**https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/feminist-therapy**

**Феминистская терапия**

**Для женщин и других маргинализованных групп**

**Как работает?**

Центральной точкой является маргинализация, люди со специальными потребностями, все те, кто пережил угнетение, могут получить терапию и пережить социальную трансформацию в дополнение к улучшениям психического здоровья.

**Найти терапевтку**

Женщины переживали систематическое угнетение веками. В комплекте с дискриминацией идут многочисленные гендерно-специфичные препятствия и стрессоры, такие как виктимизация и насилие, нереалистичные ожидания в медиа, ограниченные экономические ресурсы и возможности, неравноправные условия труда. Это сходно с опытом других угнетенных групп (ЛГБТ, цветные).

Феминистская терапия опирается на утверждение, что женщины и другие угнетенные группы находятся в зоне повышенного риска психического дистресса из-за этих препятствий. Терапия фокусируется на поддержке способности превзойти ограничения. С целью добиться эмпауэрмента в терапии прорабатываются гендерные роли, социализация, развитие идентичности и самосознания.

**Рамка феминистской терапии**

Феминистская терапия – клиент-центрированная, политически информированная модель, которая ставит терапию в условия культурального контекста. Ее цель – дать клиентке силы, сообщив ей способность к социальной трансформации, формированию и укреплению «Я» и построению структуры ценностей вокруг идентичности. Терапевтка работает на предупреждение предрассудков, демонстрирует понимание угнетения и предлагает искренние, неиерархические отношения, построенные на взаимности и равенстве. В терапии клиентка может делиться своими историями и слышать об опыте терапевтки. Терапия должна вдохновлять клиенток к социальному взаимодействию и способствовать принятию себя.

**Принципы феминистской терапии включают:**

* Личный и политический контекст: проблемы личности рассматриваются в контексте культуральном, политическом и социальном.
* Стремление к социальным изменениям: цель терапии – не только помощь индивидууму, но и воздействие на общество в целом.
* Ценность перспективы: терапевтический процесс уважает и открывает различные перспективы.
* Равноправные взаимоотношения: терапевтические отношения устанавливаются так, чтобы демистифицировать терапию и предепредить дисбаланс сил между терапевткой и клиенткой.
* Фокус на сильных сторонах: терапевтке стоит избегать диагностических ярлыков, переформулировать проблемы и концентрироваться на сильных сторонах клиентки.
* Признание всех типов угнетения, болезненных для всех людей.

**Техники феминистской терапии включают:**

* **Самораскрытие:** Терапевтки могут делиться собственным опытом, когда это уместно, чтобы нормализовать, уравновесить и освободить опыт и переживания клиентки.
* **Анализ гендерных ролей и вмешательство:**Изучение влияния гендерных ролей на ментальное здоровье приводит к инсайтам клиентки.
* **Анализ сил:** Терапевтка и клиентка рассматривают пути, которыми неравенство перекрыло путь к росту и достижениям.
* **Рефрэйминг:** Терапевтка помогает сдвигу перспективы , распознавая социальные факторы, влияющие на проблемы психики, и помещая их в рамку сильных сторон личности.
* **Социальный активизм:** Терапевтки могут вдохновлять клиенток на социальный активизм как метод эмпауэрмента.

**Феминистская терапия и гендер**

Гендер – важный концепт в феминистской терапии. Люди часто смешивают гендер и биологический пол. Личное определение гендера подвергается влиянию психологических установок и опыта, социальных норм и ожиданий, культуральных верований и традиций, стереотипов и предрассудков.

Феминистская терапияможет уделять пристальное внимание гендерным стереотипам и предрассудкам, чтобы помочь клиенткам осознать, как они были социализированы в рамках гендера. Гендерные стереотипы часто приводят к проблемным представлениям о каком-то гендере, эти представления могут вести к дискриминации, угнетению, травме и другому проблемному опыту. Феминистская терапия может помочь людям лучше распознать их гендерную идентичность, лучше понимать себя и общество.

