



# IDENTITA A SEBAPRIJATIE

Pre spokojný život sa potrebujeme poznať a prijímať takí,  
akí sme

# LGBT

# IDENTITY

Identita je to, kým sme, kým sa cítime byť v určitom období svojho života. K osobnej identite teda patrí vnímanie a pochopenie samého seba v podmienkach a konkrétnych okolnostiach života – ktovie, ako by bolo prijaté naše správanie, oblečenie a pod. napríklad v stredoveku?

# ITA

Znamená to súčasne, že sa meníme (a zmena je normálna, prirodzená vec), pričom obvykle sa predpokladá, že isté časti osobnosti – niektoré vlastnosti, schopnosti, charakteristiky zostávajú relatívne stále. Možno ste boli ako dieťa šťastní či veselí a ako dospelí ste optimistickí aj v ťažkých chvíľach, alebo ste celý život nadaní na jazyky, máte radi spoločnosť iných ľudí a pod.

# VPLYVY A FORMOVANIE IDENTITY

Identita je ovplyvňovaná rolami, úlohami, ktoré napĺňame počas života v prostredí, v ktorom žijeme, napríklad na Slovensku, v 21. storočí, v meste atď., a často súvisia s vekom či inými charakteristikami ako:

- rodinné prostredie,
- sociálna skupina, do ktorej patríme,
- rod,
- náboženstvo,
- etnikum atď.

Týmito rolami môžu byť žiak, dcéra, zamestnankyňa, kamarát, partnerka a pod., čiže ide aj o isté skupiny, do ktorých na základe týchto rol patríme, a ktoré na nás kladú určité požiadavky, očakávania, niekedy aj normy, ktoré by sme mali splniť (skôr sa predpokladá, že budeme heterosexuálne orientovaní, pravdepodobne si nájdeme partnera/partnerku opačného pohlavia, vydáme sa, oženíme, budeme intenzívne pracovať v dobrom a

stálom zamestnaní a pod.).

Formovanie identity v sebe zahŕňa potrebu a uvedomovanie svojej jedinečnosti (som sám/sama sebou, jedinečný/jedinečná, iná/iný ako ostatní) a súčasne aj potrebu zaradiť sa k iným ľuďom:

- patrí do skupiny mladých ľudí,
  - patrí k tým, čo majú radi IT technológie,
  - patrí k tým, ktorí nemajú radi country hudbu, atď.,
- ktoré spoločne môžu pôsobiť aj jedna proti druhej (môžem si dovoliť byť LGBT, keď väčšina je iná?)

# LGBT

# IDENTITA

Súčasťou identity je aj to, že sme gej/lesba/bisexuál/bisexuálka, hetero, transrodoví ľudia (transgender, transexuálni, crossdreser, intersex atď.), pričom musíme hľadať, čo to znamená, čo to je, ako nám to „sedí“, a navyše toto porozumenie a definovanie samého seba sa mení v čase (iné môže byť vtedy, keď prídete na to, že ste zrejme iný/iná ako väčšina okolo vás a ste z toho zmätený/zmätená, nahnevaný/nahnevaná, nešťastný/nešťastná – iné je vtedy, keď napríklad stretnete niekoho, kto vás aj preto miluje, a pod.).

## **TRANSRODOVÍ ĽUDIA**

Koncom 90. rokov sa objavil termín transrodoví ľudia (transgender) zahŕňajúci maskulínne ženy, feminínnych mužov, androgýnov, transsexuálov, cross-dresserov, drag kings/queens, intersex. Toto označenie teda pokrýva ľudí prekračujúcich obvyklé hranice definovania pohlaví a rodov.



Postupné odborné smerovanie je, že:

- homosexualita sa vníma ako prirodzený variant a vyjadrenie príťažlivosti, väzby a záväzku vo vzťahu k osobe rovnakého pohlavia,
- postoj k bisexualite mieri k jej rozpoznaníu ako odlišnej sexuálnej identity,
- postoj k transrodovej identite ako k špecifickej rodovej identite.

Transrodoví ľudia (transgender) je široký pojem zahŕňajúci kontinuum ľudí, ktorých rodová identita nie je v súlade s ich biologickým pohlavím (patria sem ľudia, ktorí by sa chceli nechať/nechávajú sa preoperovať na človeka s iným pohlavím; takí, čo majú dve identity, jednu v súkromí, inú na pracovisku, napríklad sa prezliekajú do šiat iného pohlavia v súkromí a iné varianty). Transrodoví ľudia sa môžu identifikovať ako lesby, gejovia, bisexuálni i heterosexuálni. Okrem toho niektorí ľudia patriaci k sexuálnym menšinám ešte stále preferujú termín queer, s

ktorým sa stotožňujú, pretože sa odmietajú nechať označiť niektorým z LGBT termínov.

