

Terapia com foco na diversidade sexual, de género e relacional

‘GSRD Therapy’



Compromisso activo com a justiça social

Adotar uma filosofia anti-racista, feminista e afirmativa em relação a pessoas queer e LGBTQ+ no exercício do trabalho terapêutico. Auxiliar clientes a desconstruir o impacto negativo da amatanormatividade, heteronormatividade, mononormatividade, cisnormatividade, sexismo, patriarcado, capitalismo, capacitismo (incluindo a neurodiversidade) e pensamentos coloniais que afetam todas as pessoas, inclusive as heterossexuais. Promover a defesa e ser aliado de todos os grupos marginalizados e oprimidos. Oferecer psicoeducação.



Demonstrar humildade e competência cultural

Comprometer-se a continuar a desenvolver a consciência pessoal e competências clínicas. Comprometer-se com formações para a manutenção contínua da competência cultural. Manter-se humilde e com entusiasmo para continuar a aprender. Adquirir conhecimento específico sobre diversas populações marginalizadas, como LGBTQIA+, praticantes de BDSM/kink, pessoas neurodiversas, pessoas trabalhadoras do sexo e aquelas que são de diferentes origens raciais e culturais. Não fazer suposições com base na aparência.



Compreender os efeitos adversos específicos da opressão

Ter um entendimento abrangente das diversas maneiras como a opressão funciona na sociedade e como afeta de maneiras diferentes uma ampla gama de pessoas, incluindo aquelas marginalizadas. Auxiliar clientes a desenvolver mais recursos para o autocuidado e o bem-estar.



Estar informado sobre trauma, luto e vergonha

Aprimorar a resiliência psicológica. Compreender os efeitos fisiológicos e psicológicos do trauma individual, coletivo e cumulativo. Reduzir os sintomas do stress pós-traumático para sobreviventes de abuso, ataques, discriminação e práticas de conversão. Ter uma compreensão abrangente do luto, incluindo a perda devido a mudanças. Compreender a vergonha, seus efeitos e como mitigá-la.



Ter conhecimento da Sexologia contemporânea

Adquirir e manter-se atualizado com o conhecimento especializado sobre diversidades de género, sexo, sexualidade e relacionamentos, incluindo conhecimento sobre fantasias sexuais, desejos e comportamentos. Compreender os processos biopsicossociais do sexo.



Integrar teorias fundamentais sobre diversidade sexual, de género e relacionais

Incorporar o conhecimento sobre stress minoritário, stress minoritário intracomunitário, segurança social, microagressão e interseccionalidade. Utilizar uma prática afirmativa centrada nas valências presentes dentro de cada modalidade terapêutica. Afirmar a autodeterminação das pessoas que atendemos.



Promover a alegria

Concentrar-se na autoestima através de uma postura afirmativa e abordagens focadas na compaixão. Promover alegria e orgulho nas nossas diversidades, construir ligações com as comunidades e utilizando microafirmações na relação terapêutica. Incluir a noção de acompanhamento na relação terapêutica: o cliente é realmente acompanhado pela pessoa que é terapeuta.