

Różnorodność płciowa, seksualna i relacyjna w terapii

‘GSRD Therapy’



Praktyka zaangażowana w sprawiedliwość społeczną

Włączanie antyrasistowskiego, antyableistycznego, feministycznego, queerowego i afirmatywnego wobec osób LGBTQ+ podejścia do praktyki terapeutycznej. Pomaganie osobom klienckim w dekonstrukcji negatywnych efektów amatonormatywności, heteronormatywności, mononormatywności, cisgenderyzmu, seksizmu, patriarchy, kapitalizmu, ableizmu (w tym w obszarze neuroróżnorodności), myślenia kolonialnego, które wpływają na wszystkich ludzi, także osoby heteroseksualne. Promowanie rzecznictwa oraz sojusznictwo ze wszystkimi marginalizowanymi i opresjonowanymi grupami. Oferowanie psychoedukacji.



Pokora i kompetencje międzykulturowe

Zaangażowanie w nieustanny rozwój świadomości własnego self oraz kompetencji klinicznych. Proaktywne rozwijanie własnych kompetencji międzykulturowych. Pielęgnowanie w sobie pokory i motywacji do ciągłego uczenia się. Zdobywanie specjalistycznej wiedzy o różnych marginalizowanych grupach społecznych, takich jak LGBTQIA+, kinksterach, osobach pracujących seksualnie, neuroróżnorodnych, oraz zróżnicowanych ze względu na kolor skóry i pochodzenie kulturowe. Unikanie wnioskowania na podstawie wyglądu osób klienckich.



Rozumienie specyficznych trudności wynikających z opresji.

Dogłębne zrozumienie rozmaitych form społecznej opresji i tego, jak w zróżnicowany sposób wpływa ona na funkcjonowanie ludzi, w tym osób z grup marginalizowanych. Wspieranie osób klienckich w rozwijaniu zasobów poprawiających ich dobrostan i umiejętności dbania o siebie.



Kompetencja w pracy z traumą, żałobą i wstydem

Wzmacnianie odporności psychicznej. Rozumienie fizjologicznych i psychologicznych skutków traumy indywidualnej, kolektywnej i skumulowanej. Redukowanie objawów stresu pourazowego u osób, które doświadczyły przemocy, dyskryminacji oraz oddziaływań konwersyjnych. Dogłębne zrozumienie doświadczeń żałoby, w tym związanej ze stratą w efekcie zmiany. Rozumienie wstydu, jego efektów oraz sposobów jego uśmierzenia.



Znajomość współczesnej wiedzy seksuologicznej

Zdobywanie specjalistycznej wiedzy, oraz dbałość o jej aktualizowanie, na tematy płci społeczno-kulturowej (gender), biologicznych wymiarów płci (sex), seksualności oraz różnorodności w relacjach w tym fantazji, pożądania i zachowań seksualnych. Rozumienie biopsychospołecznych zjawisk związanych z seksem.



Integracja kluczowych teorii GSRD

Uwzględnianie wiedzy o stresie mniejszościowym, stresie wewnątrz mniejszościowym, bezpieczeństwie, mikroagresjach i interseksyjności. Włączanie do pracy we własnej modalności afirmatywnej praktyki oraz podejścia skoncentrowanego na zasobach. Wspieranie samostanowienia osób klienckich.



Pielęgnacja radości

Wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez afirmatywną i współczującą postawę terapeutyczną. Pielęgnacja radości i dumy z różnorodności, budowanie relacji ze społecznością, stosowanie mikroafirmacji w relacji terapeutycznej. Uwzględnianie jakości towarzyszenia w relacji terapeutycznej.