

راهنمای بالینی درمانگران برای مشاوره تأییدی با افراد تراجنسیتی

کار با مراجعان تراجنسیتی و دارای ناهمخوانی جنسیتی

تألیف

دکتر سندسی. چانگ

دکتر آنالیس ای. سینگ

دکتر لور ام. دیکی

ترجمه

مژگان پوردل

دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز

دکتر ذبیح‌اله عباس‌پور

دانشیار مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز



فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۱
پیش درآمد	۱۴
پیشگفتار مترجمان	۱۷
مقدمه	۱۹
بخش اول: جوامع تراجنسیتی و سلامت آن‌ها در جامعه	۲۷
فصل ۱ دانسته‌های قبلی خود در مورد جنسیت را به چالش بکشید	۲۸
فصل ۲ به خودتعیین‌گری مراجع احترام بگذارید	۴۱
فصل ۳ با چشم‌انداز فرهنگی مربوط به گستره جنسیتی آشنا شوید	۶۰
فصل ۴ با تاریخچه مراقبت‌های بهداشتی تراجنسیتی‌ها در ایالات متحده آشنا شوید	۷۲
فصل ۵ جنسیت‌ها و تمایلات جنسی گوناگون را بررسی کنید	۸۶
بخش دوم: مبانی مراقبت‌های تأییدی سلامت روان	۹۵
فصل ۶ نقش خود به‌عنوان یک متخصص سلامت روان آشنا شوید	۹۶
فصل ۷ مهارت‌های تشخیصی خود را در مورد تراجنسیتی‌ها افزایش دهید	۱۰۹
فصل ۸ موانع و چالش‌ها را شناسایی کنید	۱۱۹
فصل ۹ تاب‌آوری ایجاد کنید	۱۳۱
فصل ۱۰ کاستی‌های سلامت روان را بسنجید	۱۴۴
بخش سوم: مراقبت‌های مربوط به تغییر جنسیت	۱۶۳
فصل ۱۱ گزینه‌های تغییر جنسیت اجتماعی، پزشکی و قانونی را بشناسید	۱۶۴
فصل ۱۲ برای مراقبت‌های پزشکی تأیید جنسیت ارزیابی کنید و ارجاع دهید	۱۸۴
فصل ۱۳ با متخصصان سایر رشته‌ها و جوامع تراجنسیتی همکاری کنید	۲۱۹
بخش چهارم: مشاوره و روان‌درمانی	۲۳۱
فصل ۱۴ مشاوره تأییدی فردی را به کار بگیرید	۲۳۲
فصل ۱۵ مشاوره رابطه‌ای و مشاوره خانواده از مراجعان تراجنسیتی حمایت کنید	۲۵۰
فصل ۱۶ مراجعان را به حمایت گروهی ملحق کنید	۲۶۱
فصل ۱۷ مراجعان تراجنسیتی را مادام‌العمر حمایت کنید	۲۶۹
فصل ۱۸ از جوانان داری جنسیت گسترده حمایت کنید	۲۸۴
فصل ۱۹ برای تراجنسیتی‌ها فضای درمانی تأییدی ایجاد کنید	۳۰۲
فصل ۲۰ حامی قدرتمند تراجنسیتی‌ها باشید	۳۱۴
فصل ۲۱ مشاوران تراجنسیتی را توانمند کنید	۳۲۲

