

Συμβουλευτική σε ειδικούς πληθυσμούς  
Πάντειο Πανεπιστήμιο  
15.5.2025

Δουλεύοντας με άτομα σεξουαλικής  
μειονότητας και μειονότητας φύλου στη  
Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναισθημα

Δημήτρης Μούγιος  
MsC., Ψυχολόγος

# Στόχος μαθήματος

## Πρώτο μέρος

- Ιστορικές στιγμές στη ΛΟΑΤΚΙ ψυχολογία
- Ελληνική πραγματικότητα
- Ορόσημα στη ζωή ενός LGBT+ ατόμου
- Στρες σεξουαλικής μειονότητας και μειονότητας φύλου

## Δεύτερο μέρος

- Τι είναι η Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναισθημα - ΘΕΣ (Emotion Focused Therapy for Individuals – EFT)
- Τι είναι τα συναισθήματα και γιατί τα χρειαζόμαστε – Βασικές έννοιες
- Δουλεύοντας με άτομα σεξουαλικής μειονότητας και μειονότητας φύλου στη ΘΕΣ
- Κατευθυντήριες οδηγίες APA

# ΛΟΑΤΚΙ+

- Σεξουαλικός προσανατολισμός
- Χαρακτηριστικά φύλου
- Ταυτότητα φύλου
- Έκφραση φύλου
- Σεξουαλική μειονότητα
- Μειονότητα φύλου

## Σεξουαλικός προσανατολισμός

- Λεσβία
- Ομοφυλόφιλος – Gay
- Αμφισεξουαλικός – Bisexual

## Ταυτότητα φύλου

- Trans woman / man
- Intersex
- Non – binary
- Cisgender

## Σεξουαλικός προσανατολισμός & φύλο

- Κουίρ - Queer
- + για τις υπόλοιπες ταυτότητες και σεξουαλικούς προσανατολισμούς

# Ορόσημα ΛΟΑΤΚΙ+ ψυχολογίας

Τέλη  
19ου

- Richard von Krafft-Ebing - Psychopathia Sexualis
- Havelock Ellis - Studies in the Psychology of Sex
- Αντιμετώπιζαν την ομοφυλοφιλία ως παθολογία

1897:

- Magnus Hirschfeld
- Επιστημονική-Ανθρωπιστική Επιτροπή (Wissenschaftlich-humanitäres Komitee), πρώτη οργάνωση για τα δικαιώματα των ομοφυλοφίλων και την αποποινικοποίηση της ομοφυλοφιλοφιλίας στο Βερολίνο – στήριξη κάλυψη τρανς γυναικών
- 1919 - Institute for Sexual Science στο Βερολίνο

1905

- Θεώρηση του Freud πως η ομοφυλοφιλία είναι αποτέλεσμα προβληματικής ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης - καθήλωση
- Σε μεταγενέστερα γραπτά λέει πως η ομοφυλοφιλία δεν είναι «ασθένεια» αλλά μια παραλλαγή της σεξουαλικότητας που οφείλεται σε ανεπίλυτες συγκρούσεις

# Ορόσημα ΛΟΑΤΚΙ+ ψυχολογίας

1948 &  
1953

- Εκθέσεις Kinsey
- Η ομοφυλοφιλία αφορά ευρύτερο μέρος του πληθυσμού και η σεξουαλικότητα είναι ένα συνεχές με διαβαθμίσεις ανάμεσα στα δυο άκρα

1952

- Η ομοφυλοφιλία καταγράφεται ως διαταραχή στο DSM- I από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία

1953

- **Evelyn Hooker**
- **Πρώτη επιστημονική ψυχολογική έρευνα** σε ομοφυλόφιλους και ετεροφυλόφιλους άνδρες. Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν πως δεν υπάρχει διαφορά στην ψυχολογική υγεία των δυο πληθυσμών

# Ορόσημα ΛΟΑΤΚΙ+ ψυχολογίας

- “How a science experiment changed the course of gay rights” video

1969

- Τα γεγονότα στο Stonewall Inn της Ν. Υόρκης αποτελούν ορόσημο στη διεκδίκηση των ΛΟΑΤΚΙ+ δικαιωμάτων.
- Τα PRIDE αποτελούν φόρο τιμής σε αυτά τα επεισόδια

1973

- Η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία αφαιρεί την ομοφυλοφιλία ως ψυχιατρική διαταραχή από το DSM-II

# Ορόσημα ΛΟΑΤΚΙ+ ψυχολογίας

1975

- Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία αφαιρεί την ομοφυλοφιλία ως ψυχική διαταραχή και υποστηρίζει την αποποινικοποίηση της.

'70s

- Αρχίζουν να αναπτύσσονται επιβεβαιωτικές ψυχοθεραπείες με σκοπό να βοηθήσουν την αποδοχή της σεξουαλικής ταυτότητας

'80s

- Η κρίση του HIV/AIDS επηρεάζει τις στάσεις προς τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, ενισχύοντας την προκατάληψη και τον αποκλεισμό.
- Παράλληλα στρέφει το ενδιαφέρον της ψυχολογίας στον τομέα της υγείας και του HIV/AIDS
- Η περίοδος αυτή αποτελεί συλλογικό τραύμα για τα μέλη της κοινότητας και για επόμενες γενιές\*

# Ορόσημα ΛΟΑΤΚΙ ψυχολογίας

1990

- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αφαιρεί πλήρως την ομοφυλοφιλία από τη Διεθνή Ταξινόμηση Διαταραχών (ICD – 10)

2012

- Η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία καταδικάζει τις θεραπείες μεταστροφής, καταδεικνύοντας την έλλειψη επιστημονικής τεκμηρίωσης

2019

- Αφαίρεση ταυτότητας φύλου ως διαταραχής από το ICD - 11



# Ελληνική πραγματικότητα

1951

Αποποινικοποιείται η ομοφυλοφιλία όχι όμως πλήρως

1976

Ιδρύεται το ΑΚΟΕ – Απελευθερωτικό Κίνημα Ομοφυλόφιλων Ελλάδας

2003

Τελευταία εισβολή αστυνομίας σε gay club, συλλήψεις και κρατήσεις θαμώνων. Αυτοκτονία ενός συλληφθέντα λόγω διασυρμού. Δεν αποδείχθηκαν οι κατηγορίες

2004

Ιδρύεται η ΟΛΚΕ – Ομοφυλοφιλική Λεσβιακή Κοινότητα Ελλάδας

# Ελληνική πραγματικότητα

2005

Πραγματοποιείται το πρώτο Athens Pride κι έκτοτε γίνεται κάθε χρόνο μέχρι σήμερα

2008

Πολιτικοί γάμοι ομόφυλων στην Τήλο – ορόσημο για την θέσπιση νόμων

2014

Ψήφιση αντιρατσιστικού νόμου που περιλάμβανε και το σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα φύλου

