

# Chtěl\*a bych se narodit znovu

NENÍ TO JEDNODUCHÁ SITUACE. JSTE RODIČ A VAŠE DÍTĚ VÁM ŘEKNE, ŽE JE NĚKÝM JINÝM, NEŽ JSTE SI DOPOSUD MYSLELI. ZÁROVEŇ JE PŘÁVĚ RODINA ONÍM MÍSTEM, KTERÉ MŮŽE ZÁSADNĚ POMOCT K TOMU, ABY DÍTĚ ZVLÁDLO TĚŽKÉ KROKY SPOJENÉ S COMING OUTEM A TRANZICÍ. JDE O TO, PŘIJMOUT JEJ TAKOVÉ, JAKÉ ŘÍKÁ, ŽE JE.

**K**dyž byl malý, ničeho jsem si nevšimla," říká Ludmila, máma tří dětí. To prostřední, tehdy čtrnáctileté, se jí jednoho dne svěřilo, že se necítí být ženou, nýbrž mužem. Její dcera, respektive dnes syn Pavel si sice jako malý hrával víc s kluky, víc ho bavily dobrodružné hry, Ludmila to ale nebrala jako žádnou zvláštnost.

Prý byla jako malá taky taková. „To, že má genderovou dysforii pro mne bylo překvapení," svěřila se Ludmila v pořadu *V Tranzu*, který moderuje známá trans aktivistka Lenka Králová. Ludmila tam loni mluvila o tom, jak nelehké bylo to celé ustát.

Genderová dysforie znamená diskomfort, jenž je způsobený rozporem mezi tělem a genderovou identitou. „Pro rodiče je to hrozný šok," konstatuje uznávaná sexuoložka a psychoterapeutka Petra Vrzáčková, která se před deseti lety rozhodla zasvětit svou kariéru právě trans lidem. „Sama mám tři děti, a kdyby jedno z nich přišlo s tím, že je trans, taky to pro mne bude rána, taky to nebude snadné," přiznává.

Ve své ordinaci se setkává s rodiči nejčastěji čtrnácti- až osmnáctiletých dětí. Někteří mají strach, protože o tom nic nevědí, ale chtějí o tom mluvit. Jiní už něco vědí a ti se zase bojí toho, co všechno jejich dítě čeká. „Je ale potřeba postavit se tomu čelem,"

míní sexuoložka. Nezřídká k ní ale přicházejí i rodiče, kteří chtějí tvrzení svých dětí vyvrátit.

## NEBÝT SÁM

Toho, že se něco děje, si Ludmila všimla během první vlny pandemie. „Viděla jsem, jak se moje dítě propadá do stále hroznějších stavů. Chodila jsem za ním

a říkala mu: ‚Ty moje holčičko malá.‘ Moje snaha byla ale razantně odmítaná.“

Jednoho dne se Pavel odhodlal a své mámě řekl, co se děje. „Dnes to vidím jako jeho velký akt důvěry, tenkrát jsem v tom ale viděla schválnost, tak jsem to bohužel vnímala. A to jsem si o sobě tenkrát myslela, jak jsem kdovíjak tolerantní, že mi nevadí gayové ani trans lidi," poznamenává Ludmila. Dnes v tom vidí spíš maskovanou lhostejnost. „Netýkalo se mě to, a tak mi to bylo jedno.“

Pavlovi v první moment řekla, že raději bude mít živého syna než mrtvou dceru. Pavel na tom byl tehdy

psychicky špatně, dvakrát zvažovali jeho hospitalizaci na psychiatrii. „Sice jsem to řekla, ale nebylo to od srdce. Měla jsem stále nějakou představu o svém dítěti a nešlo mi se jí vzdát," říká. Když se Pavel po nějaké době od coming outu odhodlal o sobě doma mluvit v mužském rodě, požádala ho, aby toho nechal. „Dneska mě hrozně mrzí, že jsem mu nedo- ➤



kázala být takovou oporou, kterou potřeboval," přiznává Pavlova matka.

Je pochopitelné, že rodiče se v tom nejprve musí zorientovat, potřebují ujistění. „Někdy pomáhá, když má příběh stereotypní linku a rodiči dojde, že se jeho dítě chovalo vždycky nestandardně, třeba že si jako kluk už odmala hrál s panenkami. Mnohdy to ale tak není," konstatuje psychoterapeut Jiří Procházka, jehož klientelou jsou často trans a queer lidé. Pokud podle jeho zkušeností rodiče novou skutečnost přijmou, výsledkem je obvykle větší důvěra mezi nimi a jejich potomkem.

