Integracja perspektywy GSRD w praktyce terapii poznawczo-behawioralnej

SKILLS LAB DLA KLINICYSTÓW

Michał Pawlęga

Cele warsztatu



Wprowadzenie w zakres pojęciowy i kontekstualny GSRD



Zapoznanie z podstawowymi założeniami terapii GSRD



Rozwinięcie umiejętności w zakresie afirmatywnych interwencji klinicznych w nurcie GSRD

Proponowane zasady pracy podczas warsztatu

- Szanujemy doświadczenia, opinie i różnorodność innych
- Wypowiadamy się pojedynczo
- Dbamy, by „trzymać się tematu” w wypowiedziach
- Angażujemy się w takim stopniu, w jakim możemy
- Dajemy przestrzeń do uczestnictwa innym
- Nie rozmawiamy przez telefony komórkowe

Przyjrzyjmy się własnym opiniom o różnorodności...

Za chwilę usłyszysz stwierdzenia odnoszące się do różnorodności seksualnej. Wybierz miejsce na kontinuum między ***Całkowicie się zgadzam*** i ***Zupełnie się nie zgadzam***, zgodnym z Twoją opinią.

Człowiek nie musi mieć popędu seksualnego, można dobrze funkcjonować bez niego.

Pociąg romantyczny jest zawsze zgodny z pociągiem seksualnym. Człowiek odczuwa pociąg seksualny i romantyczny wobec tych samych obiektów.

Płeć jest binarna: każdy człowiek jest kobietą lub mężczyzną

Choć zwykło się sądzić, że niemonogamiczne relacje, bycie singlem/ką lub utrzymywanie relacji seksualnych z powodów innych niż romantyczna miłość (np. przypadkowy seks lub praca seksualna) mają negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, nie musi tak być.

Seksualność nie zmienia się
w trakcie życia – ludzie „rodzą się”
hetero- lub homoseksualni

Normatywne i zdrowe jest tworzenie długotrwałych, diadycznych i monogamicznych relacji partnerskich, choć czasami ludzie potrzebują doświadczyć krótszych relacji, by nauczyć się w nich funkcjonować.

Płeć pozostaje niezmienna w trakcie całego życia; jest określana przy narodzeniu na podstawie widocznych cech genitaliów.

Wprowadzenie w zakres pojęciowy i kontekstualny GSRD

Co to jest GSRD?

- Pojęcie **Różnorodność Genderowa, Seksualna i Relacyjna** (ang. **G**ender, **S**exual, and **R**elationship **D**iversity) powstało na początku XXI wieku w odpowiedzi na obserwowaną eksplozję osób identyfikujących się z różnorodnymi, nienormatywnymi tożsamościami i posiadającymi różne doświadczenia w przeżywaniu swojej seksualności.
- Termin GSRD został zaproponowany przez Dominica Daviesa i Meg-John Barker, których praca doprowadziła do stworzenia nowego podejścia w terapii: terapii GSRD
- GSRD obejmuje wszystkie tożsamości płciowe i genderowe, biologiczną różnorodność płci, orientacje seksualne oraz style relacji.

Neves, S., & Davies, D. (2023)

Komponenty GSRD

01. Różnorodność płci społeczno-kulturowej

Obejmuje szeroki zakres tożsamości płciowych: osoby trans- i cis-płciowe, agenderowe, bi-płciowe, crossdressers, genderqueer, płynne płciowo i niebinarne, a także różne zakresy ekspresji płci.

02. Różnorodność płci biologicznej

Włącza osoby interseksualne i osoby, które urodziły się z cechami płciowymi (w tym genitaliami, gonadami i wzorcami chromosomów), które nie pasują do typowych binarnych wyobrażeń męskiego lub żeńskiego ciała.

