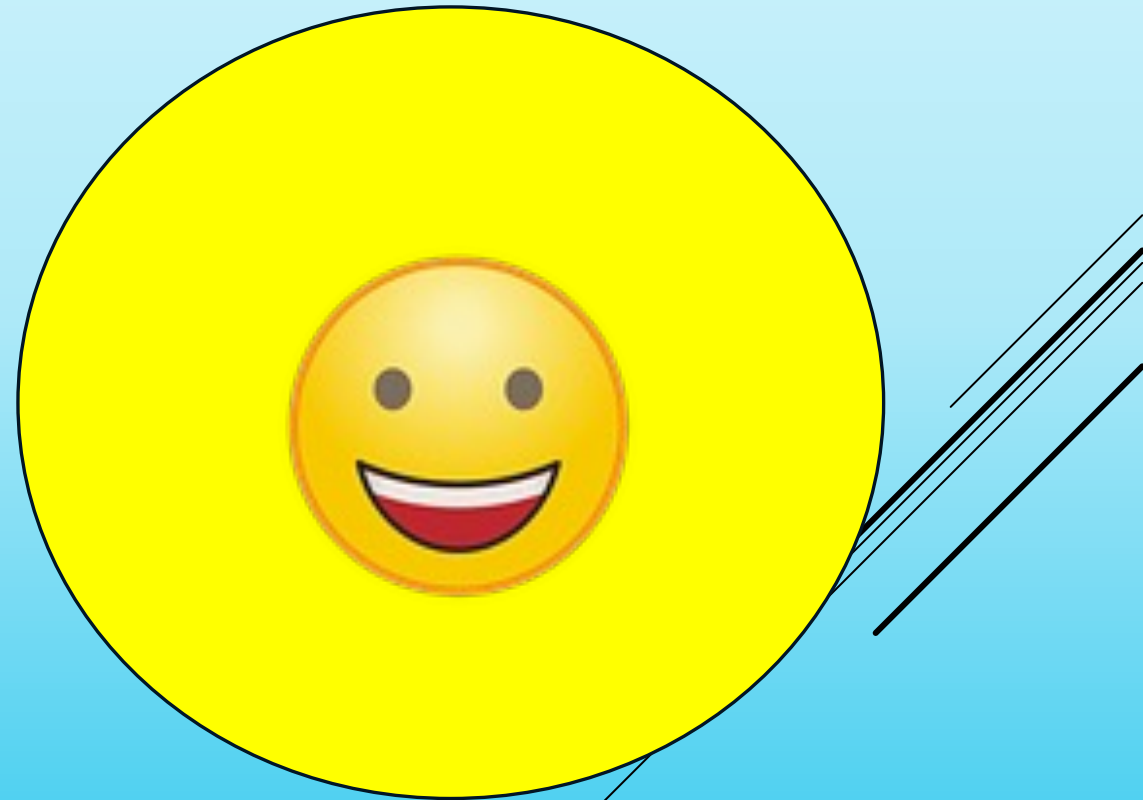


РОЗЛАДИ СЕКСУАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК НАСЛІДОК ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Мирон Шкробут – християнський психолог,
магістр психології,
травматерапевт, супервізор, EMDR

Ідентичність психіки людини складається з сукупності усього життєвого досвіду. Щоб залишатися психічно здоровою, людина має бути здатна виражати і розкривати свої грані:

- ✓ власне Я;
- ✓ власну волю;
- ✓ власне сприйняття;
- ✓ власні почуття;
- ✓ власні переконання;
- ✓ власні думки;
- ✓ власні слова і своя мова;
- ✓ власні дії.



