

CONCEPT OF FEMINIST THERAPY

Reem Khamees MAHDI¹

M. Dr. , University of Baghdad - Iraq

Abstract:

Enhancing a sense of self-power, cooperation, inclusion, authenticity, social justice, and combating racism are among the most important foundations of feminist therapy. This type of psychotherapy emerged after the activity of the feminist movement, and the feminist movement views traditional psychotherapy as a tool in the hands of men to turn facts against women.

Feminist therapy focuses on strengthening women's resolve and helping them break the stereotype that hinders their human development. It is characterized by its diversity among liberals; cultural; Radicalism and Socialist Feminism.

One of its most important principles is that everything that is personal is political, and it is concerned with social change as an integral part of personal change.

It is also characterized by a set of new technologies such as self-disclosure; Gender Role Analysis; power analysis; reframing and finally social action, each of which is characterized by its role and purpose in the treatment and for the benefit of the client.

This type of therapy is effective in treating conditions related to anxiety, depression, trauma, body image, and challenges in human relationships.

As any new idea proposed; It takes time for it to spread and gain supporters. At the end of the research, the researcher reached a number of recommendations and suggestions in this regard.

Key Words: Feminism, Therapy, Women.

 <http://dx.doi.org/10.47832/2717-8293.25.42>

¹  reem.m@wsc.uobaghdad.edu.iq

مفهوم العلاج النسوي

ريم خميس مهدي

م.د.، جامعة بغداد - العراق

الملخص:

يعد تعزيز الإحساس بالقوة الذاتية والتعاون والاندماج والأصالة والعدالة الاجتماعية ومكافحة العنصرية من أهم ما يركز عليه العلاج النسوي. انبثق هذا النوع من العلاج النفسي بعد نشاط الحركة النسوية، إذ تنظر هذه الحركة للعلاج النفسي التقليدي على أنه أداة بيد الرجال لقلب الحقائق ضد النساء.

يركز العلاج النسوي في تقوية عزيمة المرأة ومساعدتها على كسر الصورة النمطية عنها والتي تعيق من مسار تطورها الانساني. ويتسم بتعدد أنواعه بين النسوية الليبرالية؛ الثقافية؛ الراديكالية والنسوية الاشتراكية.

ومن أهم مبادئه إن كل ما هو شخصي يعد سياسياً، كما يهتم بالتغيير الاجتماعي على إنه جزء لا يتجزأ من التغيير الشخصي.

ويتسم هذا العلاج بمجموعة تقنيات جديدة مثل الكشف الذاتي؛ تحليل الأدوار الجندرية؛ تحليل القوة؛ إعادة الصياغة وأخيراً التحرك الاجتماعي والتي تتسم كل واحدة منها بدورها و غرضها في العلاج و لصالح العميل.

ويعد هذا النوع من العلاجات فعالاً في علاج الحالات المتعلقة بالقلق والاكتئاب والصدمة وصورة الجسد والتحديات التي تواجه العلاقات الانسانية.

وكأي فكرة جديدة مطروحة؛ يتطلب الأمر بعضاً من الوقت لإنتشارها وكسب المؤيدين لها. وتوصلت الباحثة في نهاية البحث إلى عدد من التوصيات والمقترحات بهذا الصدد.

الكلمات المفتاحية: نسوي، علاج، نساء.

في خضم التداخلات الكبيرة لعلاج المرض النفسي حول العالم ، و لمُجابهة الأزمات و التحديات التي يواجهها الأفراد عامةً و النساء خاصة ؛ برزَّ العلاج النسوي Feminist Therapy ؛ و الذي يصبّ جلَّ اهتمامه نحو ترسيخ الإحساس بالعدالة الاجتماعية و رفض مفهوم العنصرية و التأكيد على القوة الذاتية و الاندماج و التعاون و الأصالة بين الفرد و بيئته. و يؤكد على طبيعة الصلة بين صحة الفرد النفسية و خبراته الاجتماعية و الشخصية و الثقافية.

و تعد العدالة الاجتماعية Social Equity هي أهم ما يعزز صحة الفرد النفسية و العقلية و أن الفرد نفسه قادر على شفاء نفسه بنفسه من خلال قوته الداخلية و يعد طرفاً متعاوناً و رئيساً في رحلة علاجه النفسية (Fruchter, 2021).