۳۳۷ سخن پایانی

۳۳۸ قدردانی‌ها

۳۳۹ پیوست‌ها

۳۴۰ پیوست الف: واژه‌نامه زبان تأییدی تراجنسیتی‌ها یک راهنمای فشرده

۳۴۶ پیوست ب: راهنمای موضوعی

۳۶۵ منابع

بخش اول

جوامع تراجنسیتی و سلامت
آنها در جامعه

فصل ۱

دانسته‌های قبلی خود در مورد جنسیت را به چالش بکشید

همچنان که یاد می‌گیرید به تراجنسیتی‌ها مشاوره تأیید جنسیت بدهید، نه تنها اطلاعات مهمی در مورد افراد تراجنسیتی و جامعه آن‌ها کسب خواهید کرد، بلکه توانایی بیشتری برای تأمل دربارهٔ خودتان نیز به دست خواهید آورد. با این کار، پیشینه خود در رابطه با جنسیت و امتیازات را کندوکاو خواهید کرد تا قادر باشید خدمات موردنیاز و شایسته‌ای به مراجعان تراجنسیتی ارائه کنید. این بررسی غالباً شامل کندوکاو تعصبات و مفروضات، تغییر شیوه‌های معمول ارتباط و کسب مهارت‌های جدید می‌شود. علاوه بر این، افزایش پاسخگویی نیز رکن مهمی برای انسجام است که برای هر جنبش آزادی‌خواه و عدالت‌طلبی ضرورت دارد. همچنین ضرورت دارد متخصصان غیر تراجنسیتی که با مراجعان تراجنسیتی کار می‌کنند، مهارت‌هایشان را به‌عنوان متحدان افراد تراجنسیتی افزایش دهند؛ این کار به‌جای ادعای صرف، به اقدام کردن نیاز دارد. نشان‌دادن اتحاد واقعی به معنای حضور مداوم، قابل‌اعتماد و مسئولانه در زندگی مراجعان تراجنسیتی، آموزش دادن به همکاران و ازبین‌بردن تراجنسیتی‌هراسی^۱ است. جنبش‌های عدالت اجتماعی اخیر شاهد جایگزینی اصطلاح متحد^۲ با هم‌قطار^۳ بوده‌اند که نشان‌دهنده همبستگی و اقدام بیشتر است (میلر، ۲۰۱۸).

متخصصانی که با مراجعانی متفاوت از خودشان کار می‌کنند از اشتباه مصون نیستند؛ آن‌ها باید اشتباهات‌شان را بپذیرند، از آن‌ها درس بگیرند و زمانی که اشتباهات غیرقابل اجتناب رخ می‌دهند، آن‌ها را تصحیح کنند. حتی درمانگرانی که در کار با مراجعان تراجنسیتی مهارت و دانش بالایی دارند، ممکن است هنگام کار با این مراجعان و جوامعی که از نظر فرهنگی با آن‌ها متفاوت هستند، کم بیاورند. حتی اگر هویت فرهنگی مراجعان نیز مشابه هویت متخصص باشد، باز هم تفاوت‌های درون‌گروهی زیادی در کنش‌های فرهنگی وجود دارد. ممکن است درمانگرانی باشند که در کار با زنان

1 transphobia

2 ally

3 co-conspirator

تراجنسیتی سفیدپوست و برخوردار از طبقه اجتماعی بالا، تجربه و قابلیت زیادی داشته باشند، اما همان درمانگران در کار با مردان تراجنسیتی، تراجنسیتی‌های رنگین‌پوست، یا کسانی که فقیر هستند یا به منابع مالی یا منابع اولیه زندگی (مثلاً مسکن امن، امنیت شغلی) دسترسی ندارند، مهارت کمتری داشته باشند.

شما را تشویق می‌کنیم که هم در مورد دلایل خودتان برای انتخاب این حوزه کاری تأمل کنید و هم اینکه موقعیت اجتماعی‌تان در مورد شیوه برخوردتان با این کار به شما چه می‌گوید. هنگامی که درمانگران تأثیر امتیازی که دارند را نمی‌پذیرند یا اقداماتی برای مدیریت آن انجام نمی‌دهند، ممکن است طوری با مراجعان تعامل برقرار کنند که آگاهانه یا ناآگاهانه پوشش‌های قدرتمند آسیب‌رسان و سرکوبگر موجود در جامعه را تقویت کنند. نتیجه این نوع رفتار را می‌توان در مشاورانی مشاهده کرد که درمان‌های استشارگرانه و محدودکننده‌شان سلامت و زندگی بسیاری از تراجنسیتی‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

این خودتأملی که برای متحد واقعی تراجنسیتی‌ها ضرورت دارد، فرایندی هیجانی اما ارزشمند است که برای شما و مراجعانتان و همچنین خانواده و دوستان آن‌ها، جوامع بزرگ‌تر و سایر درمانگران مفید خواهد بود. اگرچه پاک‌کردن جامعه‌پذیری جنسیتی به طور کامل واقع‌بینانه یا حتی مطلوب نیست، فروتنی، یعنی قابلیت برخورد مهربانانه با دیگران و مسئول بودن نسبت به آنچه می‌گوییم یا انجام می‌دهیم، منبع قدرتی است که ما را قادر می‌سازد این سوگیری‌ها را تشخیص دهیم، به چالش بکشیم و رفتارمان را آگاهانه انتخاب کنیم. هیچ نقطه مشخصی وجود ندارد که نشان دهد این کار انجام شده است؛ هرچه بیشتر بتوانید به این کار به‌عنوان مسیری مادام‌العمر نگاه کنید، در کنار مراجعان خود و همراه با تغییرات اجتماعی بیشتر رشد خواهید کرد. اجازه دهید ببینیم که چگونه از آموزه‌های جنسیتی تأثیر می‌پذیریم.

