

性别、性与关系多元心理治疗

(GSRD心理治疗)



践行对社会公义的承诺

将反种族主义、女权主义、酷儿和 LGBTQ+ 肯定的哲学理念贯彻于心理治疗工作的始终。帮助来访者解构亲密范式霸权、异性恋正统主义、单偶制正统主义、顺性别主义、性别主义、父权制、资本主义、健全主义（包括神经多样性）和殖民思维的负面影响，这些影响包括异性恋者在内的所有人。促进宣传并成为所有边缘化和受压迫群体的盟友。提供心理教育。



展示文化谦逊和文化胜任力

承诺不断提高我们的自我意识和临床能力。承诺持续地进行保持文化胜任力的培训。保持谦逊和持续学习的热情。掌握各种边缘人群的具体知识，如 LGBTQIA+、性癖者（Kinksters）、神经多样性人群、性工作以及具有不同种族和文化背景的人群。不根据外表做出假设。



理解压迫带来的特殊困境

透彻了解压迫在社会中的各种作用方式，以及它如何对包括边缘化人群在内的各类人群产生不同影响。帮助来访者发展更多自我关怀和幸福的资源。



创伤、哀伤和羞耻知情

增强心理韧性。了解个人、集体和累积创伤的生理和心理效应。减轻虐待、袭击、歧视和回转实践幸存者的创伤后应激症状。深入了解哀伤，包括由于变化而导致的失去。了解羞耻，其影响以及如何减轻它。



了解当代性学知识

获得并不断更新有关性别、性、性向和关系多元的专业知识，包括有关性幻想、性欲望和性行为的知识。了解性的生物心理社会过程。



整合性别、性与关系多元（GSRD）的核心理论

结合少数群体压力、少数群体社群内的压力、社会安全、微攻击和交叉性的知识。在我们的治疗模式中采用以优势为重点的肯定性治疗。肯定来访者的自主权。



培养快乐

通过肯定性立场和慈悲聚焦的方法关注自我价值。培养我们多元中的快乐和自豪，建立社群并在治疗关系中利用微肯定。拥抱治疗关系中的陪伴品质：来访者有心理治疗师陪伴。

翻译：陈舜博士 (Dr Shun Chen)