

Psicoterapia - Genderqueer and Nonbinary Genders

© The Author(s) 2017 Christina Richards, Walter Pierre Bouman and Meg-John Barker (eds.), Genderqueer and Non-Binary Genders, Critical and Applied Approaches in Sexuality, Gender and Identity, https://doi.org/10.1057/978-1-137-51053-2_6

Autori

Meg-John Barker and Alex Iantaffi

1. The Open University, Milton Keynes, Buckinghamshire, UK
2. University of Minnesota, Minneapolis, MN, USA

Introduzione

In questo capitolo, forniamo una panoramica della psicoterapia e della pratica di consulenza con clienti non binari. Dopo una breve introduzione ai clienti non binari e alla salute mentale generale di questo gruppo, esploriamo i modi in cui i principali approcci psicoterapeutici (umanistico, psicodinamico e cognitivo-comportamentale) concettualizzano l'identità e l'espressione di genere, e le potenziali tensioni e possibili utilità in relazione all'esperienza non binaria. Offriamo anche idee e pratiche dagli approcci terapeutici **esistenziali** e **sistemici**, che spesso utilizzano sistemi di genere meno binari.

Successivamente, copriamo in modo più approfondito il contenuto e il processo della terapia e della consulenza con le persone non binarie, sottolineando l'importanza di non presupporre alcun legame tra il genere non binario di un cliente e i problemi che presenta. Tuttavia, sosteniamo che è sempre necessario che il professionista abbia una comprensione sufficiente del genere non binario per affrontare e interagire con i clienti non binari in modo appropriato, accogliente e di supporto, che non

patologizzino il loro genere. Esploriamo anche i problemi che *sono* legati al loro genere, e analizziamo i modi in cui i professionisti potrebbero lavorare alla loro risoluzione, pur essendo consapevoli della diversità delle persone e delle esperienze non binarie. Quando lavoriamo con clienti non binari, da terapeuti binari – o non binari -, estraiamo questioni etiche e pratiche chiave. Ad esempio, in relazione alla rivelazione della identità del terapeuta, al monitoraggio e alla valutazione del cliente e all'uso del nome e dei pronomi del cliente in sessione. Vengono anche menzionate alternative alla terapia convenzionale, come il supporto della comunità, la cura di sé e l'impegno con le risorse online.

Concludiamo il capitolo con un riepilogo puntato delle migliori pratiche quando si lavora con clienti non binari.

Clienti non binari

Come menzionato nell'introduzione a questo libro, quando discutiamo di clienti non binari, ci riferiamo alla piccola percentuale di persone che si identificano esplicitamente come non binari, genderqueer o uno dei tanti altri termini che rientrano in questi ombrelli, e parliamo anche della proporzione molto più ampia di persone che sperimentano e si esprimono in modi che cadono tra, o al di fuori, del binario di maschio e femmina.

Come professionisti, dobbiamo essere aperti a tutte le possibilità di identificazione, espressione ed esperienza, piuttosto che fare supposizioni su un particolare cliente. All'inizio, potrebbe essere utile accertare dove ogni singolo cliente cade attualmente in uno spettro dall'identità all'esperienza, oltre a determinare quale sia la loro particolare identità/esperienza di genere e se è o meno inserito all'interno di comunità più ampie (e, se così, quali). È necessario considerare anche altre identità, in particolare identità razziali o culturali, che potrebbero avere un profondo impatto sul senso di sé di un cliente in relazione al genere (vedi Iantaffi & Barker, 2017). Allo stesso modo, come discuteremo più approfonditamente in seguito, ci sarà probabilmente un dibattito riguardo quanto il genere sia centrale nella vita della persona e

nei problemi presenti, e quanto il paziente desideri entrare in contatto con servizi formali di genere.

Persone non binarie e salute mentale

Finora sono state fatte ricerche limitate sulla salute mentale delle persone non binarie. Tuttavia, gli studi passati indicano che coloro che si identificano come non binari hanno una salute mentale peggiore della popolazione generale e forse anche delle persone trans binarie (vedi Barker e Richards, 2015). Ad esempio, McNeil, Bailey, Ellis, Morton e Regan (2012) hanno scoperto che coloro che si identificano come non binari e/o si esprimono in modi che sfidano esplicitamente il genere binario affrontano livelli di difficoltà di salute mentale simili a quelli delle persone trans più generalmente. Harrison, Grant e Herman (2012) hanno scoperto che oltre il 40% delle persone non binarie aveva tentato il suicidio ad un certo punto, un terzo aveva subito aggressioni fisiche e un sesto aggressione sessuale in base al loro genere: esperienze che sappiamo essere fortemente legate a disagio psicologico. Questi tassi erano persino più alti che per gli uomini e le donne trans (vedi i prossimi due capitoli per ulteriori informazioni relative alla psicologia e alla psichiatria).

Per quanto riguarda le spiegazioni di questi risultati inquietanti, potremmo guardare alle letterature più ampie sulla condizione trans e sulla bisessualità. La ricerca sulle questioni trans generalmente collega alti livelli di disagio e alti tassi di suicidio all'esperienza comune di transfobia, esplicita e implicita, e al vivere in un mondo cisgenderista che presuppone che le persone rimarranno nel genere a cui sono state assegnate alla nascita (Lenihan, Kainth & Dundas, 2015; Murjan & Bouman, 2015). Le persone trans spesso sentono la pressione di conformarsi alle visioni binarie e cisgender del genere, al fine di "adattarsi" ed essere viste come "legittime" (Iantaffi & Bockting, 2011). È probabile che le persone non binarie condividano tali esperienze con persone trans binarie.

Sebbene le persone bisessuali cisgender non condividano le esperienze di genere delle persone trans binarie e non binarie, condividono l'esperienza di cadere al di fuori delle interpretazioni binarie eteronormative della sessualità e del genere (vedi Stewart, questo volume; Barker & Scheele, 2016). L'etero-normatività e la mono-sessualità si basano sui presupposti collegati che la sessualità è binaria (etero o gay) e il genere è binario (maschile o femminile). Le persone bisessuali disturbano il primo e le persone non binarie disturbano il secondo. L'evidenza è schiacciante che le persone bisessuali nelle culture eteronormative e omo-normative sperimentano una salute mentale peggiore, rispetto alle persone eterosessuali o lesbiche/gay, probabilmente a causa della bifobia, della cancellazione e dell'invisibilità che sperimentano per essere cadute al di fuori del binario della sessualità (Barker, Richards, Jones, Bowes-Catton e Plowman 2012; Barker, 2015a). È probabile che questo sia vero allo stesso modo per le persone non binarie: cadere al di fuori del binario di genere significa che sperimentano la cancellazione e l'invisibilità (le persone raramente riconoscono o validano il loro genere) e vivono la discriminazione dovuta al non adattarsi a nessun lato del binario (in particolare se sono visibilmente non binari in alcun modo).

