

JSEM HOLKA? JSEM KLUK?

Hledání vlastní identity

Alena Večeřová Procházková
Luděk Fiala



mladá fronta

Jsem holka? Jsem kluk?

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Alena Večeřová Procházková, Luděk Fiala
Jsem holka? Jsem kluk? – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

**JSEM
HOLKA?
JSEM KLUK?**



**JSEM
HOLKA?
JSEM KLUK?**

**Hledání
vlastní identity**

Alena Večeřová Procházková
Luděk Fiala



mladá fronta

Kdo jsem?

Své já řeší v současnosti na různé úrovni nemalé množství lidí – dospělých, dětí, ale hlavně náctiletých. Procházejí krizí nebo mají naopak nebývalou svobodu volby, kým chtějí být? Jedni vědí, druzí tápou – procházejí genderovou nejistotou. Aby ne, když je dnes klasifikováno přes šest desítek různých pohlaví. V ordinacích psychologů se tak zabydlela nová diagnóza nazvaná genderová dysforie či syndrom genderového diskomfortu – neshody mezi tím, s jakou biologickou výbavou přišel člověk na svět, a tím, jak se ve skutečnosti cítí.

Problematika genderu se totiž týká především psychologické stránky. Gender je součástí identity a vývoj identity je bio-psycho-sociální proces. Pohlaví je dané chromozomy, zbytek je v hlavě – kým si myslíme, že jsme. Genderová identita se vytváří v našem mozku a může být ovlivňována působením hormonů a jiných biologických procesů. Zásadní roli hraje rovněž prostředí, které například ovlivňuje to, jak vnímáme a (ne)přijímáme

sebe samé na základě naplňování daných norem feminity a maskulinity. Jeden diskomfort vychází z tělesnosti a je způsobený partiiemi vlastního těla. Druhý – sociální – se vztahuje k vnímání a reakcí okolí na nás.

Pro všechny hledající, kteří potřebují pochopit, co se s nimi či jejich blízkými děje, je určena tato kniha, která odhaluje z pohledu psychiatričky a sexuologa tajemství identity a všeho, co souvisí s její možnou proměnou.

Obsah

Hledání identity	11
Identita – definice, vývoj.....	13
Budování identity.....	15
Puberta a její vývojové úkoly.....	19
Sexuální identita.....	36
Puberta, hormony a mozek.....	41
Genderová identita.....	55
Genderová dysforie a související koncepty.....	57
Sociální síť.....	69
Jak pomoci.....	73
Závěrem.....	76
Genderová identita	79
Počátky transsexuality.....	81
Teorie vzniku transsexuality.....	87
Psychologický vývoj člověka.....	93
Somatosexuální vývoj.....	98
Proč pohlaví není binární?.....	108

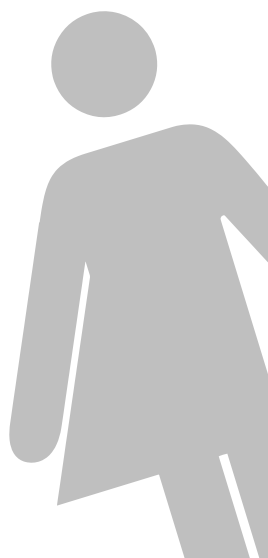
Genderová (pohlavní) identita	112
Odborný přístup k trans pacientům.....	118
Léčba trans pacientů	140
Slovníček pojmů.....	166
Vybrané kazuistiky	169
Použitá literatura	185

I.

HLEDÁNÍ IDENTITY

Alena Večeřová Procházková





1. IDENTITA - DEFINICE, VÝVOJ

Kdo jsem a k čemu směřuji svoje úsilí?

Identita je pojem, který je používán pro označení komplexního prožitku sebe sama. Pod pojem identita patří sebereflexe, schopnost se prožívat a současně svoje prožívání hodnotit. Identita je nerozlučně spojená se zpětnou vazbou okolí, s reakcemi druhých na to, jací jsme my a co ze sebe ukazujeme. Identita se tedy utváří v kontextu osobního vývojového období, vztahů, společenského uspořádání, kultury a historické etapy, ve které žijeme. Identita nám přináší smysl života a dává hodnotu naší existenci.

Identita je tím, co odlišuje nás a druhé, co nás činí jedinečnými, jak se definujeme, jak vnímáme sami sebe. Různí autoři přistupují k pojmu identita ještě důkladněji a zkoumají, z jakých složek se identita skládá.

Nejčastější dělení identity je na **identitu osobní a společenskou.**

Osobní identita se týká toho, jak člověk prožívá sám sebe, a společenská identita souvisí s příslušností k nějaké skupině, což má vazbu také na sociální role (jsem já,

Já, ale také jsem například prodavač, žena, muž, matka, otec, dcera, syn, řidička automobilu, dobrovolný hasič). To současně vyvolává zpětnou vazbu a reakci okolí, která souvisí s tím, jak jsou určité charakteristiky stereotypně vnímány, např. lékař či lékařka jsou vnímáni jako pravděpodobně trochu přísní, ale vcelku laskaví lidé.

