

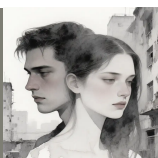
Gender Dysphoria

A otázky ohľadom vlastnej sexuálnej orientácie

Mgr. Martina Dašková, PhD

Aké to je prežívať gender dysfóriu?

GD znamená nepohodlie v prežívaní svojho pohlavia, ktoré môže byť tak silné, že sa objaví nesúlad medzi pohlavím a jeho prežívaním, ktorý môže až nástojčivo potrebovať oddelenie sa od svojho pohlavia, alebo niektorého jeho znaku.



1 Podľa DR Z PHD (2024) môžu osoby prežívať silnú, strednú alebo miernu GD, ktoré opisuje nasledovne: Keď má osoba **silnú GD** tak o nej určite vie, nedokáže ju popierať alebo racionalizovať. Prežíva ju dokonca až ako skutočnú *viscerálnu bolesť*. Je veľmi *úzko spojená s telom* - osoba sa môže cítiť odpojená od svojho tela, akoby k nemu nepatrila, akoby nemala vzťah k nemu, alebo nejakej jeho časti, alebo až nemala telo. Môže prežívať pocit uväznenia. Osoby často prechádzajú cez extrémne (a negatívne) copingové spôsoby, aby si uľavili od týchto pocitov. Táto silná GD je zriedkavejšia než stredná alebo skôr mierna GD. Osoby, ktoré majú **strednú GD** svoj stav popisujú skôr ako veľmi *fluktuujúci, oscilujúci*, jeden deň je to prítomné, má to svoj pík a potom to odíde a môže byť aj dlhšie obdobie, kedy sa cítia OK so svojím pohlavím. Najčastejšie to opisujú, že niečo je mimo, niečo naozaj nie je v poriadku. Prežívanie oscilácie spôsobuje, že osoba je akoby zaseknutá, nevie sa pohnúť ďalej. Najhoršia je *neistota*, o tom, čo to je. **Mierna GD** sa vyznačuje neutralitou. Ani nemilujú svoje telo s jeho pohlavnosťou, ani ho nenávidia, a možno sa občas objaví jemný náznak pocitu, že možno niečo nie je OK. *Niečo ich pohlo k tomu pocitu*, akoby sa začalo objavovať niečo potláčané, spíace hlbokým spánkom, akoby niečo neznáme bolo hlboko v pamäti a nevedia tomu presne priradiť význam, ani nevedia, že by to súviselo s prežívaním svojho pohlavia. Je to ako kyvadlo, ktoré niečo uvádza do pohybu. *Ako a čo dáva do pohybu tieto zmeny v prežívaní a vzťahovaní sa k druhým (sex.orientácia) a k sebe samému (identita)?*