Barker e Richards (2015) indicano un'ulteriore ragione intrigante per i livelli particolarmente elevati, di disagio psicologico, tra le persone non binarie. La ricerca psicologica ha scoperto che, in generale, spingere le persone a mettere in primo piano il proprio genere fa sì che abbiano una minore fiducia, autostima e capacità, in compiti stereotipicamente non associati a quel genere. Ad esempio, se le donne sono incoraggiate a considerare gli stereotipi di genere in materia di matematica, o anche solo a spuntare una casella di genere prima di essere esaminate, tendono a comportarsi peggio sui problemi di matematica e a dimostrare una minore autostima in quest'area (vedi Fine, 2010 per una panoramica di tale ricerca). Ovviamente viviamo in un mondo in cui tutti sono costantemente predisposti ai sessi binari (porte del bagno uomo/donna, essere chiamati signore/signora, dividere le file in ragazzi e ragazze a scuola, prodotti divisi inutilmente per genere, ecc.) Sembra probabile che

questo possa avere un impatto altrettanto negativo sulle emozioni, sull'autostima e sulle capacità delle persone non binarie.

C'è un'altra scoperta importante e interessante in relazione alla salute mentale non binaria, e cioè che mentre l'identità non binaria sembra correlata a una salute mentale più scadente, la ricerca che risale a decenni fa suggerisce che l'esperienza non binaria può effettivamente essere collegata a una migliore salute mentale, rispetto all'esperienza binaria. Gli studi di Bem dagli anni '70 agli anni '90 hanno costantemente rilevato che l'androginia (con cui intendeva ottenere un punteggio elevato nelle misurazioni sia della mascolinità che della femminilità) era correlata a una maggiore flessibilità e salute psicologica (vedi Bem, 1995; Bem & Lenney, 1976).

Abbiamo lavorato con persone di uno spettro, da quelli che si identificano con una specifica etichetta non binaria e hanno un chiaro obiettivo terapeutico in relazione a ciò (come fare coming out, negoziare un mondo binario come persona non binaria o accedere ai servizi per la transizione di genere), fino a coloro che si considerano trans ma sentono di voler interagire solo con alcuni elementi della transizione binaria di genere "convenzionale" (vedi Richards et al., 2015); fino a coloro che non hanno identità non binarie o trans, ma presentano qualche forma di non vedersi come uomini o donne; si arriva a coloro che non menzionano il genere, ma di cui emergono problemi emotivi e relazionali legati, in qualche proporzione, ad un disagio o un non adattarsi al proprio genere assegnato alla nascita (ad esempio in relazione al corpo, alle relazioni, all'esperienza sessuale e/o emotiva.)

Uno spettro di questo tipo, ironicamente, mette in dubbio una divisione netta tra persone binarie e non binarie. In quale punto dello spettro si potrebbe tracciare? Mette in dubbio anche il confine tra persone transgender e cisgender, siccome possiamo dire che nessuna di queste persone è restata nel genere che gli è stato assegnato alla nascita, ma non tutti vedrebbero sé stessi – o sarebbero visti come – trans. Infatti, Tinman (2014) riporta che sono circa un terzo delle persone non binarie

si identificano fermamente come trans, anche se la loro esperienza di genere viene inclusa nel termine. Le identità di genere non binarie sembrano essere situate in uno spazio liminale, in cui le facili dicotomie e distinzioni tra persone trans e cis sono messe in dubbio e ridefinite.

Un altro punto importante è che c'è anche una grossa diversità nel modo in cui i clienti si rapportano alla comunità non binaria e all'attivismo (vedi Barker & Bergman, questo volume.) Questo influenza di sicuro le loro identità ed esperienze. Per esempio, un cliente che è molto coinvolto nelle comunità non binarie, trans e/o queer potrebbe aver impiegato del tempo per determinare esattamente quale etichetta non binaria cattura meglio la sua esperienza di genere (ad es. sono neutrali rispetto al genere, o sperimentano "entrambi" i generi, o sono fluidi nel genere; sono politicamente coinvolti nella sfida al sistema binario di genere). Possono anche avere un'idea chiara dei loro nomi, pronomi e qualsiasi cambiamento fisico che desiderano fare. Qualcuno che non è impegnato con le comunità può avere molto meno senso di queste possibilità e potrebbe persino percepire [erroneamente] alcune delle proprie esperienze come patologiche.

Chiaramente, è importante essere consapevoli del fatto che coloro che identificano e/o esprimono il proprio genere in modi non binari sono a rischio molto elevato quando si tratta di problemi di salute mentale, autolesionismo e suicidio (Harrison, Grant, & Herman, 2012; McNeil, Bailey, Ellis, Morton e Regan, 2012). Tuttavia, è anche importante sottolineare che l'esperienza non binaria di per sé non ha alcuna relazione con la psicopatologia - probabilmente al contrario (Barker & Richards, 2013) - e che, come con le persone LGBT più in generale, le persone non binarie sono generalmente altamente resilienti a causa di ciò che devono superare quotidianamente (Nodin, Peel, Tyler e Rivers, 2015). L'angoscia e le lotte che le persone non binarie devono affrontare sono, probabilmente, in gran parte dovute alla transfobia e allo stress da minoranza, di vivere in un mondo binario coercitivo, in cui spesso le divisioni binarie di genere sono imposte attraverso tutto, dalle interazioni

quotidiane alle politiche governative e strutture sociali (ad es. passaporti e moduli di monitoraggio – vedi Clucas e Whittle questo volume; Iantaffi & Bockting, 2011).

Pertanto, forse la questione chiave che affronta la maggior parte dei clienti non binari, indipendentemente dal fatto che vogliano affrontarlo in terapia, è il modo migliore per navigare in un mondo prevalentemente binario come persona non binaria. Torneremo su questo e altri problemi correlati, a breve.

Modalità psicoterapeutiche

Un punto fondamentale da considerare quando si considerano la psicoterapia e la consulenza per i clienti non binari è che tutti i principali approcci terapeutici hanno una comprensione binaria del genere, o implicita, o, più spesso, esplicita. Ciò significa che è probabile che la maggior parte dei professionisti presuma che i loro clienti saranno maschi o femmine, e che la maggior parte sarà, nella migliore delle ipotesi, confusa - e, nella peggiore, sprezzante - quando si confronta con un cliente non binario.