Všetky tieto skupiny sú však často označované (dokonca aj odborníkmi/odborníčkami) za divné, „choré“, hľadá sa skôr ich patológia, zatiaľ čo mnohí sa cítia byť úplne v poriadku. Kvalifikovaný a citlivý záujem by sa mal viac zameriavať na vonkajšie faktory, ktoré spôsobujú, že potrebujú pomoc (na prejavy nepochopenia, nevedomosti, homofóbie, agresie a pod.). V prípade celej skupiny LGBT ľudí sa často miešajú témy týkajúce sa duševného zdravia s témou identity, ktorá potom býva automaticky považovaná za problém a zdroj bolesti a zmätkov.





# VÝVIN

## LG IDENTITY

Formovanie LGB identity sa často v odbornej literatúre popisuje vo fázach a je individuálne, či tento odborný popis vyhovuje, sedí samotným LGB ľuďom alebo aj transľuďom, ktorým sa odborná pozornosť venuje viac iba v posledných rokoch.

Jedna zo základných teórií vývinu LG identity (autorka Vivian Cass) má podobu 6 štádií, ktoré majú istú postupnosť, nie všetci však musia prejsť cez všetky štádiá, alebo sa k niektorým môžu v priebehu života vrátiť (najnovšie je využívaná aj pre B ľudí). Tieto fázy sú teda pravdepodobné, ale nie nevyhnutné, a môžu trvať 10 až 15 rokov.



# 1. FÁZA ZMÄTOK V IDENTITE

## MOHOL/MOHLA BY SOM BYŤ GEJ / LESBA / BISEXUÁL / BISEXUÁLKA?

Táto fáza začína v človeku s prvým uvedomením gejských, lesbických, bisexuálnych myšlienok, pocitov a príťažlivosti. Ľudia sa väčšinou cítia zmätení, nepokojní, mnohí o týchto pocitoch nedokážu s nikým hovoriť.

Kladú si otázku Kto som?, čo môže viesť k akceptácii seba, ale aj k odmietnutiu, popretiu svojho smerovania. Začnú skúmať, zvažovať vnútorné pozitívne a negatívne hodnotenie, t. j. rozmýšľať o tom, čo si myslím ja o tom, že som možno gej/lesba/bi?

Pravdepodobne sa objaví neistota ohľadom sexuálnej identity, pričom by mohlo pomôcť (ak to jedinec vie), že sexuálne prežívanie a správanie sa pohybuje v rámci spektra (t. j. ľudia sa

nedelia iba na 100 % hetero a 100 % homosexuálov, ale prežívanie vzťahov, atraktivity a sexuálne správanie je na kontinuu medzi pólmi „čistej“ heterosexuality a „čistej“ homosexuality). Možnými osobnými reakciami v tomto období sú, že človek sa bude vyhýbať informáciám o lesbách, gejoch, bisexuáloch/ bisexuálkach, bude potláčať svoje správanie, popierať homosexualitu a dôvody svojho správania pomenúvať: „bol to len experiment“, „náhoda“, „len som bol opitý“.

## **MUŽI**

Ich reakciou môže byť citová angažovanosť oddelená od sexuálneho kontaktu (t. j. môžu byť zamilovaní do muža, ale sexuálny vzťah majú so ženou, alebo sa vyhýbajú akémukoľvek kontaktu).

## **ŽENY**

Môžu mať hlboké vzťahy, ktoré nie sú sexuálne, ale silne emotívne.

V období zmätku z orientácie a/alebo transidenty môžete zažívať:

- skrývanie, potláčanie a popieranie svojich pocitov,
- negatívny vplyv na sebavedomie, strach, že si nebudete vedieť poradiť s následkami,
- úzkosť, odcudzenie, depresie a bezmocnosť,
- sebaútoť, pocity hanby, smútok, beznádej, strnulosť, strach alebo nenávisť,
- zlosť na seba alebo na iných zo strachu, že nebudete prijatý/prijatá, ak poviete pravdu,
- hľadanie liečenia, aby ste sa svojich pocitov zbavili,
- nadväzovanie heterosexuálnych vzťahov, aby ste zakryli svoju orientáciu, atď.