2015

Επέκταση συμφώνου συμβίωσης και στα ομόφυλα ζευγάρια

# Ελληνική πραγματικότητα

2017

Νομική αναγνώριση ταυτότητας φύλου

2018

Επέκταση νόμου, ώστε τα ομόφυλα ζευγάρια που έχουν συνάψει σύμφωνο συμβίωσης μπορούν να γίνουν ανάδοχοι γονείς όχι όμως να υιοθετούν

2022

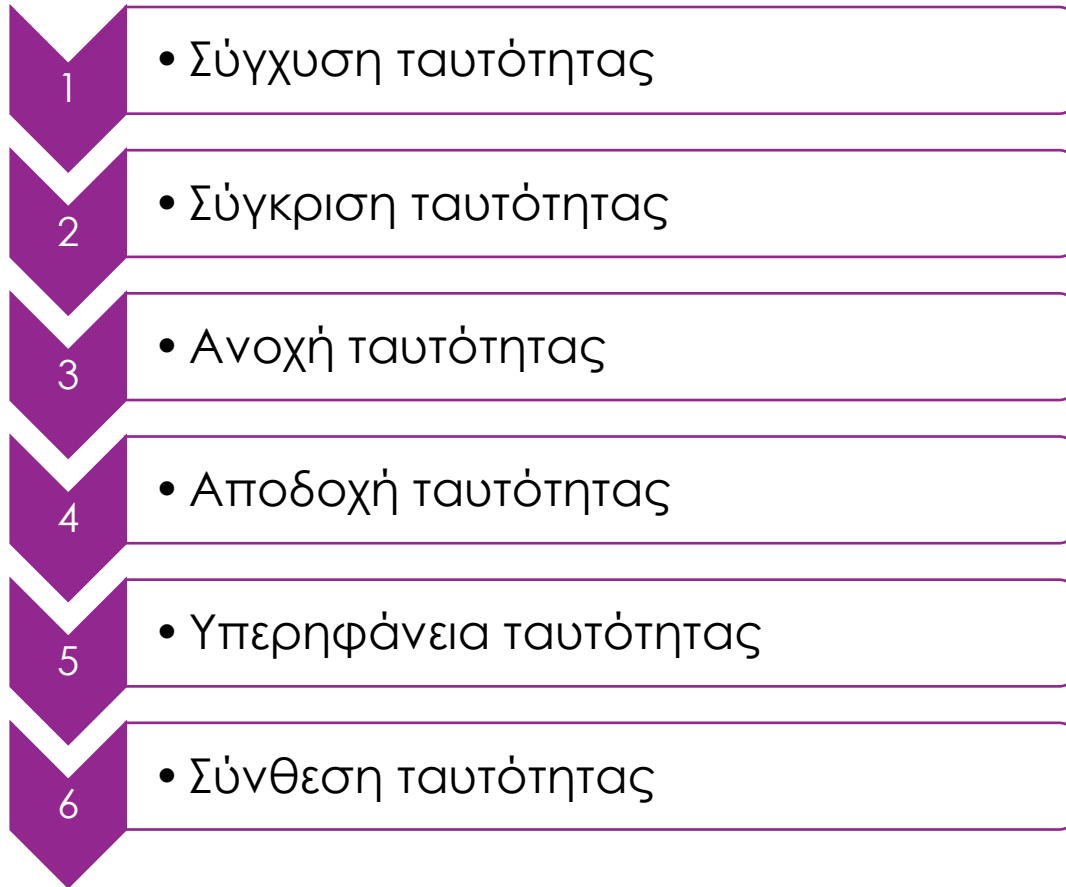
Απαγόρευση «θεραπειών» μεταστροφής  
Απαγόρευση επεμβάσεων «κανονικοποίησης» ή αγωγών σε ίντερσεξ παιδιά

2024

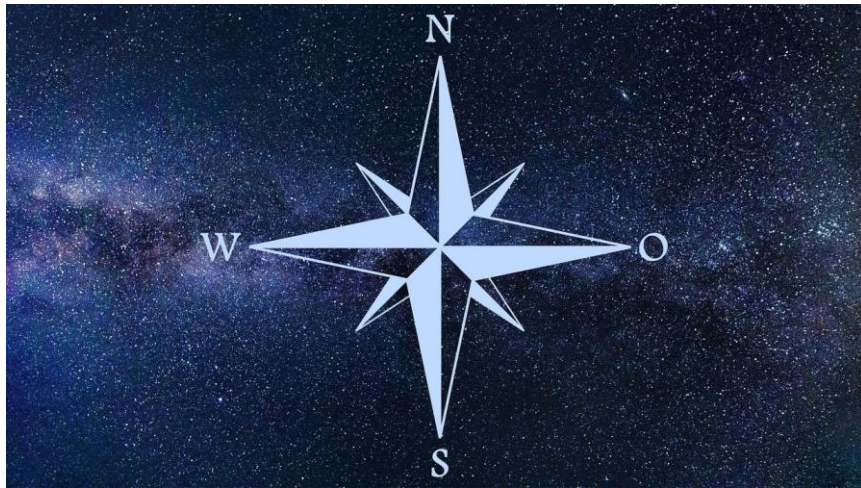
Θέσπιση πολιτικού γάμου και για τα ομόφυλα ζευγάρια  
Ισότιμα δικαιώματα και δικαίωμα υιοθεσίας

# Ανάπτυξη ΛΟΑ+ ταυτότητας

## Μοντέλο σταδίων Cass (1979)



# Ορόσημα στην ανάπτυξη ΛΟΑ+ σεξουαλικής ταυτότητας (Hall, Dawes, & Plocek, 2021. Savin-Williams & Cohen, 2015)



- Αίσθημα διαφορετικότητας
- Συνειδητοποίηση έλξης (ή και) προς ομόφυλους
- Αμφισβήτηση σεξουαλικού προσανατολισμού
- Αυτοπροσδιορισμός ως ΛΟΑ+
- Αποκάλυψη σε άλλους
- Σεξουαλική δραστηριότητα
- Έναρξη ρομαντικής σχέσης
- Αυτοαποδοχή & Συνθεση ΛΟΑ+ ταυτότητας

# Ορόσημα και σημασία

- Οι κομβικές αυτές στιγμές μπορεί να συμβούν με αυτή τη σειρά, μπορεί και όχι.
- Μπορεί να συμβούν μέχρι την εφηβεία και την πρώιμη νεότητα αλλά μπορεί και καθόλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου.
- Για τα άτομα μειονότητας φύλου υπάρχουν παρόμοια ορόσημα. Για τις χρονικές ανάγκες της σημερινής εισηγήσης θα εστιάσουμε περισσότερο στα ορόσημα των ατόμων σεξουαλικής μειονότητας
- Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί στη διαδικασία επεξεργασίας μιας τέτοιας κομβικής στιγμής κάτι να πάει στραβά, προκαλώντας κάποιο ψυχικό τραύμα
- Π.χ. Απόρριψη από σημαντικούς ανθρώπους μετά την αποκάλυψη του προσανατολισμού.