Понимание Феминистской терапией гендера делает возможным выбор для трансгендерных людей. Когда гендерная идентичность отличается от гендера, приписанного при рождении, или когда есть трудности с генд самоидентификацией, частым последствием становится стигматизация и дискриминация.

Многие были травматизированы харрасментом, насилием и нарушением прав. Их опыт может приводить к поиску терапевтической поддержки, чтобы в безопасном месте исследовать гендерную идентичность.

**Феминистская терапия для мужчин?**

Несмотря на то, что она исторически для помощи женщинам, теперь она открыта парам, семьям, детям и людям любого гендера. Терапевтические отношения предполагают партнерство, и мужчины, как и любая группа, найдут в них основное, что ждут от терапии. Например, терапевтка может помочь мужчине понять, как его гендерная роль ограничивает его, или поддержать его в исследовании путей, которыми общество влияет на его способность выражать эмоции. Некоторые другие проблемы, касающиеся интимности, эмоциональности, уязвимости, взращивании отношений, базирующихся не на иерархии.

**История феминистской терапии**

Феминистская терапияберет корни в фемдвижении 1960-х. В это время многие организации запустили специальные программы по помощи женщинам, такие как шелтеры для жертв домашнего насилия и центры женского здоровья. Эти организации вели просветительскую деятельность по вопросам прав женщин, охватившую многих женщин, и терапевток в том числе. Эти терапевтки сформировали первые группы феминистской терапии, основанные на принципах равенства, взаимного уважения и эмпауэрмента.

В 1970е исследования по гендерным предрассудкам и Ассоциация Женщин в психологии подпитывали развитие направления феминистской терапии, а в 1980-е многие феминистские теории стали раздвигать традиционные теоретические рамки. Феминистская терапия включила в себя работу с РПП, травмой и абьюзом, образом тела. С этого времени феминистская терапия расширилась и включает работу с представителььницами маргинализованных групп, переживающими разнообразные трудности психического здоровья.

Как терапевтическая модель, Феминистская терапия формировалась под влиянием таких философов как Роджерс, Адлер, гештальт-терапии и разных течений феминизма..

**Ограничения фемтерапии**

Феминистская терапия ценна своей близостью к мультикультуральной терапии, отличается системным и гендерно-честным подходом к процессу. Несмотря на это, у нее есть ограничения :

* Не хватает эмпирических исследований ее эффективности.
* Самораскрытие терапевтки, ее личные и профессиональные убеждения могут оказывать значительное влияние на клиентку. Если у клиентки нет опыта, о котором говорит терапевтка, он может сформировать ее предубежденность.

Фокусирование внимания на неизученных выборах клиентки может подтолкнуть терапевтку к риску навязывания выбора или решений, к которым клиентка не готова, например может подтолкнуть клиентку к слишком раннему уходу от абьюзера, подвергая клиентку риску.

* Концентрация на факторах окружающей среды может принижать способность клиентки принимать личную ответственность за проблемы. Например, те, кто обвиняет общество в своей депрессии, могут с большим трудом решиться на ее лечение.

**References:**

1. Brown, L. S. (n.d.). Feminist Therapy. In *Laura S. Brown, PhD*. Retrieved from http://www.drlaurabrown.com/feminist-therapy
2. Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*(8th ed., pp. 339-369). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
3. Feminist Therapy - Approach. (n.d.). In *American Psychological Association*. Retrieved from http://www.apa.org/pubs/videos/4310828.aspx?tab=2
4. Nutt, R. L., Rice, J. K., & Enns, C. Z. (2007, December). Guidelines for psychological practice with girls and women. *American Psychologist*, *62*(9), 949-979. doi:10.1037/0003-066X.62.9.949.
5. Transgender Identity Issues in Psychology. (n.d.). In *American Psychological Association*. Retrieved from http://www.apa.org/pi/lgbt/programs/transgender/index.aspx?tab=3