مفهوم العلاج النسوي: ظهرَ مُصطلح النسوية Feminist 2 لأول مرة عام 1872 في فرنسا و هولندا، ثم انتقل إلى بريطانيا و الولايات المتحدة الأمريكية بعدها بعدة سنوات. تتألف الكلمة في الأصل من كلمتين فرنسيتين هما Femme و تعني النساء و isme و التي بموجبها تشير إلى حركة اجتماعية أو توجه سياسي ايديولوجي كما في مُصطلح الاشتراكية Socialism، و تهدف بدورها إلى جعل قضايا المرأة في مقدمة لوائح التغيير (Draganović, 2011).

انطلق العلاج النسوي من مجموعة انتقادات موجهة للعلاج النفسي و هي : (1) أن البحوث و النظريات المتعلقة بالشخصية تتبنى مساراً منحازاً في العلاج، (2) المعيارية المزدوجة في ميدان الصحة العقلية في الحكم على الصفات الفردية و منح ما هو مقدّر و ذو قيمة للذكور و عكسها للإناث، (3) الممارسات التشخيصية التي ساهمت في تصنيف المراجعين / العملاء بغض النظر عن السياق أو الظروف التي تحدث فيها الضائقة النفسية، (4) الصلة بين المعالج و المراجع و التي يحدد فيها المعالج الواقع الخاص بالمراجع (Enns, 2002).

و كانت كارين هورناي Horney 3 أول من أنشأ فكرة علم نفس الأنثى. في كتابها " الهروب من النسوية " The Flight from Womanhood عام 1922 أشارت إلى أن علم النفس تأثر كبيراً بفكر الرجل و أن التحرر من هذا الفكر سيجعل من علم نفس الأنثى يتخذ منحىً مختلفاً كثيراً عما هو عليه اليوم.

أن الاعتراض السائد في علم نفس الأنثى نشأ من رفضه لجملة آراء و نظريات مهمة لاقت صدى في ميدان علم النفس. يرى علم نفس الأنثى ان آراء سيجموند فرويد عن " حسد القضيب " أو " الهستيريا " ما هي إلا انحيازات فكرية ضد المرأة ؛ بدءاً من كون " عقدة أوديب " عند الذكر هي نتيجة نشأة نفسية جنسية سليمة لصالحه أما عند الأنثى فهي عقدة جنسية تنشأ لكونها تفتقد القضيب فهي عبارة عن " ذكر مخصي " Castrated Male . أما بقية منظرو علم

² تتعدد مفاهيم النسوية ، منها تعريف بيل هوكس Bell Hooks 2015 " هي حركة سياسية اجتماعية تسعى لإنهاء التحيز و الاستغلال الجنسي و القهر بكافة أشكاله بحق النساء " ، و يتوسع المفهوم ليشمل كل الضد من كل أنواع التحيزات الأخرى كالعرقية و العنصرية و الطبقيّة و تفوق البيض و الاستعمار و التمييز وفقاً للقوة البدنية (Heafner, 2018).

³ كارين هورناي (1952-1885) طبيبة و عالمة نفس أمريكية ، ألمانية المولد. كانت من أشهر أتباع سيجموند فرويد و من طلبته الذين أنشقوا عنه . أكدت ان أساس المرض النفسي يكمن في العوامل الاجتماعية و البيئية (Britannica, 2021).

النفس مثل بياجيه Piaget ؛ اريكسون Erikson و غيرهما فقد استندت توجهاتهم النظرية في أغلبها إلى معايير و سلوكيات ذكورية (Draganović, 2011).

كان الظهور الأول للعلاج النفسي النسوي في نهاية الستينات من القرن الماضي. و مثل الموجة الثانية من موجات الحركة النسوية في الولايات المتحدة الأمريكية آنذاك. و يعد هذا العلاج بديلاً للعلاجات النفسية الأخرى حيث لا يواجه فيه العميل / المراجع Client أي نوع من أنواع التحيز الجنسي؛ أو الكراهية ؛ أو الفكر النمطي. و هو علاج متحرر و مُستنير سياسياً و رؤيته للأقليات و الجماعات المهمشة مجتمعياً تعد رؤية نافذة البصيرة ، فهو يراقب التجربة الإنسانية من منظور الحقائق المجتمعية و الواقع الذي تنبثق منه ، كما ينظر إلى أفراد المجموعات الأخرى غير النساء (المهاجرون ؛ الأقليات العرقية ؛ الأقليات ذوات التوجه الجنسي المختلف ؛ العمال ؛ و المرشدون) على إنهم مستجيبون لخبراتهم و قادرون على حل مشكلاتهم و راغبون بالتغيير عكس ما هو سائد عندهم.