Inoltre, pochissimi corsi di consulenza o psicoterapia includono considerazioni di genere in modo approfondito. Come la razza, la sessualità, la classe e altre strutture sociali, molti formatori, supervisori e simili non riconoscono il ruolo vitale del genere nella salute mentale e si concentrano più sull'esperienza dell'esperienza individuale che su esperienze condivise di oppressione o emarginazione (Barker , 2010). Data la mancanza di attenzione al genere, non sorprende che pochissimi corsi di formazione facciano menzione di questioni trans, e quindi la copertura dei generi non binari è estremamente rara (Davies & Barker, 2015).

In effetti, quando abbiamo creato un gruppo online per terapeuti non binari, abbiamo scoperto che condividevano esperienze molto simili nel sollevare i temi di genere, trans e non binario nei loro corsi di formazione. La maggior parte ha scoperto che erano loro - in quanto

persone non binarie – a dover educare gli insegnanti e supervisori su queste questioni, e che avrebbero incontrato confusione e, occasionalmente, patologizzazione e stigmatizzazione. Certamente, corsi e tirocini non sono stati istituiti pensando a loro. Molti terapeuti non binari hanno dovuto negoziare, con difficoltà, con tirocini che cercavano esclusivamente terapeuti "maschi" o "femmine". Praticamente tutti hanno scoperto di essere diventati la voce solitaria nei loro corsi su questioni di genere (e spesso anche su altre questioni socioculturali) data la tendenza di tutor e coetanei a vedere il disagio psicologico solo a livello individuale. Questo nonostante le note disparità tra uomini e donne; persone eterosessuali e gay/bisessuali; cisgender e trans; e le persone bianche e nere e delle minoranze etniche (BME); quando si tratta di diagnosi di salute mentale e disagio psicologico, e dei noti collegamenti tra questi aspetti ed esperienze di emarginazione, discriminazione e simili (Barker, 2010).

Per quanto riguarda le psicoterapie specifiche, gli approcci dominanti sono generalmente riconosciuti come **psicodinamici**, **cognitivo-comportamentali** e **umanistici** (Barker, Vossler e Langdridge, 2010), con molti corsi di formazione che offrono una qualche forma di combinazione integrativa, eclettica o pluralistica di questi approcci. Tutti questi approcci presuppongono, esplicitamente o implicitamente, che il genere sia binario.

Gli approcci psicodinamici sono probabilmente i più espliciti nelle loro concettualizzazioni binarie del genere. Ovviamente, la psicoanalisi freudiana, su cui si basa gran parte della terapia psicodinamica, è del tutto binaria e ha nozioni chiare sulla traiettoria normale e sana che un uomo e una donna dovrebbero intraprendere in termini di sviluppo psicologico e sessuale. Sembrerebbe quindi difficile per un analista freudiano incontrare una persona non binaria senza patologizzarla. Allo stesso modo, molti dei rami della psicoanalisi che seguirono Freud sono intrinsecamente binari nei loro presupposti; per esempio, gli archetipi junghiani tendono ad essere maschili o femminili, le teorie delle relazioni

oggettuali e le teorie dell'attaccamento tendono ad assumere genitori e ruoli di genere binari, e le fasi di sviluppo di Erikson assumono una traiettoria di vita di genere eteronormativa. Mentre gli psicoanalisti più recenti come Lacan e Irigaray, così come quelli che attingono ad essi come Butler, hanno proposto interpretazioni del genere molto più sofisticate e sfumate, che comprendono più facilmente l'esperienza non binaria, pochi corsi di consulenza e psicoterapia insegnano il lavoro di questi pensatori. I professionisti possono trovare utile familiarizzare con le basi di queste teorie (vedi Stewart, questo volume) e attingere ad esse con i clienti. Ad esempio, l'idea di Butler che *tutto* il genere è performativo può essere utile da condividere con i clienti non binari per rassicurarli che la loro esperienza non è meno "reale" di quella delle persone di genere binario.

La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è forse meno evidentemente binaria nel suo approccio, e il genere è molto meno centrale nelle sue teorie sull'esperienza umana. Tuttavia, la CBT generalmente attinge in larga misura alla ricerca psicologica tradizionale che è altamente binaria nella sua comprensione del genere e ha, generalmente, ignorato o patologizzato l'esperienza trans, fino agli ultimi anni. La comprensione psicologica del genere tende a essere inquadrata in termini di *differenza* di genere, classificando le persone come maschi e femmine e cercando le differenze tra di loro. Pertanto, presuppone che le categorie di genere siano (a) binarie e (b) significative (vedi Richards, questo volume, per una considerazione più dettagliata). In particolare, le principali teorie psicologiche cognitive dello sviluppo di genere tendono a basarsi su personaggi come Kohlberg che operano interamente all'interno di un sistema binario, teorizzando come ragazze e ragazzi assumano ruoli di genere e giungano a un'identità di genere coerente. Le teorie di genere di Bem offrono un'alternativa a questa comprensione che si adatta alla psicologia tradizionale ma apre lo spazio per esperienze non binarie. Ad esempio, ha studiato l'androginia come psicologicamente sana nella sua flessibilità e ha visto gli schemi di genere come appresi piuttosto che innati. Tuttavia, raramente abbiamo sentito parlare di Bem durante i

corsi di formazione CBT. Questo è un peccato perché potrebbe essere utile per i clienti non binari ascoltare queste idee per convalidare la loro esperienza, che è spesso invalidata.

Infine, le terapie umanistiche sono forse quelle meno evidentemente binarie, dei tre approcci principali, con maggiore enfasi nei primi scritti sull'esperienza dell'essere -o del divenire- una persona, piuttosto che specificamente un uomo o una donna. Tuttavia, come le teorie di Kohlberg, la gerarchia dei bisogni di Maslow è stata criticata per il pregiudizio di genere in termini di valori a cui dà la priorità, e certamente, né Rogers né Maslow incorporano alcuna possibilità esplicita per il genere non binario nei loro scritti. Tuttavia, le idee umanistiche, come le condizioni di valore, offrono potenzialmente un modo prezioso per comprendere come tutti, incluse le persone non binarie, giungano a vivere le norme di genere stereotipate come restrittive, e c'è del potenziale nella condizione fondamentale di un'incondizionata visione positiva, per affermare l'esperienza vissuta di clienti non binari, in un mondo che spesso fa il contrario. Forse la pratica più preziosa che abbiamo trovato, con i clienti che stanno esplorando il loro genere non binario, è quella di fornire loro uno spazio in cui farlo, che sia completamente aperto, e che affermi tutte le possibili esperienze di genere, e tutte le possibili opzioni che potrebbero desiderare.

