Nei casi in cui i genitori vanno a parlare con gli **insegnanti**, questi ultimi **potrebbero tendere a negare o a minimizzare l'accaduto.**

Cercare aiuto da un membro della **Chiesa non è nemmeno un'opzione percorribile.** Alcuni dicono di aver sentito dai preti che l'omosessualità è **un abominio o un peccato**, e che **dovrebbe essere sradicata.** Questo rende difficile fare affidamento sui membri della Chiesa per aiuto e sostegno

Qual è la tua esperienza?

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Paura di altri abusi

E dunque **i gay e le lesbiche** scelgono di non dirlo ai genitori, agli insegnanti, ai coetanei, ai religiosi o ad altri adulti perché **hanno paura che chiedere aiuto** per la loro situazione possa portare ad altri abusi....

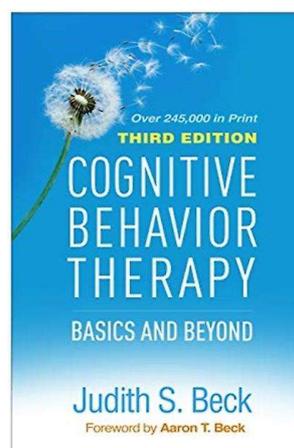
I gay e le lesbiche **iniziano a sperimentare sofferenza psicologica nell'infanzia e questa continua anche in età adulta**

Qual è la tua esperienza?

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

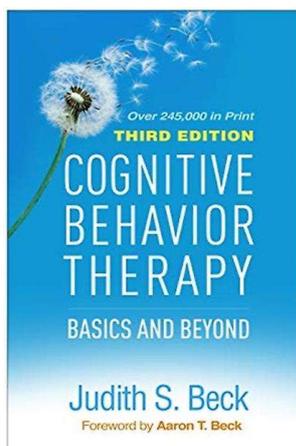
## Il modello cognitivo

Introduco brevemente il *modello cognitivo* per darvi modo di cogliere più approfonditamente l'esperienza interna della popolazione LGBTQA+, di sintonizzarvi su di essa e comprendere i comportamenti che la caratterizzano



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

A **Giugno 2022** uscirà l'edizione italiana di questo libro, a cura della dott.ssa Roberta Borzi, edito da Astrolabio Ubaldini



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il modello cognitivo

Le **emozioni** e i **comportamenti** delle persone sono influenzati dalla loro **percezione degli eventi**

Non è la situazione di per sé a determinare ciò che le persone sentono, ma è piuttosto **il modo in cui queste interpretano tale situazione**

*(Beck, 1964; Ellis 1962)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Ognuno di noi pensa a 3 livelli

Pensieri volontari

Pensieri automatici

Pensieri superficiali

Opinioni, regole, valori  
Assunzioni

Credenze intermedie

Schemi, Core beliefs,  
Credenze di base

Credenze profonde

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## I pensieri automatici

I pensieri automatici sono un flusso di pensiero coesistente con un più manifesto flusso del pensare

(Beck, 1964)



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

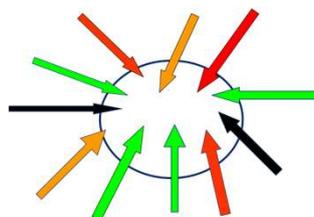
## Pensieri automatici e LGBT

- Sarebbe meglio morire che essere così
- Non posso deludere i miei genitori
- Devo essere come i miei compagni
- Ora mi sforzo a cambiare
- Questa cosa è disgustosa
- Questo modo di fare sesso è immorale
- Mi parlano alle spalle
- Le donne pensano che potrei provarci con loro
- La Chiesa mi condanna
- Non posso portare la mia compagna a casa durante le feste
- Non posso parlare liberamente delle mie relazioni senza essere giudicata
- Gli altri pensano che sia malata
- I miei genitori mi avrebbero voluto diversa

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Le credenze intermedie (educazione)

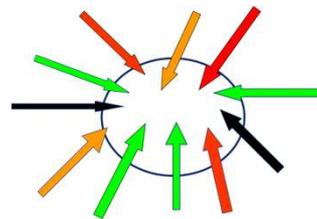
Tutto ciò in cui crediamo, che influisce sui pensieri automatici, è entrato a far parte del nostro patrimonio di conoscenze attraverso l'educazione, le esperienze e le testimonianze del mondo in cui siamo vissuti o viviamo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Le credenze intermedie (educazione)

Noi acquisiamo delle informazioni esterne **senza renderci pienamente conto che si tratta di verità di qualcun altro**. Ciò significa che quasi sempre le accogliamo senza porci qualche punto interrogativo o qualche dubbio



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Credenze intermedie e LGBT

- I gay sono maschi mancati
- I gay sono pervertiti
- I gay hanno l'AIDS
- I gay sono pedofili
- I gay devono nascondere le loro effusioni in pubblico
- I gay si devono nascondere
- Mi capisce solo chi è come me
- Le lesbiche sono non attraenti per gli uomini
- Un vero maschio può redimere una lesbica
- Se non sarò gentile allora gli altri mi rifiuteranno
- Se gli altri scoprissero il mio orientamento, mi abbandonerebbero o allontanerebbero

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Le credenze di base

Le credenze di base (*core beliefs* o *schemi*) si formano durante l'infanzia e l'adolescenza in base alle esperienze di vita. Sono comprensioni molto rigide su di sé, sugli altri e sul mondo.

Sono considerate verità assolute, proprio il modo in cui stanno le cose

## Credenze di base e LGBT

### Su di sé:

- Sono difettato/sbagliato
- Sono diverso
- Sono inadeguato
- Non posso essere amato

### Sugli altri:

- Gli altri sono ostili, giudicanti

### Sul mondo:

- Il mondo è pericoloso

## Dal modello cognitivo all' omofobia interiorizzata e al trauma correlato all'omofobia

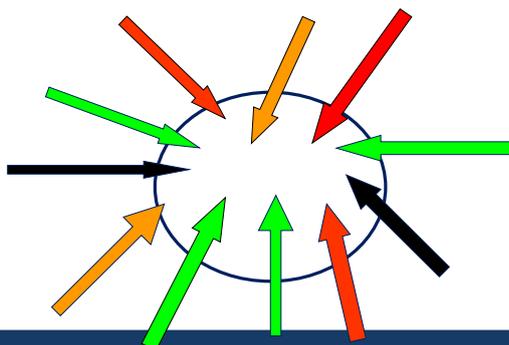
Per capire cosa si intende per omofobia interiorizzata e per trauma correlato all'omofobia (*homophobia-related trauma*) e affrontare le conseguenze che ne derivano, è necessario approfondire con il paziente il concetto di omofobia sociale e omofobia interiorizzata



*Che cos'è l'omofobia  
sociale ?*

## Omofobia sociale

Quell'insieme di pareri, opinioni, pregiudizi, credenze, valori, atteggiamenti, e comportamenti discriminatori che creano nelle persone eterosessuali sentimenti negativi quali **disagio, ansia, paura, avversione, disgusto e rabbia** verso le persone omosessuali

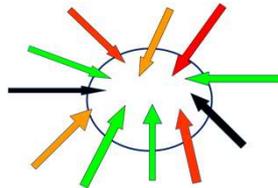


Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

*Che cos'è l'omofobia  
interiorizzata ?*

## Che cos'è l'omofobia interiorizzata?

È l'**accettazione passiva** – consapevole o inconsapevole – nei gay e nelle lesbiche di quell'insieme di pareri, opinioni, pregiudizi, credenze, valori, atteggiamenti, e comportamenti discriminatori che **creano in loro stessi** sentimenti negativi quali disagio, ansia, paura, avversione, disgusto e rabbia



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia interiorizzata

### *Effetti sugli omosessuali*

È l'**omofobia interiorizzata** che fa credere che l'**omosessualità sia sbagliata**, da negare, da nascondere, da vivere anche sessualmente come esseri umani di serie B

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Coming out negato

- Famiglia di origine
- Famiglia allargata
- Amici
- Vicini e negozianti del quartiere
- Lavoro



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia interiorizzata

### *Effetti sugli omosessuali che non fanno il coming out*

Gli omosessuali che nascondono la propria identità sessuale hanno una probabilità pari circa al **triplo** di sviluppare **cancro** e **certe malattie infettive** (polmonite, bronchite, sinusite, tubercolosi) nell'arco di un periodo di 5 anni, rispetto agli uomini che manifestano la propria identità omosessuale

*(Cole et al., 1996)*



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## L'importanza del Coming Out: Amore dimmelo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## L'importanza del Coming Out: due volte genitori

Vi consiglio di comprare il dvd di questo documentario e farlo vedere ai genitori dei vostri pazienti

[www.duevoltegenitori.com](http://www.duevoltegenitori.com)



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia interiorizzata e rischio suicidario negli adolescenti



In Italia il **58,9%** degli adolescenti omosessuali ha tentato il suicidio rispetto al 26,8% degli adolescenti eterosessuali

*(Montano & Flebus, 2007)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia interiorizzata e rischio suicidario negli adolescenti

Il **33%** dei giovani che ogni anno si tolgono la vita è costituito da **omosessuali**

*(U.S.Department of Health and Human Services, 1989)*

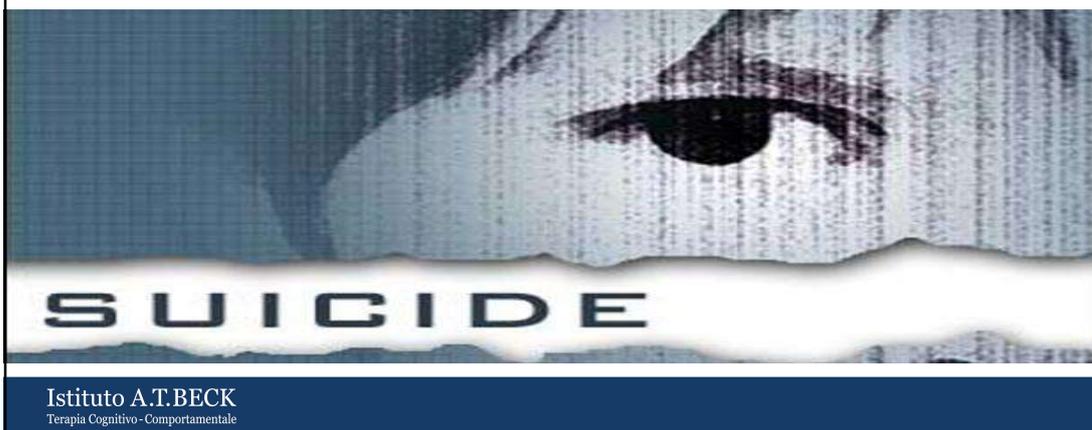


Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia interiorizzata e rischio suicidario negli adolescenti

In generale, le persone LGBT tentano di uccidersi **da due a tre volte** più spesso degli eterosessuali della stessa età

*(Puckett et al., 2017)*



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

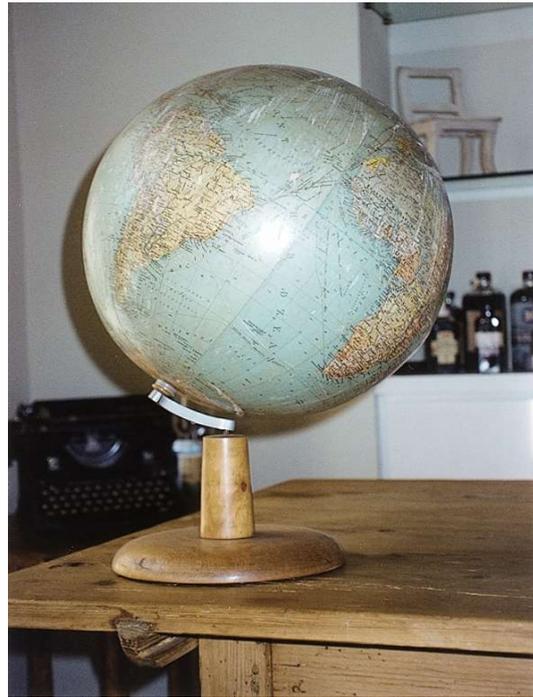
## Omofobia nel mondo e in Italia

Esempi di informazioni da dare ai pazienti e homework da assegnare allo scopo di dimostrare la pervasività dei messaggi omofobici



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## L'omofobia nel mondo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Perché è necessario conoscere ed essere consapevole della pervasività dell'omofobia nel mondo?

- Per affrontare il tema dell'omofobia legata ai ragazzi di seconda generazione che vivono nel nostro Paese
- Per rafforzare la comprensione di quanto i messaggi omofobi pervasivi siano una realtà a livello mondiale

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e seconda generazione

I minori di seconda generazione (stranieri o italiani per acquisizione) sono stimabili in 1,3 milioni di cui il 75,3% sono nati in Italia

**Nell'anno scolastico 2019/20, sono 876.801 gli alunni con cittadinanza non italiana**

*(www.openpolis.it, dati ISTAT 2020)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e seconda generazione

I bambini e i ragazzi di seconda generazione spesso vivono in **ambienti la cui cultura predominante è quella della famiglia di origine**. Possono quindi arrivare ai banchi di scuola **conoscendo poco o nulla la lingua, la cultura del Paese che li ospita o del continente Europeo**. Questi ragazzi possono arrivare a **percepire l'Italia come un paese ospitante** e non come quello di appartenenza



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e seconda generazione

È molto frequente che all'interno del corpus culturale della famiglia di appartenenza vengano convinzioni chiaramente omofobe. Questo può portare due principali conseguenze:

- I ragazzi diventano protagonisti di comportamenti e atteggiamenti omofobi
- La necessità di nascondere il proprio orientamento sessuale ad una famiglia in cui l'omosessualità è vista come peccato o come qualcosa di inaccettabile

## La paura del coming out

*«Provengo da una famiglia musulmana, per mio padre accettare un figlio gay sarebbe stato inammissibile. Non l'ho mai più visto né sentito; addirittura ha dato la colpa a mia madre, costringendola a lasciare il tetto coniugale»*



*(www.vanityfair.it, 2021)*

## Seconda generazione LGBTQIA+

Secondo FIERI (*Forum Internazionale ed Europeo di Ricerche sull'Immigrazione*) sono tre i bisogni dei giovani LGBTQIA+ di seconda generazione:

1. Raccontarsi in uno spazio protetto
2. Ricevere aiuto sia a livello personale che familiare
3. Riconoscersi e appartenere a reti sociali che valorizzino la loro identità in quanto giovani LGBTQIA+ di origine straniera

([www.fieri.it](http://www.fieri.it))

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Seconda generazione LGBTQIA+



*«Noi, che prima di essere immigrati e seconde generazioni LGBTQIA+, cresciuti o nati in Italia, siamo cittadini che vogliamo uscire dall'immobilismo culturale e religioso delle nostre comunità di appartenenza, per accendere, come una torcia, un dibattito su laicità, ateismo, omosessualità e diritti civili. Noi, che proveniamo da paesi in cui l'omosessualità e l'allontanamento dalla religione dei propri genitori è reato. (...) Parlare di noi sarà lo sgarro verso chi fa finta di non vederci e il web sarà il luogo della nostra primavera. Raccontiamoci! Sveliamoci! Partiamo dalla parola. Da noi»*

([www.ilgrandecolibri.it](http://www.ilgrandecolibri.it))

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Perché è necessario conoscere ed essere consapevole della pervasività dell'omofobia nel mondo?

