Psihoterapia afirmativă în cazul persoanelor LGBTQ

Ionesi Gheorghe

Chiar dacă psihoterapia se adresează tuturor categoriilor de persoane, aceasta nediferențiind în funcție de gen, naționalitate, rasă, statut social sau orientare socială, anumite categorii sociale se prezintă cu probleme specifice, acesta fiind cazul și persoanelor ce aparțin comunității LGBTQ. Având în vedere acest aspect, cercetătorii au început studiul caracteristicilor unice ce aparțin identiății *queer*, integrându-le în teorii și practici mulate special pentru categoria de populație vizată. Folosim cuvântul *queer* drept termen umbrelă pentru toate persoanele care nu se identifică cu tiparele heteronormative ale orientării sexuale și ale identității de gen. Lucrarea de față se va concentra pe prezentarea abordării afirmative în cazul psihoterapiei ce vizează persoanele LGBTQ.

Terapia afirmativă își are originile pornind cu anii 1970 și 1980, odată cu începutul mișcării de liberare a persoanelor aparținând comunității gay, un eveniment extrem de important din această perioadă fiind depatologizarea oficială a homosexualității prin excluderea acesteia drept diagnostic din DSM în anul 1973 (Grzanka & Miles, 2016). Relevanța acestei practici terapeutice atunci, acum, cât și în toate epocile în care vor exista persoane aparținând comunității LGBTQ este pusă în evidență de problemele și tendințele specifice acestei comunități, Pachankis și Goldfried (2004) trecând în revistă o serie de asemenea elemente. În centrul lor se află atitudinile homofobe prezente în societate și internalizarea acestora de către persoanele LGBTQ, apărând astfel homofobia internalizată cu consecințe precum anxietate, depresie, probleme în relațiile cu ceilalți sau abuz de substanțe (Pachankis & Goldfried, 2004). Un alt aspect specific comunității este formarea identității, fie ea homosexuală, bisexuală sau de gen, în aceasta găsindu-se integrată și experiența împărtășirii acestei identiăți cu restul lumii (Pachankis & Goldfried, 2004). Întrucât *coming out*-ul este o experiență anxiogenă și cu posibile consecințe pentru siguranța clientului, terapeutul ar trebui să îl ajute pe acesta să cântărească riscurile, costurile și beneficiile divulgării identității (Pachankis & Goldfried, 2004). Astfel se conturează o altă problemă specifică comunității LGBTQ. Și relațiile cu familia de origine și apartenența la aceasta aduce perspective unice în cazul persoanelor LGBTQ, membrii familiei având adesea atitudini negative față de persoana cu o orientare sexuală sau identitate de gen diferită (Pachankis & Goldfried, 2004). Atunci când identitatea nu este divulgată se creează o disonanță cognitivă între viața în familie și cea privată (Pachankis & Goldfried, 2004). În ambele cazuri, persoana LGBTQ va căuta suport în altă parte, de cele mai multe ori la prieteni și persoane din comunitate, aceștia devenind o a doua familie (Pachankis & Goldfried, 2004). Autorii mai amintesc drept probleme specifice și relațiile de cuplu și activitatea de părinte, îmbătrânirea în cadrul comunității, identitatea gay dublată de cea religioasă sau etnică și minoritară, precum și problema unică a bisexualității (Pachankis & Goldfried, 2004).

Deși poartă numele de terapie, aceasta nu poate fi conceptualizată neapărat drept ca o metodă de terapie de sine stătătoare, fiind conform literaturii de specialitate mai mult o abordare terapeutică sau o paradigmă de gândire și practică (Johnson, 2012; Grzanka & Miles, 2016; Pachankis, 2018; O’Shaughnessy & Speir, 2018). Acestei conceptualizări i se aliniază și un studiu calitativ care a ales să analizeze o serie de video-uri ce au ca subiect educația psihoterapeuților cu privire la problemele specifice persoanelor LGBTQ (Grzanka & Miles, 2016). În urma sa, cercetătorii au afirmat faptul că terapia afirmativă nu este o practică nouă, ci o competență deținută de terapeuți, comparând-o cu o schimbare de paradigmă (Grzanka & Miles, 2016). Totuși, O`Shaughnessy și Speir (2018) aleg să definească abordarea terapeutică afirmativă drept o terapie specifică care este relevantă din punct de vedere cultural, abordând problemele specifice cu care se confruntă membrii comunității LGBTQ, având ca scopuri pe lângă altele îmbunătățirea rezilienței și construirea unui simț comunitar.