Allontanandosi dagli approcci dominanti alla psicoterapia, altri approcci hanno molto da offrire qui, in particolare gli approcci terapeutici esistenziali e sistemici che sono generalmente basati su concettualizzazioni meno binarie del genere. La psicoterapia esistenziale generalmente considera il nostro genere come qualcosa che *diventiamo* piuttosto che qualcosa che *siamo* fondamentalmente, e quindi include implicitamente la possibilità di identità ed esperienze di genere multiple. Gli scritti di Simone de Beauvoir in particolare sono utili quando si lavora con clienti non binari, dato che considera i rigidi ruoli di genere binari come restrittivi e altamente legati alla sofferenza umana (vedi

Barker, 2011). Una tensione chiave con cui molti clienti non binari sono alle prese è quella tra le seguenti due possibilità:

- Identificarsi ed esprimersi in modi che si sentono più autentici, ma che li lasciano più vulnerabili ad essere stigmatizzati e discriminati dagli altri, e
- Aderire a metodi più convenzionali espressione di genere, ma provando un costante senso doloroso di non essere se stessi.

I clienti hanno descritto questo senso di inautenticità come un peso che diventa più pesante di giorno in giorno. Parlano anche del doloroso senso di scrutinio che possono provare quando si esprimono in modi più autentici.

Come ha sottolineato Richards (2011, 2017), la terapia esistenziale ha molto da offrire ai clienti che lottano con tali tensioni, data la sua attenzione sull'autenticità, la scelta, l'ansia dell'incertezza e il salto alla fede. È vitale qui non saltare davanti al cliente ma rimanere con la sua esperienza vissuta di incertezza. Abbiamo trovato utile, ad esempio, esplorare il senso incarnato del cliente quando immagina ogni possibile scelta (rimanere così com'è o apportare qualche cambiamento). Può anche essere utile suddividere la grande scelta in quelle più piccole. Ad esempio, è possibile essere 'dichiarati' in alcuni luoghi ma non in altri, apportare alcuni cambiamenti fisici ma non altri, o iniziare un certo percorso (verso un cambio di nome o un intervento chirurgico per esempio) e continuare a sintonizzarsi su come si sente ad ogni passo del cammino, piuttosto che presumere che intraprendere quel percorso significhi doverlo continuare fino alla fine. Le terapie consapevoli buddiste possono essere utilmente intrecciate con approcci esistenziali qui, dato che condividono molto in termini di filosofia e offrono pratiche esplicite per aiutare i clienti a essere presenti con se stessi e a sintonizzarsi con compassione sulle loro esperienze (vedi Barker, 2013).

Simile alla terapia esistenziale, gli approcci sistemici alla terapia sono molto impegnati con il costruzionismo sociale, il postmodernismo e il

poststrutturalismo: tutte teorie che mettono in discussione l'idea delle verità oggettuali e piuttosto vedono tutta l'esperienza umana come culturalmente e storicamente situata (ad esempio un persona avrebbe sperimentato se stessa in modi molto diversi in tempi e luoghi in cui questo era visto come un peccato, un crimine, una malattia o un'identità personale (vedi Stewart, questo volume). Pertanto, esiste un reale potenziale per gli approcci sistemici per vedere il genere come non binario ma piuttosto un invito contestualizzato culturalmente, storicamente, geograficamente e linguisticamente, piuttosto che come un costrutto naturale e universale (vedi Vincent e Manzano-Santaella, questo volume). La sfida, o la decostruzione, della comprensione dominante della mascolinità e della femminilità può essere utile per i clienti. Tuttavia, potrebbe essere necessario combinare con una terapia più fenomenologica per comprendere l'esperienza vissuta dei clienti.

I professionisti sistemici, come i terapeuti familiari, hanno il potenziale di applicare queste lenti nel loro lavoro con clienti individuali e sistemi familiari più ampi per tutta la durata della vita (Iantaffi, 2014). Ad esempio, un approccio sistemico potrebbe supportare un terapeuta nel vedere le identità di genere come un invito negoziato continuato nel tempo, piuttosto che un'autoidentificazione unificata (Harré, 1997). Il terapeuta potrebbe quindi invitare il cliente a essere curioso di quei momenti in cui è invitato a una visione binaria del genere e ad esplorare come potrebbe essere in grado di rispondere a quegli inviti da una posizione non binaria. Gli approcci sistemici, combinati con un approccio narrativo (che si concentra su come le esperienze si dispiegano - e vengono raccontate come storie - nel tempo), possono essere utili anche quando si lavora con famiglie di giovani persone non binarie. Il terapeuta può esternalizzare sia il genere che il cisgenderismo come costrutti al di fuori del cliente, piuttosto che come esperienze puramente interne, intrapsichiche. Ad esempio, un individuo o una famiglia potrebbero persino essere incoraggiati a parlare alla comprensione binaria dominante del genere come se si trattasse di una persona nella stanza che occupa una sedia vuota, o potrebbero scrivere una lettera alla

transfobia. Tali approcci consentono a una famiglia di considerare la propria relazione con quei costrutti e come potrebbero essere rafforzati o sfidati, il loro impatto sulla persona non binaria e di riconoscere il potere dei discorsi binari dominanti sull'intero sistema.

Per riassumere i punti pratici chiave di questa sezione; quando si lavora con clienti non binari, consigliamo ai professionisti di:

- Fornire ai clienti uno spazio, in terapia, che sia aperto a tutte le identità ed espressioni di genere e le affermino.
- Lavorare per istruirsi su questi argomenti in generale, e sulle teorie e ricerche nel tuo particolare approccio terapeutico che includono l'esperienza non binaria (attingendo ad alcune delle risorse qui menzionate).
- Essere disposto ad avere a che fare con l'incertezza e l'ansia di un cliente riguardo al fatto di apportare modifiche o di rimanere dove sono. Dimostrare loro che è possibile convivere con sentimenti difficili può essere immensamente prezioso, ed è fondamentale che non si sentano precipitosi in alcuna decisione.
- Normalizzare le esperienze e le identità dei clienti con riferimento alla ricerca e/o alle rappresentazioni mediatiche di persone non binarie. Incoraggiarli a vedere qualsiasi disagio che sperimentano come sistemico e strutturale, piuttosto che puramente individuale: riflettendo su come gli assunti binari sono incorporati nelle loro famiglie, comunità e società in generale.