# Αίσθημα διαφορετικότητας (Savin-Williams & Cohen, 2015)

- Υπάρχει σαν αίσθηση από τα πρώτα χρόνια. Ανάκληση αναμνήσεων
- Πιο έντονο όταν βρίσκονταν με παιδιά του ίδιου φύλου
- Πιο έντονο κατά την εφηβεία, και λόγω των ερωτικών αισθημάτων
- Βασικό σημείο η έκφραση φύλου, ασυμφωνία με τα τυπικά χαρακτηριστικά
- Για τα αγόρια που η έκφραση φύλου διαφέρει από των άλλων αγοριών φέρει συχνά συνέπειες (π.χ. εκβορισμό από συνομηλίκους)



## Συνειδητοποίηση έλξης (μόνο ή και) προς ομόφυλους (Savin-Williams & Cohen, 2015)



- Μπορεί να συμβαίνει αρκετά χρόνια πριν από την εφηβεία (7 -9 ετών). Συνδέεται με τη γενιά και το κοινωνικό περιβάλλον.
- Έρευνες δείχνουν πως έλξη προς ομόφυλους μπορεί να αναφέρουν και άτομα που προσδιορίζονται ως ετεροφυλόφιλα, χωρίς αυτό να αλλάζει την σεξουαλική τους ταυτότητα.
- Στο πέρασμα προς την εφηβεία (και την ενήλικη ζωή) η έλξη προς ομόφυλους τείνει να μειώνεται. Σε περίπτωση που δε συμβαίνει αυτό τότε το άτομο αρχίζει να αναρωτιέται για το σεξουαλικό του προσανατολισμό



# Αμφισβήτηση σεξουαλικού προσανατολισμού

(Hall, Dawes, & Plocek, 2021. Savin-Williams & Cohen, 2015)

- Στην εφηβεία αλλά και αργότερα η συνειδητοποίηση πως η έλξη προς ομόφυλους παραμένει δημιουργεί αμφιβολίες για τον προσανατολισμό
- Αν στο περιβάλλον υπάρχει στιγματισμός του ομοφυλόφιλου προσανατολισμού δημιουργείται σύγχυση και άρνηση
- Προσπάθειες ερωτικής σύνδεσης με το αντίθετο φύλο για διατήρηση μιας ετεροφυλόφιλης ταυτότητας



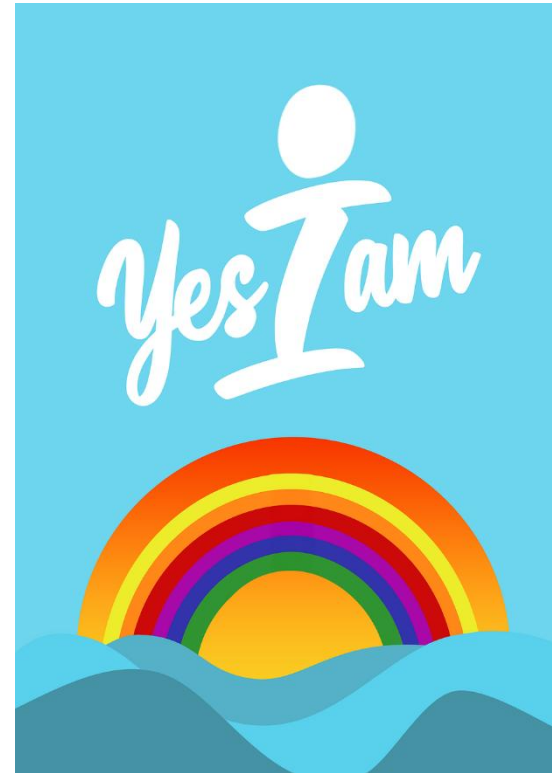
## Σεξουαλική συμπεριφορά (Savin-Williams & Cohen, 2015)



- Συνήθως λίγο μετά την εφηβεία για τα αγόρια και λίγο αργότερα για τα κορίτσια
- Η πρώτη σεξουαλική εμπειρία μπορεί να καθυστερεί γιατί τα ΛΟΑ+ άτομα όπως και τα ετεροφυλόφιλα επιζητούν τη σεξουαλική δραστηριότητα μέσα σε σχέση αγάπης
- Στις μέρες μας συμβαίνει συνήθως μετά τον αυτοπροσδιορισμό ως ΛΟΑ αλλά μπορεί και να προηγείται

# Αυτο-προσδιορισμός (Savin-Williams & Cohen, 2015)

- Αποκάλυψη στον ίδιο τον εαυτό: αναγνώριση πως οι φαντασιώσεις, η έλξη προς ομόφυλους και οι συμπεριφορές σηματοδοτούν μια μη ετεροφυλόφιλη σεξουαλικότητα
- Κατά μέσο όρο στα 18 αλλά συμβαίνει σε όλο και μικρότερη ηλικία
- Στις μέρες μας τα νεότερα άτομα προτιμούν να αυτο-προσδιορίζονται με κατηγορίες που περιλαμβάνουν το φύλο και τον προσανατολισμό (π.χ. πανσεξουαλ)
- Μια ακόμα τάση των νεότερων είναι η θεώρηση πως η σεξουαλικότητα είναι ρευστή, ιδιαίτερα για τις γυναίκες



# Αποκάλυψη

(Hall, Dawes, & Plocek, 2021. Savin-Williams & Cohen, 2015)

- Η πρώτη αποκάλυψη σε κάποιον μετά τον αυτοπροσδιορισμό είναι κομβική για επόμενες αποκαλύψεις
- Είναι μια διαδικασία που μπορεί να κρατήσει καιρό. Συνήθως γίνεται σε στενό φίλο, έναν αδερφό κι ύστερα στους γονείς (ή και ποτέ)
- Συνήθως, η αντίδραση του άλλου/ης είναι θετική. Αν όχι μπορεί να δημιουργηθούν αισθήματα ντροπής και φόβου.