- Per affrontare il tema dell'omofobia legata ai ragazzi di seconda generazione che vivono nel nostro Paese
- Per rafforzare la comprensione di quanto i messaggi omofobi pervasivi siano una realtà a livello mondiale

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

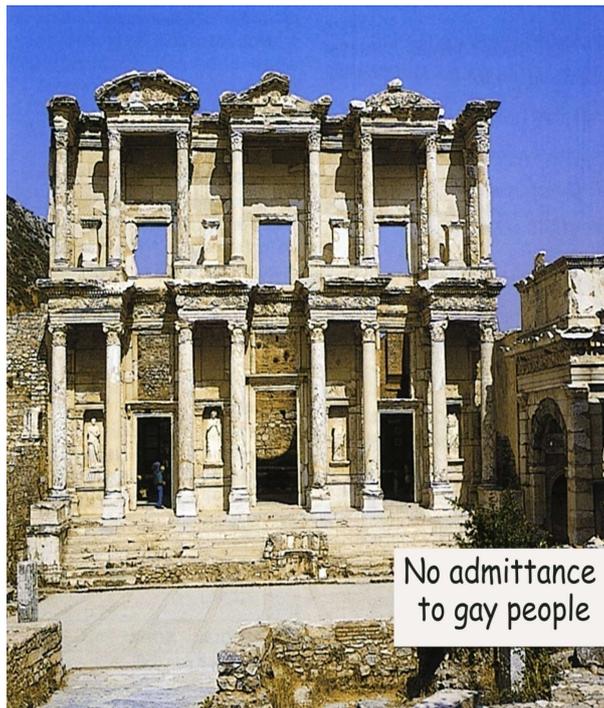
## L'Omofobia nel mondo:

### *L'esercizio di Luca*

Le successive slide sono state realizzate con i contenuti della ricerca svolta da Luca, gay di 28 anni venuto in terapia per un disturbo d'ansia:

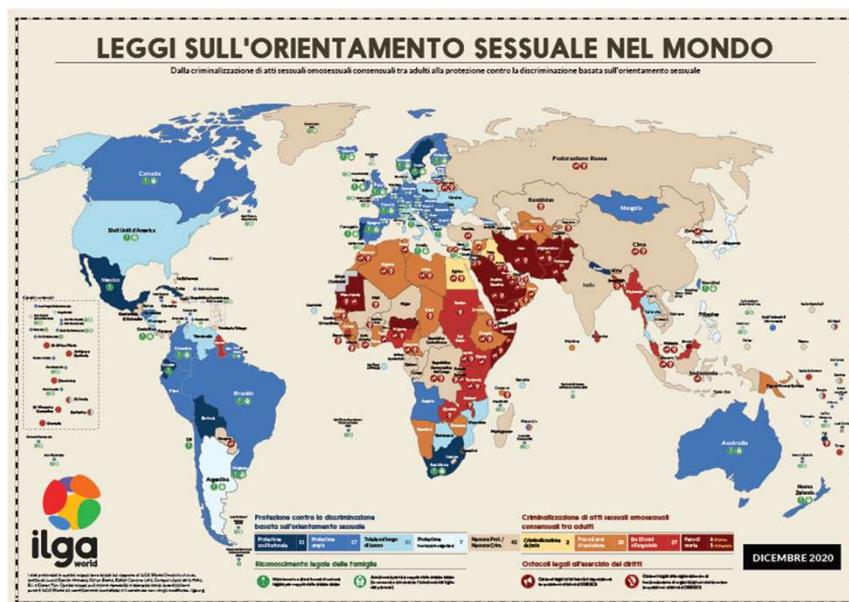
*«Non avevo mai riflettuto sulla condizione dei gay oltre i confini europei. Portare avanti questa ricerca è stato un momento doloroso ma necessario, una finestra sul mondo che ha aperto nuovi orizzonti della mia conoscenza. Alla fine dell'esercizio, la rabbia e il dolore hanno lasciato il posto alla consapevolezza»*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



Istituto A.T.BECK  
 Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo



Istituto A.T.BECK  
 Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

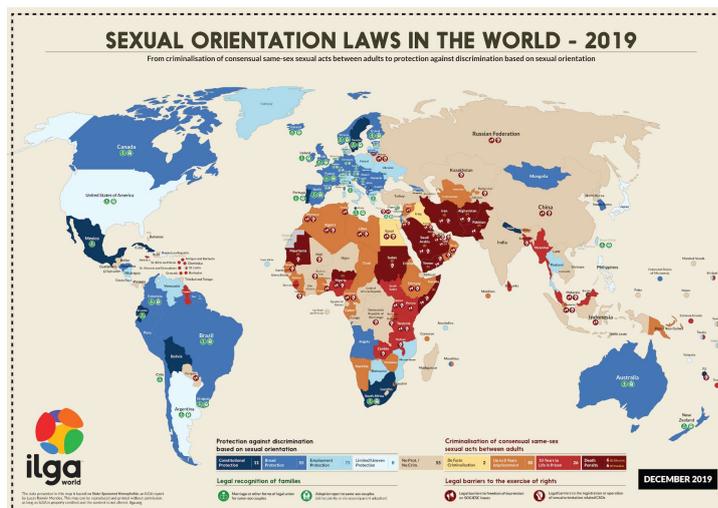
Vediamo insieme  
come leggere  
questi dati



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

**BLU** 11 Paesi prevedono all'interno della loro costituzione articoli che tutelano la popolazione LGBT

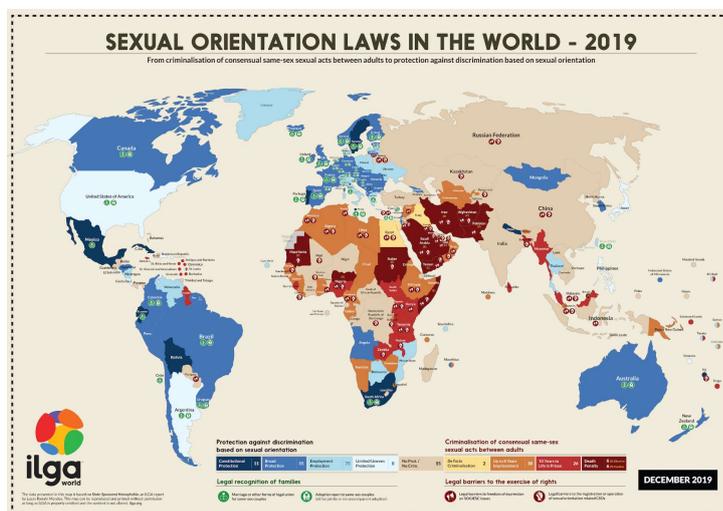


Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

**AZZURRO:** 57

Paesi hanno leggi che ampiamente tutelano la popolazione LGBT

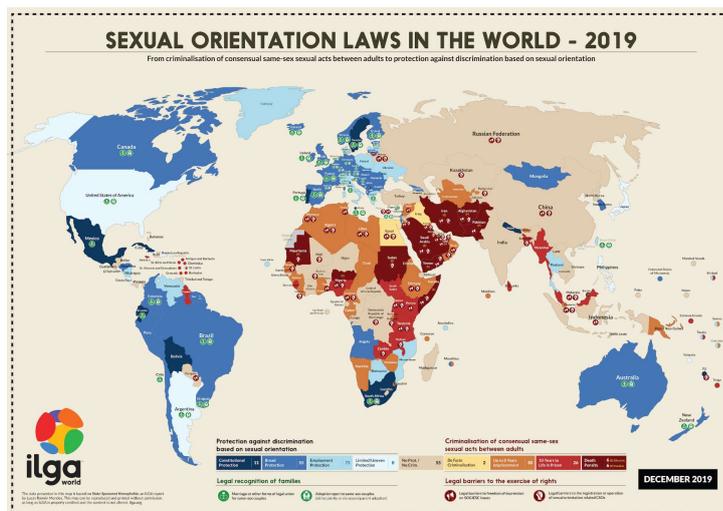


Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

**CELESTE:** 81

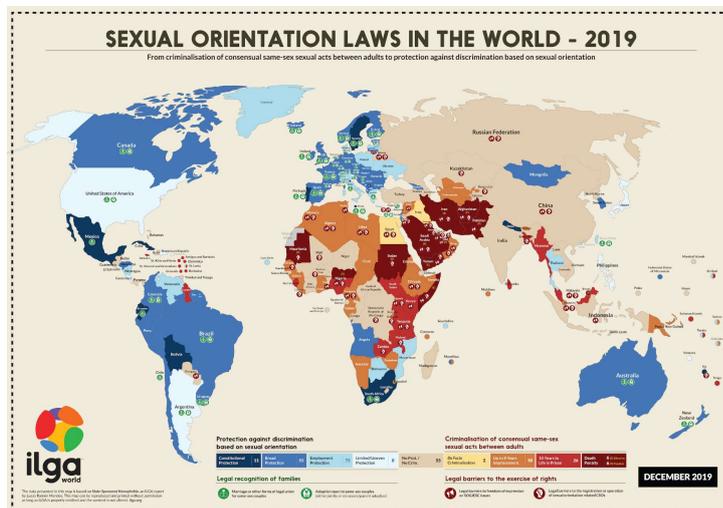
Paesi forniscono esclusivamente una tutela lavorativa



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

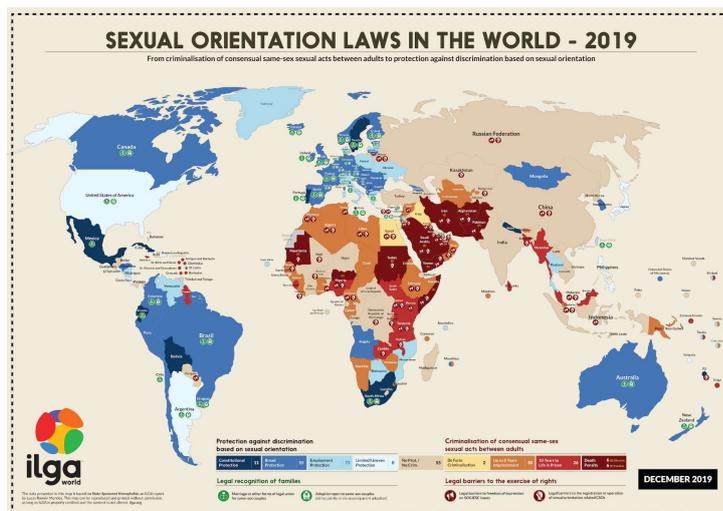
: 7  
Paesi forniscono  
una tutela  
limitata



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

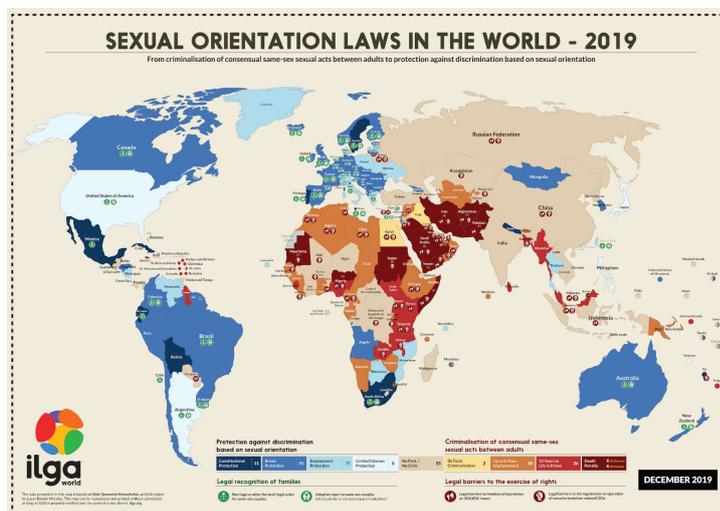
**CIPRIA: 43**  
Paesi non  
prevedono né  
leggi che  
tutelano la  
popolazione  
LGBT né reati  
legati all'attività  
sessuale  
omosessuale



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

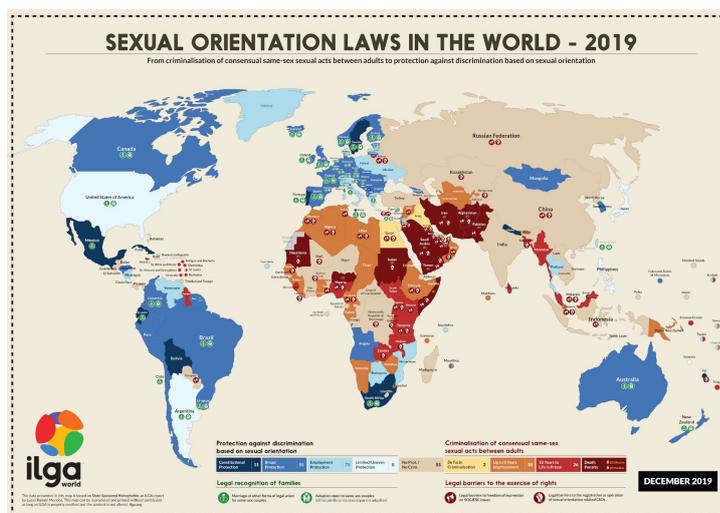
**OCRA:** 2 Paesi prevedono una criminalizzazione *De Facto* senza che vi sia cioè una legislazione precisa in merito



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

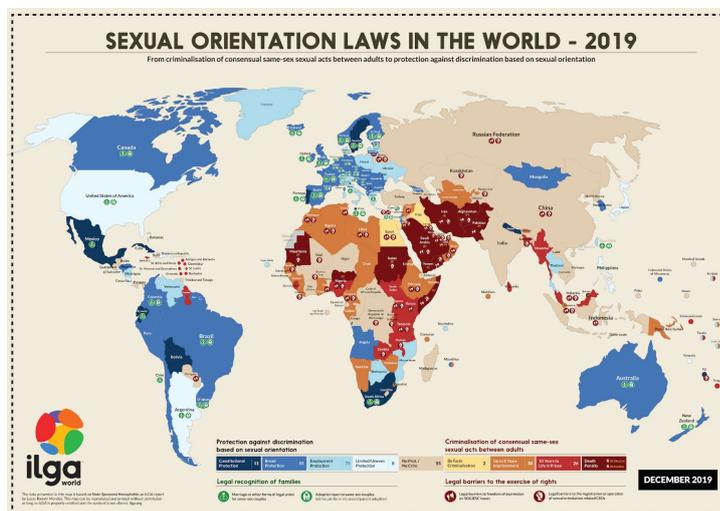
**ARANCIONE:** 30 Paesi prevedono la reclusione fino a 8 anni



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

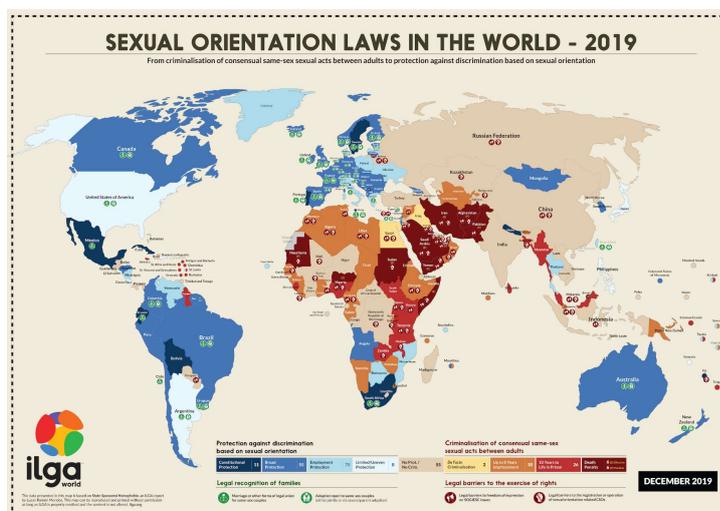
**ROSSO:** 27 Paesi prevedono la reclusione fino a 10 anni