# 2. FÁZA

## POROVNÁVANIE

## IDENTITY

### MOŽNO SA TO TÝKA AJ MŇA.

V tejto fáze človek akceptuje možnosť, že je gej/lesba/bi a zvažuje širšie dôsledky tejto možnosti. Môže pritom vzniknúť pocit vlastného odcudzenia, čo môže viesť k izolácii od ostatných ľudí. Začína sa intenzívnejšie zaoberať sociálnym odcudzením: Čo keď prídem o priateľov, rodičov, ľudia ma budú odmietat', nebudem mať „obyčajný“ život?, tzn. zaoberá sa prípadnými stratami, ktoré by mohli nastať. V tejto fáze môže svoju orientáciu brať ako „rozčlenenú“ – hovorí: „Som zalúbená do tejto ženy, ale inak som heterosexuálna“. Prijímajú tým LGB správanie, ale zachovávajú svoju identitu ako heterosexuálnu. V tomto období je veľmi dôležité, aby človek dokázal tvoriť definície samého seba.



Bude potrebovať informácie o sexuálnej identite, lesbickej/gejskej/bisexuálnej komunite a jej zdrojoch, potrebuje podporu, aby mohol hovoriť o tom, že nebude žiť heterosexuálnym životom:

- tzn., je možné, že nebudem mať deti,
- budú sa s tým musieť zmieriť aj moji rodičia, súrodenci,
- môj život bude komplikovanejší,
- budem môcť v práci otvorene hovoriť, kto som, kto je môj partner/moja partnerka? atď.

# 3. FÁZA

## TOLERANCIA

## IDENTITY

### **NIE SOM JEDINÝ/JEDINÁ.**

Človek priznáva, že je pravdepodobne LGB a hľadá ďalších gejev, lesby, bisexuálnych ľudí, aby prekonával pocity izolácie. Čoraz viac sa cíti byť lesbou/gejom/bisexuálom/bisexuálkou a dôležitou úlohou tohto obdobia je znížiť sociálne odcudzenie tým, že hľadá iných LGB ľudí. Začína byť schopný o tejto téme hovoriť, uvoľnenejšie premýšľať a uvedomovať si, že táto identita nevyučuje ďalšie možnosti. Rozhoduje sa, komu, čo a kedy o sebe povie. Vyhľadáva LGB komunitu (pozitívny kontakt vedie k pozitívnemu vnímaniu seba, negatívne skúsenosti s touto komunitou a kultúrou môžu zastaviť osobný rast, viest' k väčším pocitom osamelosti, smútku atď.).



V tomto období môže človek pociťovať výraznú potrebu podpory pri objavovaní vlastných pocitov hanby vyplývajúcich z heterosexizmu, v ktorom žijeme:

- tzn. hanbím sa, že som iný/iná, že nežijem taký život ako väčšina,
- je to moja vina? zavinil/zavinila som to ja, že som iný/iná?,
- čo s tým mám robiť?

# 4. FÁZA

# PRIJATIE

# IDENTITY

## **BUDEM V PORIADKU.**

Človek začína pociťovať pozitívne významy svojej LGB identity a je schopný ju nielen tolerovať, ale naozaj prijať. Čoraz viac je v kontakte s LGB komunitou. Rozvíja a učí sa žiť v homosexuálnych vzťahoch.

Ešte stále môže pretrvávajúť vnútorné napätie, nepokoj kvôli tlaku heterosexuálnych noriem spoločnosti, ale snaží sa oveľa viac o súlad, zhodu medzi vnútorným životom a vonkajším správaním. Udržiava menej kontaktov s heterosexuálnymi skupinami a snaží sa viac zapadnúť do LGB skupín a častejšie sa „nechá“ vidieť so skupinami mužov a žien, ktoré sú označené ako gejovia/lesby alebo bisexuáli/bisexuálky. Môže prípadne naďalej pociťovať potrebu rozmýšľať, precítiť bolesť, stratu heterosexuálneho života a očakávania s tým spojené. Ešte stále skúma získanú, naučenú homofóbiu, ktorú v sebe má, a ktorá ho ťaží, ovplyvňuje.



