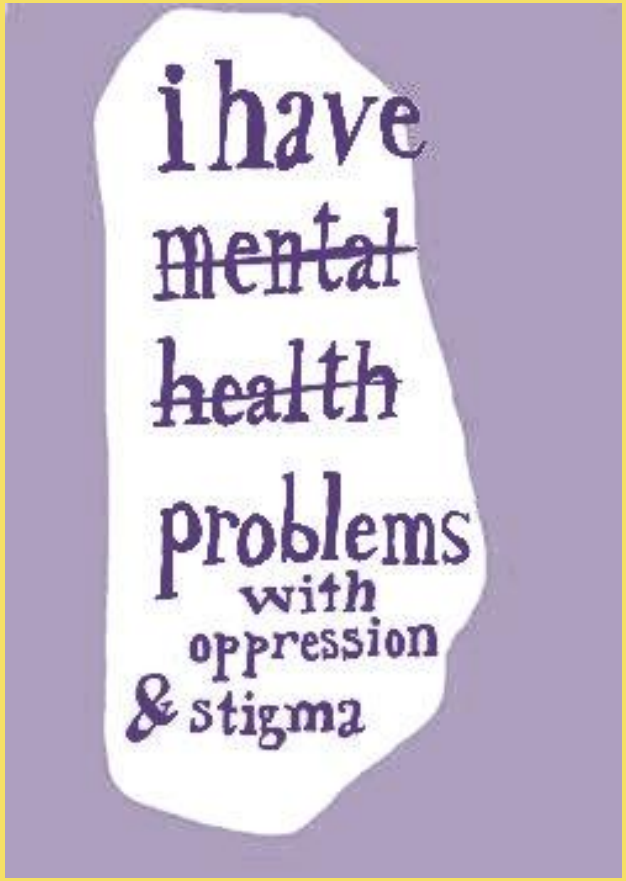
Принципы феминистской терапии в повседневных практиках

Людмила Хорунжая
психолог, независимая феминистская исследовательница,
активистка Ассоциации феминистской терапии

Основные положения

- Причина психологических проблем – различные формы дискриминации, угнетения и исключения
- Направленность на социальные изменения
- Внимание к культурным различиям - мультикультурная перспектива
- Психотерапия – процесс, нагруженный ценностями, и может быть агентом патриархатного социального контроля



