

# KRÓTKI PORADNIK DLA RODZICÓW

**dzieci z problemami w zakresie  
tożsamości płci**



Tłumaczenie i opracowanie poradnika - Instytut „Ona i On”, maj 2023. Nasze zasoby w tym obszarze znajdziesz **TUTAJ**



**<http://onaion.org.pl/>**

Pomóż nam wspierać innych, nr naszego konta:

**49 1540 1287 2001 0000 0664 0001**

## WSPIERANIE DZIECI Z ROZBIEŻNOŚCIĄ PŁCIOWĄ I ICH RODZICÓW

Ten krótki przewodnik jest skierowany do rodziców dzieci z rozbieżnością płciową. W świecie, który coraz bardziej naciska na kategoryzację i klasyfikowanie, chcemy stworzyć przestrzeń dla szerszego zrozumienia osób z nonkonformizmem w zakresie płci (nieprzystosowanych w zakresie płci).

### KOMUNIKACJA

Kiedy starasz się wesprzeć dziecko, być może najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest próba poprawy skutecznej komunikacji w dynamice rodziny. Obejmuje to aktywne słuchanie, dzięki któremu rodzice mogą w pełni zaangażować się w pozytywne i uważne podejście do słuchania na głębokim poziomie, gdy zwraca się do nich ich dziecko.

Pomocne może być sparafrazowanie i informacja zwrotna tego, co mówi do ciebie dziecko, na przykład z pytaniami typu: „Więc jeśli dobrze cię słyszę, mówisz, że jesteś trans i zawsze byłeś trans?” Lub: „Mogę się mylić, więc popraw mnie, jeśli tak jest, ale czy chcesz powiedzieć, że chcesz jak najszybciej poddać się procedurze medycznej?” Bardziej pomocne jest powstrzymanie się od oceniania i udzielania rad, a zamiast tego skupienie się na uważnym słuchaniu tego, co dziecko próbuje przekazać. Czasami nasze słowa nie są dokładnym odzwierciedleniem naszych uczuć; rodzice muszą o tym pamiętać, gdy ich dziecko mówi.

Uważne słuchanie bez osądzania jest bardzo trudne, zwłaszcza jeśli wypowiedane słowa są szokujące – a zwłaszcza jeśli ty, rodzicu, wiesz o wiele więcej (lub znacznie mniej) na ten temat niż twoje dziecko. Jest jednak czas na słuchanie i czas na mówienie: w tym kontekście wycucie czasu jest niezwykle ważne. Jeśli twoje dziecko mówi ci coś, co wydaje mu się bardzo ważne i znaczące, co w jakiś metaforyczny sposób komunikuje, jak postrzega siebie i kim jest, jest to niesamowicie miażdżące, jeśli zostanie to zlekceważone lub odrzucone. O wiele bardziej wartościowe jest, jeśli rodzice mogą pokazać, że są bardzo skoncentrowani na tym, co mówi dziecko w tym kluczowym momencie.

Zachowaj otwarte ścieżki komunikacji: często jest to kluczowy sposób, w jaki Twoje dziecko może się z Tobą skontaktować. Jeśli Twoje dziecko ma tendencję do zwierzania się Tobie, gdy jesteś w samochodzie lub późno w nocy, kiedy odwiedzasz je w jego pokoju, a nawet za pośrednictwem wiadomości online, upewnij się, że jesteś na to otwarty. Jeśli uda ci się utrzymać otwarte linie komunikacyjne, pewnego dnia będziesz miał okazję powiedzieć, co chcesz. Na początku jednak bardziej pomocne jest pełne zrozumienie, co dokładnie dzieje się z dzieckiem. Delikatna, pełna współczucia ciekawość pozwala dziecku zaufać, że może z tobą porozmawiać na ten temat. Niektórzy rodzice czują się całkowicie uciszeni przez swoje dziecko, a temat płci stał się omijanym tematem tabu [*dosł. „słoniem w pokoju” - przyp. redaktora*], o którym nikt nie śmie mówić. Podobnie nastolatki często instynktownie uciszają dyskusje na tematy seksualne. Jeśli posmak takiego uciszania na temat płci jest podobny do posmaku rozmów dotyczących seksu, może to wskazywać, że istnieje pewien poziom represji seksualnych, który kieruje ich koncentrację na płć.

Może być także ważne, aby nie przytłaczać dziecka radami lub informacjami, gdy dziecko czuje się bezbronne i próbuje się odnaleźć. Czasami bardziej pomocne może być „pokazanie”, że ci zależy, bardziej niż samo „mówienie” w tym momencie.

## AUTENTYCZNOŚĆ

Wielu nastolatków używa wcześniej przygotowanego scenariusza, kiedy ujawniają się jako osoby transpłciowe; może to sprawiać wrażenie, że mają płytkie zrozumienie swojej osobowości, a nawet może sprawiać wrażenie całkowicie fałszywego jej obrazu. Jednak moment ujawnienia się (coming-outu) wydaje się bardzo ważnym wydarzeniem dla nastolatka. Reakcja w fałszywie protekcyjny sposób nie jest właściwą odpowiedzią na udręczony krzyk rozpaczony twojego dziecka.

Zalecamy, aby rodzice mówili prosto z serca i udzielili szczerzej, ale wyciszonej odpowiedzi, prosząc o czas, aby mogli dowiedzieć się więcej. Na przykład możesz powiedzieć: „Słyszę, że to jest dla Ciebie śmiertelnie poważne, ale czuję się zagubiony, więc po prostu skupię się na próbie zrozumienia Ciebie, zamiast próbie wymyślenia na poczekaniu mojej odpowiedzi”.

## RÓŻNE WIERZENIA

Niektórzy ludzie wierzą w koncepcję teorii tożsamości płciowej gender. Teoria ta sugeruje, że każdy ma w sobie płeć, podobną do duszy: ta płeć może być męska, żeńska, niebinarna lub może inna. Teoria tożsamości płciowej dowodzi również, że ciała niektórych ludzi nie pasują do ich poczucia tożsamości płciowej [tzw. *uwięzienie w ciele - przyp. redaktora*]. Ludzie, którzy wierzą w tę teorię, często uważają, że zmiana medyczna (przyjmowanie hormonów, a nawet poddanie się operacji) jest najlepszym sposobem na złagodzenie cierpienia związanego z płcią.