# Αποκάλυψη στους γονείς

(Hall, Dawes, & Plocek, 2021. Savin-Williams & Cohen, 2015)



- Η αποκάλυψη στους γονείς είναι η πιο σημαντική. Μπορεί και να μη γίνει ποτέ
- Ο φόβος της απόρριψης και οι συνέπειες που μπορεί να έχει –ιδίως σε νεαρές ηλικίες που υπάρχει άμεση εξάρτηση- αποτρέπει την επικοινωνία αυτή
- Σε κάποιες περιπτώσεις η μη αποκάλυψη στους γονείς συνδέεται και με δυσκολία στην αυτοαποδοχή αλλά και στις σχέσεις του ατόμου (π.χ. απόκρυψη ερωτικού συντροφου)

# Αποκάλυψη και υποστήριξη

- Η αποκάλυψη του σεξουαλικού προσανατολισμού συνδέεται άμεσα με την υποστήριξη που μπορεί να λάβει το άτομο από τους γονείς, οικογένεια, φίλους.
- Η υποστηρικτική στάση από τους άλλους συνδέεται με την σύνθεση της ταυτότητας
- Η στήριξη ισορροπεί τις διακρίσεις και τις προκαταλήψεις που μπορεί να βιώσει σε άλλα περιβάλλοντα.
- Η στήριξη αυτή λειτουργεί ως ασπίδα.



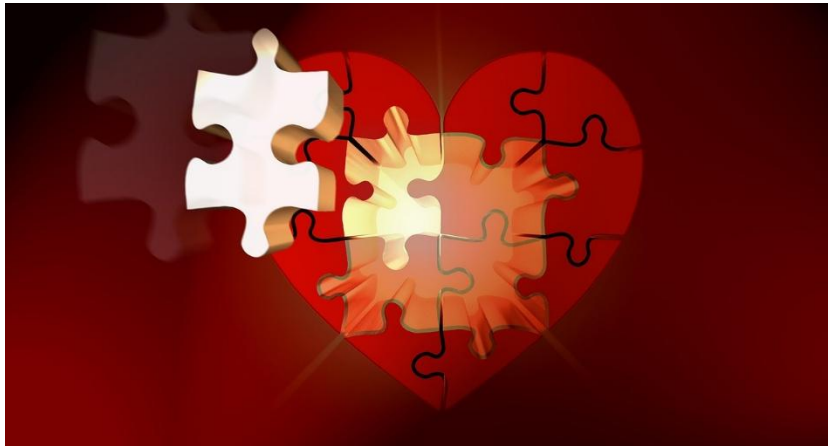
# Ρομαντικές σχέσεις

- Οι πρώτες ομόφυλες σχέσεις συνάπτονται περίπου στην εφηβεία όπως αντίστοιχα και οι πρώτες ετεροφυλόφιλες
- Ωστόσο, είναι συχνό να συνάπτονται αργότερα ιδίως όταν απομακρυνθούν από τους γονείς ή και την κλειστή κοινωνία στην οποία μεγάλωσαν
- Τα ΛΟΑ+ νέα (αλλά και μεγαλύτερα) άτομα έχουν να διαχειριστούν διαφορετικές προκλήσεις από τα ετεροφυλόφιλα προκειμένου να δημιουργήσουν μια ερωτική σχέση



# Αυτο-αποδοχή και σύνθεση ΛΟΑ+ ταυτότητας

(Savin-Williams & Cohen, 2015)



- Η αποδοχή και η σύνθεση της σεξουαλικότητας στην προσωπική ταυτότητα χρειάζεται χρόνο, μπορεί να συμβεί ακόμα και σε μεγαλύτερη ηλικία (ή και ποτέ)
- Η σεξουαλική ταυτότητα παύει να είναι στο επίκεντρο και γίνεται απλά ένα μέρος του εαυτού ανάμεσα σε άλλα.
- Ο αυτοπροσδιορισμός ή μη ως ΛΟΑ+ δε συνδέεται απαραίτητα με το πόσο εντάξει νιώθει το άτομο με την έλξη για ομόφυλους και το πως την ενσωματώνει στη ζωή του.



# Στρες σεξουαλικής μειονότητας

(Frost & Meyer, 2023. Meyer, 2003)

- Προσπαθεί να εξηγήσει το πως ψυχολογικοί, κοινωνικοί και θεσμικοί παράγοντες συμβάλλουν στις διαφορές ψυχικής υγείας μεταξύ ατόμων που ανήκουν σε σεξουαλική μειονότητα και μειονότητα φύλου με ετεροφυλόφιλα άτομα
- Βασίζεται σε θεωρίες ψυχολογίας, κοινωνιολογίας, δημόσιας υγείας και κοινωνικής ευημερίας
- Το μειονοτικό στρες διακρίνεται από το γενικό γιατί προέρχεται από στιγματισμό και προκατάληψη εις βάρος του ατόμου

# Εξωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες

(Frost & Meyer, 2023. Meyer, 2003)

- Προέρχονται από ανθρώπους ή θεσμούς
- Οξεία κρίσιμα γεγονότα π.χ. απώλεια εργασίας, εκφοβισμός, κακοποίηση
- Χρόνιοι στρεσογόνοι παράγοντες π.χ. δυσμενής οικονομική κατάσταση, διαμονή σε εχθρικό προς τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα περιβάλλον
- Μικροεπιθετικότητες στην καθημερινότητα (π.χ. αγένεια, να σου απευθύνονται σκοπίμως με άλλες αντωνυμίες)
- Ματαιίωση θετικών εμπειριών που οφείλονται σε διάκριση λόγω του σεξουαλικού προσανατολισμού ή φύλου (π.χ. απαγόρευση εισόδου σε χώρο διασκέδασης)



# Εσωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες

(Frost & Meyer, 2023. Meyer, 2003)



- Εσωτερίκευση της απόρριψης από το περιβάλλον
  - Εσωτερικευμένο στίγμα (εσωτερικευμένη ομοφοβία / τρανσφοβία)
  - Προσδοκίες απόρριψης
  - Απόκρυψη ταυτότητας
  - Συναισθηματική απορρύθμιση

# Συνέπειες στην ψυχική & σωματική υγεία

(APA, 2021, Westmacott & Edmondstone, 2020, Meyer, 2003)



- Αγχώδεις διαταραχές
- Κατάθλιψη
- Κατάχρηση αλκοόλ
- Αυτοκτονικό ιδεασμό
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Αυτο-κατηγορία
- Αυτό-κριτική
- Συναισθηματική απορρύθμιση