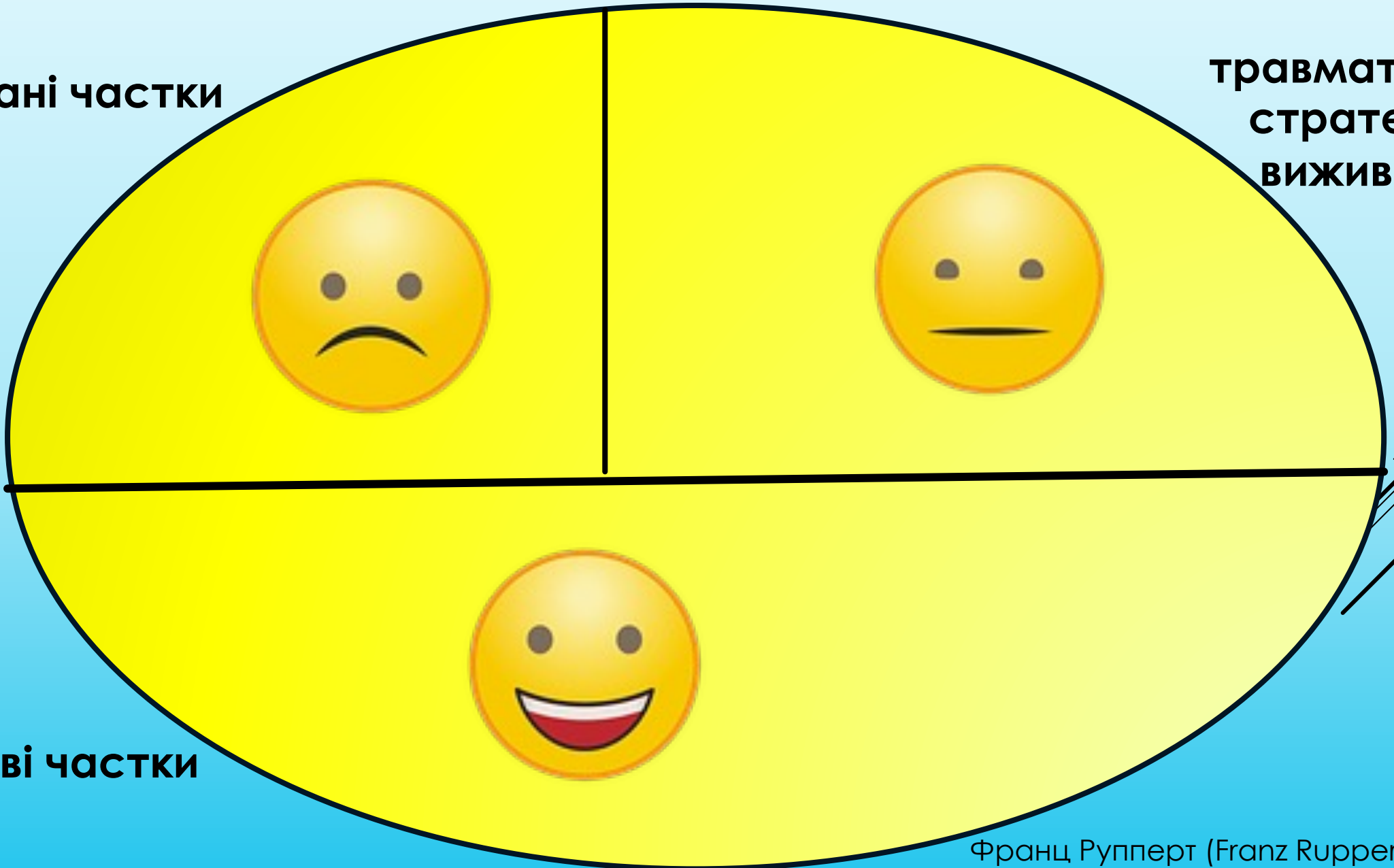
МОДЕЛЬ МОЗКУ



РОЗЩЕПЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

травмовані частки

травматичні
стратегії
виживання



здорові частки

- ▶ причиною «гомосексуальності», «транс-» або «бі-» сексуальної орієнтації можуть бути і пережита в дитинстві покинутість, нелюбов, сексуальна травма, отримана в дитинстві або в юності, або зґвалтування, пережите в дорослому віці.
- ▶ Власна сексуальність може проживатися через призму стратегії виживання, яка сформувалася після перенесеної сексуальної психотравми. Мета — уникнути можливого повторного контакту з насильником або повторного пережиття сцени сексуального насильства або сценарію сексуального зловживання, пережитого в дитинстві.

БІОГРАФІЯ ТРАВМИ

ТРАВМА ВЛАСНОЇ ЗЛОЧИННОСТІ



ТРАВМА СЕКСУАЛЬНОСТІ



ТРАВМА ЛЮБОВІ



ТРАВМА ІДЕНТИЧНОСТІ

ТРАВМА ІДЕНТИЧНОСТІ - первинна травма, «мати усіх людських травм»

допологовий період, пологи і одразу після пологів

- Моя мати мене відкидає і не хоче мене.
- Мене взагалі не повинно бути!
- Я не маю бути!
- Я не такий, я не така
- Я тільки тягар і перешкода для майбутнього життя батьків.

