

**Publikacja polskiego tłumaczenia
*Zaleceń dotyczących praktyki psychologicznej
z osobami reprezentującymi mniejszości seksualne*
autorstwa Amerykańskiego
Towarzystwa Psychologicznego**

Piotr Kałowski*

Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna w Warszawie
0000–0001–9588–3923

STRESZCZENIE

Cel

Celem niniejszej pracy było przybliżenie polskim czytelnikom wyimków z *Zaleceń dotyczących praktyki psychologicznej z osobami reprezentującymi mniejszości seksualne*, opracowanych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne wraz z komentarzami autora.

Metoda

Autor przetłumaczył tekst z wersji anglojęzycznej na wersję polską, po czym dokonał krytycznej analizy zaleceń w nim zawartych w odniesieniu do polskiej kultury i obyczajowości.

Wyniki

W świetle etyki zawodu psychologa, a także obecnej sytuacji społeczno-politycznej wydaje się istotne, aby polscy psychologowie stale uaktualniali i rozwijali swoją wiedzę i kompetencje w zakresie pomocy psychologicznej osobom reprezentującym mniejszości seksualne.

Wnioski

Przedstawione w sprawozdaniu źródło może być istotnym wsparciem w zakresie pomocy psychologicznej osobom reprezentującym mniejszości seksualne. *Zalecenia* są dostępne w pełnej, polskiej wersji językowej pod adresem <https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/po-lish.pdf>.

Słowa kluczowe: mniejszości seksualne, seksuologia, pomoc psychologiczna, kompetencje psychologiczne, etyka zawodu psychologa

* Adres do korespondencji: Piotr Kałowski, Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna w Warszawie, ul. Okopowa 59, 01–043 Warszawa, e-mail: p.kalowski@vizja.pl.

Pod koniec 2021 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne opublikowało przetłumaczone na język polski *Zalecenia dotyczące praktyki psychologicznej z osobami reprezentującymi mniejszości seksualne* (*APA Guidelines for Psychological Practice with Sexual Minority Persons*, APA, 2021). Dokument jest dostępny w całości pod stałym adresem <https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/polish.pdf>. Jest on przeznaczony dla osób świadczących usługi zdrowia psychicznego i poradnictwa psychologicznego. Zawiera 16 zaleceń dotyczących 5 obszarów wiedzy i praktyki psychologicznej (s. 13–15):

- 1) Podstawowa wiedza i świadomość.
 - a) Dostrzeganie, rozumienie i uwzględnianie współzależności między tożsamością psychoseksualną, tożsamością płciową i ekspresją płciową a innymi elementami tożsamości oraz rolami społecznymi.
 - b) Rozumienie podstawowych pojęć związanych z osobami reprezentującymi mniejszości seksualne, np. orientacja seksualna, tożsamość psychoseksualna, ekspresja płciowa.
 - c) Afirmacja tożsamości bi+ oraz krytyczne refleksje nad monoseksizmem.
 - d) Sprzeciw patologizacji i próbom zmiany orientacji seksualnej.
- 2) Wpływ stygmatyzacji, dyskryminacji i stresu mniejszościowego.
 - a) Rozumienie i uwzględnianie w pracy terapeutycznej kwestii związanych z dyskryminacją.
 - b) Rozumienie i uwzględnianie w pracy terapeutycznej tzw. stresorów dystalnych (tj. rozumienie, że dyskryminacja jest krzywdząca nawet, jeżeli nie dotyczy bezpośrednio danej osoby).
 - c) Rozumienie i uwzględnianie w pracy terapeutycznej tzw. stresorów proksymalnych (tj. bezpośrednich doświadczeń dyskryminacji w zróżnicowanych formach i kontekstach).
 - d) Dostrzeganie i uwzględnianie zasobów psychologicznych, którymi mogą dysponować osoby reprezentujące mniejszości seksualne.
- 3) Związki i rodziny.
 - a) Szacunek wobec zróżnicowanych form relacji i związków interpersonalnych.
 - b) Uwzględnianie w pracy terapeutycznej kwestii związanych ze zdrowiem seksualnym.
 - c) Uwzględnianie w pracy terapeutycznej kwestii związanych z relacjami klientów/klientek ze swoimi rodzinami pochodzenia oraz rodzinami z wyboru (*families of choice*).
 - d) Szacunek wobec doświadczeń osób reprezentujących mniejszości seksualne z rodzicielstwem.
- 4) Edukacja i praca.
 - a) Uwzględnianie w pracy terapeutycznej specyficznych doświadczeń, trudności i wyzwań osób reprezentujących mniejszości seksualne w kontekście szkolnym/edukacyjnym.
 - b) Uwzględnianie w pracy terapeutycznej specyficznych doświadczeń, trudności i wyzwań osób reprezentujących mniejszości seksualne w kontekście pracy zawodowej.
- 5) Kształcenie zawodowe, trening i badania.