Podle některých teorií proto můžeme mít více identit, které se mohou různě překrývat a propojovat.

Právě proto, že se identita vyvíjí v kontextech a v interakcích s druhými lidmi, je užitečné nahlížet budování a vývoj identity jako celoživotní proces proměny člověka.

Jako paradox identity se označuje situace, kdy se člověk snaží zároveň vyjádřit sebe a zároveň dobře vycházet s druhými lidmi. Ne vždycky můžeme být plně důvěrní a otevření k druhým a vyjadřovat to, co si pravdivě a bez přetvářky myslíme. To se označuje jako pravdivé já (**true self**). Pokud ale nejsme ve své otevřenosti a přirozenosti přijati, snažíme se ostatním přiblížit a zalíbit. Vytvoříme takzvané falešné já, společenskou masku (**false self**). Paradoxem je pak to, že jsme sice trochu v křeči a udržujeme fasádu, která nám umožňuje se zařadit mezi ostatní a necítit se vyčlenění, ale přitom většina lidí na druhých nejvíce oceňuje právě upřímnost a opravdovost. Vytvoření false self je spojeno s nižší sebedůvěrou, s nižším sebehodnocením, s vyšší závislostí na názorech okolí a s vyšším výskytem deprese.

2. BUDOVÁNÍ IDENTITY

„Jakou kariéru chci? Jaké náboženské, morální a politické hodnoty mám přijmout za své? Kdo jsem jako muž či žena a sexuální bytost? Jakým způsobem náležím do společnosti?“¹

V našem kulturním kontextu probíhá budování identity především v pubertě a v období vynořující se dospělosti, které na ni navazuje. Západní kultura má pochopení pro delší období hledání a zmatků. V jiných kulturách tolik zmatku nenacházíme, protože osud a vývoj jedince je předurčený zvenčí, kulturou, společenskými očekáváními, a zvyklostmi. Například o výběru školy či povolání rozhodují rodiče nebo příslušnost k určité společenské vrstvě a podobné je to při hledání a výběru životního partnera. Jedinec v těchto kulturách tak nemusí, a mnohdy ani nemůže, hledat, kým by se mohl stát a zkoušet různé možnosti.

Oblasti identity

Jak již bylo zmíněno, rozeznáváme více vrstev či okruhů identity. Tyto složky identity odrážejí naše hodnotové uspořádání v různých oblastech našich postojů.

Jednou z těchto složek je **identita sociální**, tj. to, ke které společenské vrstvě patřím, dále **politická identita**, tj. postoje, které určují naši míru osobní angažovanosti ve společnosti a chuť a vůli podílet se na jejím řízení. Další složkou identity je **identita profesní**. Ta se zdá být jednou z nejdůležitějších. Od malička se nás příbuzní ptají „čím budeš, až budeš velký?“, „kým se chceš stát?“. Lidé jsou nejčastěji představováni ostatním kromě jménem právě svou profesí. Být dobře zakotvený v tom, kdo jsem a co vykonávám za práci, dává smysl našemu životu a profesní identita se podstatným způsobem propojuje právě s **identitou politickou, náboženskou a identitou životního stylu**. Pokud se nemůžeme dobře identifikovat s tím, co děláme, obvykle nás to naplňuje nespokojeností. Dosažení profesní identity – tedy vize a plánu, kým chci být – předchází konkrétní kroky v rozhodování o budoucnosti a k profesnímu vývoji. Podle výzkumů je to opět klíčové období puberty a časné dospělosti, kdy dosažení profesní identity – rozhodnutí, kým chci být – je nejsilnějším prediktorem budoucí životní spokojenosti. K tomu, aby byl člověk dostatečně motivovaný opravdu podniknout kroky k uskutečnění svých cílů, potřebuje dostatečnou sebedůvěru, a ještě lépe podporu rodičů a širšího okolí.

Zkoumání identity také procházelo vývojem a pojem identity se postupně rozšiřoval o další složky. Jednou z nich je **identita vztahová**, interpersonální. Ta představuje naši osobitost v tom, jak navazujeme, udržujeme

a ukončujeme partnerské vztahy, přátelství, širší vztahy, ale také už souvisí s genderovými (pohlavními) rolemi.

Ve vývoji identity hraje klíčovou roli **období dospívání** (adolescence), které je charakteristické právě důrazem na mezilidské vztahy a interakce.

Adolescenti jsou v tomto vývojovém období zaměřeni na sebe a veškeré jejich úvahy souvisejí se sebeobjevováním a autonomií. Dospívající tráví hodiny a hodiny dlouhými rozhovory s rodiči, s kamarády či s potenciálními romantickými partnery, a většina hovorů se točí kolem prožívání, sebeobjevování a sebeprojevování. Na svoje chování a názory získává jedinec zpětnou vazbu a tu si porovnává s tím, co je podle něj v pořádku a co je jemu vlastní. Chování a projevy se tím mohou posílit, nebo musí dojít ke změně; jedinec se přizpůsobuje očekáváním druhých, nebo hledá jiné společenství – hledá pozitivní zpětnou vazbu a možnost se usadit v dané či jiné skupině.