БАЗОВА ЛОГІКА ТРАВМИ ІДЕНТИЧНОСТІ - 1

1. Я виник в результаті злиття двох первинних життєвих сил, з яйцеклітини і сім'я. Це мій стартовий капітал енергії життя, волі до життя і любові до життя. Це моє золоте ядро. І це для мене поза всяким сумнівом.
2. У материнській утробі я відчуваю загрозу ззовні, неприйняття мого існування або повна відсутність інтересу до мене. Це виходить від матері і від того, що на неї впливає, можливо, від небажання батька мати дитину.
3. Я не можу так довго витримувати цю енергію відкидання і темряву. У цій жахливій ситуації я розщеплююся. Одна частина мене залишається законсервованою в травмованому стані — стаю небажаної дитини в матці, інша переходить в інший табір. Вона знову і знову намагається вже після народження укласти союз з агресором-матір'ю або агресором-батьком. Вона ідентифікується з їх відкиданням. Вона ховає власне Я і йде в позицію жертви. Вона служить Я батьків: «Я робитиму усе, чого ви чекаєте від мене, щоб заслужити можливість вижити і можливість бути. Я стаю абсолютно непомітним, тільки щоб не бути вам в тягар».
4. У цьому процесі моє власне Я стає мені чужим, а чуже — психіку матері або батька я відчуваю як свою власну.
5. Моє Я, яке виживає, не визнає, що відкидання йде від батьків. Їх я тепер відчуваю як «хороших», як тих, хто дає мені опору і орієнтири, без них я просто ніщо.

БАЗОВА ЛОГІКА ТРАВМИ ІДЕНТИЧНОСТІ - 2

6. Тому я більше не зв'язую загрозу з матір'ю або батьком і переношу її на щось зовнішнє — на те, що за межами «стосунків з батьками». Десь там існує деяке зло, яке мені погрожує.
7. Але ця загроза, це «зло» похоронені в моїй психіці, тому що вони йдуть від мого відщепнутого життєвого ядра. Моє золоте ядро з усією його жвавистю я відчуваю як страшне. Моє Я хоче бути собою і просто хоче бути, але тепер я вважаю це за неможливе і егоїстично.
8. Я хоче бути собою і просто хоче бути, але тепер я вважаю це за неможливе і егоїстично.
9. Моя виживаюча частина, ідентифікована з «матір'ю» і «батьком», відчуває то їх слабкість, то вимогу надає в їх розпорядження мою життєву енергію. Колишні агресори, яких моя психіка перетворила на благодійників, тепер самі в нужді. Тому моїм життєвим завданням стає прагнення підтримувати життя моїх «благодійників» і захищати їх від будь-яких нападок, по можливості до самого кінця.
10. Далі по життю я більше не шукатиму «золота» усередині себе, а шукатиму зовні: у блиску золота, грошах, багатстві, захопленні інших.
11. Але захоплення інших я зможу отримати, якщо тільки усе, що я зроблю, буде служінням на благо інших або вищих цілей. Оскільки інші, так само як і я, давно вже зрозуміли, що просто бути Собою — це аморально і егоїстично.

ТРАВМА ІДЕНТИЧНОСТІ

Основні стратегії виживання при травмі ідентичності :

- піти в ідентифікації (наприклад, в материнську роль, роль чоловіка або професійну роль);
- сховатися за «ми» («Ми прекрасна сім'я»!);
- наслідувати сексуальну (гендерну) роль («Я справжній чоловік», «Я трансвестит»).

ТРАВМА ЛЮБОВІ

Характерні симптоми травми любові

- нав'язлива причепливість
- боязливість
- надмірне бажання близькості
- потреба у визнанні
- нездатність бути наодинці
- нав'язливе бажання постійної дії
- надтурбота про інших
- загарбництво і втручання в чуже життя

Заручники травми любові почувають себе непотрібними і соромляться власного існування. Замість того щоб просто бути, вони постійно усі оцінюють. Вони шукають сенс в зовнішньому, тому що вже в ранньому віці втратили контакт з собою.

