

Терапія гендерної, сексуальної різноманітності та різноманітності стосунків

‘GSRD Therapy’



Практикувати прагнення до соціальної справедливості

Практикувати антирасистську, феміністичну, квір- та ЛГБТК+ позитивну філософію в терапевтичній роботі. Допомогати клієнтам деконструвати негативний вплив аматанормативності, гетеронормативності, мононормативності, цисгендеризму, сексизму, патріархату, капіталізму, ейблизму (включаючи нейророзмаїтість) та колоніального мислення, які впливають на всіх людей, включаючи гетеросексуальних. Підтримувати адвокацію та бути союзником для всіх маргіналізованих і пригноблених груп. Пропонувати психолоосвіту.



Демонструвати культурну покірність і культурну компетентність

Зобов'язатися продовжувати розвивати нашу самосвідомість та клінічну компетентність. Зобов'язатися навчатися для постійного підтримання культурної компетентності. Залишатися покірними з ентузіазмом продовжувати вчитися. Здобувати специфічні знання про різні маргіналізовані групи, такі як ЛГБТКІА+, кінкстерів, людей з неврологічними особливостями, секс-працівниками, а також людей з різним расовим і культурним походженням. Не робити припущень на основі зовнішнього вигляду.



Розуміння конкретних негативних наслідків пригнічення

Прийняти глибоке розуміння різноманітних способів функціонування пригнічення в суспільстві і того, як воно по-різному впливає на широке коло людей, включаючи маргіналізовані групи. Допомогати клієнтам розвивати більше ресурсів для самопомоги та розвитку благополуччя.



Поінформованість про травму, горе та сором

Підвищувати психологічну стійкість. Зміцнювати розуміння фізіологічних і психологічних наслідків індивідуальної, колективної та кумулятивної травми. Зменшувати вплив симптомів посттравматичного стресу для тих, хто пережив насильство, напади, дискримінацію та конверсійні практики. Поглиблювати розуміння горя, в тому числі втрати через зміни. Культивувати розуміння сорому, його наслідків та способів його подолання.



Володіти знаннями сучасної сексології

Здобувати та постійно оновлювати спеціальні знання про гендер, стать, сексуальність та різноманітність стосунків, включаючи знання про сексуальні фантазії, бажання та поведінку. Розуміти біопсихосоціальні процеси сексу.



Інтегрувати основи GSRD теорії

Включити знання про меншинний стрес, внутрішньо-груповий меншинний стрес, соціальну безпеку, мікроагресії та інтерсекціональність. Використовувати позитивні практики, сфокусовані на сильних сторонах, в рамках наших терапевтичних модальностей. Підтверджувати самовизначення клієнтів.



Сприяння радості

Фокусуватися на самоцінності через позитивну позицію та підходи, орієнтовані на співчуття. Виховувати радість і гордість з нашої різноманітності, будувати зв'язки зі спільнотою і використовувати мікро-ствердження в терапевтичних відносинах. У терапевтичних відносинах акцентувати на якості супроводу: клієнт супроводжується терапевтом.