Принципы феминистской терапии

Личная и социальная идентичность взаимосвязаны

Личное – это политическое

Отношения должны быть эгалитарными

Ценность женской перспективы

I. Личная и социальная идентичность взаимосвязаны

Пол

Сексуальная ориентация

Этническое происхождение

Возможности здоровья

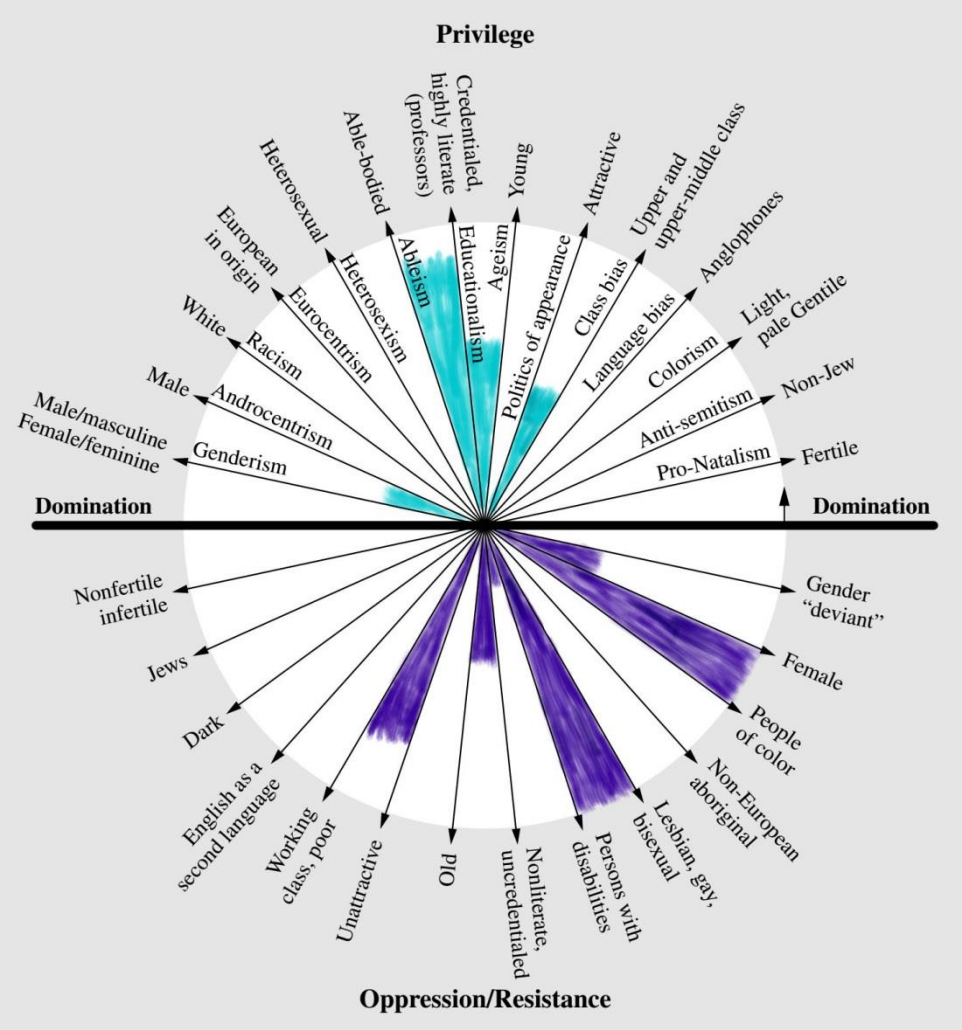
Гендерная идентичность

Возраст

Классовое положение

Исследование социальной идентичности

Кто я?/
Где я?



Практики

- Исследование своей социальной идентичности
- Повышение осведомленности о положении различных социальных групп
- Изучение их культуры, истории, ценностей
- Включение в социальную жизнь и деятельность этих групп

II. Личное – это политическое

«В феминистской терапии проблемой считается не актуальные дистресс или дисфункция, которые привели клиентку в терапию, но сам патриархат - совокупность социальных систем, построенная на возвышении любых мужских характеристик и принижении женских, независимо от того, в ком они проявляются».

Лора Браун,
феминистская терапевтка,
США

II. Личное – это политическое

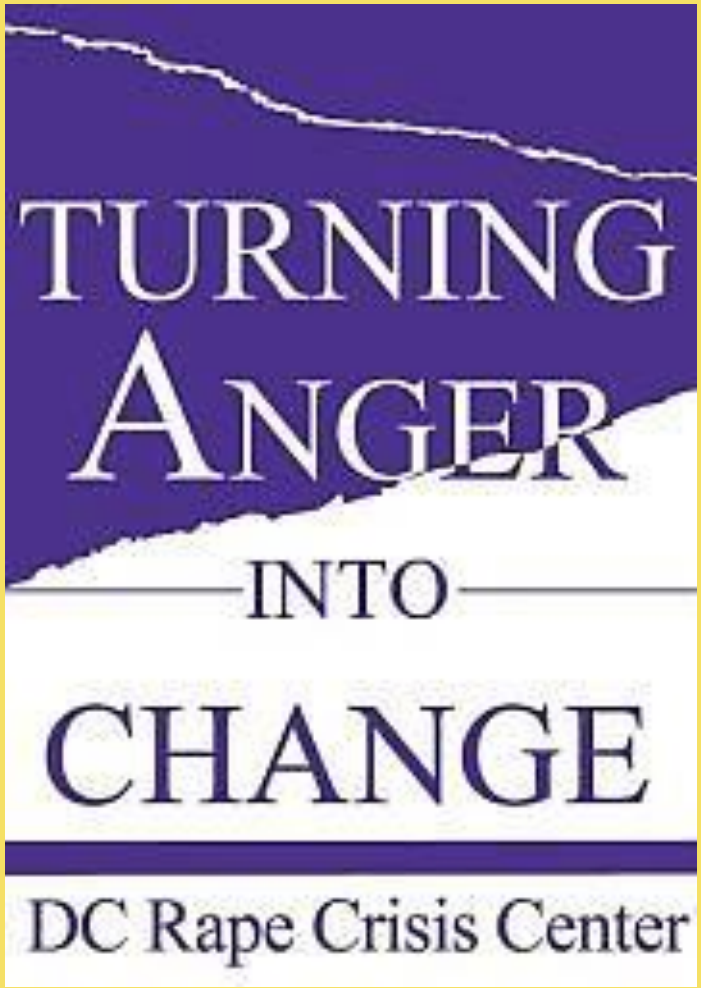
- Основа феминистской терапии – признание социальных источников индивидуальных проблем женщин.
- «С женщинами все в порядке, не в порядке то, что с нами делают!» Кэрол Ханиш

