

性別、性向與多元關係治療

(GSRD 治療)



實踐社會公義的承諾

治療全程始終採取反種族歧視、主張男女平等、肯認同性戀和多元性別的理念態度。協助客戶破除愛情本位、異性戀本位、單一伴侶本位、順性別主義、性別歧視、父權制、資本主義、健全至上論（包括神經發展多樣性）和殖民主心態所造成的負面影響。這些影響及於所有人，包括異性戀者。推動擁護所有邊緣化和受壓迫的族群，並與他們站在一起。提供心理教育。



展現文化謙遜與文化勝任力

致力不斷發展我們對自我能力和臨床能力的自覺。致力於訓練以持續維持對文化的勝任能力。保持虛心熱衷於不斷學習。獲取各種邊緣化族群的特定知識，如多元性別族群、特殊性癖者、神經發展多樣性族群、性工作者和具有不同種族及文化背景的族群。不要單就外表做假設。



理解壓迫導致的特定不良後果

深入了解壓迫在社會中的各種運作方式，以及它如何對各種各樣人群影響各異，包括邊緣化人群。協助客戶開發更多自我照顧和促進福祉的資源。



對創痛、悲傷和羞愧的洞察

增強心理韌性。了解個人、集體和累積性創痛所帶來的生理和心理影響。減輕虐待、攻擊、歧視和矯正治療倖存者的創傷後壓力症候。深入了解悲傷，包括因變動而失落所致的悲傷。對羞愧的心理，其影響及如何減輕，加以理解。



掌握當代性學知識

掌握並不斷更新有關性別、性向、性取向和多元關係的專業人員知識，包括性幻想、性需要和性行為等知識。了解性的生理心理和社會運作。



整合GSRD的核心理論

整合少數族群壓力、社群內少數族群壓力、社交安全、微歧視和交織性等知識。依據我們的治療模型採取著眼於培力的肯定式諮商法。對客戶的自我決定給予肯認。



培養樂趣

以自我價值為中心，採取肯認的態度和同情理解的作法。在治療關係中培養樂於接受我們的差異和感到驕傲，建立社群聯繫，並導向微肯認。在治療關係中信奉陪伴的價值：治療師是客戶的同伴。