Le persone non binarie e la pratica della psicoterapia.

Ad oggi, ci sono poche prove specifiche riguardo alle esperienze dei clienti non binari in psicoterapia. Tuttavia, Harrison, Grant e Herman (2012) hanno scoperto che al 43% dei loro partecipanti non binari erano state rifiutate le cure mediche, più spesso del normale. Inoltre, aneddoticamente, abbiamo sentito di molti clienti non binari che hanno

cercato un professionista esplicitamente trans-affermativo, dopo aver incontrato pratiche stigmatizzanti e patologizzanti altrove. Ciò non è purtroppo sorprendente, data la ricerca sulla terapia con clienti bisessuali e trans che ha scoperto che molti professionisti e servizi rimangono mal equipaggiati per lavorare con clienti che sfidano la comprensione binaria della sessualità e/o del genere. Nella migliore delle ipotesi, i terapeuti si aspettano che i clienti li istruiscano e utilizzino terminologie che riflettano pregiudizi impliciti (vedi Moon, 2008; Richards & Barker, 2013); e nel peggiore dei casi, patologizzano la sessualità o il genere dei loro clienti e/o si sforzano di cambiarli per adattarli a un modello binario o cisgenderista (vedi Page, 2007; Somerville, 2015). Le identità non binarie non sono ancora ampiamente considerate legittime; e persino gli scrittori orientati al costruzionismo sociale fanno fatica a smantellare un costrutto cisgenderista e binario di genere (Iantaffi, 2015).

In relazione a ciò, vorremmo sottolineare il fatto che - come con tutte le sessualità e i generi emarginati - per la maggior parte dei clienti, l'esperienza non binaria viene collegata ai problemi presentati (Richards & Barker, 2013). I professionisti non dovrebbero attribuire il genere del cliente alla loro esperienza, ad esempio, di lutto, stress correlato al lavoro, problemi di relazione o altre lotte, non più di quanto farebbero con un cliente di genere binario.

Con la maggior parte dei clienti apertamente non binari, il compito principale del terapeuta è quindi quello di avere una comprensione generale, sufficientemente buona, dei generi non binari (del tipo che si spera sarà fornito da questo volume) oltre alla capacità di tenere il lo stesso tipo di consapevolezza della potenziale rilevanza del genere che avrebbero per qualsiasi cliente. Vale a dire che *tutti* noi sperimentiamo il mondo in modi diversi sulla base del genere, il che influisce sulle nostre esperienze, sulla salute mentale e sull'espressione emotiva. Il genere fa parte del quadro, così come la classe, la razza, l'etnia, il background culturale, le norme familiari, la generazione, l'età, la disabilità e simili. Se i professionisti *non* si sentono in grado, semplicemente, di prendere le

esperienze di genere non binarie in questo modo, allora sarebbe appropriato per loro indirizzare i clienti non binari a un professionista più adeguato, fino a quando non avranno ricevuto più formazione e auto-riflessione sul proprio genere (Bornstein, 1998; Iantaffi & Barker, 2017, ottimi punti di partenza per il secondo).

Detto questo, data l'attuale crescente consapevolezza delle identità e delle espressioni di genere non binarie, è probabile che i professionisti, in particolare quelli con specializzazioni nel lavoro con clienti LGBT o con popolazioni di genere e sessualmente variate, vengano avvicinati da clienti non binari, che vogliono parlare esplicitamente delle loro esperienze e/o identità di genere. Data la quantità limitata di ricerca in questo settore, è utile per tali professionisti rimanere aggiornati con la letteratura attuale, in particolare la ricerca qualitativa sull'esperienza vissuta delle persone non binarie (Richards, questo volume). Ciò fungerà da utile promemoria sia dei problemi comuni che le persone non binarie sperimentano, sia della diversità delle esperienze non binarie, in particolare nella consapevolezza dei modi in cui il genere si interseca con altri aspetti dell'identità e dell'esperienza come la razza, etnia, sessualità, età, classe sociale, disabilità e posizione geografica (vedi Vincent & Manzano, questo volume).

Problemi comuni per i clienti non binari

Ecco un breve - e senza dubbio incompleto - resoconto di ragioni comuni - nella nostra esperienza - per cui le persone non binarie possono specificamente cercare aiuto e supporto da un consulente o uno psicoterapeuta.

Per prima cosa, molti clienti vogliono esplorare i possibili cambiamenti che potrebbero fare nel modo in cui si identificano e le potenziali implicazioni di questi. Ad esempio, i clienti potrebbero voler considerare la terminologia che usano per riferirsi al loro genere (NB, genderqueer, androgino, gender neutral, bigender, ecc.), il loro titolo (Mx è un'opzione gender-neutral), il loro nome (passando a un nome diverso o neutro), i

loro pronomi (passando a opzioni di genere neutro come alternare lei e lui, o desinenze neutre) e/o i termini che vogliono che gli altri usino in relazione a loro (ad es. , partner, che una opzione neutra: elenchi completi di terminologia e pronomi non binari possono essere facilmente trovati online). Potrebbero voler formalizzare il più possibile questi cambiamenti nelle pratiche burocratiche, quindi è utile conoscere le attuali opzioni legali nel tuo luogo geografico.

In secondo luogo, i clienti potrebbero voler considerare i possibili cambiamenti che potrebbero apportare al loro aspetto e all'espressione di genere. Ciò potrebbe includere modifiche temporanee a vestiti, accessori, capelli e simili, e modifiche più permanenti, tra cui la modifica del corpo attraverso interventi chirurgici, tatuaggi e ormoni (vedi Richards et al., 2015, per una panoramica dettagliata). Ci sono anche cambiamenti come quelli alla voce, alla postura, all'andatura e all'impegno nella modificazione del corpo attraverso l'attività fisica che cadono tra questi poli di temporaneo e permanente. È importante essere consapevoli delle differenze affrontate dalle persone a cui è stato assegnato il genere maschile o femminile alla nascita, in termini di espressione di generi non binari. Per le persone assegnate maschio, il più piccolo cambiamento, come indossare lo smalto per unghie o i gioielli, può significare chiaramente una "differenza" di genere; mentre per le persone assegnate femmine, anche indossare abiti e acconciature interamente "maschili" potrebbe non essere sufficiente per impedire che vengano visti, semplicemente, come "donne". Ovviamente entrambe queste posizioni possono essere impegnative per i clienti, in modi diversi. È anche importante essere consapevoli dell'impatto di tali cambiamenti sui clienti all'interno di contesti transmisogini più ampi; in cui la femminilità può ancora essere considerata in qualche modo inferiore alla mascolinità. È importante anche qui il fatto che ogni cliente avrà probabilmente un percorso unico attraverso potenziali cambiamenti con tutte le diverse combinazioni possibili. È utile per il professionista avere una certa conoscenza di quali servizi specialistici di genere sono disponibili nella

propria area locale e si di fuori, e come un cliente potrebbe accedervi per creare un senso realistico di quali siano le possibilità reali.