Личные проблемы –
это политические проблемы

Методы феминистской терапии

Empowerment

- Исследование влияния социального окружения на личный опыт
- Рефрейминг патологии
- Рост самосознания
- Совершенствование навыков ассертивного поведения
- Трансформация гнева в социальные изменения



Практики

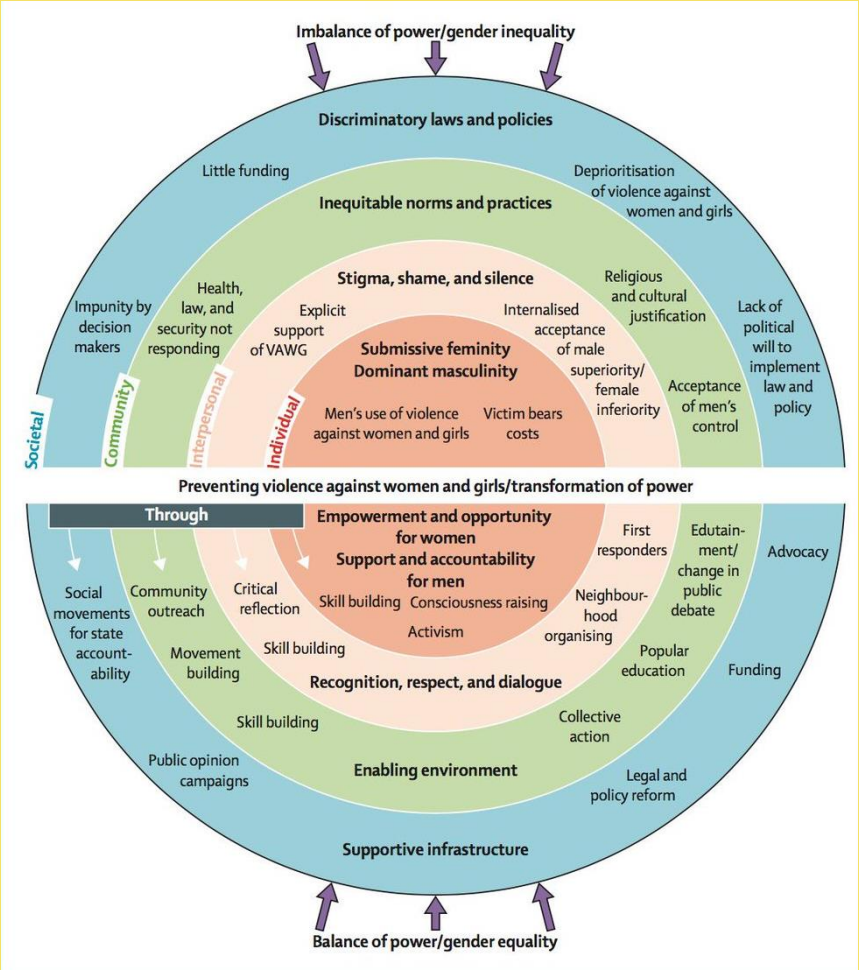
- Озвучивание и обсуждение «личных» проблем и их социальных детерминант
- Низовые инициативы
- Группы поддержки
- Солидарные действия
- Взаимная поддержка
- Действия, направленные на социальные изменения

Выход за пределы кабинета и занятие гражданской позиции

III. Отношения должны быть эгалитарными

Принцип направлен на:

- устранение дисбаланса власти в общественных и межличностных отношениях
- противодействие негативному влиянию иерархических отношений в обществе



Способы достижения эгалитарности в терапевтических отношениях

Терапия как совместный процесс

- Клиентка выступает как экспертка по себе и своей жизни.
- Экспертность терапевтки основана на специальной подготовке и личном опыте.