03. Różnorodność seksualna

Uwzględnia osoby o różnych **orientacjach seksualnych** (lesbijki, gejów, osoby biseksualne, panseksualne, aseksualne oraz heteroseksualne).
Dotyczy także szerokiego spektrum **różnorodności zachowań seksualnych**, w tym osoby angażujące się niewolę i dyscyplinę, dominację i uległość, sadochizm i masochizm (BDSM), kink, fetysz i furry.

04. Różnorodność relacyjna

Obejmuje osoby ze spektrum aromantycznego, osoby świadczące usługi seksualne, osoby w związkach wielopartnerskich (swingujące, niemonogamiczne, poliamoryczne).

Neves, S. (2023)

Wymiary różnorodności seksualnej



Bitzer et al. (2023)

Płeć

01.

Biologiczna

Oznacza, czy dana osoba jest biologicznie mężczyzną lub kobietą

02.

Społeczno-kulturowa

Odnosi się do identyfikacji jako kobieta, mężczyzna lub w inny sposób

- Doświadczanie ciała, psychologiczne doświadczenie płci oraz normy (w tym oczekiwania kulturowe) są ze sobą wzajemnie powiązane.
- Powszechne binarności, takie jak: płeć żeńska/męska, bycie mężczyzną/kobietą, osobą trans/cisgender, a nawet binarność/niebinarność mogą nie być doświadczeniem niektórych ludzi.

Barker, M-J., (2019)

Różnorodność płciowa

Kobieta

Mężczyzna

Osoba trans*

Osoba interpłciowa

Osoba niebinarna

Osoby niebinarne (USA: genderqueer) nie doświadczają siebie jako kobiety lub mężczyzny. Niebinarność mieści szeroki zakres doświadczeń osób:

- nie określających swojej płci (np. agender, gender neutral)
- czujących się częściowo mężczyzną lub kobietą (np. demi kobieta)
- posiadających cechy zarówno męskie jak i żeńskie (osoby bigender)
- umieszczających się pomiędzy mężczyzną, a kobietą (androgyniczne)
- przemieszczających się pomiędzy płciami (osoby genderfluid)
- posiadające dodatkową – lub trzecią - płeć

Barker, M-J., (2019)

Różnorodność seksualna – orientacja seksualna

- Przyjmuje się, że seksualność odnosi się do *orientacji seksualnej* danej osoby: czy pociąga ją "ta sama płeć" (gej/lesbijka), "płeć przeciwna" (osoba hetero) lub obie (osoba biseksualna).
- Van Anders sugeruje, że **pociąg seksualny** (z kim człowiek chce mieć kontakt seksualny, jeśli z kimkolwiek) i **pociąg emocjonalny** (z kim człowiek chce mieć relacje lub związki, jeśli kimkolwiek) mogą znajdować się w różnych miejscach w każdym z tych wymiarów.
- Oznacza to, że pociąg seksualny i emocjonalny mogą znajdować się na różnych spektrach między hetero- i homoseksualnością.

Barker, M-J., (2019)

Różnorodność seksualna – orientacja seksualna

- Orientacja seksualna oznacza pociąg (seksualny i/lub romantyczny) wobec osób określonej płci

Heteroseksualność

Aseksualność

Określa osoby, które nie odczuwają pociągu seksualnego, mają niewielki pociąg seksualny lub rzadko go doświadczają (**spektrum**) oraz osoby doświadczające go w określonych warunkach, np. głębokie zaangażowanie emocjonalne (**demiseksualność**)