Kyvadlo emočných prebytkov

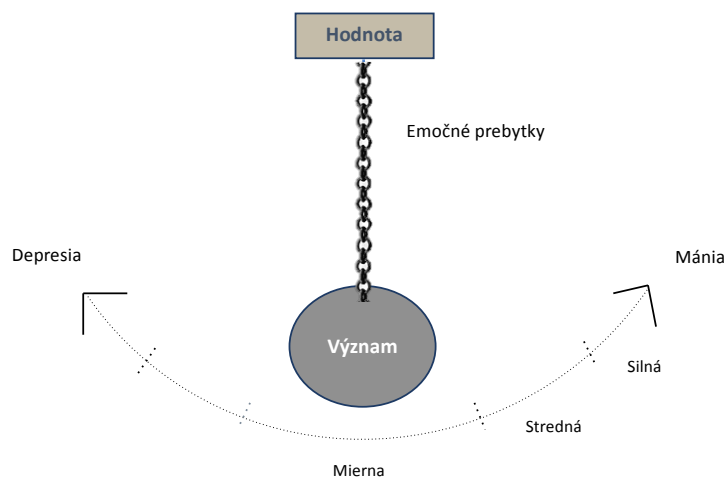


2 Levi (1974) píše, že v hlbinnom emočnom mechanizme nášho mozgu je niečo ako kyvadlo. Čím mohutnejší je výkyv na jednu stranu, tým viac sa potom kyvadlo vychýli i na druhú. Čím silnejšia je slasť, tým silnejšie je i utrpenie nútiace nás usilovať sa o jej návrat. Tak má podiel utrpenie na radości ale aj slasť na utrpení (pr. po námahe človek cíti radosť, keď premrzne a vojde do tepla, cíti sa príjemne, ale aj keď dá priestor svojim pudom či zlej vášni, potom cíti hanbu, opije sa, a potom mu je zle). Podiel utrpenia na radości rozpoznáme ľahšie než to, čím sa podiela slasť na našom utrpení. Osoby trpiace silnou GD potrebujú príliš veľkú účasť pekla na to, aby cítili radosť. Podobne to majú osoby, ktoré sa seba poškodzujú – potrebujú si spôsobiť bolesť, aby sa im uľavilo od duševnej bolesti. Týmto spôsobom sa vie self obrátiť proti sebe. Pri utváraní sexuálneho self, a teda aj pri GD, sa objavuje toto kyvadlo, ktoré sa dá do pohybu vychýlením významov (ktoré tvorí naša myseľ) od hodnôt, práve preto, aby tieto hodnoty dosiahli. Usilujú sa o správny cieľ, ale dosahujú ho nesprávnym spôsobom; spôsobom, ktorý diktuje „peklo“. Pri silnej GD je kyvadlo až tak vychýlené, že spôsobuje až telesnú bolesť, akoby sa zaseklo v polohe neznesiteľného utrpenia, a to je i dôvod, prečo ich núti k extrémnym copingovým stratégiám, aby pocítili úľavu. Pred tým než dôjde až k GD, dochádza k **hromadeniu emočných prebytkov** (prebytočná emocionalita vzniknutá kulmináciou utrpenia a slasti). Podľa toho, *ako hlboko do osobnosti zasiahnu*, podľa toho ovplyvnia prežívanie seba (aj s telom) a jej formovanie sexuálneho self – tým viac prenikajú nie len túžbu (pohlavnú orientáciu) ale aj pocit vlastnej identity. K tomuto vychýleniu významov (stavov mysle, ktoré hodnotia) od hodnoty dochádza teda kvôli *prebytkom istého druhu pekla (duševnej bolesti); ten má zvýšiť šancu, pravdepodobnosť, že sa cieľ dosiahne*. Cieľom je prežiť a zakúšať lásky - tá s prežitím úzko súvisí. Sme stvorení pre lásku. Dieťa prežívalo duševné útrapy a konflikt vo vzťahu, a potrebovalo nie len prežiť, ale aj zachovať túto stratenú lásku (pozri s.3), dokým sa konflikt nevylieši. To u neho vytvorilo určitý vzorec vzťahovania sa, ktorý sa prenáša z rodičov do romantických vzťahov.