Экспликация ценностей терапевтки

- Сводит к минимуму навязывание ценностей

Демистификация процесса терапии

- Обучение клиентки теории и процессу феминистской терапии
- Информирование об альтернативных и дополнительных видах помощи
- Использование письменных и устных контрактов
- Обсуждение процесса терапии
- Фокус на интересах, потребностях и желаниях клиентки

Уменьшение дисбаланса власти

- Селективное самораскрытие (self-disclosure) и включенность терапевтки (self-involving)

Аффирмация женщин

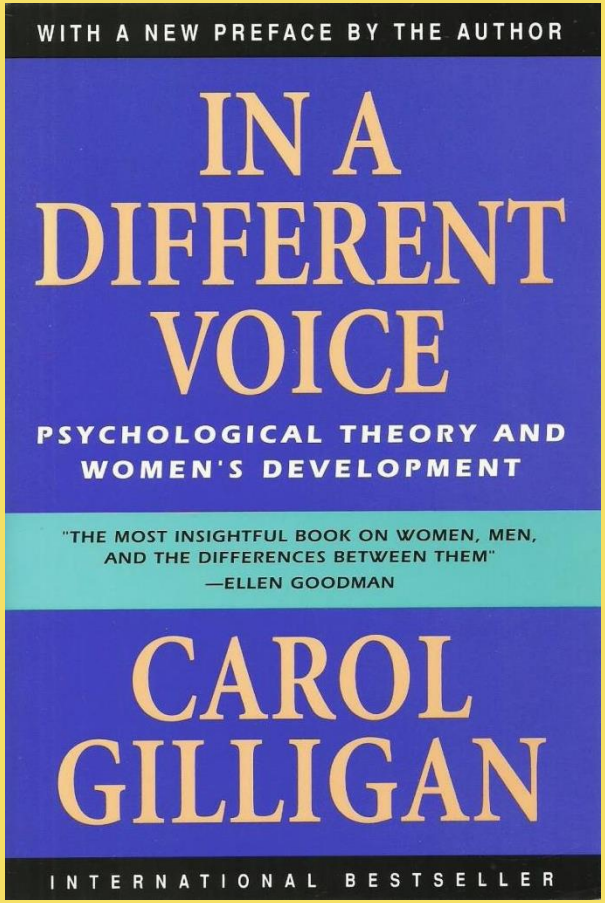
- Выявление сильных сторон клиентки

Практики

- Чувствительность к дисбалансу власти и стремление к его уменьшению
- Позиция «на равных» в отношениях
- Прояснение ценностей и содержания отношений
- Уважение личного опыта
- Взаимная аффирмация

IV. Ценность женской перспективы

Феминистская терапия направлена на реконструирование гендерных концепций и переоценку традиционно феминных качеств, утверждая их ценность для всех людей.



«Женские» ценности
Эмпатия
Забота
Интуиция
Фокус на отношениях
Взаимозависимость
Ориентация на процесс
Сотрудничество
Чувствительность
Принятие
Терпение
Милосердие
Внимание к контексту
Учет других точек зрения
Сострадание
Доверие
Многообразие
Совместность
Равноценность

Практики переоценки женского в процессе терапии

- Признание ценности субъективного опыта клиентки и терапевтки
- Фокус на потребностях клиентки
- Забота о развитии и благополучии клиентки
- Эмпатия
- Установление эгалитарных отношений сотрудничества

Практики переоценки для женщин

- Расширение репертуара ролей
- Признание своих качеств и определение сильных сторон
- Повышение ценности других женщин и отношений с ними
- Взаимная поддержка и солидарность
- Забота о себе и своем развитии
- Доверие своему опыту и интуиции, принятие своего тела
- Повышение ценности женских практик

Принципы феминистской терапии в повседневных практиках

Личная и социальная идентичность взаимосвязаны

- Озвучивание и обсуждение «личных» проблем и их социальных детерминант
- Низовые инициативы
- Группы поддержки
- Солидарные действия
- Взаимная поддержка
- Действия, направленные на социальные изменения

- Исследование своей социальной идентичности
- Повышение осведомленности о положении различных социальных групп
- Изучение их культуры, истории, ценностей
- Включение в социальную жизнь и деятельность этих групп