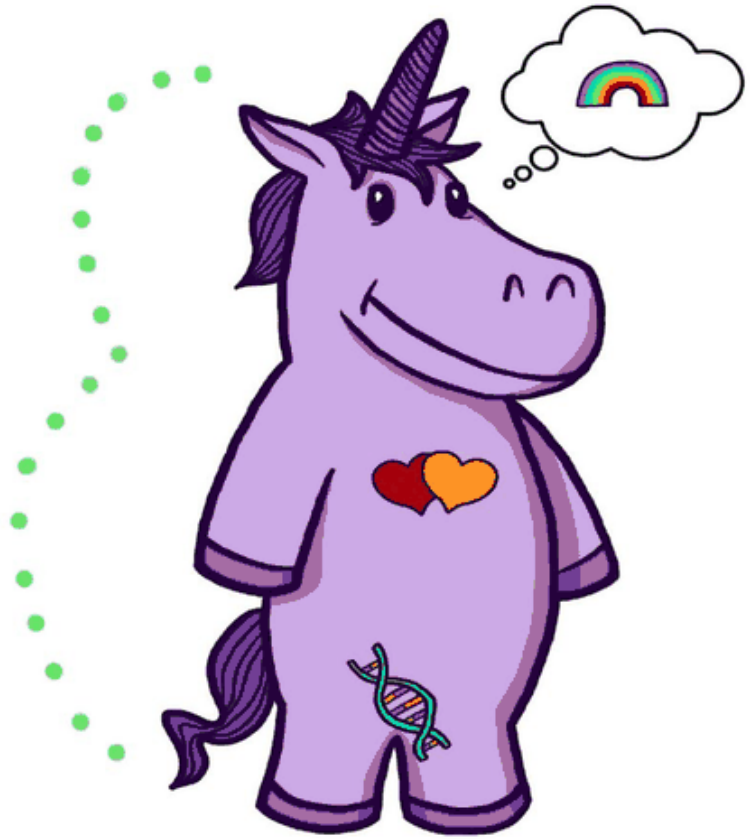
Homoseksualność

Biseksualność

Określa osoby, które pociąga więcej niż jedna płeć lub dla których płeć ta nie ma znaczenia lub nie jest istotna.
Część ludzi preferuje określenie **panseksualność** (podkreśla nieistotność płci) lub **queer** (kwestionujące ideę binarności płci i seksualności).

Barker, M-J., (2019)

Genderowy jednorożec



Tożsamość płciowa

- Żeńska/Kobieta/Dziewczynka
- Męska/Mężczyzna/Chłopiec
- Inne tożsamości

Ekspresja płciowa

- Kobieca (ang. Femine)
- Męska (ang. Masculine)
- Inna

Płeć nadana przy urodzeniu

Żeńska | Męska | Inna/Interpłciowa

Pociąg fizyczny do

- Kobiet
- Mężczyzn
- Osób o innej tożsamości

Pociąg emocjonalny do

- Kobiet
- Mężczyzn
- Osób o innej tożsamości

Autorstwo

TSER
Trans Student Educational Resources

Opracowanie graficzne Landyn Pan i Anna More | Tłumaczenie i adaptacja językowa Michał Pawlęga

Seksualność – zachowania seksualne

Różnorodność w kontekście zachowań seksualnych dotyczy szeregu **konsensualnych** praktyk erotycznych, seksualnych lub zmysłowych, które mogą wiązać się z:

- podwyższonymi doznaniami lub bólem,
- doświadczaniem władzy,
- różnymi formami skrępowania lub odgrywania ról,
- obserwowaniem innych osób (ekshibicjonizm) lub byciem obserwowanym (podglądactwo).

Barker, M-J., (2019)

Seksualność – zachowania seksualne

Najczęściej używanymi terminami określającymi zachowania seksualne uznawane za społecznie nienormatywne są:

- BDSM
- Kink
- Fetysz
- Leather
- Furry
- Age-play

Mogą być realizowane w sferze **fantazji jak i realności** (czytanie, oglądanie, podejmowanie aktywności seksualnej samodzielnie i z innymi osobami).