Hodně tomu napomůže, když na to nejste sami. „Je potřeba říct nahlas všechny strachy a obavy, které máte. Vykřičet se, vybrečet se," vysvětluje Petra Vrzáčková. Mluvit o tom lze s terapeutem\*kou či tu jsou podpůrné skupiny, kde se potkávají rodiče ve stejné situaci. Takové nabízí například organizace Trans\*parent (pro teenagery zase nabízí podpůrnou skupinu organizace Queer and Trans Youth, která sdružuje osm stovek náctiletých z celé ČR).

Důležité je si taky najít dobré informace – ty kromě zmiňovaného Trans\*parentu nabízí třeba organizace S barvou ven. „Pokud někdo vládne angličtinou, není na škodu se podívat i na zahraniční zdroje. Existuje světová i evropská organizace pro trans lidi, kde lze najít řadu kvalitních informací," dodává Petra Vrzáčková.

A ještě je tu jedna podstatná věc – tyto děti mohou skončit opravdu špatně, pokud nemají dostatečnou podporu. Petra Vrzáčková to dobře ví, protože pracuje v Lounech na dětské psychiatrii. „Setkávám se tam s těžkými pokusy o sebevraždu u dvanácti-, třinácti- či čtrnáctiletých dětí, které řeší přesně tuto otázku a nemají vyslyšení. Chybí jim to nejdůležitější, co potřebují – přijetí.“

Byť je pro rodiče bezesporu velmi těžké přijmout nová fakta, jsou to právě oni, kdo mohou dát svému dítěti v tak složité chvíli tu největší oporu. A prvním krokem není ani nic nevratného, nic medicínského. Stačí vyslyšet přání dítěte a začít mu říkat novým jménem a taky v rodě, který vyžaduje. Říká se tomu sociální tranzice. „Není jednoduché si na to zvyknout. Ostatně i trans lidé jsou v procesu, taky si zvykají a taky se někdy mohou plést, třeba když

o sobě mluví v minulosti," říká k tomu Jiří Procházka. Důležitá je ale snaha, prostě se opravit, když se spletu, a jít dál. Problematické podle Jiřího Procházky je, pokud rodič nějak mluví před dítětem, ale za jeho zády používá původní rod. Nebo když k tomu rodiče sklouznou v hádkách.

Situaci, kdy přestanete dítěti říkat jménem, které jste mu kdysi vybrali, přirovnává Jiří Procházka k pomyslné ztrátě. „Mám pro to pochopení, jde ale o to, překonat překvapení a stereotypy, protože LGBTQ+ lidé mohou mít stejně kvalitní a naplňující život jako kdokoli jiný.“

Přijmout nová fakta může trvat i několik let. „Svým klientům proto říkám, aby byli ke svému okolí velkorysí. Ve chvíli, kdy se jejich rodiče pletou nebo je mají v telefonu stále pod původním jménem, mají to brát jako proces. Nejde všechno změnit hned," říká Petra Vrzáčková.

Naopak to, že nové jméno a nový rod pomohly, se vyjeví vcelku rychle – dítěti se uleví. „Je to důkaz, krásný klinický příklad, pokud to rodiče zkusí. Za pár měsíců za mnou chodí s tím, že místo depresivního a nešťastného dítěte mají usměvavé, otevřené a klidnější dítě. I když to může vypadat bláznivě, říkat najednou svému dítěti úplně jinak, pro něho je to strašně důležité, a když to rodiče dokážou, v naprosté většině případů přijdou s tím, že je to lepší," konstatuje Petra Vrzáčková.

U Ludmily doma nastal zlom předloni během letních prázdnin. Pavel tehdy odjel pryč a jeho pokoj zůstal na chvíli prázdný. „Šla jsem tam, abych mu převlékla povlečení. Sedla jsem si do toho jeho nepořádku a najednou to na mne dolehlo. To, v jakém asi musí být psychickém stavu, když vydrží žít v takové špině," vypráví Ludmila. „To dítě se musí tak moc nenávidět, když tady v tom dobrovolně spí," řekla si, když seděla na jeho posteli. Tehdy ji napadlo ještě něco. Sice se snaží být v Pavlově blízkosti a pomáhat mu, ale stále za ním chodí jako za někým jiným. Jako za svojí kudrnatou holčičkou. „V tu chvíli mi došlo, proč je to pro něj tak bolestivé a taky proč mě odmítá.“ A tak se Ludmila rozhodla, že ho zkusí oslovovat neutrálním „Pájo“ a v mužském rodě. Když mu to navrhla a začala to zkoušet, všechno se začalo zlepšovat. Pavel se svojí mámou zase začal mluvit.

