

Dzimtes, seksa un attiecību daudzveidības terapija

‘GSRD Therapy’



Apņemšanās ievērot sociālo taisnīgumu

Antirasisma, feminisma, kvīru un LGBTK+ apstiprinošās filozofijas ievērošana terapeitiskajā darbā. Atbalsts klientiem amatonormatīvātes, heteronormatīvātes, mononormatīvātes, cisgenderisma, seksisma, patriarhijas, kapitālisma, ableisma (tostarp neirodažādības) un koloniālās domāšanas negatīvās ietekmes dekonstruēšanā, kas ietekmē visus cilvēkus, tostarp heteroseksuālus cilvēkus. Aizstāvības un atbalsta sniegšanas visām marginalizētajām un apspiestajām grupām veicināšana. Psihoizglītošanas piedāvāšana.



Cieņas, atvērtības kultūrām un kulturālās kompetences demonstrēšana

Apņemšanās turpināt attīstīt izpratni par sevi un klīniskajām iemaņām. Apņemšanās piedalīties apmācībās, lai pastāvīgi uzturētu kulturālo kompetenci. Pastāvīgas mācīšanās entuziasma saglabāšana. Specifisko zināšanu iegūšana par dažādām marginalizētām grupām, piemēram, LGBTKSA+, kinksteriem, neirodažādiem cilvēkiem, seksa darbiniekiem un dažādu rasu un kultūras izcelsmju cilvēkiem. Pieņemumu neveikšana, pamatojoties uz izskatu



Izpratne par apspiešanas specifiskām nelabvēlīgām sekām

Rūpīgas izpratnes par dažādiem veidiem, kā apspiešana darbojas sabiedrībā un kā tā atšķirīgi ietekmē plašu cilvēku loku, tostarp marginalizētus cilvēkus. Atbalsts klientiem attīstīt vairāk resursu rūpēm par sevi un labbūtībai.



Traumas, sēru un kauna informētība

Dzīvesspēka veicināšana. Izpratne par individuālās, kolektīvās un kumulatīvās traumas fizioloģisko un psiholoģisko ietekmi. Pēctraumas stresa simptomu mazināšana cilvēkiem, kas pārdzīvojuši vardarbību, uzbrukumus, diskrimināciju un pārveidošanas prakses. Pilnvērtīgākas izpratnes par sērām, ieskaitot zaudējumus pārmaiņu dēļ. Izpratne par kaunu, tā mazināšanu un sekām.



Zināšanas par mūsdienu seksoloģiju

Specializēto zināšanu iegūšana un atjaunināšana par dzimti, dzimumu, seksu, seksualitāti un attiecību dažādību, tostarp zināšanas par seksuālajām fantāzijām, vēlmēm un uzvedību. Izpratne par seksa biopsihosociālajiem procesiem.



Galveno GSRD teoriju integrēšana

Zināšanu iekļaušana par minoritāšu stresu, iekškopienas minoritāšu stresu, sociālo drošību, mikroagresiju un interseksionalitāti. Uz resursiem vērsto apstiprinošo praksi izmantošana terapeitisko virzienu ietvaros. Klientu pašnoteikšanās apliecināšana.



Prieka veicināšana

Koncentrēšanās uz pašvērtību, izmantojot apstiprinošo nostāju un uz līdzjūtību vērsta pieejas. Prieka un lepnuma par savstarpējo dažādību veicināšana, veidojot saiknes kopienā un izmantojot mikro-afirmācijas terapeitiskās attiecībās. Līdzī būšanas kvalitātes pieņemšana terapeitiskajās attiecībās: terapeits pavada klientu.