Inni wierzą w bardziej rozwojowe podejście. Koncentruje się ono na idei, że rodzimy się w naszych ciałach, z konkretnymi narządami rozrodczymi, które produkują hormony, takie jak estrogen i testosteron, które łączą się z innymi aspektami naszej psychiki, aby kształtować nasze zachowanie. Zgodnie z tym podejściem niespójne uczucia dotyczące płci można wytłumaczyć koncepcją dysforii płciowej. Dysforia płciowa to stan, który rozwija się w wyniku niepokoju, którego doświadcza osoba, gdy czuje się niekomfortowo z pewnymi aspektami swojego poczucia siebie i rolami płciowymi, jakich oczekuje od niej społeczeństwo. Ludzie, którzy są zwolennikami modelu rozwojowego argumentują, że zmiana medyczna może, ale nie musi, złagodzić ten niepokój, dlatego holistyczne podejście może być bardziej odpowiednie dla młodej osoby, która ma dopiero stać się w pełni funkcjonującą osobą dorosłą.

Nie jest pomocne angażowanie się w ciężkie upolitycznione dyskusje na temat tego, czy „transkobiety” są kobietami, ani na inne podobne tematy. Może to prowadzić do dalszych konfliktów w rodzinie w już tak napiętym czasie. Zamiast tego zalecamy skupienie się na osobistym zrozumieniu dziecka i znalezieniu obszarów, w których możesz się zgodzić.

## JEZYK I TERMINOLOGIA

Ważne jest, aby rodzice poświęcili czas na naukę szybko ewoluującej terminologii, języka, akronimów, aby nie stały się one zaporowymi przeszkodami w komunikowaniu się z dzieckiem w tym trudnym okresie. Nauka żargonu pozwala nadażyć za dzieckiem, a nawet go wyprzedzić. Nadanie dziecku pozycji „eksperta ds. trans” nie jest pomocne; bardziej wartościowe jest, jeśli rodzice są ekspertami w tym złożonym i niedostatecznie zbadanym temacie.

Kształtowanie języka jest ważne, aby pomóc dziecku zrozumieć siebie i świat. Teoria queer stara się obalić tzw. dynamikę władzy poprzez zmianę naszego języka – to tzw. „queerowanie”. Twoje dziecko może mieć więc obsesję na punkcie języka, a rodzice nie powinni pozwalać sobie na taką samą obsesję. Jest to bardzo trudne i możesz potrzebować dalszego wsparcia.

---

## **MIEJ WIEDZE**

Rodzice muszą być w pełni poinformowani w omawianym temacie. Niektórzy rodzice zachłannie czytają wszystko, co mogą na ten temat; inni mogą woleć chować głowę w piasek. Postaraj się zachować dobrą równowagę.

Jeśli będzie się utrzymywać dziecko w przekonaniu, że jest ekspertem, to uwierzy, że może doprowadzić rodziców do zgody na wszystko, wykorzystując ich wiedzę i niewiedzę. Nastolatkom często wydaje się, że wiedzą więcej niż w rzeczywistości i nie ma sensu pozwalać im żyć w takim „raju dla głupców”. Dlatego rodzice muszą zapoznać się z tymi ograniczonymi dowodami, które są dostępne. Oto kilka przykładów tematów, o których możesz się dowiedzieć więcej:

- Rzeczywistość blokerów dojrzewania płciowego - [LINK](#) (w języku ang.)
- Rola szkoły - [LINK](#) (w języku ang.)
- Ryzyko samobójstwa (patrz punkt poniżej)

Aby właściwie i odpowiednio wspierać dziecko, powinieneś być w stanie zapewnić mu dane dowodowe [*naukowe - przyp. redaktora*] najwyższej jakości. Co równie ważne, należy mieć świadomość, że istnieje o wiele więcej dowodów niskiej jakości, stroniczych; stanowi to poważne wyzwanie dla zdolności dzieci do posiadania świadomego punktu widzenia, zwłaszcza gdy znaczna część ich treści znajduje się w Internecie i opiera się na [niskiej jakości dowodach i ankietach internetowych](#).

Uważamy, że to nowe zjawisko dużej liczby młodych ludzi kwestionujących swoją płęć najlepiej opisać jako [ROGD - „zespół nagłej dysforii płciowej”](#). Termin ten, ukuty w 2018 roku przez amerykańską badaczkę zdrowia publicznego dr Lisę Littman, zawiera to, co naszym zdaniem jest najlepszym opisem nowej kohorty kwestionujących płęć nastolatków: chociaż nie jest to diagnoza, opis ten uwzględnia silną rolę wpływu społecznego wśród tych dzieci, a także znaczny poziom zaburzeń współistniejących (współwystępujące uwarunkowania i diagnozy). Chociaż termin ten nie jest powszechnie akceptowany, badania, na których się opiera, przeszły test gruntownej analizy akademickiej.

Zalecamy wybranie dalszych treści z [sekcji zasobów online](#), aby uzyskać szerszą perspektywę na to zjawisko (materiały w języku angielskim).

Get all the facts  
and stats you need  
at our sister site,  
[statsforgender.org](https://statsforgender.org).

Click [here](#) to  
get started!



*Pomocne statystyki i fakt znajdują się na stronie: [STATSFORGENDER.ORG](https://statsforgender.org)*

## ZABURZENIA WSPÓŁWYSTĘPUJĄCE

Rozwój tożsamości transpłciowej wiąże się z wieloma innymi uwarunkowaniami i problemami, dlatego ważne jest, aby zrozumieć, w jaki sposób te powiązania mogą wpływać na zachowanie dziecka. W szczególności należy mieć świadomość powiązań z:

- Niektórymi schorzeniami neurologicznymi, takie jak ASD, ADHD i OCD (patrz tutaj)
- Problemami ze zdrowiem psychicznym, takimi jak psychoza i depresja (patrz tutaj i tutaj)
- Zaburzeniami takimi jak psychopatologia, zaburzenia nastroju i zaburzenia lękowe (patrz tutaj i tutaj)

Aby uzyskać ogólny przegląd roli zaburzeń współistniejących, możesz przeczytać ten artykuł dr Lisy Littman, który bada wiele z powyższych tematów, a także rolę zaburzeń odżywiania, urazów, zastraszania i samookaleczeń.

## SAMOBÓJSTWA I SUICYDALNOŚĆ

Chociaż każde samobójstwo jest tragedią, a samobójstwo należy traktować ostrożnie, ryzyko samobójstwa jest często zawyżone w kontekście dysforii płciowej.