و بسبب تسميته " نسوي " ، كان الاعتقاد سابقاً انه يختص في علاج المشكلات الخاصة بالنساء مما كَوّن توجهات سلبية نحوه من الأوساط العامة و المختصة و هو يعد أمراً غير صائباً بالمرة. العلاج النسوي يسعى في الحقيقة ليس لتصحيح فكرة العلاج النفسي نحو النساء فحسب ؛ إنما يهياً الطريق لابتكار وسائل و تدخلات علاجية تصحح من المفاهيم المتعلقة بالجنسانية و القوة الشخصية للمراجع وكذلك المفاهيم المجتمعية (Brown, 2018) .

يساعد العلاج النسوي كثيراً في إمكانية التمييز بين ما هو شخصي و ما هو مجتمعي ؛ بمعنى آخر إنه يساعد النساء في تمييز أسباب معاناتهن فيما اذا كانت داخلية - ذاتية- و فيما إذا خارجية أو من البيئة المحيطة بهنّ و قد تكون اجتماعية أو سياسية. انه يساعد العميل ان يعرف ما هو مناسب له و ما هو مفروض عليه بحكم بيئته المجتمعية . ذا الأمر ذو أهمية فائقة كونه يحمي الفرد من الحيرة و القلق إزاء ما يشعر به و يميّزه "عمّا يجب " أن يشعر به.

أن فلسفة العلاج النسوي هي ما جعلته مختلفاً عن بقية طرائق العلاج النفسي الأخرى ، فهي يشبه إلى حد كبير العلاج الإنساني الا ان له بُعد آخر يتمثل بالوعي للدور الجنسي و هو ما لم يستطع أي علاج نفسي آخر أن يركز عليه. كما تتسم المعالجة النسوية بإطلاق العنان للمراجع بالبوح بمشاعره و آرائه دون ان يكون هناك قيمة أو وزن لآراء المعالجة بهذا الصدد (Lerman, 1976) .

يركز العلاج النسوي أيضاً في تقوية عزيمة المرأة و في مساعدتها على كسر الصورة النمطية عنها stereotype و التي تعيق - في الغالب - من مسار تطورها الانساني، و هو يساهم في تحفيزها بجوانب عدّة مهمة مثل الحزم Assertiveness، تقدير الذات Self Esteem، و في نوعية التواصلات و العلاقات التي تخوضها (Mahaney, 2007).

و يعد العلاج النسوي خطوة مهمة لإنقاذ النساء من محاولات التحيز و التمييز التي تُمارس عليهنّ خلال الحياة اليومية و التي تؤثر تبعاً في الصحة العقلية و النفسية لهنّ، كما يعد العلاج النسوي رد فعل ضد هيمنة الفكر الذكوري في ميدان العلاج النفسي و هو مناسب لتعاطيه مع مختلف الاتجاهات الجندرية لاسيّما بعد تطبيقه الجاري منذ 1960 (Blanchfield, 2021).

فلسفة العلاج النسوي:

- هناك أربعة أوجه فلسفية للعلاج النسوي، كل فلسفة لها فكر علاجي خاص بها وهي :
- النسوية الليبرالية Liberal Feminism : و تركز على أهمية معالجة و متابعة العوائق المجتمعية الموضوعة على النساء.
 - النسوية الثقافية Cultural Feminism : و تعتقد بضرورة خلق مجتمعات أكثر تحسناً و تفهماً و تعميق الصفات الأنثوية فيه أكثر كالتربية و النشأة.
 - النسوية الراديكالية Radical Feminism : تهتم بمتابعة تأثير المرأة من الظلم الواقع عليها كنتيجة سيطرة و سيادة النظام الأبوي Patriarchy.
 - النسوية الاشتراكية Socialist Feminism : و تهتم بالتركيز على التغييرات المجتمعية التي تؤدي لجملة تغييرات في الأفكار و التوجهات اقتصادية و الاجتماعية كالطبقية و العرقية و التمييز الجنسي و غيرها (Sharma, 2022).