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Diritti LGBT nel mondo

**BORDEAUX:** 6 Paesi prevedono la pena di morte; 5 Paesi non forniscono dati ufficiali ma è probabile che venga usata



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Approfondimento

### Riconoscimento legale delle famiglie



Matrimonio o altre forme di unione legale per coppie dello stesso sesso



Adozione aperta a coppie dello stesso sesso (in comune o attraverso l'adozione del figlio del partner)

### Ostacoli legali all'esercizio dei diritti



Ostacoli legali alla libertà di espressione su questioni relative a OSIEGCS

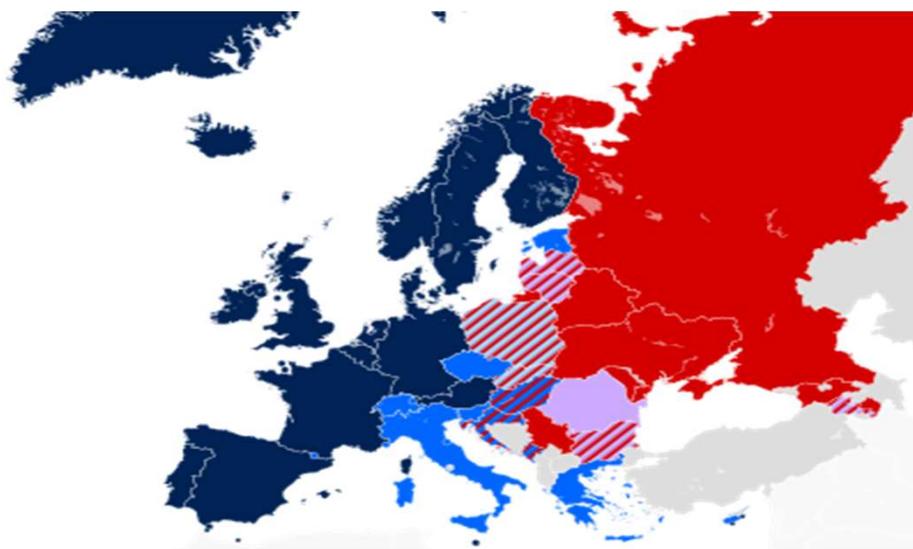


Ostacoli legali alla registrazione o al funzionamento di organizzazioni che lavorano su questioni relative a OSIEGCS

(OSIEGCS: orientación sexual, identidad y expresión de género y características sexuales)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## EUROPA

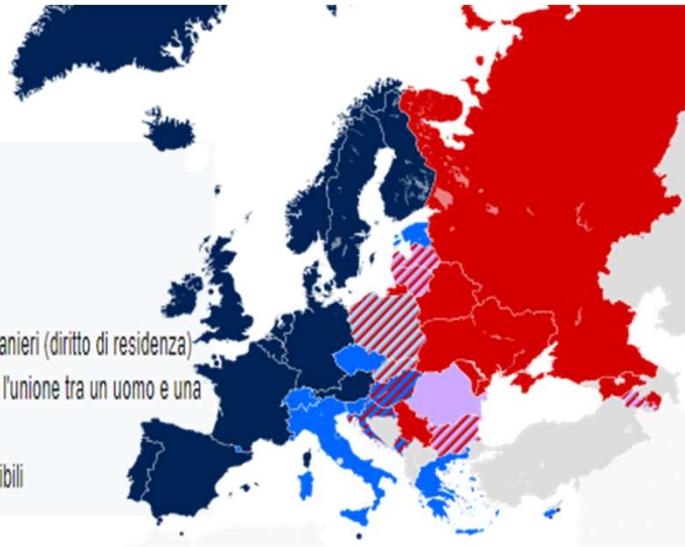


Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## EUROPA

Situazione legislativa in Europa:

- Matrimonio egualitario
- Unioni civili
- Riconoscimento delle convivenze
- Riconoscimento limitato dei matrimoni stranieri (diritto di residenza)
- La costituzione definisce matrimonio solo l'unione tra un uomo e una donna
- Nessun riconoscimento o dati non disponibili



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e diritti in Europa

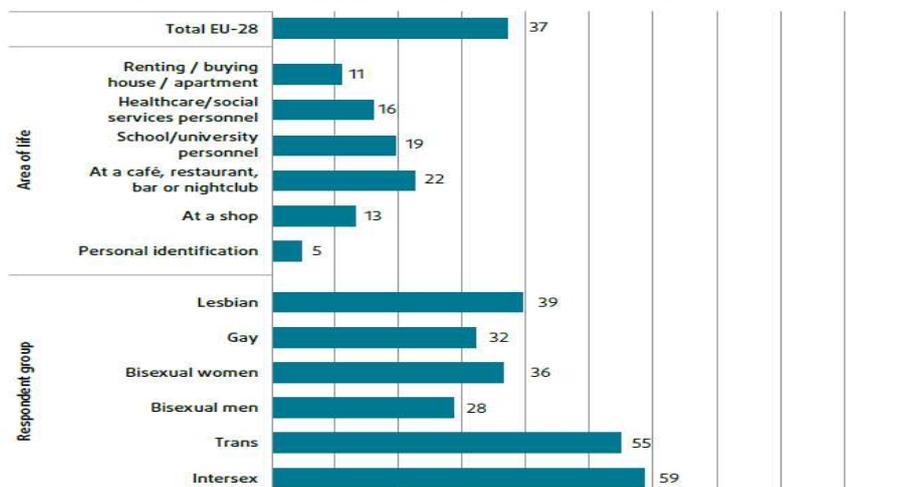
I Paesi europei in cui le coppie omosessuali sono vietate dalla Costituzione sono:

- |               |              |
|---------------|--------------|
| • Armenia     | • Lituania   |
| • Bielorussia | • Moldavia   |
| • Bulgaria    | • Montenegro |
| • Croazia     | • Polonia    |
| • Georgia     | • Serbia     |
| • Ungheria    | • Slovacchia |
| • Lettonia    | • Ucraina    |

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e diritti in Europa

Figure 11: Respondents who felt discriminated against due to being LGBTI in area other than employment in the 12 months before survey in EU-28, by area of life and group (%)



(FRA, 2020)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e diritti in Europa

### *I Paesi dell'est: la Polonia*

Secondo il rapporto di ILGA-Europe, l'anno 2019 sarebbe stato caratterizzato in tutta la regione est-europea da un **importante aumento di odio nei confronti delle minoranze LGBT**, spesso veicolato da personalità politiche e religiose. Un caso esemplare è quello della Polonia, paese in cui la retorica anti-LGBT del partito Diritto e Giustizia (PiS) ha portato **oltre 80 municipalità e governi locali a dichiararsi «liberi dall'ideologia LGBT»**

(eastjournal.net, 2020)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e diritti in Europa

### *I Paesi dell'est: la Russia*

"**I'm not gay**", è un reality omofobo della tv russa condotto dal parlamentare Milonov. Il politico, è noto per le sue posizioni anti LGBTQIA+. Nel programma i concorrenti sono tutti maschi e devono provare la loro eterosessualità per non essere eliminati

Nel promo del programma, la voce fuori campo definisce gli omosessuali russi "come i McDonald qui da noi, pochi e poco usati". Qualche tempo fa, lo stesso politico, propose di "confinare i gay e sterilizzarli, come si fa con i gatti"

(*tg24.sky.it, 2022*)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## AFRICA



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## AFRICA: ergastolo

I Paesi in cui vige l'ergastolo sono:

- Sierra Leone
- Sudan
- Uganda



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

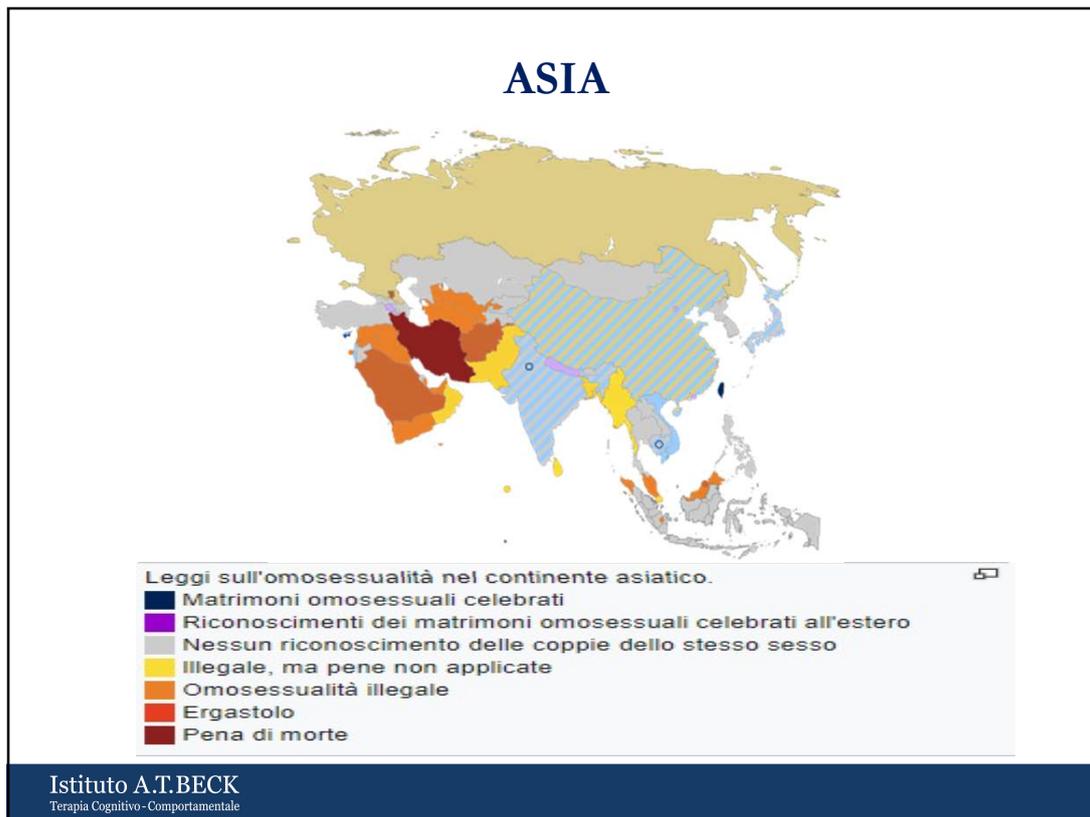
## AFRICA: pena di morte

Solamente in Sudan la costituzione prevede la pena di morte (articolo 148). Questa, però, viene praticata anche in quei Paesi in cui si fa riferimento alla legge della Sharia oltre che alla costituzione:

- Mauritania
- Nigeria
- Somalia



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



## ASIA: ergastolo

I Paesi in cui vige l'ergastolo sono:

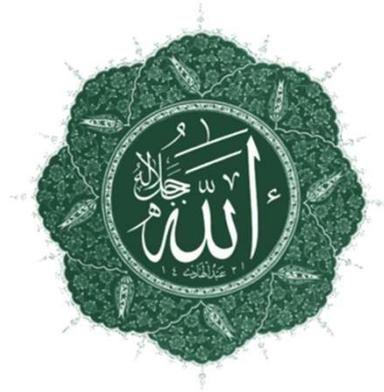
- Arabia Saudita
- Bangladesh
- Birmania
- Pakistan



## ASIA: pena di morte

Solamente in Iran la costituzione prevede la pena di morte. Questa, però, viene praticata anche in quei Paesi in cui si fa riferimento alla legge della Sharia oltre che alla costituzione:

- Afghanistan
- Arabia Saudita
- Bangladesh
- Emirati Arabi
- Yemen
- Pakistan



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: Iran

Atti di lesbismo tra donne adulte sono puniti da 100 frustate e dopo la quarta infrazione, la punizione è la morte

Per entrambi i sessi sono previste le seguenti pene capitali:

- Impiccagione
- Lapidazione
- Decapitazione
- Defenestrazione



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: Corea del Nord

L'omosessualità non è criminalizzata ma la discussione pubblica riguardo all'omosessualità non è permessa, essendo quest'ultima vista come una "malattia" o un vizio capitalista



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: Corea del Sud

### *Le terapie riparative per gay e lesbiche*

Un recente studio condotto da un gruppo di ricercatrici e ricercatori in Corea del Sud (Lee et al., 2021) mostra quanto sia ancora forte in questo paese la **pressione sulle persone LGTBQ perché si sottopongono a “terapie riparative”**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS: Corea del Sud

### *Le terapie riparative per gay e lesbiche*

Precedenti studi hanno evidenziato che le persone LGTBQ mostrano una **tendenza alla depressione e al suicidio sei volte maggiore rispetto al resto della popolazione adulta in Corea**

Tuttavia, nessuna analisi era stata fino ad ora condotta sull'impatto negativo delle terapie riparative nonostante le prove scientifiche della loro dannosità siano ormai evidenti e acclamate

## FOCUS: Corea del Sud

### *Le terapie riparative per gay e lesbiche*

I risultati della ricerca confermano quanto già evidenziato in altre parti del mondo: le persone che si sono sottoposte a terapie riparative presentano **una proporzione significativamente più alta di sintomi depressivi (1.44 volte) e tendenze suicidarie (2.35 volte)** rispetto a chi non sia passato attraverso queste pratiche pseudoscientifiche

## FOCUS: Corea del Sud

### *Le terapie riparative per gay e lesbiche*

Sono per ora solo cinque i paesi al mondo che si sono dotati di misure legali per impedire le terapie riparative: **Malta, Ecuador, Brasile, Taiwan** e, a partire da maggio 2020, **Germania**

La decisione dei governi è stata presa sulla base dei numerosi studi svolti al livello nazionale che ne hanno dimostrato l'inefficacia da una parte e la pericolosità dall'altra

## America del Sud e del Nord



## SUD AMERICA



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## SUD AMERICA: Guyana

La Guyana è l'unico stato sudamericano che mantiene esplicitamente illegale l'omosessualità. La legge prevede l'ergastolo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## SUD AMERICA: Colombia e Brasile

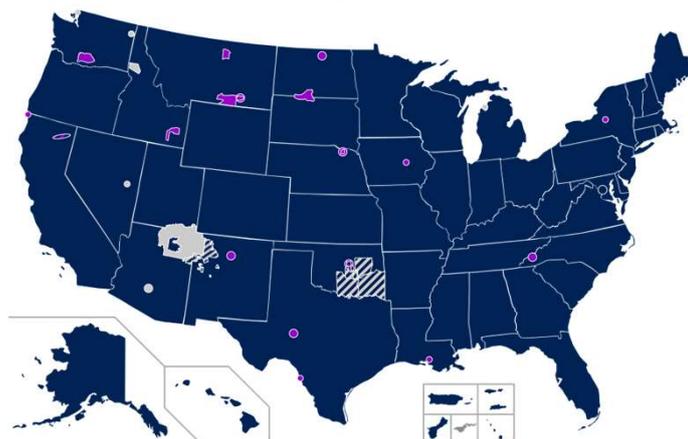
Si registra il più alto tasso di uccisioni dei “socialmente indesiderabili” da parte degli “squadroni della morte”