- a) Uaktualnianie i promowanie wiedzy psychologicznej w zakresie kwestii związanych z różnorodnością seksualną.
- b) Rozwijanie afirmującej postawy wobec różnorodności seksualnej w pracy zawodowej i naukowej, w tym w przeprowadzaniu badań empirycznych na reprezentatywnych pod względem różnorodności seksualnej próbach.

Każde zalecenie prezentuje przegląd aktualnych danych empirycznych (*uzasadnienie*) oraz formułuje na ich podstawie praktyczne wskazówki, sugestie działań czy kierunki rozwoju (*zastosowanie*). Zdecydowana większość danych w zaleceniach pochodzi z badań na gruncie amerykańskim, jednak dzięki temu, że dokument przyjmuje perspektywę teoretyczną interseksjonalności i stresu mniejszościowego, opisywane w nim zjawiska i zależności statystyczne mogą być generalizowane na inne konteksty społeczne i kulturowe. Dokument stanowi więc wyczerpujące źródło informacji, które mogą zostać trafnie wykorzystane w praktyce psychologicznej. Jednocześnie zalecenia odnoszą się nie do konkretnych interwencji terapeutycznych, lecz do całościowych postaw. Dzięki temu mogą być włączane w praktykę psychologiczną bez względu na kontekst organizacyjny, modalność czy podejście teoretyczne. Szeroka dostępność i uniwersalność zaleceń jest z kolei istotna z uwagi na konieczność stałego aktualizowania i uzupełniania swojej wiedzy przez psychologów/psycholożki i psychoterapeutów/psychoterapeutki oraz współczesny kontekst społeczno-polityczny, w którym prawa osób reprezentujących mniejszości seksualne są wciąż zagrożone. Powody te omówiono poniżej.

Praca psychologiczna i psychoterapeutyczna wymaga stałego rozwoju. Przyjęty w 2018 roku. *Kodeks etyczny psychologa Polskiego Towarzystwa Psychologicznego* zobowiązuje do „stałego rozwoju zawodowego i [aktualizowania] wiedzy i umiejętności profesjonalnych” (s. 2). Uaktualnianie wiedzy i praktyki w świetle rzetelnych dowodów naukowych jest też określone w Sekcji 2 kodeksu etycznego psychologa Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA, 2017). Wreszcie modele określające podstawowe obszary kompetencji (*core competencies*) psychoterapeutów/psychoterapeutek również uwzględniają pracę nad własnymi przekonaniami na drodze świadomej refleksji (Newman, 2013). W rzeczy samej ludzka tożsamość i zachowania oraz pojęcia psychologicznej normy i patologii są zawsze usytuowane w określonym kontekście społecznym, który zmienia się na przestrzeni czasu (Appignanesi, 2011). Psychologowie/psycholożki i psychoterapeuci/psychoterapeutki są zatem zobowiązani, aby być świadomi tych zmian i dostosowywać do nich swoją praktykę. Tylko wtedy będą w stanie zrozumieć perspektywy i doświadczenia swoich klientów/klientek oraz świadczyć dzięki temu adekwatną pomoc.

Osoby reprezentujące zróżnicowane tożsamości psychoseksualne i tożsamości płciowe są konsumentami usług zdrowia psychicznego. Specyficzne dla nich konteksty i doświadczenia, w tym dyskryminacja, której mogą doświadczać w zróżnicowanej formie i intensywności, wymagają uwzględnienia w pracy terapeutycznej. Psychologowie/psycholożki i psychoterapeuci/psychoterapeutki są więc zobowiązani etycznie do rozwijania swoich kompetencji w tym kierunku. Doświadczenie dyskryminacji – zarówno w formie nienawiści, jak

i stereotypizacji oraz pomijania lub unieważniania tożsamości i doświadczeń – jest bowiem krzywdzące psychologicznie, a także może wiązać się z potrzebą pomocy psychologicznej (Hatzenbuehler, McLaughlin, Keyes, Hasin, 2010; Nadal, Whitman, Davis, Erazo, Davidoff, 2016). Dyskryminacja nie powinna być również powielana w kontekście relacji terapeutycznej.