مبادئ العلاج النسوي:

- ما هو شخصي يعد سياسياً " Personal is Political " و تعني أن التجارب الفردية لطالما تضمنت في الواقع و في المواقف السياسية (Mahaney, 2007). إذ أن السياق الشخصي و السياسي يعطي الفرصة لمعرفة سبب بحث الشخص عن العلاج (White, 2021).
- كما ينظر العلاج النسوي إلى التغيير الاجتماعي على إنه جزء لا يتجزأ من التغيير الشخصي : الأشخاص القادرون على تغيير أنفسهم هم بالفعل قادرون على تغيير بيئاتهم و مجتمعاتهم. تغيير البيئة ينطلق من تغيير الفرد. و يقدر المعالجون النسويون لفكرة و رأي المراجعين و يتقبلون وجهات النظر المتنوعة و يعدونها مهمة في صلاتهم معهم.
- و يهدف هذا النوع من العلاجات النفسية إلى إقامة صلة متوازنة و متساوية القوة بين المراجع و المعالج و جعلها أكثر إنسانية و أقل غموضاً. كما يركز على نقاط القوة لدى المراجعين و إعادة التعرف على صحتهم العقلية من خلال مراكز القوة لديهم.
- و في النهاية ؛ يؤمن المعالج النسوي بوجود الظلم و بتأثيره على الكثير من الاشخاص بطرق متعددة و مختلفة. و لهذا يصبح من المهم التصدي له و معالجة آثاره (White, 2021).

تقنيات العمل بالعلاج النسوي:

تتعدد التقنيات المتبعة في العلاج بالطريقة النسوية وكما يأتي:

• الكشف الذاتي Self-Disclosure : يُسهم تحفيز العميل على الكشف الذاتي والتعبير عن النفس والمشاركة بالتجارب الشخصية فيرفع الوعي السياسي بمظلومية النساء وأهمية طرح قضاياهن. كما يسهم الكشف الذاتي في تعزيز التضامن Solidarity من قبل المعالج تجاه العميل ، و في إمكانية طرح الآراء الشخصية دون شعور بالخزي أو العار و تعزيز الإحساس بالحرية الذاتية. و يعد إمكانية طرح الآراء و التوجهات السياسية و الجنسية و الدينية لدى العميل فرصة لاختيار ما هو مناسب له من قرارات حياتية و فرصة ثانية مهمة لاختيار المعالج المناسب لحالته (Mahalik, Ormer, & Simi, 2000).

• تحليل و تداخل الدور الجندري Gender Role Analysis and Intervention : يتطلب هنا التعاون بين المعالج و المراجع في تحليل الرسائل التي استوعبها المراجع حول الدور الجندري ؛ تأثير هذا الاستيعاب على النواحي السلوكية و النفسية و الانفعالية ؛ فرز الرسائل التي يرغب بإبقائها المراجع في تفكيره و وجدانه عن الرسائل التي لا يرغب بها ؛ و العمل على تنفيذ هذه الأهداف. و تهدف هذه الخطوة إلى جلب الرسائل الضمنية و المخفية إلى العلن " الوعي الذاتي " لمعرفة فيما إذا كانت السبب في الضائقة النفسية التي يعانها منها المراجع (Schwarz, 2017).

• تحليل القوة Power Analysis : تستعمل هذه الطريقة للكشف عن الوضع الاجتماعي للعميل و كيفية تأثير مواقع القوة في توازن العميل و في تقديره لذاته و سلوكياته و خياراته الشخصية (Fruchter, 2021)

• إعادة صياغة Reframing : و هي خطوة مهمة في العلاج ، إذ يتم فيها إشراك العوامل الخارجية بكونها سبباً في المشكلة ، و العمل على إبدال التركيز من العامل الداخلي للمراجع إلى العامل الخارجي ، إذ يساعد هذا في إكساب المراجع لاحترامه لذاته و في شفائه النفسي. هنا، سيتخلص المراجع من نقاط ضعفه ليربطها بقضايا مجتمعية كبيرة ؛ على سبيل المثال : محاولات ربط الفتاة المراهقة بالعجز و بالاهتمام المظهري فقط . تم تعزيز فكرة العجز و الاهتمام الشكلي منذ دخول الفتاة لمرحلة المراهقة و سماعها لما يتردد حولها في حين أن الحقيقة هي غير ذلك لو تمت رؤية الفتاة من منظور محايد. قد تكون المشكلة لا زالت قائمة مجتمعياً لكنها نظرة المراجع للأمر قد تغيرت كلياً (Schwarz, 2017).