Hodnota lásky a jej subjektívny význam



3 Psychiater Levi (1974) vysvetľuje, že pokiaľ je objektívna hodnota lásky (čiže jej uvedený význam) v súlade s jej subjektívnym významom (našou vlastnou podvedomou reprezentáciou), človek prežíva pokoj a je schopný sebareflexie. Hodnoty sa menia na významy a ovplyvňujú náš duševný život dobrom hodnoty, ktorý je tak v rovnováhe. Pokiaľ sa však *odchýlia naše významy od pravdivých hodnôt, vzniká duševný konflikt*, rozpor medzi emóciami a rozumom. Čím viac sa menia naše významy na hodnoty, tým viac sa náš stav mysle stáva hodnotou - hodnotením lásky. Čím intenzívnejšie sú emócie, tým silnejší je aj vplyv na našu myseľ a jej hodnotiace procesy. Čím máme väčšiu potrebu citu, tým viac zakúšame sexuálnu túžbu, pretože to je jediná cesta k citom, ktorú poznáme (Corneau, 2012). Osoby, ktorých to priťahuje k osobe rovnakého pohlavia (alebo prežívajú miernu GD) ešte **v určitom momente** vedia, že cítia, čo je v rozpore s hodnotou lásky a hodnotou svojho tela, ale práve preto, čo cítia, mení sa a prispôbuje sa koncept lásky (jej reprezentácia) a vnímanie svojho tela. Ich vnútorný stav sa mení na hodnotenie svojho stavu ako lásky. Tento moment je dôležitý – nejde ani tak o časový úsek ako skôr *o prechod*, pričom „peklo“ udáva tón“ (*oblasť v mozgu, ktorá pri podráždení dáva pocit utrpenia, preto človek urobí všetko, aby sa vyhol utrpeniu, aby podnety neдрáždili túto oblasť). Tými podnetmi sa môže z nejakého dôvodu stať i časť nášho tela, ako pri GD). V tomto momente (kedy sa kyvadlo dáva do pohybu) pôvodná harmónia ešte stále rezonuje na pozadí hluku, a osoba vníma tento nesúlad ako rušivý, veľmi nepríjemný. Možno ale práve vďaka tomu (a dá sa povedať teda i vďaka tejto dysfórii), môže mať osoba prístup k pôvodnej harmónii, dokým si svoj stav nezačne považovať za normálny, či ako jeden z mnohých. Traumatické zážitky môžu prekryť prvotnú melódiu hodnoty lásky, a začať utvárať hodnotiace procesy našej mysle, vytváraním emočných prebytkov (hanby, strachu, hnevu, utrepnia). Väčšina ľudského utrepnia je spojená s láskou a stratou (Semrad, in Van der Kolk, 2015).



ZISK:

Zmenou vnímania problému sa môže zmeniť aj vnímanie seba samého: Nik sa už nemusí považovať za „monštrum“ alebo nenormálneho, ani nemusí nie-normálne normalizovať, aby si uľavil od utrpenia - je *proste človek, ktorý má zážitky, s ktorými sa vyrovnáva*.



Etiológia LGBTQ

Ranné emocionálne vzťahy tvarovali naše sebaopoznanie, sebaorganizáciu nášho self a naše vnímanie seba. (Siegel, 2020)

Pri utváraní reprezentácie lásky (subjektívneho významu) má dôležitú úlohu oxytocín a dopamín, ktoré zohrávajú rolu pri prenose našich vzorov vzťahových väzieb z rodičov na romantických partnerov. Štúdie ukazujú súvislosť oxytocínu a dopamínu s odpoveďou na podnety súvisiace s vytváraním citových pút, ktoré sú sprostredkované sociálnou synchronizáciou. To umožňuje subkortikálnemu systému *extrahovať z opakovaných skúseností* pripútania (attachmentu) **reprezentáciu lásky** a preniesť ju do iných, ďalších väzieb počas života, čím sa vlastne rozširuje neurobiológia vzťahovej väzby medzi matkou a dieťaťom, otcom a dieťaťom naprieč ľudskými vzťahmi (Siegel, 2020). Hlavné neuronálne siete zapojené v našich vzťahoch zdieľajú vzájomné spojenia a neurotransmitery, ktoré zahŕňajú oxytocín a dopamín, dominantné v našom *centre odmeňovania* (centrum slasti). Takto je základná regulácia nášho nervového systému a telesných stavov ako celku hlboko prepojená s naším sociálnym vzťahovaním sa k druhým ľuďom podľa našich najrannejších vzťahov. Štúdie potvrdili určitý prienik medzi vývinovými (attachmentovými) stavmi mysle a tým, ako sa človek správa s rôznymi romantickými partnermi v dospelosti. Tým možno vysvetliť v určitých prípadoch pocit, akoby danú osobu poznali celý svoj život, „spriaznenosť duše“. **Takto naše stavy mysle**, vrátane mentálnych modelov aktivovaných v odpovedi na komunikačné vzorce s inými ľuďmi, **môžu spätne tvarovať spôsob, akým nadväzujeme nové vzťahy**. Skúsenosti počas života tvarujú fungovanie našej mysle. Tie, ktoré sa objavujú v ranných rokoch stvárajú naše synaptické spojenia a tak môžu pripraviť javisko pre pokračujúce transakcie so svetom, ktoré potom zase posilňujú tieto mentálne funkcie. Keď bude mať osoba do stavu mysle postupne vrávaný stud pri kontakte s osobou opačného pohlavia, bude sa vyhýbať takémuto kontaktu, a to bude zase tento stud a vyhýbanie len viac posilňovať, až sa stane „normálnym“ fungovaním mysle. A takto, pomaly, môže dochádzať k odchýleniu významov (stavov mysle a attachmentových vzorcov) od objektívnej hodnoty lásky, a tým k normalizácii stavov, ktoré diktovalo „peklo“ a potvrdzovalo centrum slasti. Vzťahy, ktoré dieťa má s attachmentovými osobami tvarujú jeho kapacitu pre **sebareguláciu**, ktorá následne reguluje fungovanie tela, emócií, pamäti a myslenia (Siegel, 2020). Táto regulácia môže byť natoľko „nerzegulovaná“, že osoba vie prežívať (viscerálnu) bolesť v tele, ako to majú osoby so silnou GD.