Jak ujął to Dział Rozwoju Tożsamości Płciowej w największej brytyjskiej klinice zajmującej się problematyką płci „samobójstwa zdarzają się niezwykle rzadko” [*klinika GIDS jest uważana za przodująca na świecie klinikę w nurcie afirmującym gender - przyp. redaktora*]. Tę opinię

podziela także Katedra Dzieci i Młodzieży we WPATH [WPATH - to wiodące na świecie towarzystwo medyczne w nurcie afirmującym gender czy pro-trans]:



As far as I know there are no studies that say that if we don't start these kids immediately on hormones when they say they want them that they are going to commit suicide. So that is misguided...in terms of needing to intervene medically to prevent suicide and doing it quickly, I know of no studies that have shown that.

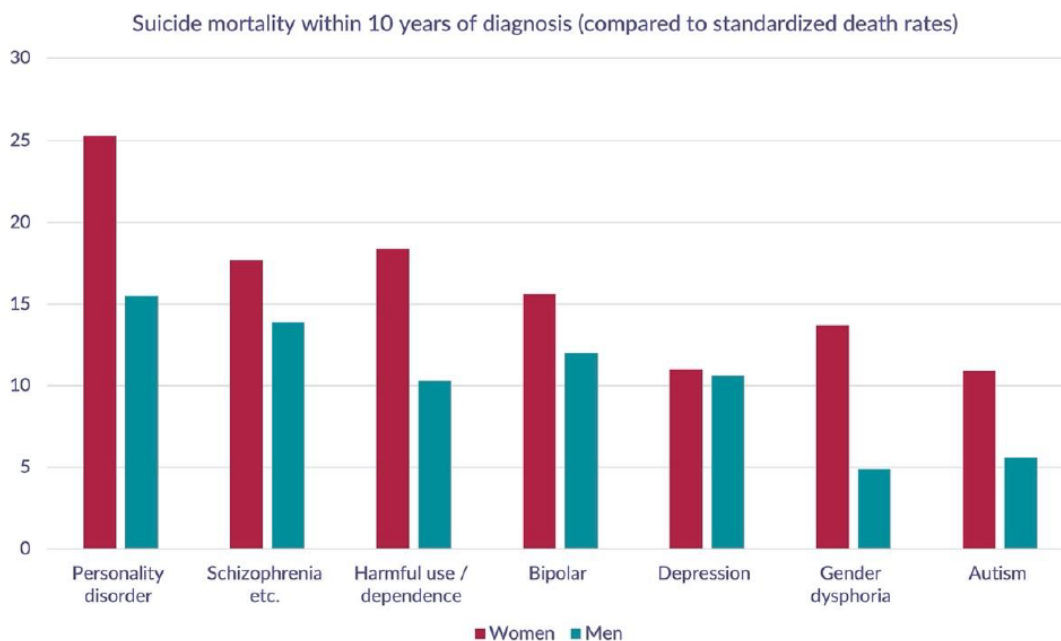
— Dr. Laura Edwards-Leeper, Chair of Children and Adolescents at the World Professional Association for Transgender Health

*Według mojej wiedzy, nie ma badań, które wskazywałyby, że jeśli natychmiast nie zaczniemy podawać tym dzieciom hormonów, kiedy mówią, że ich chcą, to popętnią samobójstwo. Więc to jest błędne... jeśli chodzi o potrzebę interwencji medycznej, aby zapobiec samobójstwu i aby robić to szybko, nie znam żadnych badań, które by to wykazały.”*

— Dr Laura Edwards-Leeper, przewodnicząca ds. dzieci i młodzieży w Światowym Stowarzyszeniu Zawodowym ds. Zdrowia Osób Transpłciowych (WPATH)

Dowody najwyższej jakości dotyczące samobójstw pochodzą od [szwedzkiego organu rządowego](#), który podaje tu wskaźniki na poziomie o 0,6% niższym niż w przypadku innych obszarów dotyczących zdrowia psychicznego i pokrewnych:

Śmiertelność w przeciągu 10 lat od diagnozy w porównaniu do ogólnych wskaźników śmiertelności; kolor czerwony - kobiety, kolor zielony - mężczyźni).



Kolejno na wykresie od lewej: zaburzenia osobowości, schizofrenia, szkodliwe używki/współzależność, zaburzenia dwubiegunowe, depresja, dysforia płciowa, autyzm.

Dowiedz się więcej na temat suicydalności [TU](#), [TU](#) i [TUTAJ](#) oraz przez stronę [Stats for Gender](#).

## **WZROST LICZBY IDENTYFIKACJI TRANSPLCIOWYCH**

Płeć to bardzo kontestowana dziedzina, a liczba młodych ludzi kwestionujących swoją płeć gwałtownie wzrosła, przy czym [w wielu krajach](#) obserwuje się 2000% wzrost liczby młodych ludzi kwestionujących swoją płeć [*wskaźniki dochodzą tu do nawet 20 000%, jak w Szwecji - por. artykuł - przyp. redaktora*].

Dla kontrastu, jeszcze kilka lat temu około [1 na 10 000 mężczyzn i 1 na 30 000 kobiet](#) doświadczało dysforii płciowej. Ponieważ jest to tak nowa dziedzina, istnieje poważny brak wysokiej jakości badań. Niestety, większość dostępnych badań opiera się na dowodach [niskiej jakości i ankietach internetowych](#). Brak solidnych, bezstronnych dowodów stanowi poważne wyzwanie dla zdolności każdego do posiadania świadomego punktu widzenia. Z tego powodu zalecamy nauczenie się dokładnego zagłębienia się w treści, aby móc określić, czy są to wiarygodne dane wysokiej jakości.



Wiele osób zakłada, że „trans to taki nowy gej” bez wkładania większego wysiłku w zrozumienie, o co tu chodzi. Osoba trans „nie jest nowym gejem”: istnieje wiele różnic między orientacją seksualną a tożsamością płciową. Na przykład bycie gejem nie wymaga [w takim stopniu - przyp. tłum.] udziału przyjaciół i rodzin; nie wymaga zmiany mowy w odniesieniu do imion i zaimków; i nie wymaga trwającej całe życie interwencji medycznej, która jest dużym obciążeniem dla organizmu. Tranzycja medyczna [tzw. zmiana płci - przyp. redaktora] prowadzi do [bezpłodności](#), [upośledzenia seksualnego](#) i [poważnych komplikacji zdrowotnych](#). Tak poważne konsekwencje sugerują, że zaniepokojeni dorośli starają się upewnić, czy aby wszelkie długofalowe i trwałe decyzje są podejmowane z należytą starannością i rozwagą.