• التحرك الاجتماعي Social Action : أو النشاط الاجتماعي ، و ينخرط به العميل في حال موافته و يساعد في تقريب وجهات النظر بيه و بين الآخرين حول القيم المشتركة و تنمية الشعور بالقوة الشخصية (Fruchter, 2021).

رؤاد العلاج النسوي:

كان لكل من جان بيكر ميللر Jean Baker Miller 1976، أوليفيا اسبين Olivia Espin 1993، ليليان كوماس دياز Lillian Comas Diaz 1994 و آخرون الفضل في تأسيس بنود و مبادئ العلاج النسوي و الذي يعد تأسيسه تعاونياً (White, 2021) و قائماً على جهود من تم ذكرهم آنفاً.

توظيف العلاج النسوي:

يجمع العلاج النسوي بين منهجين في العلاج؛ أولهما العلاج الجسدي - النسوي Feminist Somatic Therapy متمثلاً بالتركيز على الوعي الجسدي ، و ثانيهما العلاج النسوي المركز على العقل Mindfulness-focused Feminist Therapy و متمثلاً بالتعاطف الذاتي. و ينفع هذا النوع من العلاجات في التعامل مع الحالات النفسية مثل القلق و الاكتئاب ؛ الصدمة ؛ صورة الجسد ؛ اضطرابات الأكل ؛ سوء تعاطي المواد ؛ و التحديات التي تواجه العلاقات . (Fruchter , 2021) .

الرؤية المستقبلية:

لكونه ينطلق من مدرسة حديثة نسبياً؛ و لإرتباطه الوثيق بالفلسفة و النهج السياسي النسوي العالمي، فمن المتوقع ان يشهد العلاج النسوي الكثير من التطورات التي تليق بحجم مهماته و طموحاته في إحداث التغيير المطلوب و في محاربته لأوجه التسلط و الانحيازية و سعيه للمساواة و للتوازن الحقيقي و في التخلص من عبء السياق الأبوي المفروض عالمياً.

هذا العلاج الحديث يعتمد في تطوره على مؤسسه و المفكرين المؤمنين بأهدافه و مبادئه ، و على تبني مؤسسات علمية له مثل جمعية علم نفس النساء The Society for the Psychology of Women وجمعية نساء في علم النفس The Association for Women in Psychology و التي تطرح نتائجها الفكري من كل عام بمؤتمرها السنوي في يوم المرأة العالمي.

أن دمج العلاج النسوي من ضمن العلاجات النفسية السائدة يُعد صعباً نوعاً ما في الأوساط الأكاديمية ، لكن توجيه الأنظار إليه في عدة نظريات نفسية حديثة تفتح الباب أمام اندماجه السريع لاسيما في بدايات القرن الواحد و العشرين. كما أدرجت الجمعية النفسية الأمريكية في مطبوعتها " History of Psychotherapy " - تاريخ العلاج النفسي عام 2011 و في قاموسها Dictionary of Psychology عام 2007 لمُصطلح العلاج النسوي (Brown, 2018).

المناقشة:

انطلق العلاج النسوي نتيجة الحركة النسوية الحديثة في العالم اليوم، إذ كان من العسير أن يتم تقبل الآراء السائدة في العلاجات النفسية و المنبثقة من المدارس النفسية المتنوعة و التي شهدت أغلبيتها نوعاً من التحيز الفكري ضد النساء. و يتسم العلاج النسوي بكونه مخصصاً للنساء و لكل مجموعات بشرية " مهمشة " أو لا تلقى اهتماماً في أوساط العامة و هو وسيلة للتحرر من القوالب الفكرية و من إسقاطات فكر المعالج و سيطرته في العلاج ، كما يتسم بإمكانية التغيير الشخصي و بالاهتمام بآراء و مقترحات المراجع / العميل فيما يخص حالته و مشكلته قيد الطرح.

كما و يهتم العلاج النسوي بتأثير القضايا السياسية على الحياة الشخصية للفرد و بأنه - أي الفرد - مُحاط بمجموعة عوامل و مؤثرات اجتماعية و اقتصادية و سياسية تؤثر و تتأثر به .