Telesnú bolesť, ktorú môžu prežívať osoby so silnou GD, môžeme chápať ako príznaky dysfunkcie mozogka a **slabej senzorickej integrácie** (senzorická dysregulácia) (Teicher, In Fisher, 2014). Ako sa senzorická dysregulácia prejavuje? Istá žena, ktorá bola po narodení sirotou, mala množstvo znakov narušenej senzorickej integrácie. Jedným z nich bolo, že neznášala švy na oblečení a mokré rukáv ju vedel priviesť do záchvatu zúrivosti (Fisher, 2014). Keď sa kúpala, sklzá pod hladinu, až kým jej uši neboli pod vodou. Snažila sa tak poskytnúť odpočinok nervovému systému, ktorý bol „pod paľbou“ zmyslových podnetov, ktoré nedokázala spracovať. Mala averziu voči dotyku, tak ako väčšina osôb s vývinovou traumou. Istý muž sa napríklad snažil upokojiť prostredníctvom vytrvalostného behu (ibid.). Musel ho však vždy prerušiť, ak pocítil čo i len jednu kvapku dažďa. Jemný dotyk dažďových kvapiek *aktivoval jeho hypervigilantný nervový systém do miery, že to nedokázal zniesť*. Osoby s vývinovou traumou **trpia hlbokými deficitmi vo fyzickej aj emocionálnej regulácii** (ibid.). Osoba s ťažkosťami so senzoricou integráciou môže cítiť aj tak sladký podnet, akým je kvapka dažďa, ako útok. Za týmto prežívaním sa môže skrývať činnosť mozogka.

Regulácia mozogka je doslova v matkiných rukách – v tom, ako drží svoje dieťa, ako ho kľíše. Neuroveda naznačuje, že mozogček môže byť pre rannú sebareguláciu a organizáciu vzťahu seba s druhým rovnako kritický ako neskôr dozrievajúca prefrontálna kôra (Fisher, 2014). Fisher (ibid.) vysvetľuje: „Bábätká a malé deti sa učia prostredníctvom svojich zmyslov a prostredníctvom integrácie zmyslových podnetov. Senzorická integrácia je v kompetencii mozgovej kôry a mozogka, štruktúr v zadnej časti mozgu. Vývin mozogka dojčiat závisí vo veľkej miere od istoty, konzistentnosti a rytmu, s akými ho rodič drží v náručí. Keď je v anamnéze významné zanedbávanie, matka nezvykla držať svoje dieťa s pozornosťou alebo s pocitom spojenia (ak ho vôbec držala – je, žiaľ, čoraz bežnejšie vidieť matky, ktoré svoje dieťa ani nedržia, je odložené vo vajíčku, zatiaľ čo sa ona venuje svojmu mobilu). Držať v náručí a kľísať sú činnosti podporujúce vývin mozogka. Niektorí pacienti s vývinovou traumou dokonca hovoria, že cítia prázdno v zadnej časti hlavy – tam, kde ich mala niekedy nežne držať milujúca ruka. Toto je pravdepodobne prvé miesto v mozgu, ktoré kóduje prítomnosť matky. Jej prítomnosť je uložená v procedurálnej pamäti. A takisto aj jej neprítomnosť.“ Jedna pacientka Fisherovej po začatí neurofeedbacku povedala: „Predtým, než som sem prišla, som nemala telo.“

