

Interventi CBT, ACT e Mindfulness per la Popolazione LGBTQI+

Una review sistematica sull'efficacia clinica degli approcci psicoterapeutici per le minoranze sessuali e di genere

Dott.ssa Lucrezia D'Amico - Anno 2025



Comprendere l'Acronimo LGBTQI+

L'acronimo LGBTQI+ rappresenta un'ampia varietà di identità sessuali e di genere. Esploriamo il significato di ciascuna lettera per una comprensione più approfondita.

Lesbiche (L)

Donne attratte emotivamente, romanticamente o sessualmente da altre donne.

Gay (G)

Uomini attratti emotivamente, romanticamente o sessualmente da altri uomini. Spesso usato come termine ombrello.

Bisessuali (B)

Persone attratte da più di un genere.

Transgender (T)

Persone la cui identità di genere non corrisponde al sesso assegnato alla nascita.

Queer (Q)

Termine ombrello o per chi esplora la propria identità.

Intersessuali (I)

Persone nate con caratteristiche sessuali che non rientrano nelle tipiche definizioni binarie.

Plus (+)

Indica l'inclusività di altre identità di genere e sessuali.



Obiettivi della Review

1

Analizzare la CBT Standard

Valutare l'applicazione e i limiti della terapia cognitivo-comportamentale tradizionale nella popolazione LGBTQI+, con focus sulle esigenze cliniche legate al minority stress

2

Esplorare le Terapie di Terza Generazione

Esaminare il contributo di ACT e Mindfulness nell'affrontare stigma interiorizzato, evitamento esperienziale e disregolazione emotiva

3

Valutare l'Efficacia Clinica

Determinare se tali interventi favoriscano riduzione del distress psicologico e miglioramento del benessere psicosociale