---

## **ŚWIAT ON - LINE**

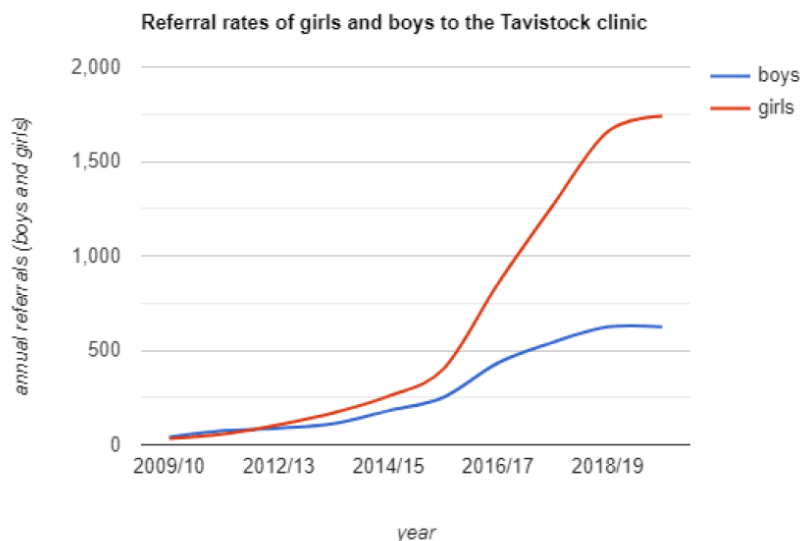
Lepiej, abyśmy byli świadomi wpływu Internetu na dzisiejsze dzieci. Wielu młodych ludzi zostało głęboko dotkniętych przez społeczność internetową, która nie zna ich w ich realnym życiu: chociaż może to wyglądać powierzchownie, jakby zdobyli obszerne wykształcenie w zakresie teorii queer i teorii tożsamości płciowej, rzeczywistość może być znacznie bardziej zębna.

Chociaż influencer YouTube może sprawiać wrażenie osoby niewinnej, a nawet odbieranej pozytywnie, taki wpływ często może być szkodliwy, zachęcając młodych ludzi do szukania krótkoterminowych rozwiązań złożonych problemów, które wymagają bardziej przemyślanej analizy. Nadmierny wpływ rówieśników, pornografia i nieodpowiednie relacje seksualne często mogą pozostać niezauważone, gdy intensywne korzystanie z Internetu jest cechą życia młodej osoby. Jak radzi Bayswater Support Group: „[Internet nie jest przyjacielem twojej rodziny](#)”.

Wyobcowanie rodzica to poważny problem: dzieci mogą szybko zacząć postrzegać swoich rodziców jako kontrolujących, niewspierających, bigoteryjnych, a nawet nienawistnych. Nawet jeśli poruszanie się po tym obszarze może być trudne, konieczne jest, aby przyjaciele i krewni zdali sobie sprawę, że istnieje o wiele więcej zawiloci związanych z identyfikacją osób transpłciowych niż wydaje się to na pierwszy rzut oka. W dziedzinie zdrowia psychicznego przyjmuje się, że jeśli to możliwe, więź między rodzicem a dzieckiem powinna być wspierana i chroniona.

To pierwsze pokolenie dzieci, które dorasta ze smartfonami w kieszeniach. Kiedy spojrzymy na niezwykle wzrost liczb, jak na przykład poniższe dane z brytyjskiej kliniki GIDS, możemy łatwo zobaczyć, jak wpływ treści z Internetu zaczął nabierać poważnego znaczenia:

Zgłoszenia chłopców (niebieska linia) i dziewcząt (czerwona) do kliniki Tavistock [GIDS] w poszczególnych latach



Warto odnotować, że [tak wpływowo na świecie afirmujące] standardy opieki WPATH (World Professional Association for Transgender Health) zostały opublikowane w 2012 roku – w tym samym roku, w którym wpływ połączenia szybkiego Wi-Fi, smartfonów i platform mediów społecznościowych zaczął dziko przyspieszać, a zanim pojawiła się bardziej wyrafinowana analiza tych zjawisk.

## **CYFROWA HIGIENA**

Ważne jest, aby zaszczepić w swoim środowisku domowym dobrą higienę cyfrową. Tak jak nie pijemy alkoholu o 8 rano ani nie żyjemy się wyłącznie przekąskami przez cały dzień, tak powinniśmy mieć pewne zasady dotyczące naszego zachowania w Internecie. Może to oznaczać, że żadna technologia nie jest dozwolona w sypialni lub w kuchni, i że świat cyfrowy zostanie wyłączony o 21:00 dla dzieci i o północy dla dorosłych.

Rodzice będą musieli korzystać z kontroli rodzicielskiej, takiej jak [Circle](#), [Apple Parental Controls](#), [Microsoft Family Features](#) i [Parental Control Software Review](#).

Będziesz także musiał edukować swoje dziecko o bańkach informacyjnych [ang. *echo chamber*], które tworzą się w świecie internetu. Filmy takie jak „[The Social Dilemma](#)” pomogą i tobie i twojemu dziecku zrozumieć, w jaki sposób algorytmy wpływają na internetowe treści. Radzimy nie lekceważyć wpływu YouTube, animy i komunikatów internetowych na dobre samopoczucie dziecka.

Niektóre wypowiedzi Twojego dziecka mogą wydawać się śmieszne; często może się wydawać, że Twoje dziecko przeszło jakiś rodzaj przeszczepu osobowości [psychologia rozwojowa mówi o

*etapie zapożyczania osobowości - przyp. redaktora]* . Dlatego ważne jest, aby poznać świat, w którym żyje Twoje dziecko. Co oni czytają? Kto ma na nich największy wpływ? Kogo oglądają na YouTube? Kogo obserwują na Deviant Art? Jakie są ich interakcje w Reddit, Tumblr i Discord [*czy popularnym w Polsce TikTok - przyp. redaktora*]? [I jak te czynniki mogą kształtować ich zachowanie?](#) Pełniej zrozumiesz wyzwania, przed którymi stoi Twoje dziecko, jeśli przyjrzy się środowisku, które ma na nie wpływ. Ponadto twoje dziecko prawdopodobnie skorzysta na surowszych zasadach dotyczących jego zachowania w Internecie.