Keď neexistuje únik a žiadna šanca na sebaobranu, disociácia je poslednou možnosťou. Dieťa, ktoré nemôže uniknúť, opúšťa svoje napadnuté a zanedbané telo. (Fiehsler, 2014) A pokiaľ je toto pripravená scéna pre budúce vzťahy, niet divu, že osoby s GD majú narušený vzťah k svojmu telu, ktoré je konštitučne pohľavné. Podľa Fisher (2014, s. 29) „Jadrom problému je intenzívny hlad po matke, neznesiteľná a beznádejná túžba po prítomnej, milujúcej matke.“

CORNEAU – FISHER

Corneau (2012) opisuje dôsledok neprítomnosti otca a Fisher (2014) opisuje dôsledok neprítomnosti matky



Siegel (2020): „Môže sa stať, že osoba nemá žiadne priame vedomé spojenie s tým, ako minulé skúsenosti formovali jej implicitnú pamäť a ako je reaktivovaná v terajšej situácii a vzťahu. Ak človeku toto spojenie nevstúpi do vedomia, potom je tu riziko konania bez vedomého uvedomenia – naučené správanie a emócie budú dominovať vo vytváraní vzťahových väzieb a v správaní. Takéto konanie nie je v plnom slova zmysle slobodné, ale reaktívne – závislé od ranných skúseností.“ Avšak až slobodou začína možnosť sebaurčenia. A tu je možnosť vyslobodiť sa z tejto reaktivity.

„Človeku sa dá vziať všetko okrem jednej veci: poslednej ľudskej slobody - zvoliť si svoj postoj za akýchkoľvek okolností, zvoliť si vlastnú cestu.“ (Frankl)

Freudova teória

Dieťa sa po narodení oddelí od matky a zisťuje, že je oddelené aj od iných ľudí. Podľa Freuda týmto oddelením v podstate stráca túto milovanú osobu, a stratu Iného je možné prekonať aktom identifikácie na základe podobnosti alebo imitácie. V prípade *stratégie melanchólie* (hlas pekla) v snahe magicky oživiť nevyriešený vzťah, sú nevyriešené vzťahy vždy homosexuálne. Freud (in Butler, 2003) tvrdí, že cez skúsenosť straty inej ľudskej bytosti, ktorú dieťa miluje, Ja začleňuje toho iného do svojej štruktúry, pričom preberá atribúty Iného a zachováva ich cez akt imitácie. Tak sa človek pokúša uchovať Druhého v rámci štruktúry svojho Ja, a láska tým pádom uniká svojmu zániku. Vo vzťahu k rodičovi opačného pohlavia (*tabu incestu*) sa zákaz vytvorenia väzku vzťahuje iba na objekt túžby, ale nie na jej pohlavie, a preto sa túžba presmerováva z rodiča na iné osoby opačného pohlavia. Vo vzťahu k rodičovi rovnakého pohlavia sa treba zrieknuť (*tabu homosexuality*) nie len objektu ale aj modalitu túžby (jeho pohlavia), a tak sa stáva rodič rovnakého pohlavia vhodným na identifikáciu, práve preto, že dieťa rozpoznáva podobnosť toho, kto je ako on. *Utváranie homosexuálne orientovaného self* u chlapca nastane vtedy, ak otec z nejakého dôvodu chýbal (či už fyzicky alebo emocionálne bol nedostupný, alebo chýbal ako niekto, v kom by videl podobnosť). Mnoho chlapcov má dominantný vzťah s matkou, s ktorou sa môže vytvoriť tak exkluzívny vzťah, že vtlačí chlapcovi istý stud do mysle pri kontakte so ženami – cíti sa pri nich uvoľnene iba kým sú pirateľky, intímny vzťah je však nepredstaviteľný vďaka tejto „posvätnosti“ vzťahu s matkou. Pokiaľ dôjde až k identifikácii so ženským Superja, muž sa môže prejavovať zženstilosťou, lebo ženské Superja naruší mužskosť a na jej mieste nastoľuje ženské libidálne dispozície. Zženstíle správanie u chlapcov, ktorých otec vyžadoval „vojenskú disciplínu“, môžu symbolicky vyjadrovať túžbu zistiť ota a privlastniť si jeho silu a tým ho získať späť, získať späť tento „stratený vzťah“. Podľa Corneau (2012) výskumy homosexuálnych dospievajúcich ukázali, že sa väčšinou jedná o veľmi nadaných a citlivých chlapcov. Títo chlapci si „zvolili“ homosexualitu (ich utvárajúca sa myseľ vytvorila túto reprezentáciu), pretože nenašli u svojho otca odraz vlastnej citlivosti. *Homosexualita tak vyjadruje ich potrebu zakotvenia v mužskom pohlaví: znamená nevedomé hľadanie otca, hľadanie mužskej identity.* Prostredníctvom kontaktu s mužom tak získava prístup k vlastnému telu. Homosexualita im umožňuje odtrhnúť sa od matkinho tela a získať prístup k svojej vlastnej vitalite. Snaží sa poznať sám seba prostredníctvom skúmania mužského tela. **Čím stabilnejšia je táto náklonnosť, tým menej je vyriešená jej pôvodná strata,** a keďže je neuznaná, nemôže sa ani vyriešiť. (In Butler, 2003) Nevyriešený objektový vzťah sa zachováva, dokým sa konflikt nevyrieši. Podobný mechanizmus a riešenie oidepovskej dilemy (buď pozitívne alebo negatívne) je aj u dievčat.