V adolescenci dochází k přirozenému zvýšení schopnosti sebereflexe a ta následně vede k většímu zaměření pozornosti na sebe, ke zvýšenému sebeprožívání a sebevnímání (sebepercepce). Adolescent se zvýšeně pozoruje a kvůli tomu vidí věci, které jej nutí o sobě pochybovat.² Identita nebo sebepojetí se pak skládá z prvků ze tří oblastí: Z **poznávacích funkcí**, zahrnujících oblast sebepoznání

a sebehodnocení, z **oblasti cítění**, která zahrnuje sebecit a sebeúctu, a z **oblasti chování**, kam patří sebeprosazování, sebeuplatnění, sebekontrola a sebeurčení.

Sebehodnocení souvisí s pocitem vlastní hodnoty. Ten se v adolescenci propojuje s pocitem vlastní hodnoty zažitým v dětství, ale utváří se už v širším kontextu v kontaktu s vrstevníky. Rizikem je, že se adolescent může upnout na svoje, byť i domnělé, nedostatky, a v důsledku toho jeho sebehodnocení prudce klesá. Sebehodnocení obecně souvisí se schopnostmi fyzickými, vztahovými i školními dovednostmi a na spokojenosti s fyzickým vzhledem. Tady je důležité, jaké vzorce uvažování a sebedopory si neseme z původních rodin. Můžeme se vnímat jako dobří v chemii a nešikovní na tělocvik, nebo jako nemehla či jako budoucí profesori chemie. V adolescenci se navíc zvyrazňuje důležitost vztahového sebehodnocení.

Podstatnou složkou identity je **identita sexuální**. Sexuální identita zahrnuje osobní a vztahové procesy a prožitky, jejichž prostřednictvím jedinec poznává svoje sexuální potřeby, sexuální orientaci a preferenci pro sexuální aktivity, způsoby, jak vyjadřovat svou sexualitu a to, jak má vypadat a jaký má být sexuální partner. Sexuální identita je tedy širší pojem než pouze sexuální orientace a preference.

Sexuální identita má složku osobní a složku společenskou, ale také složku biologickou a biopsychosociální. Osobní složku představuje sexuální orientace a preference, společenskou složku představuje příslušnost ke skupině s danou identitou a společenské postoje vůči takovým

skupinám. Zralost v oblasti sexuální identity vede k větší jistotě při výběru partnerů a navazování vztahů. Biopsychosociální procesy označují přechod od společensky vnímané normativní heterosexuality po vnitřní jistotu, kým jsme. Tuto jistotu získáváme prostřednictvím experimentování, které může mít fyzickou, fantazijní, myšlenkovou a v dnešní době i virtuální online podobu. Nabytí sexuální identity obvykle předchází navazování intimity, hluboké důvěrnosti v partnerských vztazích.

Podle psychologických výzkumů jsou lidé s vyššími nároky na intimitu v partnerství obecně spokojenější a zároveň míra intimity ve vztahu souvisí s ochotou přijmout závazek a zodpovědnost rodičovské role.

3. PUBERTA A JEJÍ VÝVOJOVÉ ÚKOLY

Erik H. Erikson

Erik H. Erikson, americký ego-psychoanalytik německého původu, formuloval teorii osmi věků člověka, osmi fází vývoje osobnosti v roce 1950.³⁻⁵ Vývoj identity Já umístil do období mezi 12. a 19. rokem. Základní myšlenkou této teorie je, že vývoj osobnosti prochází různými fázemi. Každá fáze je spojena s vývojovým úkolem, který přináší vývojovou krizi. Projít krizí znamená posunout se vývojově

vpřed směrem k větší zralosti a získat novou kompetenci a sebedůvěru. Pokud konflikt, který je obsahem vývojové etapy, vyřešen není, jedinec pokračuje životem s pocitem méněcennosti.

Podrobně rozebírat vývojové fáze podle Eriksona přesahuje možný rozsah textu, takže se zastavíme u období dospívání.

Erikson považuje období dospívání, tedy období mezi 12 a 19 lety, za období psychosociálního moratoria (odkladu). V tomto období se adolescent nachází ve fázi přechodu mezi dětstvím a dospělostí, potřebuje ještě zůstat bez povinností a závazků dospělosti a rodičovství a získat společensky schválený a přijatelný čas pro úkol sebepoznání a vybudování vlastní identity. V tomto období dospívající řeší nejen to, kdo je, ale také to, jak jej vnímají a vidí druzí. Pokud projde krizí puberty dobře, dojde ke smíru mezi poznatky o sobě samém a svém zařazením se do společnosti. Jedinec si uvědomuje sebe samého a zároveň získává sebestjistotu, což vede k pocitu jedinečnosti a celistvosti Já. Celý proces souvisí s ustanovením vlastního žebříčku hodnot a zároveň se zařazením se do společenství.

Podle Eriksona je hlavním vývojovým konfliktem tohoto období konflikt mezi identitou a zmateností v sociálních rolích.

Změny těla i psychiky, které přináší puberta, způsobují, že vše, co bylo v dětství přirozené, jasné a spontánní, je