*(Amnesty International)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## U.S.A



Riconoscimento del matrimonio omosessuale negli Stati Uniti:

- Il matrimonio omosessuale è celebrato
- Il matrimonio omosessuale è riconosciuto
- Nessun riconoscimento (trattini: giurisdizione mista)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## U.S.A



### **Il matrimonio tra persone dello stesso sesso negli Stati Uniti d'America è consentito in tutto il paese**

A seguito di una sentenza della Corte Suprema del 26 giugno 2015 è stato stabilito che il negare la licenza matrimoniale a coppie dello stesso sesso viola alcune clausole del XIV emendamento della Costituzione degli Stati Uniti d'America

Con questo pronunciamento gli Stati Uniti sono diventati il 21° Paese al mondo a riconoscere il matrimonio fra persone dello stesso sesso

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## U.S.A

Esistono, però, dei territori a nord dello stato dell'Arizona, al sud dello Uta e a nord-est del New Mexico in cui il matrimonio tra persone dello stesso sesso è comunque non riconosciuto (GRIGIO). Il tratteggiato indica, invece, i territori in Oklahoma, New Mexico e Arizona in cui vi è una giurisdizione mista (comunità indipendenti in materia legislativa)



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## U.S.A

In alcuni Stati, fino al giugno 2003, il sesso orale e anale era considerato reato solo se omosessuale:

Stato	Considerato	Massima pena
Arkansas	Misfatto	1 anno e \$1,000
Kansas	Misfatto	6 mesi e \$1,000
Maryland	Crimine	10 anni e \$1,000
Missouri	Misfatto	1 anno e \$1,000
Oklahoma	Crimine	10 anni
Texas	Misfatto	\$500

## Italia



## **L'Omofobia in Italia:**

*L'esercizio di Francesca*

Le successive slide sono state realizzate con i contenuti della ricerca svolta da Francesca, lesbica di 42 anni venuta in terapia per un disturbo alimentare

## **Italia**

**Secondo l'International Lesbian and Gay Association (ILGA),  
l'Italia è "il Paese più omofobo dell'Europa occidentale"**



## Italia: qualche dato

Il sondaggio UE sull'omofobia del 2014 rivela che **il 92% delle persone LGBT nel nostro Paese viene discriminata a causa del proprio orientamento sessuale**. Peggio dell'Italia solo Croazia e Lituania

In Italia **3 intervistati su 4 hanno paura di tenersi per mano in pubblico**, perché temono aggressioni o minacce a sfondo omofobico

Il dato, **per gli over 55 italiani, raggiunge il 78%**. In Europa il dato medio si attesta invece intorno al 67%

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Italia: qualche dato

L'Istat con la sua indagine del 2018, mostra un Paese pervaso dai pregiudizi: **il 61% degli intervistati ammette che in Italia ci siano molte o abbastanza discriminazioni nei confronti degli omosessuali**



*(Notizie.it, 2018)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Italia: qualche dato

Dall'indagine emerge anche che l'insegnamento è l'occupazione in cui gli omosessuali sono meno accettati, mentre sono **meno del 20% gli italiani che ritengono che non dovrebbero fare per esempio il medico o il politico**

**Il 55% pensa che gli omosessuali dovrebbero essere più "discreti", nel manifestare la propria sessualità, mentre per il 29% non dovrebbero manifestarla proprio**

*(Notizie.it, 2018)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Italia: qualche dato

**Il 40% degli italiani intervistati ammette che accetterebbe difficilmente come vicina di casa una coppia omosessuale e l'80% è contrario al fatto che persone dello stesso sesso adottino bambini o li abbiano con l'utero in affitto**



*(Notizie.it, 2018)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Italia: qualche dato

Per quanto riguarda propriamente gli omosessuali intervistati, la maggior parte **preferisce non esporsi o esprimersi, il 40% degli intervistati ammette di essere stato discriminato almeno una volta nella vita, soprattutto in famiglia**. Solo il 20% rivela di aver fatto **coming-out** con i genitori: più che altro si sono confidati con fratelli e sorelle (44%) o amici (77%)



(Notizie.it, 2018)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Italia: qualche dato

L'Italia è ferma sui diritti delle persone LGBT e sulla lotta contro le discriminazioni. Il progresso verso l'uguaglianza e la parità di diritti per le persone LGBT, è rimasto in Italia a poco meno del 22%, che vale al nostro Paese il 34° posto su 49 Paesi europei

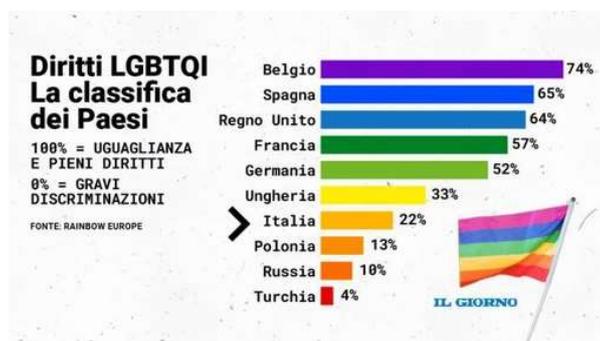


(arcigay.it, 2019)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Italia: qualche dato

Il nostro Paese è al 35° posto per la tutela dei diritti LGBTQI. Un report di Rainbow Europe del 2021 vede l'Italia dopo l'Ungheria



(Il giorno.it, 2021)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e politica in Italia:

*L'esercizio di Gabriele*

Le successive slide sono state realizzate con i contenuti della ricerca svolta da Gabriele, gay di 40 anni venuto in terapia per un disturbo depressivo

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

# OMOFOBIA E POLITICA ITALIANA



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e politica italiana

I politici italiani sono stati considerati dalle persone LGBT di tutto il nostro continente i peggiori omofobi d'Europa, in quanto a uso di un linguaggio offensivo e discriminatorio e in generale a comportamenti poco aperti nei confronti delle diversità



*(L'Espresso, Luglio 2014)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e politica italiana



“Patetico epilogo per Guido Barilla passato dalla difesa della famiglia alla subalternità a lobby gay. Non compriamo più Barilla (...) Non comprate prodotti Barilla, Guido Barilla merita boicottaggio per resa su famiglia naturale”.

*(Maurizio Gasparri, Senatore della Repubblica Italiana, Novembre 2014)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e politica italiana

*"Unioni gay e immigrazione di massa cancellano il popolo italiano".* A poche ore dal giuramento, il neoministro della Famiglia Fontana è già accusato sui social di posizioni omofobe e xenofobe



*(La Repubblica, 1 Giugno 2018)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e politica italiana

*"Ammazzateli tutti ste lesbiche, gay e pedofili"* scrive il vicepresidente del consiglio comunale di Vercelli, eletto con Fratelli d'Italia



([www.agi.it](http://www.agi.it), 22 Luglio 2019)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e politica italiana

Trieste, consigliere di estrema destra: *“Non sapevo come gay facessero l'amore e sono andato su Youporn. È atto satanico”*. Poi continua:

*“Non va bene per i cristiani, mi dispiace. Provate a leggere qualche articolo. Infatti, tutte le sette di satanisti spingono sempre più per l'approvazione dell'LGBT e di questo mondo così”*



(*Il Fatto Quotidiano*, 7 Gennaio 2020)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e politica italiana

Rosamaria Sorge è stata sospesa dal PD a seguito di un insulto omofobo verso Ivan Scalfarotto:



*(dagospia.com, 7 Luglio 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia e politica italiana

Ddl Zan. Decide il voto segreto: il Senato vota e da lo stop alla legge contro le discriminazioni



*(Il Fatto quotidiano, 27 Ottobre 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Violenza omofoba in Italia

*L'esercizio di Antonio*

Le successive slide sono state realizzate con i contenuti della ricerca svolta da Antonio, gay di 35 anni venuto in terapia per problemi relativi alla gestione delle relazioni interpersonali (difficoltà nella gestione dei conflitti)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## VIOLENZA OMOFOBA IN ITALIA

*Alcuni esempi dal 2018 al 2022*



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Violenza omofoba in Italia



Siracusa: Assalitore di 23 anni gli grida "Sei gay" e lo aggredisce. La vittima ha subito un delicato intervento chirurgico che però non ha restituito la vista

*(La Repubblica, 21 Gennaio 2018)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Violenza omofoba in Italia



Como: «Sei solo un frocio di merda». Un insulto omofobo inequivocabile, accompagnato da un violento pugno sferrato in faccia

*(Il Messaggero, 21 Luglio 2019)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Violenza omofoba in Italia



Cesenatico: "Sei gay?", e il branco lo pesta in discoteca: otto denunciati per l'aggressione omofoba. la vittima, di 30 anni, è stata colpita diverse volte al volto e ha riportato una frattura al naso che ha richiesto un intervento chirurgico eseguito presso l'ospedale di Cesena. La serata in discoteca era "gay friendly"

*(La Repubblica, 13 Febbraio 2020)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Violenza omofoba in Italia

Roma: «Io e il mio compagno aggrediti per un bacio». La denuncia di due giovani attivisti. Alla stazione di Valle Aurelia a Roma, 'pugni e calci'.



*(ansa.it, 21 Marzo 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Violenza omofoba in Italia

Foggia: Due ragazzi si baciano su una panchina. Vengono ripetutamente minacciati da uno sconosciuto e poi dai suoi amici in auto



*(omofobia.org, Marzo 2022)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Violenza omofoba in Italia

CRONACHE DI ORDINARIA **OMOFOBIA.ORG**

CRONACHE DI ORDINARIA OMOFOBIA

**1383 Vittime**

registrate dall'inizio del progetto nel 2013

**155 Vittime**

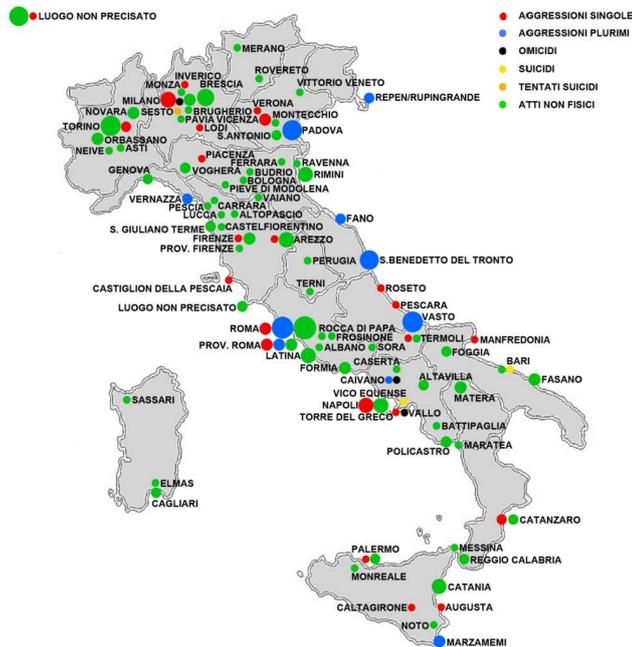
registrate nell'ultimo anno

Su omofobia.org puoi trovare informazioni, dati, grafici interattivi e tanto altro sull'omofobia in Italia. Potrai anche aiutarci segnalandoci dei casi o inviandoci del materiale.

[www.omofobia.org](http://www.omofobia.org)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

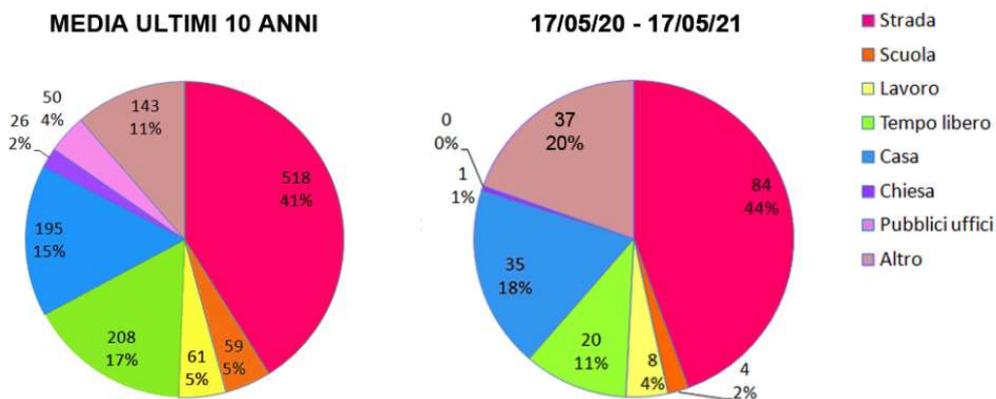
## Violenza omofoba in Italia: 20/21



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

[www.omofobia.org](http://www.omofobia.org)

## Violenza omofoba in Italia: dove?



[www.omofobia.org](http://www.omofobia.org)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## OMOFOBIA NELLE SCUOLE ITALIANE

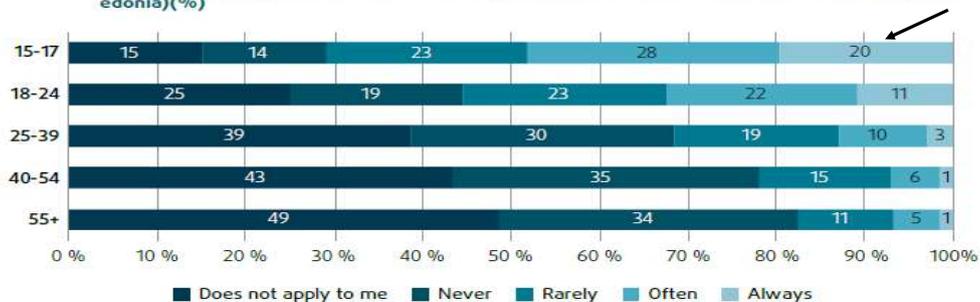


Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia nelle scuole in Europa

L'ultimo report dell'Unione Europea (FRA,2020) evidenzia che solo il 20% dei ragazzi tra i 15 e i 17 anni si sente al sicuro e protetto nell'ambiente scolastico

Figure 4: Respondents who say that, during their time in school, someone supported, defended or protected them and their rights as L,G,B,T or I person, by age group (EU-28, Serbia and North Macedonia)(%)

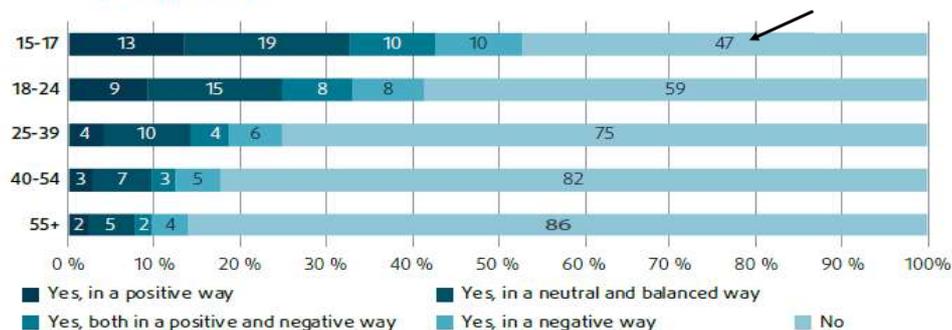


Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia nelle scuole in Europa

Il 47% afferma che non si è mai parlato in classe delle tematiche LGBTI

Figure 5: Respondents who say their school education at some point addressed LGBTI issues, by age group (EU-28, %)