Barker, M-J., (2019)

Różnorodność relacyjna

Odnosi się do przekonań i oczekiwań kulturowych dotyczących relacji



Naturalne
i zdrowe jest
łączenie się przez
ludzi
w związki diadyczne



Związek diadyczny
jest priorytetowy w
stosunku do innych
relacji
(z możliwym
wyjątkiem dzieci)

Związek powinien
łączyć w sobie
komponent seksualny i
romantyczny
skierowany do jednej
osoby



Związek powinien
dążyć do zobowiązania
w formie małżeństwa,
wspólnie zamieszkiwać
i wychowywać
biologiczne dzieci



Związek powinien być
monogamiczny
seksualnie
i (w większości
przypadków)
emocjonalnie

Barker, M-J., (2019)

Różnorodność relacyjna – spektra bliskości

Emocjonalna

MONOAMORYCZNOŚĆ

Jedna, zamknięta relacja, z komponentem bliskości emocjonalnej, brak innych, podobnych relacji

POLIAMORYCZNOŚĆ

Wiele różnych relacji z bliskością emocjonalną

Fizyczna i seksualna

MONOSEKSUALNOŚĆ

Jedna relacja seksualna, brak kontaktów seksualnych i fizycznych poza nią

POLISEKSUALNOŚĆ

Wiele relacji fizycznych i seksualnych

Barker, M-J., (2019)

Przykłady współczesnych relacji romantycznych i seksualnych

01. Bycie singlem/singielką

Nie pozostawanie w żadnej relacji, tak romantycznej jak i seksualnej.

02. Monogamia, w tym seryjna

Monogamiczna relacja z różnym rozumieniem flirtowania, pocałunków, samodzielnej aktywności seksualnej, korzystania z pornografii, seksu z osobami spoza relacji, przyjaźni

03. Niekonsensualna niemonogamia

Najczęściej pozostawanie w związku „podstawowym” z dopuszczeniem romansów lub kontaktów seksualnych z innymi osobami.

04. Konsensualna niemonogamia

Najczęściej w formie otwartych relacji lub poliamorii (inaczej: poli), mogących mieć charakter romantyczny i/lub seksualny.

05. Aromantyczność (spektrum)

Nie doświadczanie pociągu romantycznego lub doświadczania go w bardzo ograniczonym zakresie i w konsekwencji tworzenia relacji wyłącznie seksualnych.

06. Praca seksualna

Obejmuje szeroki zakres zawodów, polegających na otrzymaniu dóbr lub wynagrodzenia za oferowanie erotycznego lub seksualnego zaangażowania.

Barker, M-J., (2019)

Sprawdź, co pamiętasz z tej części

Stwórz grupę z osobami, które mają na naklejce umieszczonej na ubraniu taką samą cyfrę jak ty.

Wspólnie rozwiążcie krzyżówkę.

Której grupie uda się to jako pierwszej?

Zapoznanie z podstawowymi założeniami terapii GSRD

Perspektywa powstania terapii GSRD

Gay Affitmative Therapy

Afirmująca unikalne potrzeby osób LGBT+

Terapia uwzględniająca różnorodność LGBTIQQAAP

Włączenie wrażliwości na szerszą perspektywę różnorodności: lesbijki, geje, osoby biseksualne, trans, queer, poszukujące (Q), interpłciowe, aseksualne, sprzymierzeńcze (A) i panseksualne

Terapia GSRD

Włączenie istniejących od dawna, często demonizowanych identyfikacji i praktyk (DBSM/kink), jako rozszerzających perspektywę nowych tożsamości seksualnych oraz konsensualnych i etycznych formy i stylów relacji niemonogamicznych.

Neves, S. & Davies, D. (2023)

Perspektywa GSRD odnosi się do wszystkich ludzi, ponieważ każdy człowiek doświadcza zróżnicowania pod względem płci, seksualności i relacji.

04. Wpływ na pracę terapeutyczną

W jaki sposób różne/ podobne przekonania i doświadczenia wpływają na moją pracę terapeutyczną?

03. Osobiste doświadczenie

W jaki sposób kontekst kulturowy i moje przekonania wpływają na to jak doświadczam GSRD?



01. Kontekst kulturowy i społeczny

Jak rozumiane jest GSRD w moim kontekście kulturowym i grupach, w których funkcjonuję?

02. Własne przekonania

Jak kontekst kulturowy i społeczny wpływa na moje przekonania odnośnie GSRD?