ТРАВМА ЛЮБОВІ

Основні стратегії виживання при травмі любові :

- Занурюватися в ілюзії любові : «Я знаю, що глибоко в душі моя мама, мій батько люблять мене не дивлячись ні на що».
- Викликати ілюзію любові у інших: «Ти для мене усе»!
- Приписувати любові чарівні властивості: «Любов залікує будь-які рани»!
- Жертвувати собою заради інших із-за нездійсненої любові.

ТРАВМА СЕКСУАЛЬНОСТІ

- ▶ сексуальне насильство – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена сім'ї, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього члена сім'ї.
- ▶ Сексуальне насильство над дитиною – це залучення дитини з її згоди або без згоди до сексуальних дій з дорослим задля отримання останнім задоволення чи користі.
- ▶ Варто взяти до уваги, що коли ідеться про сексуальне використання дитини, то її згода значення не має, оскільки злочинець має вікову, фізичну або інтелектуальну перевагу над дитиною.

Закон України «Про попередження насильства в сім'ї»
<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.n cgi?nreg=2789-14>

- ▶ Злочинна сексуальна поведінка по відношенню до дітей може бути як з фізичним контактом, так і без нього.
- ▶ Злочинна сексуальна поведінка по відношенню до дітей з фізичним контактом включає:
 - торкання до геніталій або інтимних частин тіла дитини з метою отримання сексуального задоволення;
 - примушування дитини торкатися до статевих органів іншої людини;
 - залучення дитини до сексуальних «ігор» або статевого акту;
 - проникнення предметами або частинами тіла (наприклад, пальцями, язиком чи пенісом) всередину піхви, в рот або анальний отвір дитини.
- ▶ Злочинна сексуальна поведінка по відношенню до дітей без фізичного контакту:
 - навмисна демонстрація дитині статевих органів дорослої людини;
 - демонстрування дитині порнографічних матеріалів;
 - фотографування дитини в сексуальних позах;
 - заохочення дитини дивитися або слухати статевий акт в реальності або в записі;
 - недоречне спостереження, коли дитина роздягається або миється;
 - оголення дитини, не пов'язане з доглядом за нею;
 - ведення з дитиною розмов еротичного характеру, які виходять за межі сексуальної освіти.

- ▶ контактного сексуального насильства до 14 років зазнали 20–30% дівчат і близько 10% хлопців,
- ▶ лише 25% нападників – це зовсім сторонні для дитини особи.
- ▶ У 75% випадків гвалтівники знайомі дитині:
- ▶ у 45% випадків агресором стає родич,
- ▶ у 30% випадків – далекий знайомий (наприклад, друг брата, коханець матері). Серед родичів особами, що найчастіше скоюють насильство, стають батько, вітчим, піклувальник. [1]

СПИСОК ДОРОСЛИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І ЗНЕВАГОЮ, ПЕРЕЖИТИМ В ДИТИНСТВІ

Уважно прочитайте кожне висловлювання і відмітьте ті, які відповідають вам.

- Я боюся з'їхати з глузду.
- Я вважаю, що в моїх дитячих спогадах є присутніми великі пропуски.
- Я страждаю зайвою вагою або ожирінням.
- Я зазнав (-ла) фізичного покарання в дитинстві.
- Я піддавав сам (сама) когось сексуальній дії.
- Я втратив(-ла) інтерес до сексу.
- Я маю труднощі у збереженні близьких стосунків.
- Я соромлюся свого тіла.
- Я надаю стосункам сексуальність, навіть коли не хочу цього.
- Я регулярно страждаю мігренню, шлунково-кишковими захворюваннями або сечостатевими розладами.
- Я переживаю загальне почуття депресії, від якої ніяк не можу позбутися.
- Я відчуваю заціпеніння в певних ситуаціях, таких як зіткнення з важливою фігурою, або в деяких інтимних ситуаціях.
- Я боюся народжувати і виховувати дітей або бути між дітьми.
- Я схильний(-на) потрапляти в аварійні ситуації.