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia nelle scuole italiane

Un'inchiesta nelle scuole condotta su circa 500 studenti e insegnanti, svolta da Arcigay e finanziata dalla Ue, ha mostrato che:

- Il **53%** sente pronunciare **spesso** o continuamente parole offensive come “finocchio” per indicare maschi omosessuali o percepiti come tali
- Il **28%** sente usare **qualche volta** questi insulti
- Il **14,6%** **raramente**
- Il **3,8%** **mai**

(Arcigay, 2007)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia nelle scuole italiane

Inoltre:

- A più del 10% degli studenti capita di vedere spesso o continuamente un ragazzo deriso, offeso o aggredito, a scuola, perché è o sembra omosessuale, e **raramente qualcuno interviene a difesa della vittima**
- **I professori non se ne accorgono** visto che alla domanda sul verificarsi di questi episodi nessuno risponde positivamente, mentre l'**83,6%** dice di **non aver mai assistito a episodi del genere**

*(Arcigay, 2007)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia nelle scuole italiane

L'Agenzia per i diritti fondamentali, nel 2014, ha pubblicato il più ampio lavoro di ricerca nell'Unione Europea sulle violenze e le discriminazioni contro la comunità LGBT:

- Il **69%** degli italiani intervistati **ha dichiarato di essere stato oggetto di commenti o comportamenti negativi** a scuola per il fatto di essere LGBT

*(Corriere della Sera, 2018)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Omofobia nelle scuole italiane

- Il 93% degli intervistati nostri connazionali ricorda di aver **sentito o visto commenti o comportamenti negativi** nei confronti di un/a compagno/a di scuola LGBT o percepito/a come tale. In particolare **insulti e derisioni davanti agli altri, pettegolezzi e aggressioni fisiche**

*(Corriere della Sera, 2018)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il bullismo omofobico

**Il bullismo omofobico supera quello «tradizionale» dell'80%.** Esistono differenti comportamenti con cui il bullismo legato all'orientamento sessuale o all'identità di genere si manifesta

*(Pietrantonio e Prati, 2011; Earnshaw et al. 2018)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Forme di bullismo verbali

La più frequente è quella **verbale**: **insultare** qualcuno, chiamare con **nomignoli**, usare **epiteti** come frocio finocchio, lesbica oppure **prendere in giro** per atteggiamenti ritenuti troppo effeminati o troppo mascholini. Il bullismo verbale può avvenire anche tramite i **social** o con **audio messaggi**

*(Pietrantonio e Prati, 2011; Earnshaw et al. 2018)*

## Forme di bullismo con azioni

Purtroppo è diffusa anche una **forma fisica di bullismo** con **azioni aggressive di diverse entità**: dagli spintoni ai pugni e calci, fino alle umiliazioni a sfondo sessuale

Sono anche frequenti **danni alla proprietà** come la deturpazione del materiale scolastico, ma anche **rubare**, **sputare** fino ad arrivare a **minacciare con un'arma**

*(Pietrantonio e Prati, 2011; Earnshaw et al. 2018)*

## Il bullismo oltre la scuola

Spesso il bullismo omofobico non si rivolge solo agli studenti ma prende di mira anche le famiglie, quando i **genitori o altri familiari quando si dichiarano apertamente omosessuali**

Spesso la vittima **non ha il coraggio di denunciare** i suoi aggressori, non solo per la classica paura della **ritorsione** ma anche per **evitare di mettere ancora di più al centro dell'attenzione l'omosessualità dei propri genitori**

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Altre forme di bullismo omofobico

Vi sono anche forme meno esplicite di bullismo come per esempio **l'esclusione da un gruppo, l'isolamento, il far sentire a disagio o diffondere pettegolezzi** sull'orientamento sessuale del soggetto magari tramite **scritte alla lavagne o sulle chat di classe, o bigliettini che girano tra i banchi**

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il cyberbullismo omofobico

Se poi si guarda allo scenario del cyberbullismo omofobico si troveranno **foto, fotomontaggi allusivi, pagine Facebook create *ad hoc*, storie su instagram o video allusivi su tiktok**

Le ricerche dimostrano che la popolazione di ragazzi LGBTQIA+ ne è due volte di più soggetta rispetto la popolazione eterosessuale (Kessel et al., 2012)

## Il ruolo dei docenti

Purtroppo, in alcuni casi, gli studenti minimizzano il bullismo omofobico sia perché si sentono «sbagliati» sia perché è possibile che **venga perpetrato anche dagli insegnanti**



## Il ruolo dei docenti

Gli insegnanti, anche i più bravi e preparati, **possono non essere perfettamente consapevoli della propria omofobia e rischiare di minimizzare dei comportamenti omofobici definendoli ragazzate**

Oppure possono rendersi conto che sta avvenendo un atto di bullismo omofobico **ma si sentono soli e impreparati rispetto alle modalità di intervento**

## Il ruolo dei docenti

E' importante sottolineare, infatti, che un semplice insulta omofobico come **lesbica, checca o frocio**, quando avviene davanti ad un **insegnante** che **non interviene** mette in moto **un pericoloso circolo vizioso**

## Il ruolo dei docenti

Da un lato, l'adolescente si sente ferito per l'insulto e **potenzialmente esposto a ulteriori atti di bullismo**, ma soprattutto **sperimenta un senso di abbandono** da parte delle istituzioni che dovrebbe difenderlo

Allo stesso tempo **il bullo e i suoi complici** si sentiranno **più legittimati perché sono rimasti impuniti**

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La speranza di una scuola inclusiva

Un recente studio che ha preso in esame 1296 studenti provenienti da 22 scuole superiori sparse su tutto il territorio nazionale

**Gli studenti che sono più propensi a intervenire contro gli insulti omofobici dentro e fuori la propria classe sono quelli che hanno visto i loro insegnanti farlo**

*(Ioverno et al. 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## FOCUS SULLA POPOLAZIONE LGBTQIA+

Prima di affrontare il tema legato al trauma da omofobia sociale e atipicità di genere, ci soffermeremo adesso su tre tematiche che è bene che i clinici conoscano e approfondiscano:

- IPV (Intimate Partner Violence) nelle coppie omosessuali
- La sessualità e le relazioni nella popolazione LGBTQIA+
- LGBTQIA+ e terza età
- La genitorialità arcobaleno

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LA VIOLENZA NELLE COPPIE OMOSESSUALI



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La violenza nelle coppie omosessuali

L'*Intimate Partner Violence* (IPV) è definita come l'**abuso** o l'**aggressione** che avvengono **all'interno di una relazione intima** (Breiding et al., 2014; Smith et al., 2018)

In Italia viene erroneamente chiamata **violenza domestica** ed è ancora considerata figlia del patriarcato e dunque questione delle **coppie eterosessuali**

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La violenza nelle coppie omosessuali

Solo grazie al lavoro svolto dai **diversi femminismi** si è giunti a considerare la questione della violenza all'interno delle coppie non eterosessuali



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La violenza nelle coppie omosessuali

L'IPV è più della sola violenza, è un fenomeno multidimensionale che include anche **dinamiche di controllo, intimidazione, stalking, coercizione, minaccia di ritorsioni economiche, di ritorsioni contro i figli o di outing** (rivelare l'orientamento sessuale del partner senza il suo consenso)

*(Russell, 2020; Peterman & Dixon, 2003)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La violenza nelle coppie omosessuali

Una forma tipica dell'IPV nella popolazione LGB è **l'abuso identitario**, ovvero un'aggressione condotta attraverso la **svalutazione, lo screditamento, o l'offesa sull'identità sessuale della vittima**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La violenza nelle coppie omosessuali

Le ricerche sinora condotte hanno studiato l'IPV come **fenomeno tipico di una popolazione di donne under 40, caucasiche, cisgender, ed eterosessuali**, attraverso la lente della dominazione patriarcale e misogina dell'uomo sulla donna

## La violenza nelle coppie omosessuali

Le ricerche hanno **completamente ignorato le dinamiche della IPV nelle persone LGBT**, specialmente anziane, causando un'assenza di informazioni e statistiche. Ecco alcuni lavori che hanno studiato il fenomeno

## La violenza nelle coppie omosessuali

**La violenza fra partner nelle coppie LGB (LGB IPV) sembra avere la stessa frequenza, se non maggiore, di quella nelle coppie eterosessuali**

**L'IPV risulta essere ancor più frequente nella popolazione bisessuale**

*(Messinger, 2011; Lewis et al., 2012; Barrett & St. Pierre, 2013; Lorenzetti et al., 2015)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La violenza nelle coppie omosessuali

Durante la vita, la percentuale di persone che sperimentano una forma di violenza fra partner è del:

- 61.1% donne bisessuali
- 43.8% donne lesbiche
- 37.3% uomini bisessuali
- 35% donne eterosessuali
- 29% uomini eterosessuali
- 26% per i gay

*(Breindling et al., 2014)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La violenza nelle coppie omosessuali

### *Le coppie bisessuali*

I modelli eteronormativi, così come quelli omosessuali di IPV, **non sono applicabili alla popolazione bisessuale**

Questa marginalizzazione può influenzare le persone bisessuali, **rendendole meno capaci di riconoscere quando si trovano a vivere IPV**. Anche per i bisessuali, per uscire da una relazione abusante è **importante fornire esperienze di cura psicologica e fisica validanti e comprensive**

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La violenza nelle coppie omosessuali

### *IPV e donne lesbiche*

Ristock nel 2011 ha identificato dei **punti in comune** nelle storie di vita infantili di alcune donne **lesbiche abusanti**

- Abusi in famiglia, specie sessuali
- Coming out tardivo
- Utilizzo di alcool e droghe

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La violenza nelle coppie omosessuali

### *IPV e donne lesbiche*

Sul territorio italiano si ricorda l'analisi condotta da **Arcilesbica nel 2011** su un campione di 102 donne lesbiche, dalla quale emergerebbe che:

- **14.7%** riportava di avere sempre paura della partner
- **21%** riporta di avere paura della partner quando torna a casa
- **41%** nascondeva qualcosa alla partner per paura della reazione

## Conseguenze dell'IPV su popolazione SGM

Numerose evidenze confermano che l'IPV può avere gravi conseguenze su giovani e adulti SGM – Sexual Gender Minority (appartenenti ad una minoranza sessuale e/o di genere):

- PTSD
- Depressione e suicidabilità
- Ansia
- Uso di sostanze
- Condizione di salute cronica
- HIV

*(Miller et al., 2016; Woulfe & Goodman, 2020)*

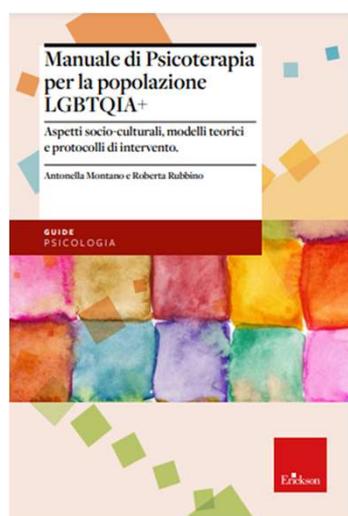
## SESSUALITÀ E RELAZIONI NELLA POPOLAZIONE LGBTQIA+



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## SESSUALITÀ E RELAZIONI NELLA POPOLAZIONE LGBTQIA+

I temi che adesso andremo  
ad affrontare sono descritti in  
modo approfondito e dettagliato  
nei capitoli 7 e 8 del  
manuale



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## SESSUALITÀ E RELAZIONI NELLA POPOLAZIONE LGBTQIA+

- Multidimensionalità dell'orientamento sessuale
- Le relazioni intime
- Il sesso nella popolazione gay e lesbica
- Pornografia
- Chemsex



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## MULTIDIMENSIONALITÀ DELL'ORIENTAMENTO SESSUALE

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Multidimensionalità dell'orientamento sessuale

Il termine **orientamento sessuale** indica il tipo di risposta degli individui agli stimoli sessuali



La **scelta del partner** costituisce l'aspetto più evidente dell'orientamento sessuale di un individuo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Multidimensionalità dell'orientamento sessuale

Freud e i post-freudiani dividevano in modo dicotomico le persone in omosessuali ed eterosessuali.

Dicotomia-Psicoanalitica

Eterosessualità

Omosessualità

Bisessualità



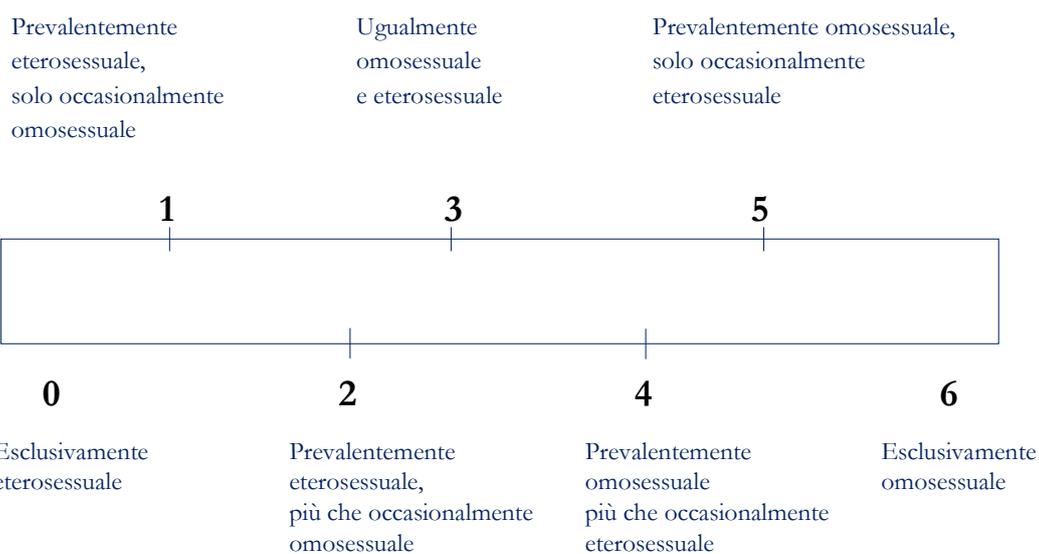
Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Multidimensionalità dell'orientamento sessuale: Il punto di vista di Kinsey

Questa visione rigida dell'orientamento di genere è rimasta indiscussa fino al **1948**, quando **Kinsey** definì il comportamento sessuale lungo un **continuum**, suddiviso in sette punti: da “*Esclusivamente omosessuale*” ad “*Esclusivamente eterosessuale*”

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La scala Kinsey



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Oltre Kinsey

Studi recenti hanno però dimostrato che la “Scala Kinsey” non può da sola definire l’orientamento sessuale di una persona

La scala Kinsey **non tiene conto di importanti variabili come le fantasie sessuali e i legami emozionali**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Multidimensionalità dell’orientamento sessuale

Attualmente l’orientamento sessuale è descritto come un **insieme multidimensionale di variabili**

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Multidimensionalità dell'orientamento sessuale

Fritz Klein (1990) ha sviluppato dei modelli per la valutazione dell'orientamento sessuale che mostrano in modo esplicito le **varie dimensioni** che definiscono l'orientamento sessuale di una persona

## Griglia di Klein

VARIABILE	PASSATO	PRESENTE	IMMAGINARIO
Attrazione sessuale			
Comportamento sessuale			
Fantasie sessuali			
Preferenze emozionali			
Preferenze sociali			
Stile di vita			
Autodefinizione del proprio orientamento			