Barker, M-J., (2019)

Czym jest, a czym nie jest terapia GSRD?

- Jest nowym, pluralistycznym modelem terapii, integrującym wyniki podstawowych badań biopsychologicznych i modeli dotyczących osób zróżnicowanych ze względu na płeć (biologiczną i gender) oraz relacje.
- Obok psychologii feministycznej i black (dosł. czarnej) została zbudowana na gruncie **sprawiedliwości społecznej**.
- Nie jest niezależnym podejściem w psychoterapii; reprezentuje specjalny zakres wiedzy przeciwstawiającej się tradycyjnemu rozumieniu homoseksualnego popędu i istnieniu względnie trwałej homoseksualnej orientacji jako patologicznej.
- Korzysta z tradycyjnych metod psychoterapii, szczególnie CBT trzeciej fali, ale pochodzi z nietradycyjnej perspektywy.

Neves, S. & Davies, D. (2023)

Jak podejście GSRD wspiera skuteczność terapii?

01

Zauważa wpływ sztywnego przestrzegania norm dotyczących płci, seksualności i/lub związków z powodu strachu przed piętnem wykraczania poza normę na zdrowie psychiczne.

02

Uwzględnia wrażliwość na doświadczanie marginalizacji, dyskryminacji lub postrzegania jako „nienormalne” osób, których płeć, seksualność lub relacje są uznawane za nienormatywne.

03

Uprawomocnia perspektywę i wybory osób, których płeć, seksualność i związki nie wpisują się w społecznie oczekiwaną binarność i są one często niewidoczne, zakłada się ich nieistnienie lub traktuje z podejrzliwością.

Barker, M-J., (2019)

Kluczowe założenia terapii GSRD

01. Zaangażowanie w sprawiedliwość społeczną

Zakorzeniona w sprawiedliwości społecznej (podobnie jak terapia feministyczna i black).

Kwestionuje systemowe nierówności wpływające na zdrowie psychiczne i dobrostan osób marginalizowanych.

Kwestionuje normatywne postrzeganie dualizmu, heteronormatywności, cisnormatywności i monogamizmu.

02. Pokora kulturowa i kompetencje kulturowe

Zakłada, że unikalne pochodzenie kulturowe klientek/ów kształtuje ich doświadczenia, wartości i przekonania.

Kluczem do zrozumienia jest rozwijanie samoświadomości i kształcenie się w zakresie różnych kultur i tożsamości.

Zakłada okazywanie szacunku, nieosądzanie i reagowanie na specyficzne potrzeby każdej osoby.

03. Rozumienie wpływu opresji na zdrowie psychiczne

Uwzględnia wpływ opresji na zdrowie psychiczne, w szczególności, roli opresyjnych systemów i stygmatyzacji w rozwijaniu się stresu mniejszościowego i wynikających z niego zaburzeń lękowych, nastroju i nadużywania substancji.

Ponieważ w populacji GSRD nadreprezentowane są osoby neuroróżnorodne, dokonuje odpowiednich dostosowań w organizacji i świadczeniu terapii.

Davies, D. (2023)

Kluczowe założenia terapii GSRD

04. Branie pod uwagę wpływu traumy

Uwzględnia wpływ zbiorowej traumy wobec osób GSRD (penalizacja różnych sposobów przeżywania płci, seksualności i relacji oraz ich patologizacja i większe zagrożenie przemocą.)

Uwzględnia zrozumienie sposobów, internalizacji uprzedzeń społecznych i ich kwestionowanie.

Uwzględnia wpływ przywilejów posiadanych przez terapeutów.

05. Oparcie na współczesnej wiedzy seksuologicznej

Uwzględnia współczesną wiedzę, promującą pozytywne nastawienie do seksualności, zakładające, że zdrowa seksualność jest różnorodna, zgodna, afirmująca, kwestionuje neagatywne, pop-psychologiczne idee, nie mające potwierdzenia w dowodach naukowych i kwestionuje społeczne tabu, ograniczające możliwość odkrywania pragnień, granic i seksualnego wyrażania siebie.