وكأي فكرة جديدة مطروحة ؛ يتطلب الأمر بعضاً من الوقت لانتشارها و توسعها و كسب المؤيدين لها لاسيما ان العصر الحالي يشهد تغييراً كبيراً في الأروقة السياسية و الاقتصادية و التي يأمل الباحث / ة ان يكون للمرأة النصيب البارز فيها .

التوصيات: توصل الباحث / ة إلى توصية تتماشى مع ما تم الاطلاع عليه من أدبيات بهذا الصدد :

- أهمية دراسة طبيعة العلاج النسوي من قبل الوسط الأكاديمي لاسيما من العنصر النسوي كونه يهتم بقضايا النساء و يسعى لحلها بطرق فريدة.

المقترحات: توصل الباحث / ة إلى مقترحين بهذا الصدد :

- تعميق الدراسة بمُصطلح العلاج النسوي.
- دراسة دور العلاج النسوي في حل مشكلات النساء النفسية عبر العالم مع مُراعاة اختلاف البيئات الاجتماعية.

Blanchfield, T. (2021, October 22). *What Is Feminist Therapy?* Retrieved January 4, 2022, from [www.verywellmind.com](https://www.verywellmind.com/what-is-feminist-therapy-5204184): <https://www.verywellmind.com/what-is-feminist-therapy-5204184>

Britannica, T. E. (2021, Nov. 30). *Karen Horney*. Retrieved Mar. 14, 2022, from Encyclopedia Britannica: <https://www.britannica.com/biography/Karen-Horney>

Brown, L. S. (2018). Introduction:Feminist Therapy- Not for Cisgender Women only. In L. S. Brown, *Feminist Therapy* (pp. 3-10). American Psychological Association.

Draganović, S. (2011). Approaches to Feminist Therapy: A Case Study Illustration. (F. o. Sciences, Ed.) *Epiphany:Journal of transdisciplinary studies*, 4(1), 111-127.

Enns, C. Z. (2002). Feminist Psychotherapy. In M. Hersen , & W. Sledge, *Encyclopedia of Psychotherapy* (pp. xvii-xviii). U.S.A.: Elsevier Science Ltd. . Retrieved January 4, 2022, from <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/feminist-therapy>

Fruchter, J., & Sookdeo, T. (2021, August 3). *Feminist Therapy: How it works & what to expect*. Retrieved January 12, 2022, from [www.choosingtherapy.com](https://www.choosingtherapy.com/feminist-therapy/): <https://www.choosingtherapy.com/feminist-therapy/>

Heafner, J. (2018, Mar. 5). *Feminist Therapists: A Qualitative Exploration of Values and Practices within Context*. Retrieved Mar. 14, 2022, from Opencommons.com: <https://opencommons.uconn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=7986&context=dissertations>

Lerman, H. (1976). What Happens in Feminist Therapy? *Frontiers: A Journal of Women Studies*, 1(3), 17-22.

Mahalik, J. R., Ormer, E. A., & Simi, N. L. (2000). Ethical Issues in using Self Disclosure in Feminist Therapy. In M. M. Brabeck (Ed.), *Practicing feminist ethics in psychology* (pp. 189-201). American Psychological Association.

Mahaney, E. (2007, September 13). *Theory and Techniques of Feminsit Therapy*. Retrieved January 4, 2022, from [www.goodtherapy.com](https://www.goodtherapy.com/blog/theory-and-techniques-of-feminist-therapy/): <https://www.goodtherapy.com/blog/theory-and-techniques-of-feminist-therapy/>

Schwarz, J. E. (2017). Counseling Women and Girls: Introduction to Empowerment Feminist Therapy. In J. E. Schwarz, *Counseling Women Across the Life Span*. Springer Publishing Company.

Sharma, S. (2022, Feb. 23). *What is Feminist Therapy : Techniques, Limitations and How to Start*. Retrieved Mar. 14, 2022, from Calm Sage: <https://www.calmsage.com/feminist-therapy/>

White, W. (2021, November 1). *Feminist Therapy*. Retrieved January 12, 2022, from [www.betterhelp.com](https://www.betterhelp.com/advice/therapy/feminist-therapy-helps-everyone/): <https://www.betterhelp.com/advice/therapy/feminist-therapy-helps-everyone/>