НЕУМИСНЕ СЕКСУАЛЬНЕ ДОМАГАННЯ АБО ЗНЕВАГА

- Батьки не знайомили вас з інформацією про секс, яка б відповідала вашому віку, не розмовляли з вами у міру вашого дорослішання про людську сексуальність.
- Батьки не ознайомили вас із спеціальною інформацією і не розмовляли з вами ні про нормальний сексуальний розвиток, ні про менструацію, коли ви були підлітком.
- Батьки надали вам неправдиву інформацію про те, звідки беруться діти, про роль сексу в стосунках.
- Батьки відмовлялися відповідати на ваші питання про сексуальний розвиток.
- Батьки або інші дорослі зазіхали на ваше особисте життя, коли ви були у ванні або у вашій спальні (входили, заздалегідь не постукавши і не запитавши дозволу увійти).
- Батьки або інші дорослі використали релігію, щоб присоромити або засудити будь-яку вашу сексуальну цікавість.
- Батьки дуже мало часу приділяли несексуальному спілкуванню з вами або дуже рідко обіймали вас.
- Батьки або інші дорослі приймали разом з вами ванну або спали разом з вами в одному ліжку, коли ви вже досягли шкільного віку.
- Батьки або інші дорослі піддавали вас дії порнографічних журналів або інших матеріалів, коли ви були дитиною, ніяк не коментуючи отримувану вами інформацію.
- Батьки або інші дорослі піддавали вас дії грубих сексуальних жартів і зауважень.
- Батьки або інші дорослі примушували вас спати або приймати ванну разом із старшими дітьми протилежної з вами статі, коли ви досягли вже шкільного віку.
- Батьки або інші дорослі ходили по будинку без одягу або в одній нижній білизні (короткому пеньюарі).
- Батьки залучали вас до виконання ролі сурогатного чоловіка або дружини, довіряючи вам інформацію про свої дорослі сексуальні проблеми, розповідаючи вам про подробиці їх особистого сексуального життя і/або обговорюючи свої сексуальні проблеми.
- Батьки або інші дорослі соромили вас, якщо помічали, що ви займаєтеся мастурбацією або вивченням своїх геніталій.
- Батьки або інші дорослі обзивали вас принизливими словами сексуального характеру, такими як «шлюха», «хвойда», «секс-бомба» або «розпусниця».
- Батьки або інші дорослі висміювали ваш сексуальний розвиток або дражнили вас з приводу появи грудей або росту волосся в області геніталій.

УМИСНЕ СЕКСУАЛЬНЕ ДОМАГАННЯ АБО ЗНЕВАГА

- ❑ Один з батьків або інший дорослий дозволяв собі жадібно цілувати вас в губи.
- ❑ Батьки або інший дорослий чіпав, мив або стимулював ваші геніталії, купаючи вас у ванні, одягаючи або роздягаючи вас.
- ❑ Батьки або хтось із старших братів і сестер спостерігали за тим, як ви одягаєтеся або роздягаєтеся, або приймаєте ванну, коли ви досягли вже шкільного віку.
- ❑ Батьки або інший дорослий примушував або заохочував вас проявляти сексуальність з братами і сестрами або з іншими дітьми.
- ❑ Батьки, хтось із старших братів і сестер або інший дорослий торкалися або лоскотали ваші геніталії або грудей під час метушні або шумного звалища.
- ❑ Вас змушували спостерігати за сексуальними докучаннями до іншої дитини або за тим, як її насилували.
- ❑ Вас мастурбували батьки, хтось із старших братів і сестер або інших дорослих.
- ❑ Вас примушували займатися мастурбацією одного з батьків, когось із старших братів і сестер або іншого дорослого.
- ❑ Вас змушували спостерігати за тим, як батьки, хтось із старших братів і сестер або інший дорослий займалися мастурбацією.
- ❑ Вас примушували знімати з себе частини одягу або стояти голими в кутку під приводом покарання.
- ❑ Вас шльопали по голих сідницях або тоді як ви лежали голими на ліжку, коли ви досягли вже шкільного віку.
- ❑ Вас масажували батьки або інший дорослий в області ваших геніталій і/або в ділянці грудей.
- ❑ Вам пропонували сидіти на колінах у одного з батьків або іншого дорослого, тоді як він або вона торкалися до ваших грудей або чіпали ваші геніталії, і ви відчували, що ця людина починала збуджуватися, або бачили, як він або вона стимулювали себе.
- ❑ Вам дозволялося спостерігати за тим, як батьки приймають ванну і/або сексуально стимулюють себе або один одного.
- ❑ Вас змушували до орального, анального або вагінального зв'язку з одним з батьків, кимось із старших братів і сестер або іншим дорослим.

ПЕРЕШКОДИ ДЛЯ СЕКСУАЛЬНОЇ БЛИЗЬКОСТІ

ТЕСТ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

На вільне місце перед кожним висловлюванням впишіть цифру, що визначає міру відповідності цього висловлювання вашим істинним позиціям.