06. Wykorzystanie teorii i badań afirmatywnych

Bazuje na konstruktach teoretycznych, takich jak teoria stresu mniejszościowego Meyera, teoria stresu wewnątrz mniejszościowego Pachankisa i teorii mikroagresji Nadala.

Zauważa, jak władza, przywileje i dyskryminacja kształtują indywidualne doświadczenia i tożsamości.

Davies, D. (2023)

Kluczowe teorie i badania afirmatywne

Teoria stresu mniejszościowego: Meyer, I., (2003); Iniewicz, G.,(2015)

Dodatkowy stres, na który są narażone osoby należące do stygmatyzowanych grup mniejszościowych. Jest on:

- **unikatowy**, tzn. stanowi dodatkowe obciążenie psychiczne w stosunku do ogólnego stresu na który narażeni są wszyscy ludzie,
- **chroniczny**, tzn. doświadczany przez jednostkę przez cały czas,
- **uwarunkowany społecznie**, tzn. ma społeczne pochodzenie, wynikające z procesów, instytucji i struktur społecznych, występujących poza jednostką.

Powstaje na skutek **zewnętrznych**, obiektywnie stresujących wydarzeń (np. doświadczenie dyskryminacji lub uczestniczenie w akcie prześladowania), **oczekiwania wystąpienia** takich wydarzeń, skutkującymi wzmożoną czujnością oraz **internalizację negatywnych przekonań** o danej grupie (uznanie ich za własne).

Neves, S. & Davies, D. (2023)

Kluczowe teorie i badania afirmatywne

Teoria stresu wewnątrzniejszościowego: Pachankis J., et al.., (2020)

- To dodatkowy stres związany z porównywaniem się i rywalizacji między homo- i biseksualnymi mężczyznami powiązany z presją osiągnięcia statusu, na który składają się **męskość**, **atrakcyjność fizyczna** (i seksualna) oraz **sytuacja majątkowa**
- Obawy związane ze statusem prowadzą do powstawania dodatkowego stresu, którego źródłem jest społeczność, do której jednostka należy

Teoria mikroagresji: Nadal, K.., (2013), Nadal et al., (2016)

- Mikroagresje są subtelnymi, często nieświadomymi lub niezamierzonymi formami dyskryminacji. Polegają na przekazywaniu wrogich lub uwłaczających komunikatów dotyczących osób należących do historycznie marginalizowanych grup społecznych
- Mikroagresja może dotyczyć jednej jak i intersekcjonalnych tożsamości

Przykład: Ach, to takie gejowskie!

Neves, S. & Davies, D. (2023)



Przerwa

5 minut

Rozwinięcie umiejętności w zakresie afirmatywnych interwencji klinicznych w nurcie GSRD

Perspektywa GSRD w konceptualizacji

Za chwilę zobaczysz kilka przykładów osób zgłaszających się do terapii. Wspólnie rozważymy, jak można interpretować posiadane informacje o nich
z zastosowaniem perspektywy GSRD.

Klient nie odczuwa

żadnego pociągu seksualnego

do żadnego człowieka.

Jaka może być przyczyna?

Neves, S. (2023)

Na terapię par przychodzą kobieta i mężczyzna.

Jaka relacja ich łączy? Jaka jest ich orientacja seksualna?

Neves, S. (2023)

Klientka deklaruje, że odczuwa podniecenie seksualne tylko podczas aktywności seksualnej BDSM/kink.

Jaka może być tego przyczyna?

Neves, S. (2023)

Klientka identyfikuje się jako osoba poliamoryczna, od kiedy pamięta pozostaje w tego typu relacjach.

Jaka może być tego przyczyna?

Neves, S. (2023)

Homoseksualny klient co weekend odwiedza seks kluby, gdzie uprawia seks z różnymi partnerami.