## Griglia di Klein

- Solo verso l'altro sesso
- Quasi esclusivamente verso l'altro sesso
- Perlopiù verso l'altro sesso
- Verso entrambi i sessi in ugual misura
- Perlopiù verso lo stesso sesso
- Quasi esclusivamente verso lo stesso sesso
- Solo verso lo stesso sesso

## LE RELAZIONI INTIME

## Le relazioni intime

Analizzando il pregiudizio secondo il quale le coppie eterosessuali sarebbero più “felici” di quelle omosessuali, Graham e Barnow (2013) **non hanno rilevato differenze fra coppie gay, lesbiche ed eterosessuali in termini di soddisfazione o supporto**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Le relazioni intime

Inoltre la ricerca sul tema sottolinea come:

- All'interno delle **coppie gay** si nota un **minor tempo** di latenza fra la **prima conoscenza** e l'ingresso in una **relazione romantica**
- **Non ci sono differenze nei tempi** in cui le coppie gay decidono di **iniziare una convivenza**, rispetto a quelle eterosessuali

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Le relazioni intime

Inoltre la ricerca sul tema sottolinea come:

- **Le coppie formate da donne** sembra invece che **impieghino meno tempo prima di iniziare una convivenza, e trovano la loro partner più avanti in termini di età** rispetto alle coppie eterosessuali
- Al contrario di quanto i falsi miti sull'omosessualità possono portare a credere, **non si rilevano differenze in termini di stabilità fra coppie gay e coppie eterosessuali**

## IL SESSO NELLA POPOLAZIONE GAY E LESBICA

## La sessualità come in una bolla

La sessualità all'interno della comunità gay e lesbica **si è sviluppata in una bolla**, colorandosi non soltanto di rapporti sessuali rubati al riparo del giudizio altrui, ma anche di gioiose e ferventi occasioni di socializzazione e ritrovo

**Isole sicure in una società vittimizzante** all'interno delle quali poter vivere la propria sessualità ed esplorare la relazionalità senza pericolo di essere denigrati o maltrattati

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La sessualità come in una bolla

Un silenzio che lungi dall'essere un semplice nascondimento esterno, si è poi riflesso in un **negare anche a sé stessi un'identità sessuale aperta e libera**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La sessualità vissuta in segreto

Gli echi di queste forme di vicinanza, sono sopravvissuti fino ad oggi, e permettono di comprendere come parte della sessualità di alcune persone omosessuali continui a esprimersi in tal modo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## I diversi significati della parola sesso

All'interno di un'analisi della sessualità nelle persone gay e lesbiche, è utile ricordare che il paziente può avere **una concezione diversa di ciò che considera "sesso" rispetto alla popolazione eterosessuale**

Infatti, per esempio, per le lesbiche **"fare sesso"** è sei volte **più legato alla stimolazione manuale dei genitali e all'utilizzo di sex-toy** (es. vibratori), rispetto alle donne eterosessuali

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La sessualità nella popolazione gay

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il sesso nella popolazione gay

Per la popolazione gay le pratiche sessuali più comuni sono 4:

- Masturbazione reciproca
- Fellatio
- Rimming (contatto lingua-ano)
- Penetrazione anale



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## «Fare sesso» nella popolazione gay

Per i gay il **sexo anale** ricopre un'importanza centrale, sebbene si configurino anche **l'auto-stimolazione** (mentre si è al telefono o al pc) e la **stimolazione manuale fra partner**, come pratiche fra le più associate all'idea generale del “fare sesso”



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## L'esperienza di sesso più frequente

In generale, il comportamento sessuale riportato come **esperienza più frequente** per maschi gay è la **stimolazione manuale dei genitali**, seguita dal **sexo orale**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il ruoli all'interno del rapporto

È importante inoltre ricordare che i ruoli sessuali attivo/passivo all'interno del rapporto possono:

- Invertirsi (versatile)
- Avere una rigida divisione dei ruoli, stabilita in maniera tacita o esplicita prima ancora di cominciare il rapporto sessuale, al momento dell'incontro

## I significati del sesso nella popolazione gay

Il sesso ha una varietà di significati nella cultura omosessuale maschile, ma non molti gay ne hanno preso consapevolezza:

- Sesso come esperienza ludica
- Sesso come ricerca di se stessi
- Sesso come ruolo centrale nella formazione della propria identità sessuale
- Sesso come scambio di amore

## Il ruolo dei miti e dei pregiudizi

Molto spesso la qualità della vita sessuale dipende da quanto la persona crede e si indentifica con i miti e i pregiudizi insiti nella cultura gay

- È auspicabile avere un pene grande
- Un vero uomo è sempre pronto
- Il sesso non c'entra niente con l'amore
- Non ci può essere amore tra due uomini, ma solo sesso
- I gusti sessuali sono uguali per tutti e per tutta la vita, la penetrazione è la cosa più importante di un rapporto sessuale

## Il ruolo dei miti e dei pregiudizi

- I rapporti sessuali o le masturbazioni con successiva eiaculazione se fatti troppo frequentemente possono generare indebolimento della libido, rendere l'organismo debole o addirittura scatenare malattie mentali, come si pensava in passato
- L'alcool è uno stimolante sessuale e quindi è un rimedio contro la timidezza, le paure, il senso di colpa o qualsiasi cosa che possa ostacolare e rendere difficile il contatto fisico

## Gli schemi di comportamento sessuali distruttivi

È purtroppo frequente che i pazienti gay riportino in terapia schemi comportamentali sessuali distruttivi. Questi trovano maggiormente spazio, perché **avvengono in un contesto culturale e sociale di libertà sessuale drammaticamente superiore** a quello in cui si trovano gli eterosessuali

## Gli schemi di comportamento sessuali distruttivi

Un importante ruolo, in tal senso, viene giocato da credenze e pensieri disfunzionali ai quali aggrapparsi per giustificare ripetuti modelli di acting out sessuale:

- Essere gay significa poter fare sesso sempre e ovunque, e con chi voglio
- Gli eterosessuali sono ingenui e conservatori riguardo al sesso. Farebbero sesso tutto il tempo come noi se potessero

## **Gli schemi di comportamento sessuali distruttivi**

- Questa cultura mi vede come "inferiore" perché gay. Ed essere gay significa fare sesso con gli uomini, così io posso fare sesso con molti uomini prima di trovare quello giusto
- Essere gay significa non chiedere alle donne di portarle fuori o a cena per fare sesso
- Avere a disposizione un sacco di sesso è un vantaggio per gay

## **La sessualità nella popolazione lesbica**

## Il sesso nella popolazione lesbica

Le pratiche sessuali presenti nella popolazione lesbica sono:

- Stimolazione orale dei genitali
- Stimolazione del clitoride con le dita
- Penetrazione vaginale con le dita, con la mano (fisting), con dildi o altri oggetti erotici
- Strofinamento delle regioni genitali (tribadismo)
- Penetrazione anale (svolta con le dita, la mano oppure tramite l'uso di oggetti erotici adatti)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il sesso nella popolazione lesbica

Qualsiasi pratica sessuale riguardante **la vagina** (sesso orale, stimolazione manuale, dildo) è ritenuta più caratteristica dei rapporti sessuali, rispetto alle pratiche rivolte alla stimolazione anale



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La penetrazione nella sessualità lesbica

È importante ricordare che talvolta le pazienti lesbiche possono **riportare fantasie sessuali riguardanti penetrazione da parte di un pene**, ma che ciò non mette in discussione il fatto di essere lesbiche, poiché le **fantasie sessuali sono solo una parte del multidimensionale orientamento sessuale**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il ruolo dei miti e dei pregiudizi

Anche la popolazione lesbica, così come quella gay, è purtroppo soggetta a miti e false credenze che possono ledere significativamente la qualità della vita sessuale. Questi sono:

- Il sesso è naturale
- Una lesbica conosce perfettamente i gusti sessuali della partner in quanto “è una simile”
- Le lesbiche sono “butch o femme” e devono accoppiarsi in questo modo

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il ruolo dei miti e dei pregiudizi

- Una donna che vuole essere penetrata non è una vera lesbica
- Non esiste sesso senza amore
- Voglio avere opportunità di scelta, sono una lesbica “superiore” non ghetizzata
- È auspicabile avere seni grandi



## Gli script e la sessualità

La **sessualità** delle persone gay e lesbiche, all'interno di una società in cui predomina una visione del mondo eterosessuale, **viene influenzata dagli script (copioni)** tipici di questo orientamento

Gli script si configurano quindi come **aspettative e regole su come ci si deve comportare, cosa si deve pensare e persino provare nella sfera della propria sessualità**

## Gli script e la sessualità

Un esempio di script condiviso fra tutti gli individui indipendentemente dalle loro preferenze sessuali è quello che insegna agli **uomini che dovranno avere prestazioni sessuali perfette**, e alle **donne che dovranno essere sessualmente remissive e sottomesse**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il ruolo del terapeuta

Noi terapeuti abbiamo il compito di ampliare la conoscenza circa la sessualità di gay e lesbiche. Solo così si potranno fare le domande giuste, si potrà intervenire nel modo più adeguato e si permetterà ai pazienti di sentirsi pienamente compresi e accettati

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il ruolo del terapeuta

Questo significa:

- Insegnare a vivere ed accettare il rapporto sessuale anche come un momento di conoscenza, intimità e divertimento
- Insegnare a riconoscere i pensieri automatici che generano i sensi di colpa, le ansie, le doverizzazioni dovute all'insegnamento di una cultura religiosa e omofobica
- Insegnare a trovare la propria strada per esprimere appieno la propria identità sessuale, facendo tesoro delle esperienze altrui, ma senza lasciarsene condizionare
- Insegnare ad esprimere liberamente i propri gusti sessuali al partner

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LA PORNOGRAFIA

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Pornografia

L'esposizione a contenuti pornografici può in parte influenzare i comportamenti adottati nella vita reale da persone eterosessuali e omosessuali

La ricerca mostra che **l'esposizione a contenuti sessuali espliciti favorisce nelle persone omosessuali l'adozione di nuove posizioni**, migliora la **soddisfazione** vissuta nei rapporti sessuali reali e **facilita la consapevolezza circa il proprio orientamento sessuale**

## Pornografia Gay e bisessuali uomini

In termini di frequenza, **i gay e bisessuali uomini sembrano usufruire maggiormente di pornografia** rispetto a quelli eterosessuali

Sembrano maggiormente attratti da video con protagonisti maschili, **pratiche di reciproca masturbazione e sesso di gruppo**

L'esposizione però a video pornografici di **sesso anale non protetto** può influenzare l'adozione di **pratiche sessuali simili**

## Pornografia Gay e bisessuali uomini

Come le controparti **eterosessuali**, sono interessati anche a categorie quali **bondage**, **fisting** (pratiche brachioproctiche), **sadomasochismo**, **torture genitali e sounding** (utilizzo di sonde uretrali). Maggiore rispetto ai maschi eterosessuali, è la **fruizione di video riguardanti felching** (suzione di liquido seminale dall'ano del partner) e **pissing** (pratiche sessuali riguardanti l'urina) da parte dei maschi gay

## Pornografia e lesbiche

Nella pornografia dedicata alla popolazione lesbica, si rileva una maggior prevalenza di **contenuti aggressivi verbali e fisici** rispetto a quella eterosessuale, specie in termini di pratiche di **spanking** (sculacciare il partner) e **choking** (simulazione di soffocamento)

## Pornografia e lesbiche

Una possibile spiegazione risiede nel fatto che la categoria pornografica del sesso lesbico rifletterebbe le **fantasie sessuali dei maschi etero che ne fruirebbero**, coerentemente alla dinamica di dominante-dominato tipica del sessismo e all'erotizzazione della violenza fra donne



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Pornografia gay e lesbiche

Infine è interessante notare come, oltre ai contenuti sessuali aggressivi, nella pornografia gay e lesbica siano **più frequenti** anche dinamiche di **gioco affettivo**, rispetto a quella eterosessuale



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

# CHEMSEX

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Chemsex

Il **chemsex** è una forma particolare di **utilizzo sessualizzato di droghe comune in uomini che hanno rapporti con altri uomini**

La differenza con l'uso ricreativo occasionale in contesti sessuali è l'intenzionalità con la quale le sostanze vengono impiegate: **propositi sociali, disinibizione comportamentale, incremento dell'eccitazione sessuale, diminuzione del dolore penetrativo**

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Chemsex

Le sessioni di chemsex possono avere una durata variabile, arrivando a **durare anche diversi giorni**, e coinvolgendo **da uno a numerosi partner**

Tali caratteristiche aumentano di molto la probabilità di mettere in atto comportamenti a rischio per la propria salute (sesso non protetto, traumi fisici, abrasioni, lesioni)

## Chemsex

Fra le sostanze più utilizzate ricordiamo:

- Popper
- Mefedrone
- Cristalli di metanfetamina
- GHB (acido gamma-idrossibutirrico)
- Cocaina
- Ketamina
- Cannabis



Sostanze che vengono assunte solitamente prima o durante il rapporto

## Chemsex

Anche nelle donne che hanno rapporti sessuali con altre donne si rileva l'utilizzo di droghe contestualmente al sesso, **in maniera prevalente rispetto alla popolazione delle donne eterosessuali**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Chemsex

Alcune delle motivazioni alla base sembrano essere le stesse sia per uomini che per donne che hanno partner dello stesso sesso: avere **un'esperienza meno inibita e sensorialmente più intensa**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Chemsex

Appare sempre più diffusa, specie nella popolazione maschile gay e bisessuale, la pratica dei **sex party**, ovvero **incontri in cui si consuma sesso di gruppo e dove spesso vengono utilizzate sostanze**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Chemsex

I motivi sono :

- Gli effetti relazionali sui partecipanti
- Le possibilità di socializzazione

Inoltre l'uso di sostanze disinibenti e la pratica sessuale sembrano rinforzarsi vicendevolmente, arrivando con il tempo ad **integrarsi nell'identità personale e sociale dell'individuo** come anche nell'identità della stessa comunità

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ E TERZA ETÀ



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ e terza età

La popolazione mondiale sta invecchiando. E il fenomeno è oramai un processo ineludibile in quasi tutti i paesi a sviluppo avanzato. **Secondo le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità si prevede che entro il 2050, nel mondo, si arriverà a contare 2 miliardi circa di persone anziane (1 individuo su 5 avrà più di 60 anni)**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ e terza età

Il *National Gay and Lesbian Task Force* (NGLTF), stima che il numero di anziani LGBTQIA+ negli Stati Uniti si aggiri intorno a **1,5 milioni e arriveranno a essere quasi 3 milioni entro il 2030** (Orel, 2014). Purtroppo non abbiamo dati simili rispetto alla popolazione italiana



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ e terza età

Il documento “*Improving the Lives of LGBTI\*T Older Adults*” afferma che sono tre le circostanze che rendono **l'invecchiamento più difficile** per le persone LGBTQIA+:

1. Gli effetti dello **stigma sociale e del pregiudizio passato e presente**
2. L'affidamento in caso di necessità, su **reti sociali scelte ma non riconosciute**

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ e terza età

3. L'esistenza di **leggi e programmi iniqui** che non riescono ad affrontare i problemi ma anzi creano ulteriori barriere all'accettazione sociale, alla sicurezza finanziaria e a una salute migliore



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ e terza età *Salute fisica e psicologica*