In terzo luogo, un problema comunemente discusso è se i clienti vogliono "fare coming out" o "rimanere discreti" sul loro genere in luoghi specifici, o generali. La ricerca ha scoperto che le persone trans in generale adottano più strategie riguardo l'apertura sul loro genere e/o alla transizione (Morgan, 2015). Ancora una volta, è importante che i professionisti siano aperti a tutte queste possibilità, piuttosto che nutrire supposizioni che sia "meglio" essere sempre dichiarati, o che sia necessario "passare per uomo/donna" per esempio. Le potenziali ricompense e punizioni di apertura e segretezza differiranno radicalmente da cliente a cliente, e attraverso luoghi e intersezioni di identità (ad esempio nelle comunità LGBT; con gli amici; sul posto di lavoro; con la famiglia naturale; per i clienti di colore; clienti con disabilità; eccetera.). Alcuni nasconderanno a tutti il loro genere non binario. Altri si allontaneranno da situazioni in cui temono che non venga rispettato. Altri negozieranno l'apertura di situazione in situazione. Altri saranno aperti pubblicamente o in tutte le situazioni della loro vita.

Alcuni clienti avranno già attraversato una transizione binaria (all'essere un uomo o una donna trans dato che, per molto tempo, questa era l'unica narrativa trans disponibile) e negozieranno un passaggio da quella a un'identità non binaria. Questo probabilmente solleva problemi diversi da quelli per i quali il passaggio non binario è la loro prima transizione. Ci sarà una certa familiarità con i processi, ma forse anche qualche preoccupazione su come gli altri percepiranno un ulteriore cambiamento. Altri potrebbero aver occupato un'identità lesbica o gay, ad esempio come donna butch o drag king, camp man o drag queen. Passare a un'identità esplicitamente non binaria da tale identità può comportare sfide come la perdita dell'identità precedente e/o la perdita del sostegno della comunità se tali comunità sono transfobiche o non sono consapevoli dei problemi non binari. Inoltre, per alcuni clienti, un'identità non binaria può essere un trampolino di lancio verso una

transizione verso uno stato transgender binario. È importante sostenere ugualmente il fatto che le esperienze, le identità e le espressioni di genere non binarie possono essere sia un viaggio che una destinazione.

Molti clienti potrebbero voler parlare di come affrontano esperienze specifiche di discriminazione e/o invisibilità. Ad esempio, un cliente può cercare supporto per affrontare il fatto che la famiglia, gli amici o i partner si rifiutano di rispettare la propria identità e di utilizzare una terminologia appropriata, compresi i pronomi. Potrebbero aver bisogno di aiuto su come gestire la mancanza di supporto o servizi disponibili sul posto di lavoro. Oppure potrebbero essere alle prese con discriminazioni esplicite o bullismo da parte di un capo, vicini o estranei per strada. In generale, i professionisti possono lavorare con tali problemi nel modo in cui farebbero con qualsiasi cliente, ma idealmente con un background di conoscenza su questioni non binarie e affermazione esplicita del genere del cliente, data la mancanza di affermazione che stanno sperimentando altrove. In alcuni casi, i professionisti possono lavorare direttamente con queste questioni nella terapia relazionale o familiare, per esempio. Gli approcci sistemici, come suggerito in precedenza in questo capitolo, possono essere particolarmente utili in questi casi per invitare la famiglia a guardare le proprie relazioni con l'idea di genere e per esplorare ulteriormente come il contesto, la storia e le esperienze hanno influenzato la loro comprensione di genere. Tali esplorazioni possono supportare la depatologizzazione del cliente non binario che potrebbe essere stato posizionato come "difficile, impegnativo ed estraneo" all'interno del proprio sistema familiare. Attraverso tutti questi problemi, è importante bilanciare il riconoscimento che il problema risiede generalmente con le assunzioni binarie di genere inerenti alla cultura più ampia; con un pragmatico riconoscimento che il cliente, come tutti noi, ha bisogno di operare all'interno di questo mondo; e riconoscendo il potenziale a lungo termine per il cambiamento sistemico e strutturale. Potrebbe essere utile esplorare con il cliente l'interrelazione tra i messaggi di genere che riceve dalla società in generale, attraverso le istituzioni e le comunità con cui si impegna, all'interno delle sue

relazioni interpersonali e nei suoi pensieri interni (vedi Barker, 2015b). Ciò può portare a un'utile considerazione su come potrebbero mantenere la loro esperienza non binaria abbastanza fermamente da sentirsi autentici e abbastanza alla leggera da non impegnarsi in un costante autocontrollo e autocritica (ad esempio in relazione a presupposti binari interiorizzati o ideali su come dovrebbe apparire e suonare una persona non binaria).

Per riassumere i punti pratici chiave di questa sezione; quando si lavora con clienti non binari consigliamo ai professionisti di:

- Adottare sempre la terminologia dei clienti, chiedendo loro quale preferiscono e semplicemente scusandosi e andando avanti se si sbaglia. Essere aperti a supportare i clienti per esplorare possibili termini di identità, pronomi e altri linguaggi appropriati al genere.
- Essere consapevoli delle opzioni per i cambiamenti fisici temporanei e permanenti (e tutto il resto) ed essere aperti a discutere le implicazioni di questi con i clienti.
- Allo stesso modo, essere consapevoli dei potenziali costi e benefici dell'apertura sulla propria identità; ed essere aperti ad aiutare i clienti ad esplorarli in relazione alle proprie vite, consapevoli delle loro identità che si intersecano, del loro contesto sociale e da dove provengono (in relazione alle precedenti identità di genere/sessuali e allo status di cis/trans).
- Tenere presente il contesto culturale più ampio in relazione al genere, in generale, e al genere non binario, in particolare, e come questo avrà un impatto sul tuo cliente mentre naviga tra visibilità/invisibilità, discriminazione e molestie.

Pagina 2313

Il processo di lavorare con clienti non binari

Altre tre questioni che vale la pena considerare qui sono:

- se i professionisti dovrebbero essere aperti con i clienti sulle proprie identità di genere
- come vengono monitorati i servizi e
- se la terapia è sempre la forma di supporto più appropriata.