„Setkávám se  
s pokusy  
o sebevraždu  
u dětí, které  
řeší tuto otázku  
a nemají  
vyslyšení.“

## MŮŽE TO BÝT ROZMAR?

Zajímá mě, jestli chodí za Petrou Vrzáčkovou rodiče s obavou, že jde o pubertální rozmar. Ostatně dokonce i první psycholog, kterého Ludmilina rodina vyhledala, jim řekl, že u Pavla nejde o genderovou dysforii, ale o pubertu. „U mne je to tak, že čekací doba pro pacienty je obvykle rok,“ odpovídá na otázku Petra Vrzáčková s tím, že obvykle ještě pár měsíců trvá, než se rodiče vůbec odhodlají jí zavolat. To je první síto. „Pokud by to byl rozmar, ten tak dlouho nevydrží,“ říká sexuoložka. Ostatně podle světové diagnostiky platí, že u genderové dysforie se nemůžeme toho pocitu, že máme jinou identitu, zbavit minimálně šest měsíců vkuse. „A za mnou lidé obvykle chodí, když o tom přemýšlejí ještě mnohem déle,“ dodává.

Druhé síto podle ní je, když musí pacient\*ka jít kromě sexuologa\*žky taky k internistovi\*ce, na endokrinologii, na psychiatrii, ke klinické\*mu psychologovi\*žce. „Je to dost zatěžující, ale zároveň je to správně, protože je to závažná diagnóza a je třeba, aby se k tomu vyjádřilo víc odborníků,“ je přesvědčená Petra Vrzáčková. Následně dítě čeká vyoutování, změna jména, případně hormonální léčba. „Kdo by tohle všechno podstupoval, pokud by to byl jen nějaký rozmar? To je jednodušší se potetovat anebo si na hlavě udělat číro,“ argumentuje sexuoložka.

V rámci diagnostiky musíte absolvovat taky inteligentní test. Naprostá většina klientů\*ek je podle Petry Vrzáčkové v pásmu normy nebo nad ní. Vždycky proto rodičům říká, že mají chytré dítě, které ví, do čeho jde. Ví, jak je to náročné. Další vyšetření je psychiatrické, aby se vyloučilo, že netrpí halucinacemi nebo bludy, což je vzácné, ale stát se to může.

Zaslechnout lze někdy i to, že se jedná o jakousi módní vlnu či sociální nákazu. Výzkumy to ale nepotvrzují. Ukazuje se, že tito lidé se tak cítili už od dětství, jen nedokázali přesně určit, o co jde. Jednou ze současných nejznámějších trans žen v Česku je dvaadvacetiletá Daniela Špinar, až do loňska umělecká ředitelka Činohry Národního divadla, která o své tranzici otevřeně mluví. Sama říká, že jí vše došlo teprve před dvěma lety, a to ve chvíli, kdy na ulici potkala zamilovaný pár a uvědomila si, že v tom páru závidí oně ženě. Chtěla být na jejím místě. Říct, že jsem trans, chce odvalu. A trans lidí dnes přibývá i kvů-



li tomu, že jsou ve společnosti lépe přijímání, víc se o nich (a s nimi) mluví.

## NABÍDNOUT VARIANTY

„Když jsme v našem okolí řekli, že Stázka už není Stázka, ale je to Marek, mnohokrát jsem si vyslechla, že jsem se zbláznila,“ vypráví Barbora, další máma se stejnou zkušeností. Narážky na bláznyn ale do jisté míry chápala – Markovi bylo v té době osm let (dnes je mu jedenáct). Ne že by coming out jejího syna byl pro Barboru jednoduchý, zároveň už ale několik let pozorovala signály, které to naznačovaly.

Když mu byly tři roky, rád si hrál s kluky a chtěl nosit klučíčí oblečení. Při dětských hrách vždy vystupoval v mužské roli a často mluvil o touze být kluk. Když šel do první třídy, holčíčí oblečení už úplně odmítal, ostříhaný chtěl být „na kluka“. „A pak jsem jednou, když jsme byli v bazénu, zjistila, že tam cizím dětem říká, že je Marek. Tohle jméno si vybral sám,“ popisovala Barbora loni v pořadu *V Tranzu*. Tam ji prý napadlo, že je to pro něj asi důležité, zároveň si ale myslela, že to je jen dětská hra. „Když mu ale bylo necelých sedm, přišel poprvé s tím, že by chtěl umřít. Vyděsila jsem se a ptala se ho proč. Řekl mi, že by se chtěl narodit znovu jako kluk.“

Tehdy Barbora pochopila, že nejde o hru, a začala to řešit. Postupem času si zvykla na jméno Marek. Prošla si mimo jiné fázi, kdy sama sobě kladla otázky, proč se to stalo a jestli za to může ona. Na to ale zatím neexistuje ve vědeckých kruzích odpověď. Předpokládá se ale, že genderová dysforie zřejmě vzniká už na úrovni prenatálního vývoje. >>