La ripetuta esposizione a fonti di **trauma esterni** (violenze e abusi sessuali, marginalizzazione sociale, politiche discriminatorie, stigmatizzazione) e **interni** (omofobia interiorizzata, senso di colpa, vergogna) sembrano essere la causa della **maggiore vulnerabilità fisica, emotiva, psicologica e sociale** della popolazione anziana LGBTQIA+



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ e terza età

### *Salute fisica e psicologica*

Gli studi sulla popolazione LGBTQIA+ anziana evidenziano:

- Maggiore mortalità
- Disturbi cardiovascolari
- Obesità
- Stress cronico
- Depressione
- Maggiore consumo di alcool e tabacco rispetto ai coetanei eterosessuali



## LGBTQIA+ e terza età

### *Accesso alle cure*

Nel 2011 l'Institute of Medicine (IOM) ha affermato che, per quanto riguarda la salute delle persone anziane LGBTQIA+, **i dati scientifici a disposizione sono insufficienti** e questo implica un fattore di rischio in termini di **inadeguatezza dei servizi socio-sanitari**

## LGBTQIA+ e terza età

### *Accesso alle cure*

Questo per due ragioni:

- Anche a livello geriatrico non viene presa in considerazione l'anamnesi circa l'orientamento sessuale
- La popolazione LGBTQIA+ tende a rifiutare l'assistenza sanitaria per evitare di incorrere in discriminazione da parte degli operatori sanitari

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ e terza età

### *Accesso alle cure*

Il fenomeno dello **stereotipo vissuto come minaccia all'interno del contesto di cura** (in inglese health care stereotype threat – HCST) è infatti molto presente anche per la popolazione LGBTQIA+ anziana (Abdou & Fingerhut, 2014)



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ e terza età

### *Accesso alle cure*

Tale fenomeno avviene non solo **nei contesti di cura** ma anche di **prevenzione**

- Le **lesbiche**, rispetto alle corrispettive anziane eterosessuali, hanno **meno accesso allo screening di medicina preventiva** (pap test, screening al seno)
- I **gay**, rispetto alla popolazione anziana maschile eterosessuale, siano in generale **meno soddisfatti delle prestazioni mediche ricevute** e che abbiano maggior difficoltà di accesso

## LGBTQIA+ e terza età

### *La morte e il lutto*

La gran parte della ricerca sulla perdita coniugale si è concentrata sulle coppie eterosessuali

Esiste però un esiguo numero di studiosi che si è occupato del lutto nella comunità arcobaleno. Il focus delle loro ricerche è stato:

**Cosa accade a chi vive nascostamente? Cosa accade, invece, a chi ha fatto coming out, anche in età avanzata, e gode quindi di una rete di affetti e di sostegno più profonda, radicata e supportiva?**

## LGBTQIA+ e terza età

### *La morte e il lutto*

Gli studi condotti hanno evidenziato che se le **coppie LGBTQIA+ anziane hanno vissuto senza nascondersi e sono state bene accolte** dalle famiglie – inclusi i figli avuti da precedenti unioni eterosessuali e i nipoti – e dalla comunità circostante, **la morte del partner è stata meglio gestita** e superata dal coniuge rimasto

## LGBTQIA+ e terza età

### *La morte e il lutto*

Viceversa, laddove **la relazione sia stata consumata in segreto**, dopo il lutto, nel partner sopravvissuto sono **aumentati i sentimenti di solitudine e di isolamento sociale**

## LGBTQIA+ e terza età in Italia

**Maria Laura Annibali**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LGBTQIA+ e terza età in Italia

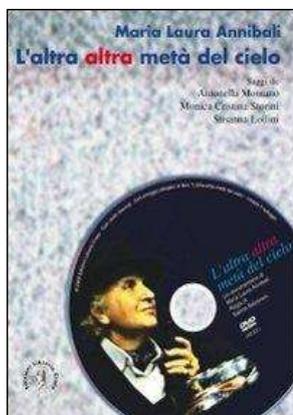
*Maria Laura Annibali*

Maria Laura nasce a Roma nel 1944 ed è un'attivista per i diritti LGBTQIA+. Si racconta così:

*«Sono cresciuta in ambienti che mi hanno sempre tenuta in una bolla di sapone mentre al di fuori scorgevo un mondo in cambiamento del quale invece avrei voluto essere parte attiva. Ho avuto un rapporto con una donna tenuto nascosto per ben 23 anni. Nel 2000, andata in pensione, ho deciso di spezzare tutte le catene che mi tenevano in ostaggio e così decido, pian piano, di intraprendere un percorso di coming out che mi ha portata ad un livello di visibilità e di confronto con la società che in passato non ritenevo possibile vivere dimostrando che non è mai troppo tardi per essere se stessi»*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## L'altra metà del cielo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## LA GENITORIALITÀ ARCOBALENO



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Stereotipi negativi sull'omogenitorialità

Un recente studio condotto in Italia ha analizzato il ruolo dei pregiudizi e delle credenze nel determinare **l'attitudine negativa verso l'omogenitorialità**

La ricerca ha sintetizzato i pregiudizi individuati, tra loro strettamente interconnessi in 5 affermazioni

*(Di Battista et al., 2020)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## I 5 pregiudizi sull'omogenitorialità

1. Gli uomini gay e le lesbiche non devono avere figli perché è un peccato
2. Ai genitori gay e lesbiche non sta a cuore l'interesse dei loro figli
3. I figli di genitori gay o lesbiche diventeranno a loro volta gay o lesbiche, o saranno comunque confusi riguardo la loro sessualità
4. I figli di genitori gay o lesbiche non hanno le figure maschili o femminili di riferimento necessarie per il loro normale sviluppo
5. Non è naturale per gay e lesbiche avere figli

*(Di Battista et al., 2020)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il benessere dei figli nelle famiglie arcobaleno

I numerosi studi che hanno riguardato i figli che vivono in famiglie arcobaleno hanno dimostrato **l'infondatezza dei pregiudizi**: nessuna differenza di sviluppo cognitivo, emozionale, relazionale, affettivo si riscontra tra bambine e bambini cresciuti in famiglie arcobaleno



*(Baiocco et al., 2018 in Montano & Rubbino, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Il benessere dei figli nelle famiglie arcobaleno

Analizzando costrutti quali **autostima, benessere psicologico, benessere fisico e mentale, presenza di sintomatologie psicologiche/psichiatriche, adattamento personale, sociale e familiare, adattamento scolastico, assunzione di condotte o comportamenti devianti, non si sono evidenziate differenze statisticamente significative** tra bambini/e cresciuti/e in famiglie omogenitoriali ed eterogenitoriali.

*(Baiocco et al., 2018 in Montano & Rubbino, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## E ora ricordiamo la definizione di trauma



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Definizione trauma

*«Si parla di trauma come di un'esperienza opprimente, soverchiante, in grado di alterare la vita dell'individuo, uno spartiacque che separa nettamente il "prima" dal "dopo"»*

(Montano & Borzì, 2019)



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Definizione trauma

Il trauma può essere **un singolo evento**, quale un incidente automobilistico, essere vittime di un crimine di odio, o essere colpiti da un disastro naturale...

Il trauma può essere anche una **serie prolungata di eventi**, come sperimentare un abuso emotivo, sessuale o fisico come quelli frequenti da atipicità di genere e omofobia



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Tipi di trauma e conseguenze

T

ttttttt... = T

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

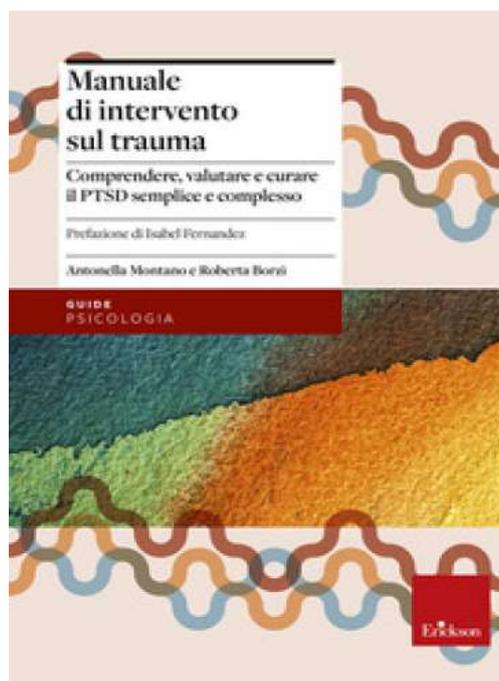
## Definizione trauma

*“Quando non è possibile resistere né fuggire, il sistema umano di auto-difesa viene sopraffatto e si disorganizza. Ogni aspetto della normale risposta al pericolo, avendo perso la sua utilità, tende a permanere in una modalità alterata ed amplificata per molto tempo dopo che l'effettiva situazione di pericolo è terminata”*

*(Herman, 1992 in Montano & Borzi, 2019)*



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

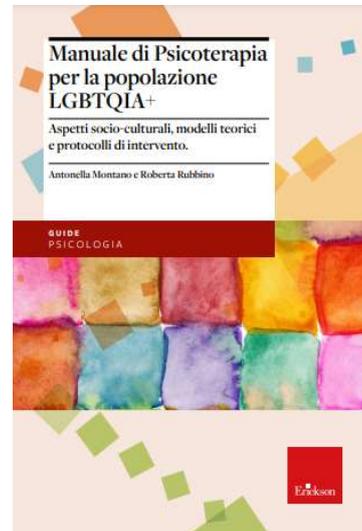


Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Definizione trauma popolazione LGBT

*«La popolazione LGBTQIA+ (...) è sottoposta a una vera e propria minaccia ecologica che mantiene queste persone all'interno di un circuito di stress che sembra non avere mai fine. (...) Il mondo viene percepito come minaccioso, le emozioni provate sono fortemente negative e invalidanti, la salute del corpo e della mente ne risentono e la vulnerabilità allo sviluppo di una sintomatologia traumatica aumenta drammaticamente»*

*(Montano & Rubbino, 2021)*



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

**Cosa dice al riguardo la letteratura scientifica?**

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La letteratura scientifica

La letteratura internazionale afferma che le **donne lesbiche e bisessuali** hanno un **rischio 3 volte maggiore** delle **donne eterosessuali** di aver subito un **abuso sessuale infantile**; e gli uomini gay un rischio doppio rispetto ai maschi eterosessuali

*(Hughes, McCabe, Wilsnack, West, Boyd, 2010)*

## La letteratura scientifica

D'Augelli, Grossman e Starks (2006) hanno condotto il primo studio in cui si è **documentata l'età (13 anni) in cui si verifica la vittimizzazione** e si è correlata la vittimizzazione legata all'orientamento sessuale ai sintomi di stress post traumatico e al PTSD

**Dati confermati dallo studio di Roberts et al., 2012, e da Clark nel 2016**

## ULTERIORE APPROFONDIMENTO SULL'ORIGINE DEL TRAUMA NELLA POPOLAZIONE LGBT



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Macro e Micro aggressioni

Come abbiamo detto nelle precedenti slide, la vita delle persone LGBT, non solo passata ma anche presente, è ed è stata sottoposta a continue e pervasive forme di **micro e macro aggressioni da parte delle principali istituzioni:**

- La Famiglia
- La Scuola
- La Chiesa
- Lo Stato
- I Media

*(Brown et al., 2008; Carrol et al., 2015)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La Marginalizzazione

La non completa accettazione, le minacce, lo scherno, le violenze, i non detti, i «non fatti» da parte delle principali istituzioni, creano la convinzione di essere diversi, sbagliati, difettati, fino a pensare di essere **ABERRANTI o DEVIATI**

*(Cole S.W. in Eckstand & Potter, 2017)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Looking-glass Self Theory

La teoria di Cooley «Looking-glass Self» ci aiuta a capire il modo in cui si percepiscono i gay e le lesbiche. Cooley infatti teorizza **che il modo in cui noi ci percepiamo e le emozioni che proviamo verso noi stessi derivino dalla visione che pensiamo gli altri abbiano di noi**



*(Cooley in Eckstand & Potter, 2017)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Looking-glass Self Theory

Nello specifico:

- Come immaginiamo che l'altro veda e giudichi noi stessi e il nostro aspetto fisico
- Ciò che proviamo rispetto a queste riflessioni in termini di accettazione, fierezza, vergogna o mortificazione

*(Cooley in Eckstand & Potter, 2017)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Homophobia-related trauma

*«L'interiorizzazione dello stigma fa sì che le persone LGBT provino, a livello più o meno consapevole, ansia, disgusto, sensi di colpa, vergogna, avversione, paura e disagio nei confronti dell'esperienza omosessuale e bisessuale, che in alcuni casi si traduce in un rifiuto del proprio orientamento sessuale che può diventare traumatico»*

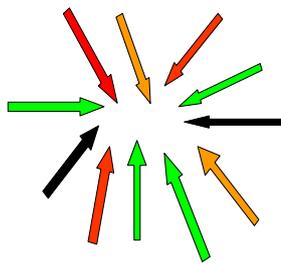
*(Montano & Borzì, 2019)*



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Homophobia-related trauma

L'interiorizzazione dei messaggi negativi riguardo all'essere gay e lesbica può essere particolarmente saliente per alcuni individui, dal momento che si verifica in modo pervasivo attraverso i messaggi sociali, familiari, religiosi, culturali, ...