# Συνέπειες στην ψυχική & σωματική υγεία (APA, 2021, Westmacott & Edmondstone, 2020, Meyer, 2003)

- Αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές
- Διατροφικές διαταραχές
- Ριψοκίνδυνες σεξουαλικές πρακτικές
- Δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις και στο σεξ
- Δυσφορία εικόνας σώματος & ψυχαναγκαστική άσκηση για τους άνδρες



# Μηχανισμοί αντιμετώπισης

(APA, 2021. Westmacott & Edmondstone, 2020. Meyer, 2003)

- Ανθεκτικότητα
- Σύνδεση με μέλη της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας
- Υποστήριξη από κοντινό περιβάλλον και σημαντικούς άλλους
- Επανεκτίμηση της προσωπικής και ομαδικής ταυτότητας



# Τι είναι η Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναισθημα

(Elliott & Greenberg 2024)

- Συνθετική ανθρωπιστική - βιωματική θεραπεία με στοιχεία:
  - Προσωπο-κεντρικής θεραπείας
  - Θεραπείας Gestalt
  - Focusing
  - Υπαρξιακής ψυχοθεραπείας
- Βασίζεται σε σύγχρονες θεωρίες:
  - Θεωρία συναισθήματος
  - Συναισθηματική νευροεπιστήμη
  - Θεωρία δεσμού / προσκόλλησης

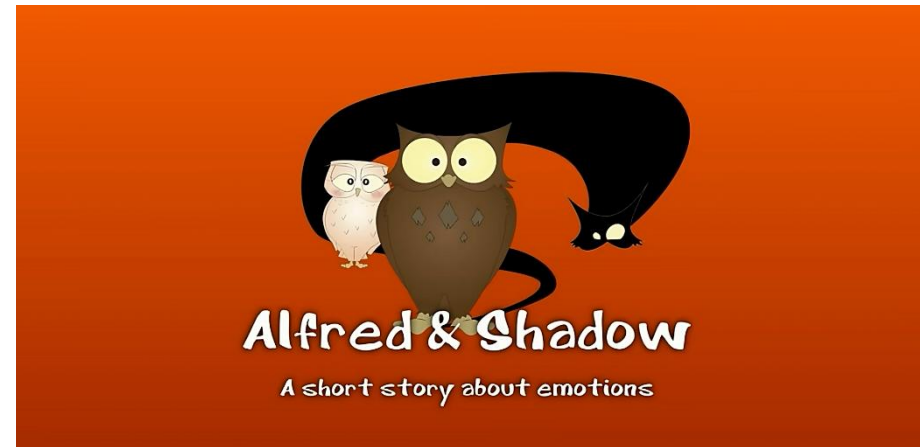
# Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναισθημα

- Τα συναισθήματα είναι βασικά για την ανάπτυξη και τη λειτουργία μας
- Η αξιοποίηση τους μέσα στη θεραπεία φέρνει πιο μόνιμη θεραπευτική αλλαγή
- Καλλιεργεί την επίγνωση, την έκφραση, την αξιοποίηση, τη ρύθμιση και την αλλαγή του συναισθήματος μέσα από το συναισθημα



# Τι είναι τα συναισθήματα και σε τι μας χρειάζονται

- Ο Αλφρεντ και η Σκιά (βιντεο)



# Τι είναι τα συναισθήματα και σε τι μας χρειάζονται (Elliott & Greenberg, 2024)

- Είναι η αίσθηση μας για αυτό που συμβαίνει... σε μια εσωτερική πυξίδα
  - Δείχνουν τι είναι σημαντικό για εμάς και τις καταστάσεις της ζωής μας
  - Μας προετοιμάζουν να δράσουμε με τον κατάλληλο τρόπο σε αυτές τις καταστάσεις
  - Μπορούμε να τα αποδώσουμε με εικόνες ή λέξεις
  - Μας βοηθούν να οργανώσουμε τον εαυτό μας και μας λένε ποιοι είμαστε
  - Π.χ. ο φόβος, συμπόνια

## Γιατί κολλάμε σε αυτά (Elliott & Greenberg, 2024)

- 1. Αφήνουμε τα συναισθήματά μας να βγουν εκτός ισορροπίας:** Μερικές φορές το επίπεδο του συναισθήματος είναι υπερβολικά μεγάλο ή υπερβολικά μικρό.
- 2. Χρησιμοποιούμε άλλα συναισθήματα για να καλύψουμε τα πιο χρήσιμα συναισθήματα:** Το πιο σημαντικό ή το πιο χρήσιμο συναίσθημα βρίσκεται μερικές φορές κάτω από το πιο προφανές συναίσθημα.
- 3. Αγνοούμε σημαντικές πτυχές των συναισθημάτων μας:** Μερικές φορές κολλάμε σε ένα συναίσθημα επειδή μας διαφεύγει ένα σημαντικό κομμάτι του.
- 4. Κολλάμε σε συναισθήματα που έχουν απομείνει από προηγούμενες κακές εμπειρίες:** Μερικές φορές η αντίδραση μας σε μια παρούσα κατάσταση μπορεί να αφορά περισσότερο πράγματα που συνέβησαν στο παρελθόν.

## Πως δουλεύουμε στην ΘΕΣ (Elliott & Greenberg, 2024)

- Βασικοί πυλώνες είναι η Ενσυναίσθηση και το Focusing
- Σκοπός είναι να φτάσουμε στο βαθύτερο συναίσθημα που αφορά τη συγκεκριμένη κατάσταση γιατί εκεί βρίσκεται η πραγματική ανάγκη και η ενέργεια για δράση.
- Αν το βαθύτερο συναίσθημα καλύπτεται η ΘΕΣ προτείνει τρόπους να βοηθήσουμε τον πελάτη να φτάσει σε αυτό
- Για παράδειγμα ένας τρόπος είναι χρησιμοποιώντας τη φαντασία να μιλήσει σε ένα σημαντικό πρόσωπο με το οποίο υπάρχουν συναισθηματικές εκκρεμότητες
- Ένας ακόμα τρόπος είναι να δώσουμε φωνή στις πλευρές του εαυτού που συγκρούονται, αναπαριστώντας αυτό τον εσωτερικό διάλογο.