# 5. FÁZA

# HRDOSŤ

# NA IDENTITU

## **MUSÍM ĽUŽOM POVEDAŤ, KTO SOM!**

Jedinec rozdeľuje svet na heterosexuálny a homosexuálny a je ponorený do LGB kultúry a cení si ju viac ako heterosexuálnu. V tomto období môže deliť svet na „gej“ (dobrý) a „hetero“ (zlý) a pociťuje krízu vzťahov s heteroľuďmi, heterosvetom, dokonca s nimi môže obmedzovať vzťahy (časté sú pocity hnevu voči heteroľuďom, spoločnosti). Môže považovať gejskú, bisexuálnu kultúru, (gejpriateľov, obchodné vzťahy, sociálne kontakty) za jediný zdroj podpory. Oveľa viac však prijíma samého seba, považuje sa za hodnotného a cenného človeka, ktorý si zaslúži úctu.



# 6. FÁZA

# SYNTÉZA

# IDENTITY

**ČLOVEK INTEGRUJE SVOJU SEXUÁLNU IDENTITU SO VŠETKÝMI OSTATNÝMI CHARAKTERISTIKAMI A VLASTNOSTAMI, PRIČOM SEXUÁLNA ORIENTÁCIA SA STÁVA LEN JEDNOU SÚČASŤOU, NIE CELOU IDENTITOU.**

To, že je LGB človek, ho neurčuje celého: Okrem toho je šikovný v práci, alebo je dobrý človek, priateľ, syn atď.

Možno bude naďalej nahnevaný na heterosexizmus, ale so zníženou intenzitou. Pociťuje väčšiu dôveru k druhým, vytvára a upevňuje vzťahy aj s heteroludmi, už sa tolko nepotrebuje od nich oddeľovať, pretože sa cíti oveľa vyrovnanejšie.





Prestáva sa definovať len podľa sexuálnej orientácie, táto jeho časť je len jednou jeho súčasťou a je prepojená, spojená s inými

- charakteristikami (som odolný/odolná voči záťaži, rád/rada sa veľa učím, fyzická práca ma baví atd'.),
- vlastnosťami (som veselá/veselý, spoločenská/spoločenský atd'.),
- schopnosťami (som skvelý/skvelá v komunikácii s ľuďmi, viem sa rýchlo naučiť cudziu reč atd'.).

# SEBAPRIJATIE A ZÍSKANIE SEBAÚCTY

Pozitívnu súčasťou vytvárania identity každého človeka by malo byť to, že speje k prijatiu seba, k tomu, že poznáva sám seba a napriek tomu, či práve preto, sa dokáže mať rád, akceptovať sa taký, aký je.

Sebaprijatie a získanie sebaúcty je zásadné a nevyhnutné pre duševné zdravie, vyrovnanosť a osobný rast. Nie je ľahké dosiahnuť prijatie seba alebo niektorých svojich stránok či získať pozitívny a akceptujúci vzťah k sebe samému a mnohým sa to nedarí. Dospievajúci, ale aj dospelí, môžu aj vo svojom najbližšom okolí zažívať odmietanie, nedostatok podpory a emocionálnu osamelosť, ktoré v nich môžu vyvolať odpor k sebe samým, odmietanie seba samých, pocit zníženej sebaúcty, ktorý zase môže vyvolať zmätok v identite človeka.

Tento zmätok môže byť ešte väčší v prípade BT ľudí, ktorí ešte menej „zapadajú“ do tradičného myslenia „bud', alebo“, čiže bud' si

homo, alebo hetero; buď si žena, alebo muž.

Môžu si klásť otázky Kým som? Kým si môžem dovoliť byť v tejto spoločnosti? Čo mám spraviť, aby mi dali pokoj, aby som mal/mala pokoj, aby ma akceptovali, mali radi? Kde nájdem pomoc?

LGBT ľudia môžu zažívať v rámci svojej identity aj konflikt, ak sú potreby iných ľudí pre nich dôležitejšie ako ich vlastné. Môže sa to stať napríklad vtedy, keď predtým zažili osamelosť, cítili sa vylúčení alebo majú práve z toho obavy, a preto dajú prednosť tomu, čo si myslia, že chce niekto iný, niekto pre nich dôležitý. Vtedy sami sebe neprikladajú význam, dôležitosť a ani si nevšímajú, nevnímajú, čo by potrebovali oni sami. Môžu vtedy popierať aj samých seba, svoju orientáciu či potreby a niekedy na toto popieranie, zakrytie svojich pocitov používajú drogy alebo alkohol. Využívajú ich preto, aby necítili bolesť, strach a oddelili sa od akýchkoľvek pocitov, ktoré nechcú prežívať.

# CVIČENIA

# K LEPŠIEMU

# SEBAPOZNANIU

Ponúkame vám jednoduché cvičenia, ktoré si môžete skúsiť sami – môžu vám priniesť nové poznanie seba, môžete pri nich prísť na iné, možno lepšie a pozitívnejšie vnímanie seba.