(Balsam & Mober, 2007; Szymansky, Chung, & Balsam, 2001)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Homophobia-related trauma

Brown (2008) ha infatti notato che persino nelle famiglie dove non vi è un abuso esplicito, i commenti o le battute negative generalizzate sull'omosessualità possono avere conseguenze traumatiche per i bambini che si identificheranno come gay o lesbiche



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Homophobia-related trauma

Esistono diversi modi in cui si perpetua una mancanza di rispetto per i diritti dei bambini/adolescenti LGBT ma certamente non sono solo questi:

- L'isolamento a scuola da parte dei coetanei, a casa, o nella comunità
- La marginalizzazione
- Il bullismo o l'intimidazione tramite derisione, insulti, prese in giro, minacce

*(Montano e Rubbino, 2021)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Homophobia-related trauma

- Restrizione alla mobilità e danni alla proprietà (materiale scolastico)
- La violenza fisica e sessuale
- Lo stupro correttivo, una pratica abominevole in cui un individuo viene stuprato per correggere il suo orientamento o identità sessuale

*(Montano e Rubbino, 2021)*



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Homophobia-related trauma Principali conseguenze su LGBT

- Malattie fisiche
- Sintomi psichiatrici
- PTSD e PTSD Complesso
- Ansia e attacchi di panico
- Depressione e Ideazione suicidaria
- Comportamenti autolesivi
- Dipendenze da alcool o altre sostanze, compresi il cibo, nicotina
- Sesso e comportamenti a rischio di HIV

National Health Interview Survey, 2013; Schneeberger, Dietl, Muenzenmaier, Huber, Lang, 2014; Almedia, Johnson, Corliss, Molnar, & Azrael, 2009; D'Augelli, Grossman, & Starks, 2006; Dragowski, Halkitis, Grossman, & D'Augelli, 2011; House, 2011; Russell et al., 2011; Birkett, 2009; Graziano & Wagner, 2011)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## PTSD e LGBT

Homophobia-related trauma (Trauma correlato all'omofobia)

Gender-non conformity o gender atypicality trauma (Trauma correlato alla non conformità o atipicità di genere)

*(Balsam & Mohr, 2007; Szymansky, Chung, & Balsam, 2001)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Gender-non conformity (gender atypicality)

Per “non conformità o atipicità di genere” si intende la diversa espressione del proprio genere rispetto a quanto convenzionalmente atteso per maschio e femmina



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Gender-non conformity (gender atypicality)

Il concetto di non conformità di genere comprende 5 aspetti:

1. Sentirsi diversi
2. Essere visti come diversi
3. Essere chiamati “femminuccia” o “maschiaccio”
4. Essere chiamati “femminuccia” o “maschiaccio” dai genitori
5. Sforzi dei genitori volti a scoraggiare la non conformità di genere (maschio o femmina)

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Gender-non conformity (gender atypicality)

I bambini/adolescenti LGBT riferiscono di avvertire una non conformità di genere in media **intorno agli 8 anni**, anche se il **range varia dai 3 ai 18 anni**

Le risposte negative da parte dei genitori o dei parenti in generale, verso la non conformità di genere dei propri figli/nipoti potrebbero essere dovute al timore che possano diventare gay o lesbiche

## Gender-non conformity (gender atypicality)

- I giovani considerati **gender atypical** riferiscono una **maggiore vittimizzazione** e più sintomi relativi alla salute mentale
- Il PTSD è stato riscontrato nel 9% dei giovani e si è rivelato associato a una precedente vittimizzazione fisica

## Gender-non conformity (gender atypicality)

Leggiamo adesso un estratto della *storia di vita* di un paziente gay sul tema della non conformità di genere e dei suoi vissuti durante l'infanzia



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Gli strumenti per il trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



Compiti e strumenti dello  
psicoterapeuta

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



Vedi allegato

- **Psicoeducazione** all'omofobia sociale e interiorizzata attraverso i contenuti delle slide

In questo modo si potrà aiutare i pazienti a identificare e a riflettere sugli stereotipi, le credenze, i pregiudizi e i miti trasmessi dalla famiglia, dalla scuola, dalla Chiesa, dalla società e dai media riguardo l'omosessualità

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



- **Insegnare il modello cognitivo** (slide)
- **Individuare i pensieri automatici, le emozioni, le sensazioni fisiche**
- **Individuare le credenze intermedie e profonde**



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



- Far fare ai pazienti una lista delle ragioni per cui hanno paura di essere lesbica/gay o non gli piace essere lesbica/gay



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



- Far fare ai pazienti una lista delle ragioni per cui gli piace essere lesbica/gay



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



- Mindfulness (MBSR per gay e lesbiche)
- Acceptance and Commitment Therapy
- Insegnare ai pazienti una tecnica di rilassamento (Jacobson, Training Autogeno, Rilassamento eteroindotto) per contrastare lo stress
- Teoria Polivagale

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



- Intraprendere il coming-out
- Educare i pazienti alla pervasività dell'omofobia nel mondo e in Italia (esempi slide)
- Raccogliere articoli di giornale o notizie su internet sull'omosessualità e individuarne i contenuti omofobi

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



- Commentare film a tematica omosessuale e individuarne i contenuti omofobi
- Invitare i pazienti, specialmente se giovani, a frequentare la comunità lesbica/gay della propria città

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



- Incoraggiare i pazienti a stabilire un sistema di sostegno omosessuale: una mezza dozzina di persone gay e lesbiche da frequentare abitualmente in una sorta di famiglia allargata, che si rispettino e sostengano reciprocamente

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



- Prima di poter lavorare con successo con pazienti gay e lesbiche è essenziale aver sviluppato un'inclinazione favorevole e una valutazione positiva verso la fluidità del proprio orientamento sessuale e di genere



## Trattamento dell'omofobia interiorizzata, anche nel trauma



- Il professionista che sostiene di non avere pensieri omosessuali non è molto a contatto con le sue emozioni interiori.  
Ha il dovere verso se stesso e i propri clienti di esplorare la propria sessualità e di sentirsi pienamente a proprio agio con tutti gli aspetti di essa

*(APA, Clark, 1987)*

## In che modo allora la Mindfulness può essere di aiuto?

La pratica delle consapevolezza fornisce una lente di ingrandimento sulla nostra esperienza

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Una lente di ingrandimento sulla nostra esperienza

*«Perché la Mindfulness funziona? E perché ha ormai attirato su di sé l'interesse di clinici di formazione più differenziata? Quale è il punto di congiunzione tra Mindfulness e psicoterapia e la ragione della sua efficacia?»*



*(Montano & Iadeluca, 2022; p.33)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Una lente di ingrandimento sulla nostra esperienza

*«La meditazione implica un'osservazione precisa, puntuale, accurata, complessiva e scevra dal giudizio dei nostri stati interni per come essi si presentano nella loro multiformità: sensazioni corporee, emozioni e pensieri»*



*(Montano & Iadeluca, 2022; p.33)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Una lente di ingrandimento sulla nostra esperienza

*«Queste tre dimensioni (somatica, emotiva e cognitiva) interagiscono continuamente tra di loro determinando istante per istante la qualità della nostra esperienza»*



*(Montano & Iadeluca, 2022; p.33)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Una lente di ingrandimento sulla nostra esperienza

*«Il punto è che il più delle volte **non siamo coscienti** di questa continua, incessante, movimentazione che avviene al di sotto della soglia della nostra consapevolezza. Essa però ha il potere di **imprimere forma e colore al nostro sentire sui noi stessi, sugli altri e sul mondo**»*



*(Montano & Iadeluca, 2022; p.33)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Imparare a vedere se stessi

Per gay e lesbiche vedere se stessi, gli altri e il mondo da questa prospettiva è **estremamente terapeutico**. Questo modo di osservarsi determina una trasformazione ad alto impatto che coinvolge mente e corpo



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Una raffinata percezione del corpo

La Mindfulness permetterà di avere consapevolezza e di coltivare una **raffinata percezione del proprio corpo** nella sua componente scheletrica, muscolare e viscerale. I vantaggi che derivano da questo *sentirsi da dentro* sono immensi



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

**La Teoria Polivagale per la popolazione  
LGBTQIA+**

*Dott.ssa Antonella Montano*



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## La Mindfulness e il corpo

Tutti noi **tendiamo a ignorare le sensazioni fisiche**, le tensioni o gli irrigidimenti muscolari o tutti quegli stati di attivazione corporea che costellano continuamente e inevitabilmente la nostra esperienza a meno che questi non diventino dolore profondo o malattia



## Percezione del corpo e popolazione LGBTQIA+

I gay e le lesbiche da bambini, adolescenti e adulti, più della popolazione eterosessuale subiscono pressioni, minacce o violenze e sono, pertanto, vulnerabili a vere e proprie esperienze traumatiche per omofobia o atipicità di genere

Il **corpo** di questi pazienti di conseguenza **invia di continuo messaggi** che, come delle lettere d'amore, se ben letti possono **aiutare noi clinici a prenderci meglio cura di loro, attraverso il corpo**

## Percezione del corpo e popolazione LGBTQIA+

Possiamo insegnare loro, per esempio, che se durante la meditazione compare una sensazione intensa o un dolore, possono chiedersi: **se questo dolore potesse parlarmi, cosa mi direbbe? Quale storia racconterebbe su di me?**

## Stare con la vergogna

Possiamo tenerla addirittura per un po' così da coglierne **la ragione, il contesto, la coloritura** e poi lasciarla andare per tornare alla nostra ancora, vale a dire l'osservazione del respiro



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Stare con la vergogna

Così facendo non soltanto impariamo ad attribuire un **nome preciso al nostro groviglio interiore** ma ci abituiamo a non caderci dentro

Ne modifichiamo la grammatica di fondo: non ci identifichiamo più con la vergogna «*io mi vergogno*» ma guardiamo la vergogna che è in noi «*osservo che mi sto vergognando*»



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Workshop di tre giorni

### Il Protocollo MBSR per la popolazione LGBTQIA+

Dott.ssa Antonella Montano  
Dott.ssa Roberta Rubbino

23 - 24 - 25 Settembre 2022  
formazione@istitutobeck.it



Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Conclusioni

Un paziente può presentarsi in psicoterapia per qualsiasi motivo e sentire sentimenti di infelicità relativi al proprio essere gay o lesbica: è il processo di socializzazione di un individuo che porta a riflettere su se stesso e a percepirsi come sbagliato se pensa di venire rifiutato dalla sua comunità di appartenenza

*(Isay, 1989)*

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Conclusioni

Riconoscendo e comprendendo le modalità dell'omofobia sociale e interiorizzata, gli psicoterapeuti possono agire in modo attivo, con tecniche specifiche, per aiutare i propri pazienti a ricostruire un'immagine positiva di se stessi rifondando l'autostima e superando il trauma

## Conclusioni

Lavorando sul trauma si supereranno anche le emozioni negative, specialmente quelle di colpa e vergogna, che hanno per troppo tempo avvolto le vite di persone gay e lesbiche. Stabilendo, inoltre, i giusti confini i pazienti potranno vivere più serenamente anche la propria sessualità

## Conclusioni

Aumentando le risorse personali i pazienti avranno una minor paura del rifiuto e dell'abbandono per quello che sono, anche in un ambiente sessualmente invalidante, diventando ancora più resilienti e pronti alla vita

## Domande e riflessioni

Adesso riflettete su tutto quello che avete appreso in questi due giorni e provate a pensare a eventuali domande o considerazioni

## Bibliografia consigliata

Balsam, K.F., Mhor, J.J. (2007). Adaptation to Sexual Orientation Stigma: A Comparison of Bisexual and Lesbian/Gay Adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(3): 306-319.

Balsam, K.F., Lehavot K., Beadnell, B., Circo, E. (2010). Childhood Abuse and Mental Health Indicators Among Ethnically Diverse Lesbian, Gay and Bisexual Adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(4): 459-468.

Birkett, M., Espelage, D.L., Koenig, B. (2009). LGB and Questioning Students in Schools: the Moderating Effects of Homophobic Bullying and School Climate on Negative Outcomes. *Journal of Youth and Adolescent*, 38(7):989-1000.

Corliss, H.L., Cochran, S.D., Mays, V.M. (2002). Reports of Parental Maltreatment During Childhood in a United States Population-Based Survey of Homosexual, Bisexual, and Heterosexual Adults. *Child, Abuse & Neglect*, 26(11):1165-78.

D'Augelli, A.R., Grossman, A.H., Starks, M.T. (2006). Childhood Gender Atypicality, Victimization, and PTSD among Lesbian, Gay, and Bisexual Youth. *Journal of Interpersonal Violence*, 21 (11): 1462-1482.

Graziano, J.N., Wagner, E.F. (2001). Trauma Among Lesbians and Bisexual Girls in the Juvenile Justice System. *Traumatology*, 17(2):45-55.

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Bibliografia consigliata

Goodwin, E.L. (2014). The Long-Term Effects of Homophobia-Related Trauma for LGB Men and Women. Counselor Education Master's Thesis. Paper 160.

Herek, G.M., Gillis, J., Cogan, J.C. (2009). Internalized Stigma Among Sexual Minority Adults: Insights From a Social Psychological Perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1):32-43.

House, A.S., Van Horn, E., Coppeans, C., Stepleman, J.M. (2011). Interpersonal Trauma and Discriminatory Events as Predictors of Suicidal and Nonsuicidal Self-injury in Gay, Lesbian, Bisexual, and Transgender Persons. *Traumatology*, 17 (2):75-85.

Hughes, T., McCabe, S.E., Wilsnack, S.C., West, B.T., Boyd, C.J. (2010). Victimization and Substance Use Disorders in a National Sample of Heterosexual and Sexual Minority Women and Men. *Addiction*, 105(12):2130-40.

Montano A. & Borzi R. (2019). *Manuale di intervento sul trauma. Comprendere, valutare e curare il PTSD semplice e complesso*. Erickson Editore.

Montano A. & Rubbino R. (2021). *Manuale di psicoterapia per la popolazione LGBTQIA+. Aspetti socio-culturali, modelli teorici e protocolli di intervento*. Erickson Editore.

Montano A. & Iadecola V. (2022). *Meditare con la vita. Tutto quello che c'è da sapere sulla Mindfulness*. Erickson Editore.

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Bibliografia consigliata

Puckett, J.A., Horne, S.G., Surace, F., Carter, A., Noffsinger-Frazier, N., Shulman, J., Detrie, P., Ervin, A., Mosher, C. (2017). Predictors of Sexual Minority Youth's Reported Suicide Attempts and Mental Health. *Journal of Homosexuality*, 64(6):697-715.

Rosenberg, L.G. (2000). Phase Oriented Psychotherapy for Gay Men Recovering from Trauma. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 12(1-2):37-73.

Rothman, E.F., Exner, D., Baughman, A.L. (2011). The Prevalence of Sexual Assault Against People who Identify as Gay, Lesbian, or Bisexual in the United States: A Systematic Review. *Trauma Violence Abuse*, 12(2):55-66.

Russell, G.M., Ryan, C., Toomey, R.B., Diaz, R.M., Sanchez, J. (2011). Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Adolescent School Victimization: Implications for Young Adult Health and Adjustment. *Journal of School Health*, 81(5):223-230.

Schneeberger, A.R., Diets, M.F., Muenzenmaier, K.H., Huber, C.G., Lang, U.E. (2014). Stressful Childhood Experiences and Health Outcomes in Sexual Minority Populations: A Systematic Review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49:1427-1445.

Schneider, J.C., Trinh, N.T., Selleck, E., Fregni, F., Salles, S.S., Ryan, C.M., Stein, J. (2012). The Long-Term Impact of Physical and Emotional Trauma: The Station Nightclub Fire. *Plos One*, 7(10):e47339.

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale

## Bibliografia consigliata

Schrimshaw, E.W., Siegel, K., Downing, M.R., Parsons, J.T. (2013). Disclosure and Concealment of Sexual Orientation and the Mental Health of non-gay-identified, Behaviorally Bisexual Man. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 81(1):141-153.

Sweet, T. & Welles, S.L. (2012). Associations of Sexual Identity or Same-Sex Behaviors With History of Childhood Sexual Abuse and HIV/S'TI Risk in the United States. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 59 (4):400-408.

Szymanski, D.M., Chung, Y.B., Balsam, K.F. (2001). Psychological Correlates of Internalized Homophobia in Lesbians. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34:27-38.

Walker, J.L., Carey, N.M., Stein, D.J., Seedat, S. (2004). Gender Differences in the Prevalence of Childhood Sexual Abuse and in the Development of Pediatrics PTSD. *Archives of Women's Mental Health*, 7:111-121.

Woods, S. Rockman, P. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Il protocollo, le attività e le competenze per insegnare il programma. Edizione Italiana a cura di Antonella Montano e Valentina Iadaluca (2022). Franco Angeli

Xu, Y. & Zheng, Y. (2015). Prevalence of Childhood Sexual Abuse Among Lesbian, Gay and Bisexual People: A Meta-Analysis. *Journal of Child Sexual Abuse*, 24:315-331.

Zou, C. & Andersen, J.P. (2015). Comparing the Rates of Early Childhood Victimization Across Sexual Orientations: Heterosexual, Lesbian, Gay, Bisexual and Mostly Heterosexual. *Plos One*, 10 (10): e0139198.

Istituto A.T.BECK  
Terapia Cognitivo-Comportamentale





**Istituto A.T.BECK**  
Terapia Cognitivo - Comportamentale

**GRAZIE**

via Gioberti 54, 00185 Roma  
corso Trieste 33, 81100 Caserta  
[www.istitutobeck.com](http://www.istitutobeck.com)