

# Rodovo, Sexuálne a Vzťahovo Rozmanitá Terapia

‘GSRD Therapy’



## Praktizovanie záväzku k sociálnej spravodlivosti

Zaujatie antirasistického, feministického, kvír a LGBTQ+ afirmatívneho filozofického postoja počas celej terapeutickej práce. Pomáhanie klientstvu dekonštruovať negatívne vplyvy amatanormativity, heteronormativity, mononormativity, cisgenderizmu, sexizmu, patriarchátu, kapitalizmu, ableizmu (vrátane neurodiverzity) a koloniálneho myslenia, ktoré ovplyvňujú všetkých ľudí, vrátane heterosexuálnych. Podpora advokácie a preukazovanie spojenectva všetkým marginalizovanými a utláčaným skupinám. Poskytovanie psychoedukácie.



## Preukazovanie kultúrnej pokory a kultúrnej kompetencie

Zaviazanie sa k neustálemu rozvoju nášho povedomia o sebe samých a o vlastných klinických spôsobilostiach. Zaviazanie sa k priebežnému vzdelávaniu na udržiavanie kultúrnych kompetencií. Zachovanie si pokory s nadšením pre kontinuálne učenie sa. Získavanie špecifických vedomostí o rôznych marginalizovaných populáciách, ako sú LGBTQIA+, kinksteri, neurodiverzní ľudia, sexuálne pracovníci a ľudia rôzneho rasového a kultúrneho pôvodu. Nerobenie úsudkov na základe vzhľadu a výzoru.



## Porozumenie špecifickým nepriaznivým účinkom útlaku

Dôkladné porozumenie rôznym spôsobom fungovania útlaku v spoločnosti a tomu, ako rôzne útlak ovplyvňuje široké spektrum ľudí, vrátane marginalizovaných osôb. Pomáhať klientstvu rozvíjať viac zdrojov pre sebaopateru a pohodu (wellbeing).



## Byť trauma, zármutok a hanba informovaný

Zvyšovanie psychickej odolnosti. Porozumenie fyziologickým a psychologickým dopadom individuálnej, kolektívnej a kumulatívnej traumy. Znižovanie symptómov posttraumatického stresu u osôb, ktoré zažili zneužívanie, útoky, diskrimináciu a konverzné praktiky. Dôkladné porozumenie zármutku, vrátane strát spôsobených zmenami. Porozumenie hanbe, jej účinkom a spôsobom jej zmiernenia.



## Znalosť súčasnej sexuológie

Získavanie a aktualizovanie špecializovaných poznatkov o rodovej, pohlavnej, sexuálnej a vzťahovej rozmanitosti, vrátane poznatkov o sexuálnych fantáziách, túžbach a správani. Pochopenie biopsychosociálnych procesov súvisiacich so sexom.



## Integrácia základných teórií Rodovej, Sexuálnej a Vzťahovej Rozmanitosti

Začlenenie znalostí o menšinovom strese, vnútrokomunitnom menšinovom strese, sociálnej bezpečnosti, mikroagresii a intersekcionalite. Uplatňovanie afirmatívnej praxe zameranej na silné stránky v rámci vlastného terapeutického postupu. Afirmovanie sebaurčenia klientstva.



## Pestovanie radosti

Zameranie sa na sebahodnotu prostredníctvom afirmatívneho postoja a na súcit zameraných prístupov. Pestovanie radosti a hrdosti na svoje rozmanitosti, budovanie komunitných väzieb a využívanie mikroafirmácií v terapeutickom vzťahu. Uplatňovanie hodnoty sprevádzania v terapeutickom vzťahu: klientstvo je sprevádzané terapeutom\*tkou.