

## **Jak volně dýcháte? Terapeuti/ky expresivních umění, privilegia a práce se stresem menšin**

Všichni dýcháme, ale to, jak volně můžeme dýchat, je odrazem naší specifické sociokulturní reality. Klienti, kteří zažívají menšinový stres, se často cítí omezení, uvádějí symptomy zahrnující potíže s dýcháním a disharmonii. Patologizace jinakosti a marginalizovaných identit je dlouhodobě zakotvena v klinické praxi. Takový diskurz v oblasti duševního zdraví může ovlivňovat základní předpoklady, které o svých klientech vytváříme.

Asociace kreativních uměleckých terapií od svých členů stále častěji vyžadují, aby kriticky uvažovali o mocenské dynamice, která formuje naše životy, a o tom, jak naše subjektivní identity a zkušenosti ovlivňují naše povědomí a porozumění jiným skutečnostem. Při poskytování péče klientům je důležité uvědomit si svůj vlastní původ a status a zvážit význam statusu našich klientů související s identifikátory, jako je rasa, třída, sexuální orientace, genderová identita, fyzické schopnosti, neurodiverzita, sociální kapitál, zakořeněnost v domově, pocit a status sounáležitosti. Mít takovou intersekcionalní mapu, která nás vede, může do terapeutického vztahu vnést hlubší empatii, propojení a důvěru.

Na tomto workshopu budeme kombinovat osobní reflexe, diskuze a aktivity ztělesnění/expresivních umění, abychom prozkoumali následující otázky:

- \*Jak ve svém životě ztělesňuji privilegia v různých kontextech?
- \*Jak se mohu vzdělávat a převzít odpovědnost, abych nezatěžoval klienty prací s poučením terapeuta o jejich zkušenostech s marginalizací a menšinovým stresem?
- \*Jak si mohu udržet dvojí vědomí privilegií (svých i klienta) při pozorování a ztotožňování se s ztělesněnou zkušeností klienta?
- \*Jak mohu podpořit zdraví klienta a pocit svobody v těle v nespravedlivém světě?

Jsme si vědomy vlivu sociálně-politických systémů na duševní zdraví jednotlivců i kolektivů. Jak víme, mezi zdroje, které nás mohou podpořit v udržení emoční rovnováhy, důstojnosti a síly, patří příroda, tělesný pohyb a muzicírování, tvůrčí vyjádření, humor a hra a zkušenost komunity, zejména takové, která nám dává sílu směřovat k sociální spravedlnosti. V roce 2016 jsme spolu založily\* i Queer & Trans Youth, program na podporu LGBTQIA+ dospívajících. Dnes QTY má online server s 500 dospívajícími a nabízí měsíčně 10+ události pro teenagery online a naživo v Praze, Brně a jinde.