## **WSPIERANIE DZIECKA**

Podczas gdy dziecko może dążyć do zawężenia swojego świata, rolą rodzica jest pomóc dziecku poszerzyć ten świat. Bardzo ważne jest, aby pomóc dziecku ograniczyć czas spędzany w Internecie na rozmyślaniach nad swoją tożsamością płciową; aby to zrobić, rodzice powinni wzorować się na dobrej higienie cyfrowej i wyjść poza elektroniczne rozrywki. Może to oznaczać wydawanie pieniędzy na nowe hobby, zajęcia i ciekawe wakacje, które nauczą Twoje dziecko, jak cieszyć się i kontemplować świat, który wykracza poza problemy płci.

Jest wielce prawdopodobne, że Twoje dziecko głęboko rozmyśla na temat świata i o tym, jak on działa. Możesz dołączyć do niego w tej podróży, rozmawiając o polityce (nie o polityce płci), o muzyce, filmach, komediach. Możesz uczyć się filozofii i psychologii, aby pomóc dziecku zrozumieć świat.

Wielu młodych ludzi z rozbieżnością płciową można nazwać „mózgowcami”: żyją głównie w swoich umysłach i są oddzieleni od swoich ciał. Aktywności takie jak jazda konna, wspinaczka górską i żeglarstwo skupiają się na tym, co nasze ciała mogą zrobić, a nie na tym, jak wyglądają lub jak się czują, i mogą zapewnić psychiczną ulgę Twojemu dziecku w problemach związanych z płcią.

Istnieje różnica między umożliwianiem a wspieraniem: upewnij się, że jesteś wrażliwy na tę różnicę. Ogólnie rzecz biorąc, umożliwianie oznacza, że pomagasz osobie żyć w sposób autodestrukcyjny, podczas gdy wspieranie oznacza, że pomagasz danej osobie prowadzić zdrowe życie.

Tak jak Twoje dziecko skorzysta na poszerzeniu swojego świata, skorzysta również na zrozumieniu, że wszyscy na świecie są równie ważni. Żądania lub uczucia Twojego dziecka nie są ważniejsze niż innych domowników. Bardzo łatwo przychodzi rodzicom i dziecku z rozbieżnością płciową być całkowicie skupionym na sprawach płci; i odwrotnie, rodzeństwo, przyjaciele i rodzina mogą czuć się w tym wszystkim zniechęceni i wyobcowani. Młodsze rodzeństwo może czuć się zdezorientowane; starsze rodzeństwo może czuć urazę.

Dla dziecka z rozbieżnością płciową bardziej pomocne jest uświadomienie sobie, że jest tylko jednym z członków rodziny, a jego potrzeby nie powinny mieć pierwszeństwa przed potrzebami innych osób. Takie podejście kontekstualizuje sytuację młodego człowieka i osadza go w realiach życia.

## TERAPIA

Rodzice często czują się przytłoczeni nowym językiem, nową osobowością, nowo kształtującymi się wartościami i polityką i desperacko szukają pomocy u profesjonalistów tak szybko, jak to możliwe. Jednak prawdopodobnie bardziej skuteczne jest po prostu zwolnienie tempa, pochylenie się z miłością i ustanawianie granic oraz poszukiwanie lepszej komunikacji w dynamice rodziny, niż natychmiastowe uzewnętrznianie problemu i tym samym pozwalanie na powiększanie się dystansu między wami. Chociaż w razie potrzeby należy uzyskać wsparcie terapeutyczne, [zła terapia jest bardziej szkodliwa niż brak terapii](#) i [istnieje ryzyko negatywnych skutków](#). W związku z tym powinieneś poświęcić trochę czasu [na znalezienie terapeuty, który będzie odpowiedni dla Twojego dziecka](#). Zalecamy również, aby rodzice przeprowadzali wywiady z przyszłymi terapeutami i pozostawali zaangażowani w postępy terapeutyczne ich dziecka.

Mamy poważne obawy co do terapii opartej wyłącznie na afirmacji [*afirmacji nowej identyfikacji gender; to tzw. terapia w nurcie afirmującym - przyp. redaktora*], która naszym zdaniem stosuje wykluczenie innych opcji dla klienta szukającego pomocy w terapii. Chociaż ważne jest, aby potwierdzić głębię uczuć młodej osoby, afirmacja może [łatwo] przejść w potwierdzenie, chyba że terapeuta zachowa zdolność do zbadania całego obrazu.

Terapeuci uprawiający wyłącznie afirmujący styl terapii stosują model, który wręcz uniemożliwia im przyjęcie głębszej perspektywy uczuć młodej osoby, co grozi przemilczaniem innych czynników, które mogą zwrócić uwagę, że młodzi ludzie w końcu zakwestionują swoją tożsamość płciową. Głęboko wierzymy, że ręce terapeutów nie powinny być związane w ten sposób.

Przechodzenie od jednego terapeuty do drugiego może być również szkodliwe dla dziecka, ponieważ może ono zacząć wyrabiać sobie pogląd, że jest szczególnym przypadkiem, który potrzebuje specjalnego traktowania przez specjalistów. To nie pomoże Twojemu dziecku i może stworzyć dalsze długoterminowe wyzwania. Jak zawsze, korzystniej jest postępować powoli, ostrożnie i przezornie.

Chociaż nie jest to czas na obwinianie siebie, pomocne może być rozważenie podstawowych problemów, które mogły leżeć u podstaw problemów dziecka z tożsamością płciową. W dynamice rodzic-dziecko często pojawiają się nierozwiązane wyzwania, które mogą uniemożliwić uzdrowienie rodzica lub dziecka – lub obojga. Dlatego często bardziej odpowiednia w tym kontekście jest terapia rodzinna niż terapia indywidualna.

## SZKOŁY

Zalecamy pełne zapoznanie się z etosem szkolnym (lub kodeksem dobrych praktyk lub w polskich warunkach np. programem profilaktycznym) szkoły Twojego dziecka i jego wytycznymi w kontekście wspierania dzieci wymagających szczególnej troski oraz ich rodzin. W razie potrzeby skontaktuj się ze szkołą i poinformuj ją, że Twoje dziecko przechodzi kryzys, jest

już w trakcie procesu terapeutycznego i nie jest wskazane w tym krytycznym dla niego momencie korzystanie z jakichkolwiek niedoinformowanych wpływów zewnętrznych<sup>1</sup>.