O problemă ce se poate observa din studiul literaturii de specialitate cu privire la psihoterapia afirmativă în cazul persoanelor LGBT este lipsa unei conceptualizări clare, a unei teorii generale sau a unui framework de lucru general acceptat. Tocmai de aceea, practica din această perspectivă afirmativă nu poate fi clar delimitată (Johnson, 2012). În review-ul său, Johnson (2012) face trimitere la definiția dată de Perez în raport cu psihoterapia afirmativă în cazul persoanelor LGBTQ, care afirmă că aceasta este o integrare a cunoștințelor terapeutului despre problemele unice ale comunității, despre sine și traducerea acestora în practică. Totuși, Johnson (2012) continuă prin a spune că o asemenea definiție nu îndeplinește criteriile unui framework teoretic care ar trebui pus în practică pentru o populație unică. În viitor, el consideră că cercetarea ar trebui să se bazeze pe identificarea variabilelor unice comunității și cum experiența de *coming out* impactează relația terapeutică, parte esențială în orice proces terapeutic (Johnson, 2012). Tot în vederea conceptualizării clare a domeniului vin și Milton, Coyle și Legg (2002), care găsesc o serie de trăsături comune ale terapiei afirmative în urma unei disecții a literaturii de specialitate. Acestea ar fi abilitatea terapeutului de a vedea orientările non-heterosexuale drept normale și firești și credința că problemele cu care se prezintă clienții nu țin neapărat de sexualitatea lor (Milton et al., 2002). Lucrarea lor continuă cu o cercetarea calitativă pentru a identifica conceptele relevante în practica terapiei afirmative atât pentru terapeut, cât și pentru client. Unele caracteristici găsite se pot aplica în contextul psihoterapiei generale, precum spațiul terapeutic, tensiunile sexuale între cele două părți și rezultatele terapiei (Milton et al., 2002), altele prezintă variații specifice, de exemplu genul terapeutului, siguranța resimțită, identitatățile sexuale și potrivirea celor două entiăți, flexibilitatea terapeutului (Milton et al., 2002), iar altele sunt unice persoanelor aparținând comunității, cum ar fi destăinuirea identiății sexuale, cunoștințe despre experiențele LGB unice (Milton et al., 2002). Ei concluzionează prin a afirma că practica terapeutică afirmativă este dependentă de formarea terapeuților în această directă (Milton et al., 2002). Tot de caracteristici comune vorbesc și O`Shaughnessy și Speir (2018), aceștia identificând în meta-analiza lor drept cele mai comune teme importanța ca terapeutul să aibă cunoștințe de specialitate despre persoanele LGBT și că patologizarea acestora și atitudinile negative față de ele sunt contra-indicate (O’Shaughnessy & Speir, 2018). Totuși, Nigel Harrison (2000) a încercat să pună bazele unui framework teoretic care s-a bazat pe un review al literaturii de specilitate, el analizând datele în funcție de cinci etape: familiarizarea, identificarea tematicii framework-ului, indexarea, organizarea în grafice, maparea și interpretarea (Harrison, 2000). Harrison a ajuns la concluzia că terapia afirmativă în cazul persoanelor LGBTQ are la bază viziunea non-patologică asupra homosexulității, sarcina terapeutului a fi aceea de a suține activ persoanele din comunitate, să aibă cunoștințe legate de experiențele unice ale acestora și despre stilul de viață specific, dar și despre propria persoană în raport cu limitările personale cu privire la munca sa cu persoanele LGBTQ (Harrison, 2000). El a mai pus în evidență trei domenii aplicative ale abordării afirmative, și anume munca individuală cu clientul, în spațiul organizațional și ca mișcare socială de susținere a comunității (Harrison, 2000). O limită a acestei lucrări este bias-ul personal al cercetătorului, acest aspect fiind menționat la începutul articolului. În ajutorul definirii practicii afirmative în lucrul cu persoanele LGBTQ vine și Langdridge (2007), care delimitează această formă de terapie în două versiuni: terapie afirmativă etică și terapie afirmativă LGB. Pe de o parte, prima tratează persoanele heterosexuale și cele homosexuale în același mod, luând totuși în considerare cultura și problemele specifice comunității LGB, Langdridge afirmând despre aceasta că nu este decât terapie afirmativă etică cu persoane LGB, nu formulată special pentru această categorie a populației (Langdridge, 2007). Pe de cealaltă parte, a doua presupune ca terapeutul să răspundă afirmativ și activ la cerințele și problemele persoanelor din comunitate, acesta recunoscându-le identitatea și conceptele asociate și afirmându-le pozitv în vederea diminuării efectelor homofobiei (Langdridge, 2007).