Naturalmente tutti gli approcci terapeutici hanno le proprie posizioni sull'auto-rivelazione del terapeuta; tuttavia, vale la pena ricordare che il genere binario di un praticante è spesso qualcosa che può essere rilevato immediatamente da un cliente. Per questo motivo, può essere considerato importante che il genere dei terapeuti non binari siano ugualmente prontamente disponibili per i clienti. Ad esempio, il genere di tutti i praticanti dello studio potrebbero essere elencati, oppure potrebbero utilizzare una firma che includa i loro pronomi. Tuttavia, ovviamente, non tutti i professionisti si sentiranno a proprio agio con il livello di divulgazione pubblica, dato lo stato attuale del genere non binario. Pertanto, spetta a ciascun terapeuta determinare come e quando rivelarsi, e in merito a cosa, nel migliore interesse del cliente, idealmente con una supervisione di supporto, se necessario. È anche importante che i terapeuti cis e binari si impegnino regolarmente in pratiche come rendere esplicite le proprie identità e pronomi, al fine di normalizzare che il genere è un costrutto in cui siamo tutti coinvolti, piuttosto che aspettarsi che solo i professionisti trans e/o non binari a considerino l'impatto dell'auto-rivelazione.

Allo stesso modo, è utile determinare in anticipo come verranno monitorati i clienti di un servizio. È importante avere un'idea di quanti clienti non binari accedono ai servizi per motivi di uguaglianza e diversità. Tuttavia, ancora una volta, le persone non dovrebbero essere costrette a rivelare il proprio genere se si sentono a disagio nel farlo. In generale, è appropriata una casella aperta per quanto riguarda il genere o almeno un'altra opzione oltre a “maschio/femmina”, insieme a un'opzione “non so/preferisco di non dirlo”. Un'opzione per fornire il nome e i pronomi che il cliente vorrebbe utilizzare sembra essenziale

affinché tutti i clienti si sentano i benvenuti, e per permettere ai professionisti di avvicinarsi ai clienti con rispetto e competenza.

Infine, è utile per i professionisti essere consapevoli delle alternative disponibili alla terapia convenzionale come il supporto della comunità e l'impegno con le risorse online. A volte, i gruppi di supporto con esperienze diverse e correlate possono essere più utili della terapia individuale (Barker, 2010) e molti clienti trovano utile impegnarsi con materiali online e gruppi online e offline sul genere non binario al fine di trovare supporto e modalità per dare un senso alla loro esperienza. Ad esempio, nel Regno Unito, il sito web *Beyond the Binary* include informazioni, modelli di ruolo e un agonizzante zio non binario (vedi Bergman, questo volume, per ulteriori esempi). Tuttavia, molti clienti potrebbero voler trovare la propria strada da soli e/o avere scarso interesse a impegnarsi con comunità non binarie, in particolare se considerano il loro genere più un'esperienza che un'identità, o sono riluttanti a mettere in primo piano questo aspetto della loro esperienza. Anche altri aspetti dell'identità di un cliente potrebbero influire su tali scelte, ad esempio il loro stato di disabilità, razza ed etnia, nonché classe, età e sesso assegnati alla nascita. Tutte queste identità avranno un impatto sull'accesso e sulle interazioni con le comunità non binarie.

Per riassumere i punti chiave pratici di questa sezione, consigliamo, quando si lavora con clienti non binari, di:

- Intraprendere un lavoro riflessivo sulla propria identità, esperienza e presupposti di genere e considerare la propria posizione sull'etica dell'auto-rivelazione in terapia.
- Assicurarci che tutto il monitoraggio dei clienti nel servizio includa completamente le persone non binarie, così come qualsiasi materiale disponibile per i clienti, servizi igienici in loco, immagini visive online e offline, ecc.
- Essere a conoscenza di qualsiasi comunità locale, nazionale e internazionale non binaria e genderqueer (online e offline) che potrebbero

essere utili punti di supporto per i clienti, oltre ad essere aperti al fatto che queste potrebbero essere più inclusive per alcuni clienti rispetto a altri.

- Inoltre, incoraggiare il resto del personale della tua pratica, a rendersi consapevole, o ad intraprendere corsi di formazione, in queste aree. Preparati a spiegare la situazione quando comunichi con altri uffici, se il tuo cliente subisce *misgendering* (l'utilizzo del genere sbagliato) o altrimenti dimostrano mancanza di comprensione.

Sommario

Per riassumere questo capitolo, la terapia affermativa non binaria coinvolge i seguenti elementi (vedi Richards & Barker, 2013, per ulteriori dettagli):

- Essere aperti alla diversità di identità ed esperienze non binarie, alla centralità, o meno, del genere nella vita di ogni persona e al modo in cui si interseca con altri elementi ed identità, e alla gamma di opzioni che le persone non binarie potrebbero voler considerare in relazione al proprio genere.
- Comprendere i potenziali collegamenti tra genere non binario e problemi di salute mentale attraverso una più ampia invisibilità e stigmatizzazione culturale, nonché riconoscere i potenziali benefici per la salute mentale dell'esperienza non binaria e la mancanza di qualsiasi connessione necessaria tra generi non binari e le presenti questioni terapeutiche.
- Avere esplorato riflessivamente le proprie identità ed esperienze di genere e impegnarsi in modo critico con qualsiasi ipotesi binaria e di altro genere inerente al proprio approccio terapeutico.
- Essere consapevoli delle questioni chiave che devono affrontare le persone non binarie, inclusi identità, cambiamenti fisici e altri aspetti della transizione, dichiararsi/tutelarsi e affrontare la discriminazione, la cancellazione e l'invisibilità.

- Coltivare conoscenze e abilità sul lavorare eticamente con clienti non binari, compreso l'uso corretto di nomi e pronomi, convivere con qualsiasi incertezza sulle scelte potenziali e affermare l'esperienza vissuta del cliente.
- Educare sé stessi sui percorsi di indirizzamento in relazione ai servizi di genere nella zona e prepararsi a indirizzare ai centri per persone transgender, se necessario (vedi Richards; Bouman, questo volume, per ulteriori dettagli).