Warto pamiętać, że szkoły nie mają tu określonych wytycznych. Są one w większości ukształtowane przez to, co akurat uważa się za najlepsze. Powinieneś upewnić się, że szkoły mają najbardziej odpowiednie wytyczne w tej nowej i szybko zmieniającej się dziedzinie.

Owszem, nauczyciele chcą jak najlepiej dla swoich podopiecznych. Jednak w wielu placówkach edukacyjnych zakłada się, że ograniczone, afirmujące płęć podejście jest jedyną opcją, gdy osoba identyfikuje się jako osoba transpłciowa. To nieprawda i to do ciebie należy poinformowanie szkoły, że istnieją inne, bardziej postępowe podejścia. Te inne podejścia sugerują, że chociaż z pewnością powinniśmy potwierdzać głębię emocji dziecka i ważność jego doświadczeń, zaniepokojeni dorośli nie mają obowiązku potwierdzania każdej myśli lub przekonania dziecka, które może mieć w danym momencie.

Pomocne może być wysłanie e-maila podsumowującego po każdym spotkaniu i prośby o ponowne spotkanie za miesiąc lub dwa, w zależności od kontekstu, w celu ponownej oceny sytuacji. Zaleca się, aby rodzice utrzymywali stały kontakt ze szkołą: jeden bardzo długi e-mail nie jest nawet w połowie tak skuteczny, jak kilka krótkich. Czasami, jeśli szkoła odrzuca Twoje obawy, być może będziesz musiał stać się „uprzejmym utrapieniem”, aby upewnić się, że potrzeby Twojego dziecka są odpowiednio zaspokojone.

Jeśli szkoła Twojego dziecka dokonała tranzycji społecznej Twojego dziecka [*zmiana imienia, zaimków, udostępnianie pomieszczeń płci przeciwnej - przyp. redaktora*], zalecamy, abyś szukał dalszego wsparcia – aby upewnić się, że szkoła nauczy się uznawać pierwszorzędne znaczenie kontaktów z rodzicami, gdy uczeń znajduje się w kryzysowej dla siebie sytuacji. Być może będziesz musiał wyjaśnić szkole, że Twoje dziecko jest w trakcie formowania tożsamości i jest to normalne zadanie rozwojowe okresu dojrzewania: nie jest właściwe wykluczanie innych opcji poprzez skupianie się na jednym miejscu docelowego „ładowania”, kiedy może jeszcze nastąpić dalsza transformacja [osobowości].

[Jak zauważyła Bernadette Wren:](#)

---

<sup>1</sup> Istnieje [Poradnik dla szkół Genspect](#) i dodatkowe [wsparcie Genspect](#) kontaktach rodziny ze szkołą - które nie ma póki co odpowiednika na terenie Polski.



Schools might wait for the parents to approach them before changing things like names in the register, uniforms, pronouns, toilets, sports. If a school just gets a whisper of a child who may be querying their gender and within minutes they are doing everything to make sure that child is regarded as a member of the opposite sex right from the word go — that may not be the best for that child.

— Bernadette Wren, Consultant Clinical Psychologist at the Gender Identity Developmental Service in London

*„Szkoły mogłyby poczekać na kontakt z rodzicami, zanim zmienią takie rzeczy, jak nazwiska w rejestrze, mundurki, zaimki, toalety, sport. Jeśli szkoła, do której uczęszcza twoje dziecko usłyszy tylko szept kwestionujący płć, i w ciągu kilku minut zrobi wszystko, aby dziecko od samego początku było postrzegane jako przedstawiciel płci przeciwnej — to może nie być najlepsze dla tego dziecka.”*

— Bernadette Wren, konsultantka psychologa klinicznego w Gender Identity Developmental Service (Klinika GIDS) w Londynie

## TRANZYCJA SPOŁECZNA

Tranzycja społeczna to potężna interwencja czy transformacja psychologiczna, której nie należy podejmować bez nadzoru klinicznego. Zwykle wiąże się to ze zmianą nazwiska i zaimków, której towarzyszy przyjęcie fryzur i ubrań stereotypowo kojarzonych ze stylem pożądanego płci. Dziewczeta mogą chcieć nosić gorsety, aby spłaszczyć piersi; chłopcy mogą chcieć „podwijać” to i owo, zmniejszając zewnętrznie rozmiar swoich genitaliów. Należy tu jednak wziąć pod uwagę negatywne skutki zdrowotne:

- produkty uciskające powodują poważne problemy: nadużywanie może prowadzić do poważnych dolegliwości fizycznych, w tym wpływu na czynność płuc. Kamizelka sportowa lub stanik sportowy mogą być noszone bez ponoszenia tych zagrożeń.
- Podobnie „podwijanie” narządów płciowych może być związane z kryptozoospermią i skrętem jąder.

Tak, Twoje dziecko może prowadzić wręcz kampanię na rzecz tranzycji społecznej. Twoje dziecko może być również zdeterminowane, aby umówić się na wizytę w klinice tożsamości

płciowej. Czasami jest to sposób na zapewnienie im możliwości tranzycji medycznej [kolejny krok - przyp. redaktora] innym razem ma to na celu utrwalenie w ich własnym umyśle, że są „naprawdę transpłciowi”. Chociaż może się to wydawać idealnym rozwiązaniem dla młodej osoby, niekoniecznie tak jest. Dlatego tak ważna jest w pełni świadoma perspektywa.

## IMIONA I ZAIMKI

Zalecamy oddzielenie kwestii dotyczących imion i zaimków: nie są tożsame i [wymagają odrębnej analizy](#).

Młodzi ludzie od pokoleń stosują „ksywki” czy pseudonimy - może to być cenny kompromis w krytycznym momencie relacji. Może również służyć jako pomoc dla nastolatka, który chce oddzielić się od swoich rodziców. Z drugiej strony pozwala to pracować nad tożsamością, która wciąż się formuje. Chociaż dla niektórych przydomek może nie wydawać się wielką sprawą, dla innych może być ogromnym krokiem naprzód: zachęcamy jednak rodziców do uszanowania własnych uczuć w tym względzie. Jeśli pseudonim wydaje się konieczny, zalecamy preferowanie pseudonimu neutralnego pod względem płci, aby umożliwić młodej osobie dalsze odkrywanie swojej tożsamości bez wykluczania przyszłych opcji.