Mai mult, Goldfried (2001) scoate în evidență în lucrarea sa impermeabilitatea literaturii de specialitate în raport cu problemele ce țin de comunitatea LGBT, militând pentru intrarea în „mainstream” (Goldfried, 2001) a acesteia, spre deosebire de caracterul nișat de care dă dovadă în momentul publicării articolului. După spusele sale, „se pare că specialiștii LGB spun, dar restul psihologiei nu ascultă” (Goldfried, 2001). El tratează lipsa integrării domeniului studiului comunității LGB din perspectiva problemelor de dezvoltare și îmbătrânire, suicid în rândul adolescenților, abuz de substanțe, victimizare și abuz și relații familiale și de cuplu (Goldfried, 2001). Pentru a rezolva această discrepanță, Goldfried propune întemeierea unei organizații ce poartă numele de AFFIRM (Psychologist Affirming Their Gay, Lesbian, and Bisexual Family), care are ca scop atât susținerea familiilor persoanelor aparținând comunității, cât și susținerea cercetării și publicării în acest domeniu (Goldfried, 2001). Astfel, se poate observa punerea în practică a perspectivei afirmative cu privire la persoanele LGBT. O altă astfel de traducere în practică este conturată de modelul ASSET (Affirmative supportive safe and empowerinf talk), o abordare de consiliere afirmativă de grup specifică mediului școlar inițiată de Craig și colaboratorii săi (2014). În studiul lor, aceștia au testat eficiența acestei intervenții afirmative de grup asupra stimei de sine, coping-ului proactiv și a simțului comunitar în ceea ce privește minoritățile rasiale și etnice ce fac parte din comunitatea LGBTQ (Craig et al., 2014). Datele au arătat o creștere de scurtă durată a stimei de sine, cât și a coping-ului proactiv, existând astfel suport pentru o intervenție de acest fel în mediul școlar de care să beneficieze tinerii aparținând comunității LGBTQ (Craig et al., 2014).

Studiul psihoterapiei afirmative în cazul persoanelor LGBTQ este aparent încă la început, existând multă confuzie cu privire la ce este aceasta mai exact și cum poate fi tradusă metodologic în practică. Totuși, putem trage concluzia că aceasta se conturează mai degrabă ca o paradigmă și competență intrinsecă a terapeuților, un mod de lucru cu persoanele LGBTQ care ia în calcul aspectele unice cu care se confruntă acestea în viața lor de zi cu zi. Deși s-a ajuns departe de la depatologizarea homosexualității din 1973, cercetarea în acest domeniu este deficitară și insuficientă, iar studiile ce vizează problemele comunității încă nu au ajuns să fie vizibile tuturor, însăși instituțiile de învățământ evitând intrarea în detaliu în acest domeniu divers.

**Bibliografie**

Craig, S. L., Austin, A., & McInroy, L. B. (2014). School-Based Groups to Support Multiethnic Sexual Minority Youth Resiliency: Preliminary Effectiveness. *Child and Adolescent Social Work Journal*, *31*(1), 87–106. https://doi.org/10.1007/s10560-013-0311-7

Goldfried, M. R. (2001). Integrating Gay, Lesbian, and Bisexual Issues Into Mainstream Psychology. *American Psychologist, 12*, 977-988

Grzanka, P. R., & Miles, J. R. (2016). The Problem with the Phrase “Intersecting Identities”: LGBT Affirmative Therapy, Intersectionality, and Neoliberalism. *Sexuality Research and Social Policy*, *13*(4), 371–389. https://doi.org/10.1007/s13178-016-0240-2

Harrison, N. (2000). Gay affirmative therapy: A critical analysis of the literature. *British Journal of Guidance & Counselling*, *28*(1), 37–53. https://doi.org/10.1080/030698800109600

Johnson, S. D. (2012). Gay affirmative psychotherapy with lesbian, gay, and bisexual individuals: Implications for contemporary psychotherapy research. *American Journal of Orthopsychiatry*, *82*(4), 516–522. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2012.01180.x

Langdridge, D. (2007). Gay Affirmative Therapy: A Theoretical Framework and Defence. *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, *11*(1–2), 27–43. https://doi.org/10.1300/J236v11n01\_03

Milton, M, Coyle, and Legg, C**.** Defining the Domain, In A. Coyle and C. Kitzinger (2002) (eds), *Lesbian and Gay Psychology: New Perspectives.* BPS Blackwell.

O’Shaughnessy, T., & Speir, Z. (2018). The state of LGBQ affirmative therapy clinical research: A mixed-methods systematic synthesis. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *5*(1), 82–98. https://doi.org/10.1037/sgd0000259

Pachankis, J. E., & Goldfried, M. R. (2004). Clinical issues in working with lesbian, gay, and bisexual clients. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *41*(3), 227–246. https://doi.org/10.1037/0033-3204.41.3.227

Pachankis, J. E. (2018). The scientific pursuit of sexual and gender minority mental health treatments: Toward evidence-based affirmative practice. *American Psychologist,*

 *73*(9), 1207–1219. https://dx.doi.org/10.1037/amp0000357