آموزه‌های جنسیتی

«تو پسری یا دختری؟»

«مثل یک خانم رفتار کن.»

«پسرها گریه نمی‌کنند.»

«چه دختر خوبی هستی.»

«تو مثل یک دختر توپ پرتاب می‌کنی.»

این پیام‌های بسیار رایج، بخشی از آموزه‌های جنسیتی بسیاری از فرهنگ‌ها، به‌ویژه در فرهنگ‌های غربی و استعماری هستند. ما آموزه‌های جنسیتی را پیام‌های سفت‌وسخت و گسترده‌ای می‌دانیم که از

بچگی در مورد معنای پسر/مرد یا دختر/زن بودن به ما گفته می‌شود، مثلاً قواعد مربوط به شکل ظاهری، شیوه رفتار، ابراز هیجانی، ترجیحات و بیزاری‌ها و روش‌های ارتباط برقرارکردن با دیگران. بسیاری از ما سیستم دوگانه جنسیتی را چنان عمیق درونی کرده‌ایم که نگرش‌ها، گفتارها و رفتارهایمان تا حد زیادی ناخودآگاه و خودکار شده‌اند. برای تغییر آنچه انجام می‌دهیم (یا فکر می‌کنیم)، باید آن را بشناسیم و درک کنیم.

عبارات ابتدای این بخش نمونه‌هایی از پیام‌های مشخص و آشکار درباره نقش‌ها و قواعد جنسیتی هستند. با این حال، نشانه‌های بسیار ظریف‌تری وجود دارد که ممکن است آن‌ها را درونی کنیم، حتی اگر به صراحت به ما گفته نشوند:

زنان باید موهای پا و زیربغل خود را بتراشند.

گریه کردن پسرها خوب نیست. اگر پسرها گریه کنند ضعیف یا همجنس‌گرا به نظر می‌رسند.

دختران در ریاضی و علوم افتضاح هستند.

مردها نباید محبتشان را نسبت به هم نشان دهند.

زنان باید مراقب دیگران باشند.

شاید فکر کنید دسته‌بندی افراد بر اساس جنسیت، به خصوص افرادی که تراجنسیتی نیستند، چه ضرری دارد؟ یا اگر نیت پشت این مفروضات خوب باشد، چه؟ تا جایی که می‌دانیم، ما در پیام‌های حاوی قوانین جنسیتی غرق شده‌ایم و به ما آموخته‌اند که اگر این قواعد را زیر پا بگذاریم بد، منحرف یا حتی بیمار روانی به نظر می‌رسیم. چند نمونه از این پیام‌ها اینجا آورده شده‌اند:

- وقتی جان پسرش تایلر^۱ را در حال بازی با عروسک‌های خواهرش می‌بیند، بسیار عصبانی می‌شود. او تایلر را سرزنش می‌کند و تهدید می‌کند که در صورت تکرار، او را تنبیه خواهد کرد.

- ریاضی درس موردعلاقه جینا^۲ است و معمولاً در تکالیف ریاضی خود نمره A می‌گیرد. یک بار وقتی نمره امتحانش بد می‌شود، معلمش به او می‌گوید: «اشکالی ندارد، می‌دانم که ریاضیات شما دخترها خوب نیست.»

ارین^۳ دختر بچه‌ای است که از فعالیت‌های پسرانه لذت می‌برد^۴. تا زمان بلوغ، همه او را همان‌طور که هست می‌پذیرند. وقتی ارین به سن بلوغ می‌رسد، دختران دیگر در مورد همجنس‌گرا بودن او