Chociaż twoje dziecko może nalegać na nadanie sobie imienia, to rodzice zawsze nadawali imiona swoim dzieciom, więc powinni mieć coś do powiedzenia w tej sprawie. Rodzice mogą wybrać dowolny pseudonim – nawet jeśli przyjaciele dziecka nazywają je w inny sposób – ponieważ rodzice mają więcej do powiedzenia w tej sprawie niż ktokolwiek inny. Nic z tego nie musi być wyryte w kamieniu; płynność i elastyczność są bardziej pomocne niż nieustępliwość czy sztywność.



W literaturze [naukowej] nie ma dowodów badających wpływ zmiany zaimków: jest to całkowicie nowa koncepcja i ma nieznane konsekwencje dla psychiki młodych ludzi. Nie zalecamy zmiany zaimków, zwłaszcza jeśli mogłoby to wywołać poczucie nieautentyczności w relacji z młodą osobą. Kiedy dana osoba jest bezbronna i w kryzysie, powinniśmy starać się zachować autentyczność i starać się usuwać wszelkie powierzchowne przeszkody w naszych relacjach. Zalecamy rodzicom, aby zachowali swój autorytet, rozważając wszelkie kompromisy, na które mogą się zdecydować: zadaniem rodziców jest nadawanie tempa i podejmowanie ważnych decyzji. Podobnie jak w przypadku wszystkich decyzji, które mogą mieć dalekosiężne

konsekwencje, zalecamy, aby rodzice pozostali „neutralnie pozytywni”, próbując rozważyć zalety i wady każdej decyzji.

## TRANZYCJA MEDYCZNA

Wielu rodziców jest bardzo zaniepokojonych odebraniem dziecku opcji na przyszłość: dlatego wolą poświęcić trochę czasu na rozważenie zalet i wad związanych z medykacją tożsamości [*tranzycją medyczną*]. Jak mówi analityczka jungowska Lisa Marchiano, każdy rodzic na świecie jest światowym ekspertem od własnego dziecka. Nadszedł czas, aby sprawować swój autorytet rodzica, uszanować swoje uczucia i poświęcić czas na ocenę każdej decyzji, którą zdecydujesz się podjąć.

Rodzicom może pomóc zrozumienie, że chęć tranzycji medycznej może wydawać się dla ich dziecka najważniejszym rozwiązaniem, tym, co miałyby rozwiązać wszystkie jego problemy. Może mogliby pracować nad traumą z przeszłości lub po prostu odkrywaniem swojej tożsamości, ale chcą uniknąć tłumienia swojej seksualności ([tzw. przykład](#)).

Tranzycja medyczna prowadzi jednak do [bezpłodności](#), [upośledzenia funkcji seksualnych](#) i [poważnych komplikacji zdrowotnych](#). Te poważne konsekwencje sugerują, że osoby dorosłe z otoczenia dziecka powinny przynajmniej upewnić się, że wszelkie trwałe decyzje podejmowane są z należytą starannością i rozważą.

Rośnie liczba osób poddających się detranzycji. Jednak nadal nie ma badań, które pozwalałyby oszacować tempo i czas odejścia od wcześniej przyjętej tożsamości trans wśród starszych nastolatków i dorosłych. [Niedawne badanie pokazuje](#), że przyczyny dystresu związanego z płcią, mogą stać się jasne dopiero po fakcie: czynniki takie jak trauma i nieprzepracowana żaloba mogą mieć głęboki wpływ na młode umysły.

## GRANICE

Daj sobie czas, aby ustalić swoje granice: jest to obszar bardzo złożony, z wieloma, zmieniającymi się czynnikami. Apelujemy więc, aby rodzice nie próbowali działać tu w szybkim tempie. W niepewnych okolicznościach bardziej wartościowa wydaje się ścieżka zachowania ostrożności niż odpowiadanie na żądania młodych ludzi, którzy chcą szybkich odpowiedzi tu i teraz. Mózg nastolatka to mózg, w którym wciąż trwają „[prace budowlane](#)”, nastolatków charakteryzuje niska zdolność do właściwej oceny sytuacji, słaba kontrola impulsów, duża emocjonalność i pobudliwy system nagrody oraz wysoka podatność na wpływ społeczny. Dojrzewanie nie jest dobrym czasem na podejmowanie mądrych i długofalowo sprawdzających się decyzji.

Ważne jest, aby rodzice zdali sobie sprawę, że duże emocje nie potrzebują spotkać się z innymi dużymi emocjami – oraz, że te duże emocje niekoniecznie pociągają za sobą kryzys. Nie ma jednego uniwersalnego rozmiaru: każda rodzina musi ustalić własne granice w swoim własnym kontekście.

Niektórzy rodzice czują się bardziej komfortowo ustalając i być może komunikując nieprzekraczalną linię, niektórzy wolą zachować tu większą powściągliwość, a niektórzy



uważają, że najwyższym priorytetem, jeśli chodzi o ustalanie granic, jest utrzymanie elastyczności.

## **KONTAKT Z DZIECKIEM**

Psychika twojego dziecka może być areną wielu wewnętrznych konfliktów. Zachęcamy rodziców, aby „spieszyli się tu powoli”, dając dziecku przestrzeń i czas na rozwiązanie jakichkolwiek wewnętrznych zmagania. Jeśli Twoje dziecko doświadcza dystresu związanego z płcią, prawdopodobnie doświadcza [również innych znaczących wyzwań](#). Zmiana w zakresie percepcji tożsamości płciowej może być czasem fizyczną manifestacją rozwiązania jakiejś [ukrytej] traumy psychicznej, i może prowadzić do przekonania, że część jaźni można odrzucić lub pozostawić.

Ale dystres związany z płcią pojawia się w pewnym kontekście: nie jest zjawiskiem, które pojawia się samoistnie. Aby lepiej zrozumieć dystres/cierpienie twojego dziecka, wpływ złożonych i wcześniej istniejących uwarunkowań rodzinnych, społecznych, psychologicznych i/lub psychiatrycznych, musi zostać odkryty i uznany. Na przykład takim ukrytym czynnikiem może być [ASD](#), który może mieć duży wpływ na niektórych młodych ludzi, dlatego mogą oni potrzebować więcej czasu i przestrzeni, aby przepracować swoje problemy z tożsamością. Jak mówi terapeutka Sasha Ayad, „nikt nie jest po prostu chodzącą tożsamością płciową”. Nosimy wiele tożsamości.