Jak można rozumieć jego wybory?

Neves, S. (2023)

Nieuprawione założenia w pracy terapeutycznej

Obejrzyj film z krótką rozmową.
Zastanów się, jakie błędne założenia przyjął terapeuta
i jakich, ważnych informacji o kliencie nie mógł uzyskać.

Rozmowa nr 1

MICHAŁ PAWLĘGA

Rozmowa nr 2

MICHAŁ PAWLĘGA

Wskazówki dotyczące unikania fałszywych założeń

- Wyjaśnij, dlaczego zadajesz pytania dotyczące perspektywy GSRD.

  Coraz więcej osób używa różnych zaimków, np. on, ona czy ono. Dlatego postanowiłem o to pytać, by wszyscy czuli się w moim gabinecie komfortowo.
  Dużą wagę przywiązuję do szacunku wobec osób z którymi pracuję. Dlatego chcę zadać kilka pytań.
  Proszę mi powiedzieć, jakim imieniem i mam się zwracać oraz jakich zaimków używać?
- Konsekwentnie używaj deklarowanych zaimków i imienia
- Nigdy nie używaj stygmatyzujących określeń, takich jak:
  - Homoseksualista
  - Biseksualista
  - Transwestyta / Transseksualista
  - Obojnak / Hermafrodyta

Konceptualizacja przypadku z uwzględnieniem perspektywy GSRD

Dołącz do grupy osób, których krzesła zostały oznaczone tym samym znakiem. Zapoznajcie się ze studium przypadku. Rozważcie z jakimi trudnościami zmaga się klient oraz jakie mogą być potencjalne interwencje zakorzenione
w założeniach terapii GSRD.

Kluczowe założenia terapii GSRD - przypominajka

01. Zaangażowanie w sprawiedliwość społeczną

02. Pokora kulturowa i kompetencje kulturowe

03. Rozumienie wpływu opresji na zdrowie psychiczne

04. Branie pod uwagę wpływu traumy

05. Oparcie na współczesnej wiedzy seksuologicznej

06. Wykorzystanie teorii i badań afirmatywnych

Davies, 2023

Sugerowane interwencje – case study

Uwzględnienie traumy (ang. trauma-informed):

- uprawomocnienie przeżyć klienta dotyczących traum związanych z prześladowaniem osób ze społeczności LGBTI
- psychoedukacja dotycząca traumy zastępczej (ang. vicarious trauma)
- praca nad złością i niepokojem związanych z traumą zastępczą

Uwzględnienie skutków opresji, w tym związanej z doświadczaniem homofobii i heteronormatywności

- potwierdzenie i praca nad zaakceptowaniem straty związanej z utratą bliskich znajomych
- praca nad normatywnymi przekonaniami klienta na temat homoseksualności i wyższości heteronormatywnych wzorców kulturowych

Adaptacja na postawie: Neves, S. & Davies, D. (2023)

Sugerowane interwencje – case study

Pokora kulturowa i kompetencje kulturowe

- analiza wpływu dzieciństwa na styl przywiązania i oczekiwanie odrzucenia
- praca nad zmianą stylu przywiązania klienta

Współczesna seksuologia

- analiza przekonań i potrzeb klienta w kontekście budowania relacji romantycznej
- analiza przyczyn odczuwania przez klienta lęku podczas kontaktu seksualnego
- rozwijanie umiejętności „bycia obecnym” podczas kontaktu seksualnego za pomocą technik uważności i autostymulacji

Społeczność

- rozwijanie kręgu znajomych, w szczególności ze społeczności LGBTI nie powodujących w kliencie poczucia rywalizacji o status
- rozważenie alternatywnych sposobów poznania partnera niż przez aplikację Grindr

Adaptacja na postawie: Neves, S. & Davies, D. (2023)

Proszę
o pytania

Pobierz materiały z warsztatu, bibliografię i dodatkową literaturę

www.bit.ly/warsztatGSRD