References

- Barker, M. (2010). Sociocultural Issues. In M. Barker, A. Vossler, & D. Langdrige (Eds.), *Understanding Counselling and Psychotherapy* (pp. 211–233). London: Sage.
- Barker, M. (2011). De Beauvoir, *Bridget Jones' Pants and Vaginismus*. *Existential Analysis*, 22(2), 203–216.
- Barker, M. (2013). *Mindful Counselling & Psychotherapy: Practising Mindfully Across Approaches and Issues*. London: Sage.
- Barker, M. J. (2015a). *Depression and/or Oppression? Bisexuality and Mental Health*. *Journal of Bisexuality*.
Doi:10.1080/15299716.2014.995853.122 M.-J. Barker and A. Iantaffi
- Barker, M. J. (2015b). *Social Mindfulness*. Retrieved August 17, 2015, from <http://rewritingtherules.wordpress.com/resources-2/social-mindfulness-zine>
- Barker, M. J., & Richards, C. (2015). Further Genders. In C. Richards & M. Barker (Eds.), *Handbook of the Psychology of Sexuality and Gender* (pp. 166–182). Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- Barker, M., Richards, C., Jones, R., Bowes-Catton, H., & Plowman, T. (2012). *The Bisexuality Report: Bisexual Inclusion in LGBT Equality and Diversity*. Milton Keynes, UK: The Open University, Centre for Citizenship, Identity and Governance.

- Barker, M., Vossler, A., & Langdridge, D. (Eds.). (2010). *Understanding Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.
- Barker, M.-J., & Scheele, J. (2016). *Queer: A Graphic History*. London: Icon Books.
- Bem, S. L. (1995). Dismantling Gender Polarization and Compulsory Heterosexuality: Should We Turn the Volume Down or Up? *Journal of Sex Research*, 32(4), 329–334.
- Bem, S. L., & Lenney, E. (1976). Sex Typing and the Avoidance of Cross-Sex Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(1), 48.
- Bornstein, K. (1998). *My Gender Workbook*. London: Routledge.
- Davies, D., & Barker, M. J. (2015). How GSD is Your Therapy Training? *The Psychotherapist*, 16(Autumn), 8–10.
- Fine, C. (2010). *Delusions of Gender: How Our Minds, Society, and Neurosexism Create Difference*. New York: WW Norton & Company.
- Harré, R. (1997). *The Singular Self: An Introduction to the Psychology of Personhood*. London: Sage.
- Harrison, J., Grant, J., & Herman, J. L. (2012). *A Gender Not Listed Here: Genderqueers, Gender Rebels, and Otherwise in the National Transgender Discrimination Survey*. Los Angeles: eScholarship, University of California.
- Iantaffi, A. (2014). Family Therapy and Sexuality: Liminal Possibilities Between Systemic and Existential Approaches. In M. J. Milton (Ed.), *On Sexuality: Existential Perspectives on Psychotherapy, Sexuality and Related Experiences*.
- Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Iantaffi, A. (2015). *Gender and Sexual Legitimacy*. *Current Sexual Health Reports*, 7(2), 103–107.
- Iantaffi, A., & Barker, M.-J. (2017). *Gender: A Guide for Every Body*. London: Jessica Kingsley.6 Psychotherapy

Iantaffi, A., & Bockting, W. O. (2011). Views from Both Sides of the Bridge? Gender, Sexual Legitimacy and Transgender People's Experiences of Relationships. *Culture, Health & Sexuality*, 13(3), 355–370.

Lenihan, P., Kainth, T., & Dundas, R. (2015). *Trans Sexualities*. In C. Richards & M. Barker (Eds.), *Handbook of the Psychology of Sexuality and Gender* (pp. 129–147). Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

McNeil, J., Bailey, L., Ellis, S., Morton, J., & Regan, M. (2012). *Trans Mental Health Study 2012*. Retrieved June 13, 2014, from <http://www.scottishtrans.org>

METRO Youth Chances. (2014). *Youth Chances Summary of First Findings: The Experiences of LGBTQ Young People in England*. London: METRO. Moon, L. (Ed.). (2008). *Feeling Queer or Queer Feelings*. London: Routledge.

Morgan, E. (2015, May 29). *Trans People's Everyday Experiences of Managing Marginalised Identity*. Presentation to the Transology Research Event, London South Bank University.

Murjan, S., & Bouman, W. P. (2015). *Transgender: Living in a Gender Different from that Assigned at Birth*. In C. Richards & M. Barker (Eds.), *Handbook of the Psychology of Sexuality and Gender* (pp. 198–215). Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

Nodin, N., Peel, E., Tyler, A. & Rivers, I. (2015). *The RaRE Research Report*. PACE. Retrieved October 21, 2015, from http://www.pacehealth.org.uk/files/1614/2978/0087/RARE_Research_Report_PACE_2015.pdf

Page, E. (2007). Bisexual Women's and Men's Experiences of Psychotherapy. In B. A. Firestein (Ed.), *Becoming Visible: Counseling Bisexuals Across the Lifespan* (pp. 52–71). New York: Columbia University Press.

Richards, C. (2011). *Transsexualism and Existentialism*. *Existential Analysis*, 22(2), 272–279.

Richards, C. (2017). *Trans and Sexuality—An Existentially-Informed Ethical Enquiry with Implications for Counselling Psychology*. London: Routledge.

Richards, C., & Barker, M. (2013). *Sexuality and Gender for Mental Health Professionals: A Practical Guide*. London: Sage.

Richards, C., Bouman, W. P., Seal, L., Barker, M. J., Nieder, T. O., & T'Sjoen, G. (2015). *Non-Binary or Genderqueer Genders*. *International Review of Psychiatry*, 28(1), 95–102.

Somerville, C. (2015). *Unhealthy Attitudes: The Treatment of LGBT People Within Health and Social Care Services*. London: Stonewall.

Titman, N. (2014). How Many People in the United Kingdom are Nonbinary? Retrieved August 10, 2015, from <http://www.practicalandrogyny.com/2014/12/16/how-many-people-in-the-uk-are-nonbinary>

Lecture ulteriori

Barker, M. J., & Richards, C. (2015). Further Genders. In C. Richards & M. Barker (Eds.), *Handbook of the Psychology of Sexuality and Gender* (pp. 166–182). Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

Kermode, J. (2016). Images of Non-Binary people: How Poor or Absent Representations of Non-Binary People Contribute to Poor Understanding of Lived Experiences. In P. Karian (Ed.), *Critical & Experiential: Dimensions in Gender and Sexual Diversity*. Eastleigh, UK: Resonance Publications.

Richards, C. & Barker, M. (2013). Further Genders. In C. Richards & M. J. Barker (Eds.), *Sexuality and Gender for Mental Health Professionals: A Practical Guide* (pp. 71–82). London: Sage.

Beyond the Binary: A magazine for UK non-binary people. Retrieved from <http://www.beyondthebinary.co.uk>