Metodologia di Ricerca

Format PICO

P: Persone LGBTQI+ con sintomi legati al minority stress

I: CBT Affermativa, ACT, Mindfulness adattata

C: Terapie non adattate

O: Riduzione sintomi e aumento benessere

Modello PRISMA

Sistematizzazione delle procedure di ricerca e stesura della review

Database: PubMed e Scopus

Periodo: 2015-2025

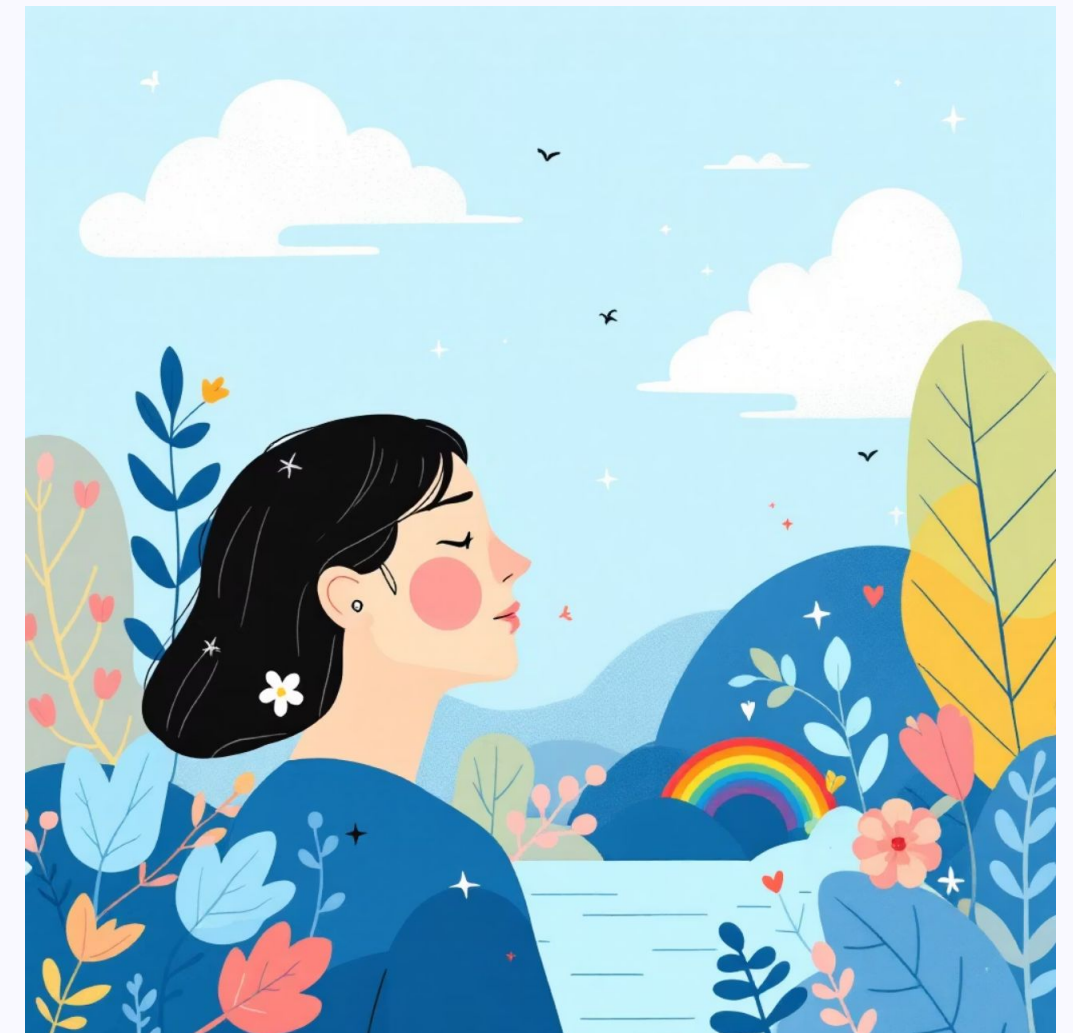


Il Minority Stress: Una Cornice Teorica Fondamentale

La **Minority Stress Theory** (Meyer, 2003) rappresenta il modello teorico più influente per comprendere la salute mentale nelle persone LGBTQI+.

Lo stress cronico derivante da stigma, discriminazione e aspettativa di rifiuto determina un incremento significativo del rischio di ansia, depressione e altri disturbi psicologici.

I processi di internalizzazione come vergogna legata all'orientamento sessuale o all'identità di genere e il nascondimento della propria identità giocano un ruolo centrale nel funzionamento emotivo e relazionale.





Risultati Principali: CBT Affermativa

Limiti della CBT Standard

McGeough & Aguilera (2020) e Lloyd et al. (2021) evidenziano che protocolli non adattati rischiano di patologizzare reazioni realistiche allo stigma sociale.

Protocollo ESTEEM

Pachankis et al. (2015, 2017) dimostrano efficacia su stigma interiorizzato, evitamento sociale e ruminazione. I meccanismi chiave: riduzione evitamento e aumento autocompassione.

Programma AFFIRM

Craig & Austin (2016) confermano effetti positivi su autostima, coping e sicurezza identitaria in giovani LGBTQ+ attraverso CBT adattata in contesti comunitari.

Le meta-analisi di Dunn et al. (2025) e Craig et al. (2025) confermano: la CBT è efficace quando include componenti specifiche per il minority stress.



L'Importanza della Formazione del Terapeuta

L'efficacia degli interventi non dipende strettamente dai protocolli, ma dalla competenza e dalla preparazione culturale dei professionisti.



Formazione Specifica Essenziale

Pachankis et al. (2022) dimostrano che protocolli adattati non sono sufficienti; la formazione mirata dei terapeuti è cruciale per un'efficacia clinica reale nella popolazione LGBTQI+.



Competenza Culturale Necessaria

Shali (2024) e Tudor-Sfetea & Topciu (2024) evidenziano una difficoltà generale nell'applicazione competente della CBT quando i professionisti mancano di adeguata preparazione culturale e di sensibilità verso il minority stress.

ACT e Mindfulness: Approcci di Terza Generazione



Flessibilità Psicologica

L'ACT promuove accettazione delle esperienze dolorose e costruzione di una vita guidata dai valori, risultando particolarmente adatta per evitamento esperienziale e vergogna



Consapevolezza Non Giudicante

Le pratiche mindfulness favoriscono regolazione emotiva, riduzione della ruminazione e maggiore connessione con la propria identità autentica





Sfide e prospettive di sviluppo nell'ACT

Nonostante le promettenti applicazioni, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) per la popolazione LGBTQI+ si trova di fronte a specifiche difficoltà:

Scarsità di Interventi Specifici

La revisione di Huang et al. (2020) evidenzia la mancanza di protocolli ACT mirati e sottolinea la necessità di modelli specifici per il minority stress, al fine di garantire un'efficacia clinica ottimale.

Sotto-rappresentazione nella Ricerca

Misra et al. (2023) sottolineano la limitata partecipazione di persone LGBTQI+ negli RCT sull'ACT, suggerendo che l'effettiva efficacia di questi interventi possa essere sottostimata per mancanza di studi inclusivi.

Efficacia della Mindfulness per la Popolazione LGBTQI+

Le pratiche di Mindfulness dimostrano una chiara efficacia nel supportare la salute mentale delle persone LGBTQI+, con risultati ulteriormente potenziati dagli approcci culturalmente adattati.

Benefici Generali

Studi di Sun et al. (2021) evidenziano come la mindfulness rivolta a persone con identità sessuali e di genere minoritarie riduca significativamente i sintomi ansiosi e lo stress psicologico.

Adattamento Affermativo

Studi recenti su giovani LGBTQ+ mostrano che programmi di mindfulness adattati in chiave affermativa sono percepiti come più utili e sicuri (Iacono et al., 2022) e risultano associati a riduzioni di ansia e a un maggiore benessere identitario (Klimo et al., 2024).



Conclusioni e Direzioni Future

1

Efficacia Dimostrata

Gli interventi adattati riducono ansia, depressione e stigma interiorizzato, favorendo auto compassione, coping e sicurezza identitaria

2

Necessità di Ricerca

Servono più RCT inclusivi, campioni rappresentativi e follow-up longitudinali per validare i protocolli

3

Formazione Clinica

Fondamentale formare i terapeuti su interventi affermative e competenze culturalmente sensibili

"L'efficacia non dipende dal modello teorico, ma dalla capacità di integrare minority stress e affermazione identitaria nella pratica clinica."



Grazie per l'attenzione!

