

Psihoterapia Diversității de Gen, Sex și Relațională

(Terapia GSRD)



Practicarea unui angajament pentru justiție socială

Practicăm o filosofie anti-rasistă, feministă, Queer și LGBTQ+ afirmativă în întregul proces terapeutic. Ajutăm clienții să deconstruiască impactul negativ al amatanormativității, heteronormativității, mononormativității, cisgenismului, sexismului, patriarhatului, capitalismului, ableismului (inclusiv neurodiversității) și a gândirii coloniale care afectează toate persoanele, inclusiv persoanele heterosexuale. Promovând susținerea și a fi aliați pentru toate grupurile marginalizate și opresate. Oferim psihoeducație.



Demonstrarea competențelor culturale

Continuăm să dezvoltăm cunoașterea de sine și competențele clinice și să fim la curent cu competențele culturale. Ne menținem umili din punct de vedere cultural dar cu entuziasm pentru învățare continuă. Învățăm despre diverse populații marginalizate, cum ar fi LGBTQIA+, persoanele kinky, persoanele neurodiverse, lucrătorii sexuali și cei din medii rasiale și culturale diverse fără a face presupuneri bazate pe aparență.



Înțelegerea efectelor adverse specifice opresiunii.

Dezvoltăm o înțelegere temeinică a modurilor variate în care funcționează opresiunea în societate și cum afectează diferit grupuri de persoane, inclusiv persoanele marginalizate. Ajutăm clienții să dezvolte mai multe resurse pentru îngrijirea de sine și bunăstare.



Informare continuă cu privire a traumă, doliu și rușine

Îmbunătățim reziliența psihologică. Înțelegând efectele fiziologice și psihologice ale traumei individuale, colective și cumulative. Sprijinim în reducerea de simptome ale stresului post-traumatic pentru supraviețuitorii abuzului, atacurilor, discriminării și practicilor de conversie. Avem o înțelegere profundă a durerii, inclusiv pierderea datorată schimbării, înțelegând rușinea, efectele sale și cum să o mitigăm.



Cunoașterea sexologiei contemporane

Îmbunătățim reziliența psihologică. Înțelegând efectele fiziologice și psihologice ale traumei individuale, colective și cumulative. Sprijinim în reducerea de simptome ale stresului post-traumatic pentru supraviețuitorii abuzului, atacurilor, discriminării și practicilor de conversie. Avem o înțelegere profundă a durerii, inclusiv pierderea datorată schimbării, înțelegând rușinea, efectele sale și cum să o mitigăm.



Integrarea teoriilor de bază GSRD

Încorporăm cunoștințe despre stresul minoritar, stresul minoritar intra-comunitar, siguranța socială, micro-agresiuni și intersecționalitate. Adoptăm o practică afirmativă axată pe punctele forte în cadrul modalităților noastre terapeutice, afirmând autodeterminarea clienților.



Promovarea bucuriei

Ne concentrăm pe dezvoltarea stimei de sine printr-o abordare afirmativă și prin abordări axate pe compasiune, promovând bucuria și mândria în diversitățile noastre. Construim conexiuni în comunitate valorificând micro-afirmările în relația terapeutică. Înțelegem importanța însoțirii empatică în relația terapeutică: clientul este însoțit de terapeut.