

Έμφυλη, Σεξουαλική, και Σχεσιακή Ποικιλομορφία

‘GSRD Therapy’



Θεραπεία με επίκεντρο την κοινωνική δικαιοσύνη

Κατά την θεραπευτική διαδικασία, χρησιμοποιούμε αντι-ρατσιστική, φεμινιστική, κουήρ και ΛΟΑΤΚ+ επιβεβαιωτική προσέγγιση. Βοηθάμε τα άτομα να αποδομήσουν τον αρνητικό αντίκτυπο της ετεροκανονικότητας, της πατριαρχίας, του σεξισμού, της μονογαμίας, του καπιταλισμού, του μισαναπηρισμού (συμπεριλαμβανομένης της νευροδιαφορετικότητας), της αποικιοκρατίας και της ερωτοκανονικότητας/amatonormativity* και της μονοκανονικότητας/mononormativity**, που επηρεάζουν όλους τους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων και των ετεροφυλόφιλων. Συνηγορούμε και υποστηρίζουμε όλες τις περιθωριοποιημένες και καταπιεσμένες ομάδες, προσφέροντας ψυχο-εκπαίδευση.



Πολυπολιτισμική προσέγγιση και επάρκεια

Φροντίζουμε για τη διαρκή εξέλιξη της αυτογνωσίας μας και της κλινικής μας επάρκειας. Δεσμευόμαστε σε συνεχή εκπαίδευση για τη διατήρηση και εξέλιξη της πολιτισμικής μας ευαισθητοποίησης. Διατηρούμε τον ενθουσιασμό μας για διαρκή μάθηση και εξέλιξη. Αποκτούμε εξειδικευμένη γνώση για διάφορους περιθωριοποιημένους πληθυσμούς, όπως τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα, οι κίνκστερς, οι νευροδιαφορετικοί άνθρωποι, τα άτομα που εργάζονται στο σεξ, καθώς και για άτομα με διαφορετικό φυλετικό και πολιτισμικό υπόβαθρο. Δεν προβαίνουμε σε ερμηνείες και συμπεράσματα με βάση την εμφάνιση των ανθρώπων.



Λαμβάνουμε υπόψη μας τις δυσμενείς επιδράσεις της κοινωνικής καταπίεσης

Κατανοούμε το γεγονός ότι η καταπίεση λειτουργεί με πολλαπλούς τρόπους μέσα στην κοινωνία και επηρεάζει ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων με διαφορετικό τρόπο τον καθένα, συμπεριλαμβανομένων των περιθωριοποιημένων ατόμων. Στηρίζουμε τα θεραπευόμενα άτομα να αναπτύξουν περισσότερες τρόπους για αυτο-φροντίδα και ευημερία.



Ενημερώνομαστε για την έννοια του τραύματος, του πένθους και της ντροπής

Ενισχύουμε την ψυχική ανθεκτικότητα. Κατανοούμε τις σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις του ατομικού και συλλογικού τραύματος, καθώς και τη σωρευτική του δράση. Δουλεύουμε για τη μείωση των συμπτωμάτων του μετα-τραυματικού στρες στα άτομα που έχουν επιβιώσει από κακοποίηση, επιθέσεις, διακρίσεις και θεραπείες μεταστροφής. Κατανοούμε εις βάθος την έννοια του πένθους, καθώς και της απώλειας που ενδέχεται να επιφέρει μια αλλαγή. Κατανοούμε την έννοια της ντροπής, τις επιδράσεις της και το πως αυτή μπορεί να μετριαστεί.



Ενημερώνομαστε για τις σύγχρονες τάσεις της σεξολογίας

Ανανεώνουμε και επικαιροποιούμε τις γνώσεις μας σε εξειδικευμένα θέματα που αφορούν το φύλο, το σεξ, τη σεξουαλικότητα και την ποικιλομορφία των σχέσεων, όπως επίσης και τις σεξουαλικές φαντασιώσεις, επιθυμίες και συμπεριφορές. Κατανοούμε και λαμβάνουμε υπόψη μας ότι το σεξ είναι μια βιο-ψυχο-κοινωνική διεργασία.



Ενσωματώνουμε κομβικές για το GSRD θεωρίες

Ενσωματώνουμε γνώσεις αναφορικά με το μειονοτικό στρες, το ενδοκοινοτικό μειονοτικό στρες, την κοινωνική ασφάλεια, τις μικρο-διακρίσεις και τη διαθεματικότητα. Στα θεραπευτικά μας μοντέλα εφαρμόζουμε επιβεβαιωτικές πρακτικές που επικεντρώνονται στα δυνατά σημεία των ατόμων και ενισχύουν την αυτοδιάθεση των θεραπευόμενων.



Δίνουμε έμφαση στην ανάδειξη της χαράς

Εστιάζουμε στην προσωπική αξία του ατόμου μέσα από μια επιβεβαιωτική οπτική και μέσα από προσεγγίσεις που εστιάζουν στη συμπόνια και την ενσυναίσθηση. Ενισχύουμε το αίσθημα της χαράς και της περηφάνιας για τις διαφορετικότητες μας. Χτίζουμε δεσμούς με την κοινότητα και αξιοποιούμε τις μικρο-επιβεβαιώσεις που αναπτύσσονται κατά τη θεραπευτική διαδικασία. Επενδύουμε στην ποιότητα της θεραπευτικής διαδικασίας: το θεραπευόμενο άτομο υποστηρίζεται από τον/την θεραπευτή-τρια σε όλη την πορεία της θεραπευτικής σχέσης.