

Терапия разнообразия гендера, сексуальности и отношений

‘GSRD Therapy’



Практика приверженности к социальной справедливости

Принятие антирасистской, феминистской, квир и ЛГБТК+ утверждающей философии в ходе терапевтической работы. Помощь клиентам в деконструкции негативного влияния аматонормативности, гетеронормативности, мононормативности, цисгендеризма, сексизма, патриархата, капитализма, аблеизма (в том числе нейроразнообразия) и колониального мышления, которые затрагивают всех людей, включая гетеросексуальных людей. Продвижение защиты интересов и союзничество со всеми маргинализированными и угнетенными группами. Предложение психоэдукации.



Демонстрация межкультурной беспристрастности и межкультурной компетенции

Приверженность к дальнейшему развитию самосознания и клинических компетенций. Приверженность к образованию для постоянного поддержания межкультурной компетенции. Поддержание энтузиазма к продолжительному образованию. Заполучение конкретных знаний о различных маргинализированных группах, как например ЛГБТКИА+, кинкстеры, нейроразнообразные люди, секс-работники, а также люди разного расового и культурного происхождения. Не совершение предположений на основании внешнего вида.



Понимание конкретных негативных последствий угнетения

Глубокое понимание различных способов функционирования угнетения в обществе и того, как оно по-разному влияет на широкий круг людей, включая маргинализированных людей. Помощь клиентам в разработке дополнительных ресурсов для заботы о себе и благополучия.



Информированность о травме, горе и стыде

Повышение психологической устойчивости. Понимание физиологических и психологических последствий индивидуальной, коллективной и кумулятивной травмы. Уменьшение симптомов стресса после травмы у людей, переживших насилие, нападения, дискриминацию и практику конверсии. Глубокое понимание горя, включая утрату из-за перемен. Понимание стыда, последствий стыда и способов смягчения стыда.



Знание современной сексологии

Получение и постоянное развитие специализированных знаний о разнообразии гендера, сексуальности и отношений, включая знания о сексуальных фантазиях, желаниях и поведении. Понимание биопсихосоциальных процессов секса.



Интеграция основных теорий GSRD

Использование знаний о стрессе меньшинств, стрессе меньшинств внутри сообщества, социальной безопасности, микро-агрессии и интерсекциональности. Использование утверждающей практики, ориентированной на сильные стороны в рамках терапевтических методов. Утверждение свободного волеизъявления клиентов.



Поощрение радости

Сосредоточение на самооценности посредством утверждающей позиции и подходов, ориентированных на сочувствие. Способствовать поддержке чувств радости и гордости связанными с разнообразием, выстраивание общественных связей и использование микро-аффирмаций в терапевтических отношениях. Принятие качества сопровождения в терапевтических отношениях: терапевт сопровождает клиента.