Istnieje ryzyko, że ze względu na niewystarczającą wiedzę, własne (świadome lub nie) przekonania czy chęć zachowania neutralności, niektórzy psychologowie/psycholożki i psychoterapeuci/psychoterapeutki mogą ignorować tematy tożsamości psychoseksualnej i tożsamości płciowej w kontakcie z klientami/klientkami i pacjentami/pacjentkami. Mogą też uznawać, że jeżeli problemy zgłaszane przez klientów/klientki i pacjentów/pacjentki nie dotyczą ich bezpośrednio, to nie odgrywają one roli w ich funkcjonowaniu psychologicznym. Psychologowie/psycholożki i psychoterapeuci/psychoterapeutki mogą jednak bezpodstawnie zakładać, że problemy psychologiczne zgłaszane przez klientów/klientki i pacjentów/pacjentki są powiązane z ich tożsamością psychoseksualną i/lub tożsamością płciową (Spengler, Miller, Spengler, 2016). Obie te postawy są jednak nietrafne i bezzasadne. Istnieje zatem potrzeba wyposażenia psychologów/psycholożek i psychoterapeutów/psychoterapeutek w rzetelne źródło zaleceń dotyczących praktyki psychologicznej z osobami reprezentującymi zróżnicowane tożsamości psychoseksualne, tożsamości płciowe i ekspresje płciowe.

Jak wspomniano powyżej, praktyka psychologiczna i psychoterapeutyczna odbywa się w stale zmieniającym się kontekście społecznym. Widoczność i akceptacja w społeczeństwie osób o zróżnicowanej tożsamości psychoseksualnej oraz reprezentujących zróżnicowane tożsamości płciowe i ekspresje płciowe wydaje się stale wzrastać, jednak wzrost ten jest kontrowany przez uprzedzenia, dyskryminację, a także systematyczne kampanie dezinformacyjne finansowane zarówno przez organizacje pozarządowe, jak i aktywnie działających polityków (European Parliamentary Forum, 2021). Szczególnie niepokojącym przykładem tego zjawiska są organizacje promujące *terapię konwersyjną* – rzekomy rodzaj psychoterapii mający na celu zmianę orientacji seksualnej z homoseksualnej na heteroseksualną (Global Project Against Hate and Extremism, 2022). Promocja terapii konwersyjnej postępuje mimo braku dowodów naukowych (teoretycznych i empirycznych) na jej „skuteczność”. Wręcz przeciwnie, dostępne dane empiryczne wskazują na głęboką szkodliwość tego typu oddziaływań (Anton, 2010). Jak podaje Polskie Towarzystwo Seksuologiczne, „Propagowanie terapii polegających na korekcie, konwersji czy reparacji orientacji homo- czy biseksualnej w kierunku wyłącznie heteroseksualnej jest niezgodne ze współczesną wiedzą na temat seksualności człowieka i może zaowocować poważnymi niekorzystnymi skutkami psychologicznymi dla osób poddawanych tego typu oddziaływaniami” (<https://pts-seksuologia.pl/sites/strona/59/stanowiskopts-na-temat-zdrowia-osob-o-orientacji-homoseksualnej>).

Systematyczna dyskryminacja i dezinformacja na temat zróżnicowanych tożsamości psychoseksualnych, tożsamości płciowych i ekspresji płciowych osób reprezentujących mniejszości seksualne, a także debata publiczna na ten temat wydają się w dużej mierze oparte na intuicyjnych, ideologicznych argumentach, które odwołują się do mglistych i nieprecyzyjnych pojęć oraz prezentują nieprawdziwe lub zniekształcone dane. W związku z tym dyskryminujące przekazy są

łatwo produkowane i rozprzestrzeniane, natomiast trudno jest skutecznie je odpiąć i obnażyć ich nieprawdziwość. Istnieje zatem potrzeba przeciwdziałania uprzedzeniom wobec osób reprezentujących zróżnicowane tożsamości psychoseksualne, tożsamości płciowe i ekspresje płciowe poprzez promocję rzetelnych informacji oraz danych. Kierując się wartością etyczną dbania o dobro innych, psychologowie/psycholożki i psychoterapeuci/psychoterapeutki powinni brać czynny udział w tej promocji.