Wielu młodych ludzi może nie zdawać sobie sprawy z tego, że w przeszłości lekarze i medycyna popełniali błędy. Można tu wiele wymienić, od „zabiegów” elektrowstrząsów rzekomo „leczących” homoseksualizm i skandalu związanego z lobotomią pacjentów po nowsze (i [zdyskredytowane](#)) zjawisko „zaburzenia osobowości mnogiej” - tak więc przemysł medyczny nie ma nieskazitelnej historii. Fakty te, mogą być pomocne w twojej relacji z młodą osobą, aby pomóc w uświadomieniu jej, że nauka to proces, a nie punkt końcowy — a naukowcy mylą się.

Autentyczność jest bardzo ważna, gdy rodzic chce nawiązać kontakt ze swoim dzieckiem. Wielu rodziców małych dzieci radośnie sprawuje swój autorytet i dobrze czuje się w tej roli. Jednak gdy dziecko staje się nastolatkiem, na nowo łakną autentycznego związku: dawniej skuteczny styl „radosnych kompetencji” już nie działa i czują się wyobcowani, a relacje powierzchowne. Nastolatki potrafią „wywęszyć” fałszerstwo na dużą odległość.

O wiele bardziej wartościowe będzie wówczas w przypadku rodzica [szczerze] przyznanie się: „Nie jestem do końca pewien, co mam na to [wszystko] powiedzieć. Czuję się przytłoczona wieloma emocjami, więc może lepiej nic nie powiem. Przemyślę sprawę i wrócę do ciebie”. Będzie to o wiele bardziej skuteczne niż odpowiadanie fałszywie brzmiącym pozytywnym stwierdzeniem, w które tak naprawdę nie wierzysz.

Do the best you can  
until you know better.  
Then when you know  
better, do better.

— Maya Angelou



*Zrób najlepiej jak potrafisz, zanim będziesz wiedział, jak zrobić to lepiej. A kiedy będziesz już wiedzieć, jak zrobić to lepiej, zrób lepiej”.*

— Maja Angelo

## ZNALEZIENIE RÓWNOWAGI

Spróbuj odzyskać równowagę w swoim życiu. Płeć gender stała się wzmożonym problemem politycznym i można odnieść wrażenie, że każdy dzień to nowa bitwa – czy to w mediach, czy w waszym domu [*mowa o wyspach brytyjskich - przyp. redaktora*]. Istotne jest, aby rodzice nauczyli się robić sobie przerwę od tej całej walki płci. Dołącz do chóru lub klubu spacerowego lub rób cokolwiek, co może na kilka chwil w tygodniu wzniesić twój umysł ponad sprawy gender. Skontaktuj się ze znajomymi i pogawędźcie o innych sprawach.

Wielu rodziców straciło kontakt z przyjaciółmi i rodziną, ponieważ wzajemny brak zrozumienia był bardzo trudny do pokonania. Samotność bywa czasem przytłaczająca: dlatego zachęcamy do kontaktu nie tylko z rodzicami, którzy są w podobnej sytuacji z dzieckiem z problemami płciowymi, ale także z innymi osobami, które podniosą was na duchu choćby na kilka minut, [tym razem] z waszego dystresu.

W chwilach kryzysu łatwo możemy zaniedbywać innych członków rodziny. Rodzice mogą potrzebować rozważyć wpływ jaki ma ta sytuacja na inne rodzeństwo w domu, podczas gdy inni mogą skupić się na ogólnej atmosferze w rodzinie. Identyfikacja transpłciowa może często być reakcją na cierpienie psychiczne osoby lub rodziny; wartościowe może być rozważenie tej kwestii i sprawdzenie, czy należy zająć się podstawowymi problemami (takimi jak problemy z komunikacją), zamiast skupiać się wyłącznie na kwestiach problemów płci.

Niektórym rodzicom pomocne bywa skanalizowanie swojego gniewu w obszar społecznego zaangażowania i aktywizmu. Może to być bardzo pomocne, ale musi być zrównoważone chociaż pewnymi „przebłyskami” przyjemności. Radość z dobrze zaparzonej kawy lub przyjemność nowej pościeli na łóżku mogą wydawać się drobnostkami, ale kiedy miotasz się w jednym z najtrudniejszych okresów w swoim życiu, być może potrzebujesz jeszcze więcej takich drobnych przyjemności w swojej codziennej egzystencji. Muzyka, sztuka, literatura, psychologia i filozofia mogą pomóc ci pogodzić się z trudnymi wyzwaniami, które spadły na twoją ukochaną rodzinę.

## UZYSKANIE WSPARCIA

Ważne jest także, aby uzyskać wsparcie dla siebie. Dołącz do do grupy wsparcia dla rodziców; dołącz do wielu platform dla rodziców na Discordzie, Facebooku i innych platformach internetowych.

To, co was spotkało to samotne, trudne, oszłamiające i dezorientujące wyzwanie dla Twojej rodziny, a więc jako rodzice będziecie potrzebować wystarczającego wsparcia, aby móc sobie z tym wszystkim poradzić. Złożoności stresu związanego z płcią mogą wydawać się niezgłębione - inni rodzice mogą z łatwością pomóc ci nawigować, aby dotrzeć tu do bezpiecznych wód.

Kiedy nasze dzieci są w trudnej sytuacji psychicznej, my, rodzice, możemy odczuwać przemożną potrzebę skoczenia na główkę i wyciągnięcia ich z tego kryzysu. Jednak czasami najważniejszą rzeczą, jaką może zrobić rodzic, jest cierpliwie czekanie, zaoferowanie życzliwości, miłości, zrozumienia i wyznaczanie granic oraz pomoc dziecku w „poszerzaniu” jego świata. Może to być długi i skomplikowany proces, a wielu rodziców musi przygotować się na długą grę. Może nastąpić zaniechanie; może nastąpić nawrót. Niepokój związany z płcią może przesunąć się w innym kierunku, a potem powrócić jak bumerang z jeszcze większą intensywnością. Upewnij się, że dbasz o siebie, abyś mógł przetrwać te burze.

---