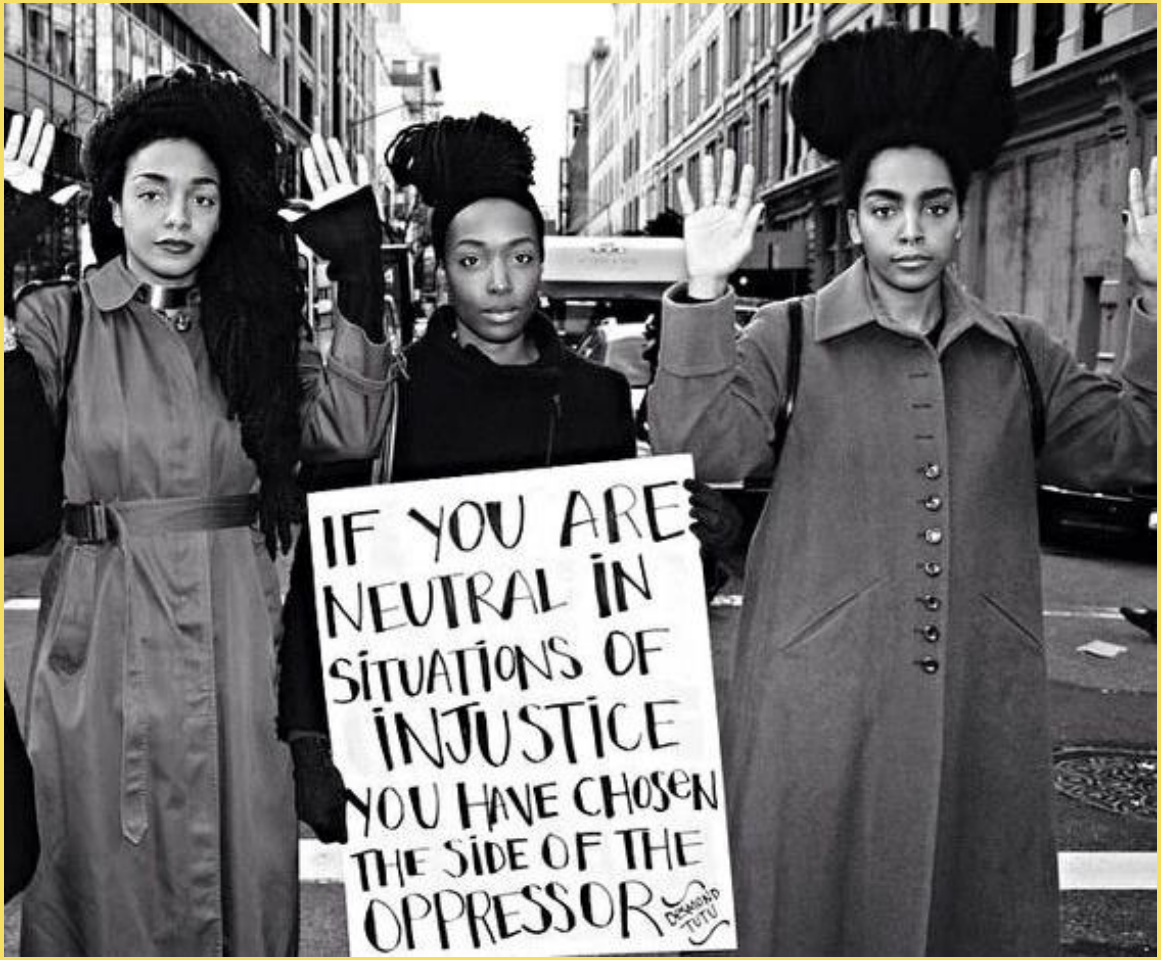
Личное – это политическое

Отношения должны быть эгалитарными

- Чувствительность к дисбалансу власти и стремление к его уменьшению
- Позиция «на равных» в отношениях
- Прояснение ценностей и содержания отношений
- Уважение личного опыта
- Взаимная аффирмация

Ценность женской перспективы

- Признание своих качеств и определение сильных сторон
- Повышение ценности других женщин и отношений с ними
- Взаимная поддержка и солидарность
- Забота о себе и своем развитии
- Доверие своему опыту и интуиции, принятие своего тела
- Повышение ценности женских практик



Спасибо за внимание!

Контакты

Ассоциация феминистской терапии в Facebook

femtherapy.org