Naša pohlavnosť/rod nie je len identifikácia so svojím pohlavím, ale zároveň znamená, že pohlavná túžba smeruje k opačnému pohlaviu (Butler, 2003). Pohlavnosť nie je stvorená sama pre seba, ale je človeku darom k niečomu, má poslanie, rolu. Podobne ako zrak nás uschopňuje vidieť, sluch počuť, naša pohlavnosť nás uschopňuje milovať – pretože láska nie je o používaní druhého na vlastnú slasť, ale o darovaní seba druhej osobe umožňujúce vytvorenie takej jednoty, ktorá nesie podiel na tvoriteľskom význame tela. Levi (1974) tvrdí, že subjektívna os emócií vedie vždy jedným smerom: od záporného pólu ku kladnému; peklo má prvé i posledné slovo, a práve preto sa raj nikdy nevzdáva. Ak osoba má „medzeru lásky“ od niektorého rodiča, vznikali a hromadili sa také emočné prebytky, ktoré mali za úlohu dosiahnuť, že by sa tento konflikt niekedy vyriešil a medzera zaplnila. Bolo treba zachovať toho druhého vo svojej identite, dokým sa rozpory nevyriešia. Ten Druhý sa chce ponechať nie len preto, že strata je bolestná, ale zvlášť vtedy pokiaľ existuje nejaký nevyriešený konflikt, alebo nejaká potreba nápravy nejakej nespravodlivosti. Človek prirodzene smeruje k dobru; a dobro v tomto prípade je, vyriešiť konflikt. A dokým sa nevyrieši, budú sa naše vzťahy prehrávať ako scenár stále dookola.