1 — ніколи.
2 — іноді.
3 — часто.
4 — майже завжди

- Мені важко попросити свого партнера про те, чого я хочу в сексі.
- Я боюся проявляти свої сексуальні емоції повністю.
- Я боюся дати зрозуміти своєму партнерові, що в сексі приносить мені задоволення.
- Я визнаю, що моя насолода сексом значною мірою залежить від насолоди мого партнера.
- Я боюся, що моє тіло може здатися моєму партнерові непривабливим.
- Я боюся, що мій партнер може бути приголомшений моїми сексуальними емоціями.
- Я таємно мрію, щоб мій партнер приділяв мені більше уваги, коли ми займаємося любов'ю.
- Я сприймаю секс, головним чином, як фізичну розрядку.
- Я боюся, що не зможу задовольнити свого партнера.
- Я вважаю секс важкою роботою.
- Я відчуваю печаль і самотність після заняття сексом.
- Я використовую секс для того, щоб згладити суперечки з партнером.
- Я ревную, коли мій партнер звертає увагу на інших.
- Я відчуваю страх, коли мій партнер проявляє ініціативу зайнятися зі мною сексом.
- Я боюся проявляти ініціативу з приводу заняття сексом з партнером.
- Я боюся втратити контроль під час заняття любов'ю.
- Я боюся, що мій партнер не підтримає те, що я роблю і відчуваю під час сексу.
- Я не вважаю, що мастурбація приносить задоволення і задоволення.
- Я боюся вивчати своє тіло і те, що приносить йому задоволення.
- Я боюся виражати свою істинну суть під час статевої близькості.

(Barry K. Weinhold, Janae B. Weinhold, 2008)

Трансгендер

Технології і застосування гормонів сьогодні дозволяють змінити багато що. Але ці операції самі по собі стають травмою для фізичного тіла, і їх результат — ця тільки уявна повна зміна статі на тілесному рівні. Прийом гормонів дає штучне тілесне і емоційне переживання, яке припиняється з відміною гормонів, що приходить ззовні. Необхідно усебічно і ретельно перевірити, чи не є причинами відчуття свого тіла і статі як чужого порушення раннього зв'язку і психотравма.

Можливими причинами розщеплювання психіки і тіла можуть стати наступні події.

- Батьки чекали дитини іншої статі.
- Вони втратили дитину іншої статі і недостатньо відгорювали, оплакали втрату.
- В силу власної сексуальної травмированості матері неусвідомлено транслують дітям таке послання: «Ти неправильний хлопчик, ти неправильна дівчинка».
- Існує симбіотичне переплетення з близнюком іншої статі, загиблим в утробі матері.

ТРАВМА ВЛАСНОЇ ЗЛОЧИННОСТІ

«...людина тільки у тому разі стає травмуючим агресором, якщо раніше вона сама була жертвою якої-небудь травми.

Травма власної злочинності — це окремий вид травми, тому що травмуючий агресор травмує не лише свою жертву, але і себе самого. Оскільки у агресорів завжди є і здорові частини психіки, які сприймають, відчувають і розуміють реальність такій, як є, у них виникають відчуття провини, сором і відраза відносно того, що вони вчинили.»

ЛІТЕРАТУРА

1. Сексуальне насильство над дітьми: причини, наслідки, профілактика : інформ. - метод. посібник / Автори-упоряд. Цюман Т. П., Малієнко Ю. М.; За заг. ред. Цюман Т. П. – К.: ФОП Пономаренко Я.М. – 2011. – 76 с.
2. Вайнхолд Б. К., Вайнхолд Дж. Б. – Втеча від близькості. Звільнення ваших стосунків від контрзалежності — другої сторони співзалежності. — СПб.: ІГ «Весь», 2011. — 528 с.;
3. Віртц Урсула - Вбивство душі : Інцест і терапія. – М.: Когіто-центр, 2014
4. Перрі Б., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення / Брюс Д. Перрі, Опра Вінфрі ; пер. з англ. А. Цвіри. — Х. : Віват, 2023. — 320 с. — Серія «Саморозвиток»;
5. Рупперт Фр. Любов, пристрасть і травма - М.: First Step, 2021. - 224 стор. Спільно з «Істок-С», СПб.