«ΣΤΟΝ ΩΚΕΑΝΟ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ  
ΝΗΣΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»



# Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναισθημα και ΛΟΑΤΚΙ+

- Αιτήματα
- Θέλω να πιστεύω περισσότερο σε μένα
- Θέλω να ζήσω χωρίς να φοβάμαι τόσο τι θα πει ο κόσμος
- Πως να ξεπεράσω αυτό το χωρισμό
- Θυμώνω τόσο εύκολα, φοβάμαι πως έτσι διώχνω τους άλλους
- Έχω πολλές ανασφάλειες, χρειάζομαι συνέχεια κάποιον κοντά μου και δε θέλω πια να συμβαίνει αυτό
- Μίλησα στους γονείς μου για τη σεξουαλικότητα μου και με απορρίπτουν, δε το αντέχω αυτό
- Νιώθω μόνος, δε ξέρει κανείς για μένα

# Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναισθημα και ΛΟΑΤΚΙ+

- Εσωτερικευμένο στίγμα (Εσωτερικευμένη ομοφοβία / τρανσφοβία)
  - Εσωτερικός κριτής
- Προσδοκίες απόρριψης
  - Εσωτερικός Προστάτης
- Απόκρυψη ταυτότητας
  - Εσωτερικός Ελεγκτής
- Απορρύθμιση του συναισθήματος
  - Ντροπή
  - Θλίψη / Μοναξιά
  - Φόβος / Τρόμος

# Άδεια καρέκλα για αποκάλυψη σεξουαλικού προσανατολισμού

- Αφορμή: Όνειρα με αποθανόντα πατέρα.
- Άδεια καρέκλα με πατέρα
- Ανάγκη να ζητήσει συγγνώμη για τους καβγάδες και τις φωνές
- Ανάγκη να συγχωρέσει τον πατέρα για τα δικά του σφάλματα
- Αποκάλυψη ταυτότητας– επιβεβαίωση πως τα έχει καταφέρει καλά στη ζωή του
- Επίλυση: Αίσθηση γαλήνης, ηρεμία στο σώμα, δε πονά στην ανάμνηση του πατέρα





# Δουλεύοντας το εσωτερικευμένο στίγμα



- Αφορμή: φόβος να αποκαλύψει τον προσανατολισμό σε φίλους
- Αναπαράσταση του διαλόγου μεταξύ της πλευράς που φοβίζεται και του εαυτού (δυσκαρτέως μια για την κάθε πλευρά)
- Ανάδειξη στερεοτύπου δυο άντρες δε γίνεται να αγαπιούνται. Είναι λάθος. Φόβος πως θα απορριφθεί, θα μείνει μόνος.
- Πλευρά εαυτού θυμός – αμφισβήτηση στερεοτύπων, συνειδητοποίηση πως έχει ασφαλές σχέσεις που τον δέχονται. Αποδοχή της ανάγκης για στήριξη.
- Ενδυναμωμένος εαυτός, άλλη οπτική για τις σχέσεις

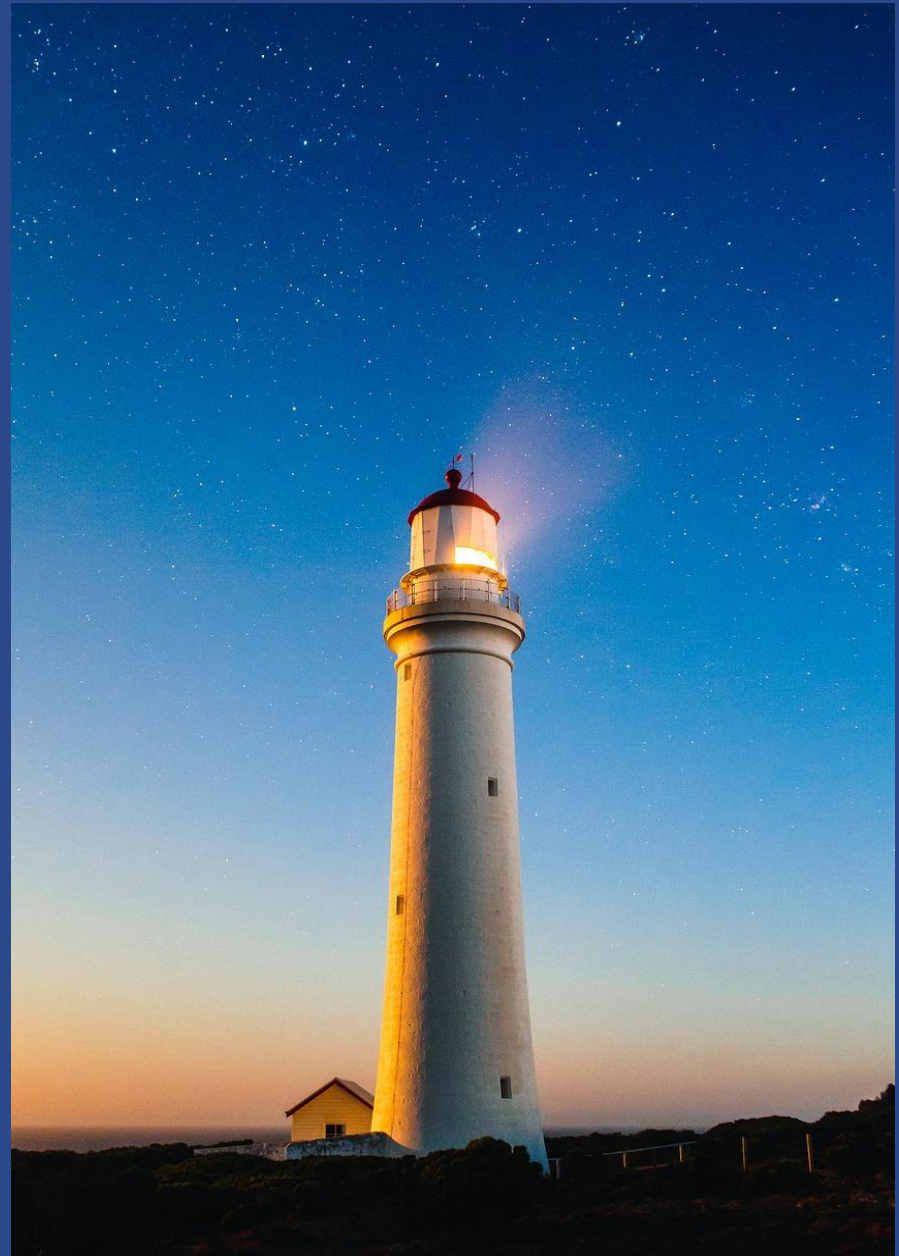
## Δουλεύοντας με πολύτιμες πεποιθήσεις



- Η αγάπη είναι αγάπη, ό,τι και να είσαι
- Η αγάπη των γονιών δεν έχει όρους
- Η οικογένεια είναι για όλους
- Όταν είσαι αληθινός, σε αγαπούν αληθινά