Levi (1974) hovorí, že ak pridáme o niečo, čo nám kedysi nechýbalo, ale s čím sme potom spojili svoj raj, dostávame sa do pekla. Následne „peklo“ urobí všetko pre to, aby sa vrátil tento „raj“. Napr., Walterovi (deTrans) babka ušila prvýkrát šaty a veľmi ho chválila, ako mu to svedčí – a tak sa jeho raj, pozitívny sebaobraz dávajúci pocit odmeny, slasti, spojil so ženským obliekaním a jeho emočné kyvadlo sa začalo hýbať smerom k transsexualizmu, lebo chcel viac tohto pocitu seba. (Focus on the family, 2021) Kathy G.Duncan (deTrans) chcela byť chlapcom, ktorý sa bude dobre správať k dievčatám, čím by jej self vyriešilo konflikt: jej otec verbálne zneužíval jej matku a jej self sa nedokázalo identifikovať s matkou, lebo to dávalo pocit ohrozenia - byť tá ponížovaná, ale jej self dokázalo tento konflikt vyriešiť práve postavením mužského Superja, ktoré bude ženy zachraňovať. (ibid.) Gregova Quinlana (formerG) homosexualita sa začala uzdravovať, keď mu otec povedal, že ho miluje. (CBNews, 2020) Trauma sa odovzdáva v spoločnosti z generácie na generáciu. Nie každá reprezentácia lásky je láskou. Nech v nás zvíťazí pravdivá krásna oživujúca láska.

Telo klamať nevie. Myseľ áno. Je dobré sa tejto realite podriaďovať a hľadať tak zosúladienie hodnôt s významami a tým aj uzdravenie. Gender dysfória aj homosexualita zohrávajú v živote človeka určitú rolu. Vznikli kvôli niečomu; niečo potrebovali v človeku vykonať. Nejaký vzťah uzdraviť. A teraz, keď už je človek dosť silný čeliť tajomstvu svojho života, ich úloha mohla skončiť. **Život sa pýta nás:**

Aký má význam? Prečo seba prežívam homosexuálne či s GD? Akú rolu zohráva homosexualita či GD v mojom živote?



Pro-Tip

1. Nebojte sa. Nepopierajte pred sebou, keď prežívate homosexuálnu príťažlivosť, alebo gender dysfóriu - ide o príznak a nie o ohrozenie sebahodnoty.
2. Uistite sa. NIE ste žiadne monštrum, ste človek, ktorý má zážitky, s ktorými sa vyrovnáva.
3. Prijmite hodnotu. Prijatie a podriadenie sa pravdivej hodnote je cesta k uzdravovaniu a sebaapriatiu, dokonca aj k integrácii svojho tela, ktoré má hodnotu – to môže byť vaša cesta návratu k sebe. Cesta nevedie cez normalizáciu homosexuality či utrpenia v podobe GD, ale **skrze telo**, poznanie svojej osobnej histórie a podriadením sa pravde; pravda nás vyslobodí.



Literatúra

- [1] Butler, J. (2003). *Trampoty s rodom. Feminizmus a podryvanie identity*. Bratislava: Aspekt.
- [2] CBNews. (2020, January 5). Former LGBTQers Testify: If You No Longer Want to Be Gay or Transgender, You Don't Have to Be. Dostupné online <https://www.youtube.com/watch?v=v-- BuHXV A70>.
- [3] Corneau, G. (2012). Chybějící otec, chybějící syn. Jak absence otce ovlivňuje utváření mužské identity. Praha: Portál, edice Spektrum.
- [4] DR Z PHD – gender specialist (2024, 25.10.). What does gender dysphoria feel like? Explained from severe to mild! Dostupné online: <https://www.youtube.com/watch?v=ID72CSDINBA>.
- [5] Fisher, S.F. (2014). Neurofeedback in the treatment of developmental trauma. Calming the fear-driven brain. New York & London: W.W. Norton & Company.
- [6] Focus on the family (2021, 23.3). The Journey Back to My True Identity - Walt Heyer & Kathy Grace Duncan (Part 1). Dostupné online: <https://www.youtube.com/watch?v=U9YEXJ7dWn0&t=70s>.
- [7] Levi, V. (1974). *Myšlení, děj neznámý*. Praha: Mladá fronta.
- [8] Siegel, D.J. (2020). The developing mind. How relationships and the brain interact to shape who we are. 3rd Ed. New York, London: The Guilford Press.
- [9] Van der Kolk, B. (2015). The body keeps the score: Brain, mind and body in the healing of trauma. New York: Penguin books.