Reasumując, poprzez ścisłą integrację z danymi empirycznymi, *Zalecenia* (APA, 2021) stanowią istotne źródło wiedzy dla profesjonalistów oraz wsparcia w przeciwdziałaniu dyskryminacji i dezinformacji wobec osób reprezentujących mniejszości seksualne. Przyswojenie wiedzy i wdrożenie praktyk zawartych w dokumencie przyczyni się do bardziej efektywnego świadczenia pomocy psychologicznej, a także do budowania bardziej autentycznej relacji terapeutycznej z klientami/klientkami reprezentującymi mniejszościowe orientacje seksualne, tożsamości płciowe i ekspresje płciowe. Z kolei prezentowane w dokumencie definicje pojęć i wyniki badań dotyczących zdrowia psychicznego, związków i rodzin oraz funkcjonowania w zróżnicowanych kontekstach społecznych przeczą stereotypom dotyczącym osób reprezentujących mniejszości seksualne, zróżnicowane tożsamości płciowe i ekspresje płciowe. Dokument będzie zatem pomocny zarówno w refleksji nad własnymi uprzedzeniami, jak i nieuprawnionymi założeniami dotyczącymi osób reprezentujących mniejszości seksualne. Co również istotne, jego istnienie samo w sobie świadczy o tym, że różnorodność seksualna zasługuje na uwagę, szacunek i równy status. Na bazie bogatych danych empirycznych dokument ten pokazuje, iż nie istnieją żadne racjonalne podstawy do uprzedzeń wobec i dyskryminacji osób reprezentujących mniejszości seksualne.

BIBLIOGRAFIA

- Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* [Kodeks etyczny psychologa]. Pobrane z: <http://www.apa.org/ethics/code/index.html>.
- Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. (2021). *APA guidelines for psychological practice with sexual minority persons* [Zalecenia dotyczące praktyki psychologicznej z osobami reprezentującymi mniejszości seksualne]. Pobrane z: <https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/polish.pdf>.
- Anton, B. S. (2010). Proceedings of the American Psychological Association for the legislative year 2009: Minutes of the annual meeting of the Council of Representatives and minutes of the meetings of the Board of Directors. *American Psychologist*, 65, 385–475. DOI: 10.1037/a0019553.
- Appignanesi, L. (2011). *Mad, bad and sad: A history of women and the mind doctors from 1800 to the present*. Londyn, Anglia: Hachette UK.
- European Parliamentary Forum. (2021). *Tip of the iceberg: Religious extremist funders against human rights for sexuality and reproductive health in Europe 2009–2018*.

- Pobrane z: <https://www.epfweb.org/sites/default/files/2021-06/Tip%20of%20the%20Iceberg%20June%202021%20Final.pdf>.
- Global Project Against Hate and Extremism. (2022). *Conversion therapy online. The players*. Pobrane z: <https://globalextrmism.org/wp-content/uploads/2022/01/Conversion-Therapy-Online-The-Players.pdf>.
- Hatzenbuehler, M. L., McLaughlin, K. A., Keyes, K. M., Hasin, D. S. (2010). The impact of institutional discrimination on psychiatric disorders in lesbian, gay, and bisexual populations: A prospective study. *American Journal of Public Health, 100*(3), 452–459. DOI: 10.2105/AJPH.2009.168815.
- Nadal, K. L., Whitman, C. N., Davis, L. S., Erazo, T., Davidoff, K. C. (2016). Microaggressions toward lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, and genderqueer people: A review of the literature. *The Journal of Sex Research, 53*(4–5), 488–508. DOI: 10.1080/00224499.2016.1142495.
- Newman, C. F. (2013). *Core competencies in cognitive-behavioral therapy: Becoming a highly effective and competent cognitive-behavioral therapist*. Nowy Jork, Stany Zjednoczone: Routledge.
- Polskie Towarzystwo Psychologiczne. (2018). *Kodeks etyczny psychologa Polskiego Towarzystwa Psychologicznego*. Pobrane z: <https://psych.org.pl/o-ptp/kodeks-psychologa>.
- Polskie Towarzystwo Seksuologiczne. (b.d.). *Stanowisko Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego na temat zdrowia osób o orientacji homoseksualnej*. Pobrane z: <https://pts-seksuologia.pl/sites/strona/59/stanowiskopts-na-temat-zdrowia-osob-o-orientacji-homoseksualnej>.
- Spengler, E. S., Miller, D. J., Spengler, P. M. (2016). Microaggressions: Clinical errors with sexual minority clients. *Psychotherapy, 53*(3), 360–366. DOI: 10.1037/pst0000073.