Αν όλα γύρω σου  
φαίνονται σκοτεινά -  
κοίτα ξανά - μπορεί  
εσύ να είσαι το φως

*Τζελαλαντίν Ρουμί*



# Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους σεξουαλικής μειονότητας από την APA

- Θεμελιώδης γνώση & επίγνωση
  1. Οι ψυχολόγοι κατανοούν ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικούς σεξουαλικούς προσανατολισμούς που διασταυρώνονται με άλλες ταυτότητες και περιβάλλοντα.
  2. Οι ψυχολόγοι διακρίνουν τα ζητήματα του σεξουαλικού προσανατολισμού από εκείνα της ταυτότητας και της έκφρασης φύλου όταν εργάζονται με άτομα σεξουαλικής μειονότητας.
  3. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να επιβεβαιώσουν τις ΛΟΑ+ ταυτότητες και να εξετάσουν τις μονοσεξιστικές τους προκαταλήψεις.
  4. Οι ψυχολόγοι κατανοούν ότι οι σεξουαλικοί μειονοτικοί προσανατολισμοί δεν είναι ψυχικές ασθένειες και ότι οι προσπάθειες αλλαγής των σεξουαλικών προσανατολισμών προκαλούν βλάβη.

# Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους σεξουαλικής μειονότητας από την ΑΡΑ

- Επιπτώσεις του στίγματος, της διάκρισης και του στρες σεξουαλικής μειονότητας
- 5. Οι ψυχολόγοι αναγνωρίζουν την επίδραση των θεσμικών διακρίσεων που υπάρχουν για τα άτομα σεξουαλικής μειονότητας και την ανάγκη προώθησης της κοινωνικής αλλαγής.
- 6. Οι ψυχολόγοι κατανοούν την επιρροή που έχουν οι εξωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες στα άτομα σεξουαλικής μειονότητας και την ανάγκη προώθησης της κοινωνικής αλλαγής.
- 7. Οι ψυχολόγοι αναγνωρίζουν την επιρροή που έχουν οι εσωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες στην ψυχική, σωματική και ψυχοκοινωνική υγεία των ατόμων σεξουαλικής μειονότητας.
- 8. Οι ψυχολόγοι αναγνωρίζουν τις θετικές πτυχές του να είσαι άτομο σεξουαλικής μειονότητας και τους ατομικούς και συλλογικούς τρόπους με τους οποίους τα άτομα σεξουαλικής μειονότητας επιδεικνύουν ανθεκτικότητα και αντίσταση στο στίγμα και την καταπίεση.

# Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους σεξουαλικής μειονότητας από την ΑΡΑ

- Σχέσεις και οικογένεια
- 9. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να γνωρίζουν και να σέβονται τις ποικίλες σχέσεις μεταξύ των ατόμων σεξουαλικής μειονότητας
- 10. Οι ψυχολόγοι αναγνωρίζουν τη σημασία και την πολυπλοκότητα της σεξουαλικής υγείας στις ζωές των ατόμων που ανήκουν σε σεξουαλικές μειονότητες.
- 11. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν τις σχέσεις των ατόμων σεξουαλικής μειονότητας με τις οικογένειες καταγωγής τους, καθώς και με τις οικογένειες της επιλογής τους.
- 12. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τα δυνατά σημεία που αντιμετωπίζουν οι γονείς παιδιών σεξουαλικής μειονότητας και τα παιδιά τους.

# Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους σεξουαλικής μειονότητας από την ΑΡΑ

- Εκπαίδευση & επαγγελματικά θέματα
13. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν τις εμπειρίες του εκπαιδευτικού και του σχολικού συστήματος που επηρεάζουν τους μαθητές σεξουαλικής μειονότητας σε σχολεία και σε κολέγια/πανεπιστήμια.
  14. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν την εξέλιξη της σταδιοδρομίας και τα θέματα στο χώρο εργασίας για τα άτομα σεξουαλικής μειονότητας.

## Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους σεξουαλικής μειονότητας από την ΑΡΑ

- Επαγγελματική εκπαίδευση, κατάρτιση και έρευνα
15. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να εκπαιδεύσουν τους εαυτούς τους και τους άλλους σε ψυχολογικά ζητήματα που σχετίζονται με τα άτομα σεξουαλικής μειονότητας και να χρησιμοποιήσουν αυτή τη γνώση για τη βελτίωση των προγραμμάτων κατάρτισης και των εκπαιδευτικών συστημάτων.
  16. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να λάβουν μια επιβεβαιωτική στάση απέναντι στα άτομα και τις κοινότητες σεξουαλικής μειονότητας σε όλες τις πτυχές του σχεδιασμού, της διεξαγωγής, της διάδοσης και της εφαρμογής της έρευνας για τη μείωση των ανισοτήτων στην υγεία και την προώθηση της ψυχολογικής υγείας και ευεξίας.



# Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους μειονότητας φύλου από την ΑΡΑ

- Θεμελιώδης γνώση & επίγνωση
  1. Οι ψυχολόγοι κατανοούν ότι το φύλο είναι μια μη δυαδική κατασκευή που επιτρέπει μια σειρά από ταυτότητες φύλου και ότι η ταυτότητα φύλου ενός ατόμου μπορεί να μην ευθυγραμμίζεται με το φύλο που του αποδίδεται κατά τη γέννηση.
  2. Οι ψυχολόγοι κατανοούν ότι η ταυτότητα φύλου και ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι διαφορετικές αλλά αλληλένδετες δομές.
  3. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν πώς η ταυτότητα φύλου διασταυρώνεται με τις άλλες πολιτισμικές ταυτότητες των ατόμων μειονότητας φύλου.
  4. Οι ψυχολόγοι γνωρίζουν πώς οι στάσεις και οι γνώσεις τους σχετικά με την ταυτότητα φύλου και την έκφραση φύλου μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα της φροντίδας που παρέχουν σε άτομα μειονότητας φύλου και τις οικογένειές τους.

# Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους μειονότητας φύλου από την ΑΡΑ

- Επιπτώσεις του στίγματος, της διάκρισης και του στρες μειονότητας φύλου
- 5. Οι ψυχολόγοι αναγνωρίζουν πώς το στίγμα, οι προκαταλήψεις, οι διακρίσεις και η βία επηρεάζουν την υγεία και την ευημερία των ατόμων μειονότητας φύλου.
- 6. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να αναγνωρίσουν την επιρροή των θεσμικών φραγμών στη ζωή των ατόμων μειονότητας φύλου και να βοηθήσουν στην ανάπτυξη περιβαλλόντων φιλικών προς τα άτομα αυτά.
- 7. Οι ψυχολόγοι κατανοούν την ανάγκη προώθησης της κοινωνικής αλλαγής που μειώνει τις αρνητικές επιπτώσεις του στίγματος στην υγεία και την ευημερία των ατόμων μειονότητας φύλου.

# Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους μειονότητας φύλου από την ΑΡΑ

- Ανάπτυξη κατά τη διάρκεια της ζωής
- 8. Οι ψυχολόγοι που εργάζονται με νέους που αμφισβητούν το φύλο τους και με νέους μειονότητας φύλου κατανοούν τις διαφορετικές αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων και ότι δεν θα επιμείνουν όλοι σε μια ταυτότητα μειονότητας φύλου στην ενήλικη ζωή.
- 9. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν τόσο τις ιδιαίτερες προκλήσεις που βιώνουν οι ηλικιωμένοι μειονότητας φύλου όσο και την ανθεκτικότητα που μπορούν να αναπτύξουν.

# Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους μειονότητας φύλου από την ΑΡΑ

- Αξιολόγηση, θεραπεία και παρέμβαση
- 10. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν πώς οι ανησυχίες για την ψυχική υγεία μπορεί να ή να μην σχετίζονται με την ταυτότητα φύλου ενός ατόμου σεξουαλικής μειονότητας και τις ψυχολογικές επιπτώσεις του στρες μειονότητας.
- 11. Οι ψυχολόγοι αναγνωρίζουν ότι τα άτομα μειονότητας φύλου έχουν περισσότερες πιθανότητες να βιώσουν θετικά αποτελέσματα στη ζωή τους όταν λαμβάνουν κοινωνική υποστήριξη ή trans-επιβεβαιωτική φροντίδα.
- 12. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν τις επιπτώσεις που έχουν οι αλλαγές στην ταυτότητα φύλου και την έκφραση φύλου στις ρομαντικές και σεξουαλικές σχέσεις των ατόμων μειονότητας φύλου.

## Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους μειονότητας φύλου από την ΑΡΑ

13. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο η γονική μέριμνα και ο σχηματισμός της οικογένειας μεταξύ των ατόμων μειονότητας φύλου λαμβάνουν ποικίλες μορφές.
14. Οι ψυχολόγοι αναγνωρίζουν τα δυνητικά οφέλη μιας διεπιστημονικής προσέγγισης κατά την παροχή φροντίδας σε άτομα μειονότητας φύλου και προσπαθούν να συνεργάζονται με άλλους παρόχους.

# Κατευθυντήριες οδηγίες για συμβουλευτική με ανθρώπους μειονότητας φύλου από την ΑΡΑ

- Έρευνα, εκπαίδευση και κατάρτιση
15. Οι ψυχολόγοι σέβονται την ευημερία και τα δικαιώματα των συμμετεχόντων μειονότητας φύλου στην έρευνα και προσπαθούν να παρουσιάζουν τα αποτελέσματα με ακρίβεια και να αποφεύγουν την κατάχρηση ή την παραποίηση των ευρημάτων.
  16. Οι ψυχολόγοι επιδιώκουν να προετοιμάσουν εκπαιδευόμενους στην ψυχολογία για να εργαστούν με επάρκεια με άτομα μειονότητας φύλου.

# Βιβλιογραφία

- American Psychological Association. APA Task Force on Psychological Practice with Sexual Minority Persons.(2021). Guidelines for psychological practice with sexual minority persons. Retrieved from [www.apa.org/about/policy/psychological-practice-sexual-minority-persons.pdf](http://www.apa.org/about/policy/psychological-practice-sexual-minority-persons.pdf).
- American Psychological Association. (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American psychologist*, 70(9), 832-864.
- Αντωνόπουλος, Θ. (2019, 7 Ιουνίου). Από τα '70s μέχρι σήμερα: αυτοί είναι οι σημαντικότεροι σταθμοί του ΛΟΑΤΚΙ+ ακτιβισμού στην Ελλάδα. Lifo. <https://www.lifo.gr/lgbtqi/apo-ta-70s-mehri-simera-aytoi-einai-oi-simantikoteroi-stathmoi-toy-loatki-aktibismoy-stin>
- Elliott, R., & Greenberg, L. S., (2024). Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναισθημα Πώς εφαρμόζεται στην Πράξη (Α. Λακιώτη, Χ. Μιχαήλ, Επιμ.) (σελ 76) Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current opinion in psychology*, 51, 101579.

# Βιβλιογραφία

- Milestones in the American gay rights movement. (n.d.). American Experience. <https://www.pbs.org/wgbh/americanexperience/features/stonewall-milestones-american-gay-rights-movement/>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674.
- Hall, W. J., Dawes, H. C., & Plocek, N. (2021). Sexual orientation identity development milestones among lesbian, gay, bisexual, and queer people: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 753954.
- Πικραμένου, Ν. (2024, Οκτώβριος). Κατακτήσεις και προκλήσεις για τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα στην Ελλάδα και την ΕΕ: Μια κοινωνικο-νομική προσέγγιση. *διαΝΕΟσις*. [https://www.dianeosis.org/wp-content/uploads/2024/10/Analysi\\_LOATKI\\_Nikoletta\\_Pikrammenou.pdf](https://www.dianeosis.org/wp-content/uploads/2024/10/Analysi_LOATKI_Nikoletta_Pikrammenou.pdf)



## Βιβλιογραφία

- Savin-Williams, R. C., & Cohen, K. M. (2015). Developmental trajectories and milestones of lesbian, gay, and bisexual young people. *International Review of Psychiatry*, 27(5), 357-366.
- Westmacott, R., & Edmondstone, C. (2020). Working with transgender and gender diverse clients in emotion focused therapy: Targeting minority stress. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 19(4), 331-349.

## Εκπαίδευση στη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα και στο Focusing

- <https://www.hieft.gr/>
- *Facebook* - Ελληνικό Ινστιτούτο Θεραπείας  
Εστιασμένης στο Συναίσθημα
- *Instagram* - hieft.gr
- *Linkdn* - Hellenic Institute of Emotion – Focused  
Therapy

## Για απορίες και διευκρινήσεις σχετικά με την εισήγηση

- [dimitrismougius.gr](http://dimitrismougius.gr)
- *Facebook* - Δημήτρης Μούγιος, Ψυχολόγος BSc. MSc
- *Instagram* - [dimitris.mougius](https://www.instagram.com/dimitris.mougius)
- *Linkdn* - [Dimitris Mougios](https://www.linkedin.com/in/dimitris-mougius)
- *E – mail*: [dimitrismoug@outlook.com](mailto:dimitrismoug@outlook.com)