## CVIČENIE 1

Urobte dnes pre seba 3 veci, po ktorých sa budete cítiť dobre a ktoré vám urobia radosť. Nemalo by to byť príliš komplikované, nič, čo by vám spôsobovalo stres či pocity viny, keď si to doprajete. Skúste to robiť aspoň týždeň a na konci si zapíšte (ak sa vám bude chcieť), ak si vo vzťahu k sebe všimnete zmeny.

---

---

---

---



# ODPORÚČANIE

## NA ZÁVER

Žiť v zmätku z vlastnej identity alebo orientácie je emocionálne vyčerpávajúce a deštruktívne. Pri dosahovaní a udržaní pozitívneho obrazu o sebe je pre vás preto dôležité:

- aktívne hľadať zdroje informácií, ktoré vám môžu pomôcť pochopiť, čo sa vo vás deje, a rozptýliť mýty a nepresnosti spojené so sexuálnou orientáciou a transidentitou,
- neprepadať zúfalstvu a získať istotu, že to tak cítite, dopriať si čas na spracovanie pocitov a informácií,
- stretávať sa s inými LGBT ľuďmi, ktorým na vás záleží a ktorí majú rovnaké hodnoty, to vám môže priniesť poznanie, že nie ste na svete sami, že sú aj iní ľudia ako vy,
- prípadne vyhľadať odbornú pomoc, najlepšie takých odborníkov/odborníčky, na ktorých máte dobré referencie, že budú plne akceptovať vašu orientáciu a/alebo transidentitu,
- podeliť sa o skutočnosť, že ste LGBT človek, s blízkymi priateľmi a rodinou, čo je dôležitý krok aj pri akceptovaní seba ako LGBT človeka.

# POUŽITÉ ZDROJE

## Literatúra:

- K. Bieschke, R.M. Perez, K.A. DeBord (vyd.): Handbook of Counseling and Psychotherapy with Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Clients. APA, 2010.
- K. Bornstein: My Gender Workbook. Routledge, 1998.
- D. Capuzzi, D.R. Gross: Introduction to Counseling Profession. Allyn and Bacon, 2001.
- V.C. Cass: Homosexual identity formation: A theoretical model. Journal of Homosexuality, 1979, No. 4, 219-235.
- L.L. Long, M.E. Young: Counseling and Therapy in Couples. Thomson Brooks/Cole, 2007.

## Obrazový materiál v publikačnom poradí:

Aimee Ardell (\*~Much to My Dismay~\*), sea turtle (sea turtle), Trey Ratcliff (Stuck in Customs), sea turtle (sea turtle), ElenahNeshcuet (ElenahNeshcuet), Philippe Leroyer (philippe leroyer), Philippe Leroyer (philippe leroyer), stinky wizzleateats (finiculi, finicula) ([www.flickr.com](http://www.flickr.com))

# IMPRESSUM

Iniciatíva Inakost'  
P.O. Box 15  
810 00 Bratislava 1

Web: [www.inakost.sk](http://www.inakost.sk)  
E-mail: [inakost@inakost.sk](mailto:inakost@inakost.sk)

Občianske združenie, zápis v registri OZ: VVS/1-900/90-28830. IČO: 37 995\_545

Text pripravili: PhDr. Hana Smitková, PhD. a Mgr.Ing. Andrej Kuruc  
Grafické spracovanie: Alexander Schneider, [dizajn@alexanderschneider.com](mailto:dizajn@alexanderschneider.com)

Dielo je chránené licenciou:

Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

# KONTAKT

Bližšie informácie o psychologickej podpore pre LGBT ľudí nájdete na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk). V prípade otázok píšete na adresu [poradenstvo@homofobia.sk](mailto:poradenstvo@homofobia.sk).

# PODPORTE NÁS

Iniciatíve Inakosť môžete každoročne poukázať 2% dane. Údaje o našom občianskom združení pre účely poukázania 2% nájdete na stránke [www.inakost.sk](http://www.inakost.sk). Ďakujeme!

## O PROJEKTE

Projekt „Psychologická podpora pre LGBT ľudí“ je realizovaný s finančnou podporou Úradu vlády SR v rámci dotačného programu podpredsedu vlády SR pre ľudské práva a národnostné menšiny Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedný realizátor projektu, občianske združenie Iniciatíva Inakosť.

Realizátor



S podporou



Vytlačené s podporou