## KDE HLEDAT RADU A POMOC

### Trans\*parent

Nevládní organizace nabízí bezpečný prostor trans, nebinárním a queer lidem. Vede podpůrné skupiny. Poskytuje právní a sociální poradenství. Zabývá se osvětou v oblasti trans témat. [jsmettransparent.cz](http://jsmettransparent.cz)

### S barvou ven

Bezplatná online poradna a podpůrné skupiny pro lidi, kteří řeší svou sexuální orientaci, genderovou identitu a coming out. Svou vlastní skupinu tu

najdou i rodiče, pro které není snadné přijmout coming out svého dítěte. [sbarvouven.cz](http://sbarvouven.cz)

### Queer & Trans Youth CZ

Prostor plný přijetí a podpory. Komunita pro všechny LGBTQIA+ dospívající i pro ty, co se hledají nebo si nejsou jistí\*é. Organizace nabízí důvěryhodné informace, propojení s mentory\*kami nebo pomoc s hledáním terapie. [qty.cz](http://qty.cz)



U menších dětí lze v takové situaci zvažovat blokádu puberty. Což lze kdykoli bez následků zastavit. Operace je v případě, že nejste plnoletí, bez diskuze – na ni lze jít až po osmnáctých narozeninách (s výjimkou mamoplastiky). Hormonální léčba, kdy trans ženy začnou brát estrogen a trans muži testosteron, se může nasadit nejdříve v patnácti letech. Čím dříve se zahájí hormonální terapie, tím větší je šance na lepší výsledky, tedy na získání feminního nebo maskulinního vzhledu. Pro rodiče to ale může znamenat dilema, protože pokud dítě hormonální léčbu chce, musí s tím jako zákonní zástupci souhlasit. Hormony se sice dají kdykoli vysadit, mohou ale způsobit neplodnost.

Barbora s blokádou terapií souhlasila, protože nechtěla, aby její syn musel řešit to, že by měl prsa či dostal menstruaci. Podávání hormonů u nich doma ještě není na pořadu dne. Už teď je ale vidět změna. „Dřív jsem doma měla smutnou holčičku, teď mám veselého kluka,“ dodává Barbora, která o svých zkušenostech začala psát na Facebooku blog s názvem *Transgender děti*.

Co se týče dalších „technických“ věcí, křestní jméno se dá podle českých zákonů změnit před plnoletostí jen na neutrální (například Alex, Tony, Misha, Nicki). Příjmení se například z Nováka mění na Nováků, od loňského ledna už mohou české ženy používat i mužskou verzi, tedy Novák. Další možná úskalí přináší škola, tam je to ale vždycky otázka jejího vedení a jednotlivých vyučujících, jak k celé věci přistoupí. Kromě citlivého oznámení a vysvětlení, které si vylechnou spolužáci\*čky i jejich rodiče, jsou tu také praktické otázky, například ohledně tě-

locviku nebo záchodů. „Já zastávám ten názor, že by se měly každému dítěti nabídnout všechny varianty, ať si samo vybere, která je pro něj nejlepší. Tranzice je individuální a každý to má jinak,“ je přesvědčená Lenka Králová, která kromě svého pořadu *V Tranzu* působí také v organizaci Trans\*parent.

Právě Trans\*parent se rozhodl učitele\*ky v tomto směru vzdělávat. „Aktuálně máme od ministerstva školství čerstvě akreditovaný kurz, který se jmenuje Transgender studující na českých školách,“ říká Viktor Heumann, spoluzakladatel Trans\*parentu. Hlásit se do něj lze od konce ledna.

Trans\*parent už má se školením zkušenosti. Od roku 2021 nabízí dvoudenní online kurzy, které přibližují trans problematiku pomáhajícím profesím, jako jsou terapeuti\*ky, psychologové\*čky či právě učitelé\*ky. Zároveň mají k dispozici i seznam odborníků\*ic, kteří a které trans a queer klientelu neodmítají a toto téma nedevalvují. „Zatím máme seznam interní a informace posíláme lidem, kteří nám napíší. Připravujeme se na to, že ho zveřejníme na našem webu, ale to potřebujeme mít opravdu ověřené odborné kapacity,“ dodává Viktor Heumann.

## PROMĚNA

Petra Vrzáčková rodičům často opakuje jednu zásadní větu: I přes všechny změny je to stále vaše dítě. Ano, změni se vizuálně a trochu i mentálně, protože ve chvíli, kdy užíváte hormonální léčbu, proměňuje se vaše emoce i způsob vyjadřování. „Nejde ale o změnu, která by byla horší. Tranzice pro lidi znamená, že se stanou šťastnější, uvolněnější. Najednou je jim lépe a to je to podstatné.“ **IN**