1 Tyler
2 Gina
3 Erin
4 tomboy

شایعاتی پخش می‌کنند. مادرش که نگران تأثیرات منفی این موضوع بر ارین است، او را مجبور می‌کند موهایش را بلند کند، گوش‌هایش را سوراخ کند، لباس زنانه بپوشد و آرایش کند. در هر یک از این مثال‌ها، نتیجه نهایی یکسان است؛ پیام «همرنگی با دیگران»^۱ اغلب درونی می‌شود، و آزادی ابراز حقیقی جنسیت را برای همه سخت می‌کند. چنین سازوکارهای جنسیتی فقط بر افراد تراجنسیتی تأثیر نمی‌گذارد، بلکه افراد از هر نوع جنسیتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. باین‌حال، پیامدهای این درونی‌سازی در بین جمعیت‌های مختلف متفاوت است. دسته‌بندی دوگانه جنسیتی بر همه تأثیر منفی می‌گذارد، اما پیامدهای واقعی آن برای غیرتراجنسیتی‌ها و تراجنسیتی‌ها یکسان نیست. برای مثال، بعضی از افرادی که ظاهراً زن هستند به درخواست (اجبار) برای پوشیدن لباس زنانه واکنش‌های منفی نشان می‌دهند. این امر می‌تواند هم برای غیرتراجنسیتی‌ها و هم برای تراجنسیتی‌هایی که با پوشیدن این نوع لباس‌ها راحت نیستند آسیب‌زا باشد، اما همین درخواست موجب دوری تراجنسیتی‌ها از دیگران می‌شود که عمیقاً نگران‌کننده است و به هویت جنسیتی (و نه فقط جلوه جنسیتی) او بر می‌گردد. در همه این موارد، ما معتقدیم که باید در مورد شیوه مواجهه با قواعد جنسیت دوگانه آگاهی بیشتری پیدا کنیم. باز هم یادآور می‌شویم، منظور ما حذف یا کم‌کردن سازه جنسیت نیست، بلکه فضا دادن به خودتعیین‌گری و تنوع تجربیات جنسیتی است.

تأملی بر جامعه‌پذیری جنسیتی خودتان

اگر به خاطرات اولیه‌تان برگردید ممکن است خاطراتی را به یادآورید که والدین یا مراقبتان به شما گفته باشند که دختر یا پسر خوبی هستید. برعکس، به خاطره‌ای فکر کنید که یکی از والدین یا مراقبتان از شما به خاطر برآورده نکردن انتظارات جنسیتی‌شان انتقاد کرده باشند. به والدین خود فکر کنید، ببینید آن‌ها جنسیت‌شان را چگونه ابراز کرده‌اند و آموزه‌های جنسیتی خود را از کجا دریافت کرده‌اند. این آموزه‌ها چقدر متأثر از نژاد، خاستگاه ملیتی یا مذهب آن‌ها بوده است؟ تصور می‌کنید عواقب زیرپا گذاشتن قوانین جنسیتی برای آن‌ها چه بوده است؟ آن‌ها چقدر در نحوه بروز جنسیت‌شان مختار بوده‌اند؟ همچنین، درباره آموزه‌های جنسیتی که از سوی معلمان و هم‌کلاسی‌هایتان یا در کلاس‌های آموزش جنسی و بهداشت^۲ به شما منتقل شده است، کمی تأمل کنید.

به کتاب‌هایی که در مورد روابط خوانده‌اید فکر کنید. برای مثال، مردان مریخی، زنان ونوسی؛ راهنمای عملی برای بهبود ارتباطات و به‌دست آوردن آنچه در روابط‌تان می‌خواهید (گری، ۱۹۹۲) در دهه ۱۹۹۰ کتاب محبوبی بود. چارچوب این کتاب نه تنها بر جنسیت دوگانه متکی بود، بلکه نشان

1 conformity
2 sex education and health

می‌داد که مشکلات ارتباطی بین زن و مرد ناشی از تفاوت‌های جنسیتی است. کتاب‌هایی از این دست به شدت از مردان و زنان کلیشه می‌ساختند و جایی برای افرادی که با این کلیشه‌ها مطابقت نداشتند، در نظر نمی‌گرفتند.

در آموزش حرفه‌ای نیز با سوگیری جنسیتی و تقویت کلیشه‌های مرتبط با نقش جنسیتی مواجه می‌شویم. برای مثال، پرسش‌نامه چندوجهی شخصیت مینه‌سوتا^۱ (MMPI-2)، بوچر، گراهام، بن - پوراث، تلجن و دالستروم، (۲۰۰۳) مقیاسی دارد که ظاهراً مردانگی و زنانگی را می‌سنجد. نمونه‌هایی از جملات این مقیاس عبارت‌اند از: «من مجلات مکانیک را دوست دارم» و «فکر می‌کنم شغل کتابداری را دوست دارم». این مقیاس‌ها نشان می‌دهند که مردانگی و زنانگی عمدتاً تغییرناپذیر، ذاتی و تک‌بعدی هستند تا پویا، پیچیده و ساخته محیط اجتماعی. آموزش بالینی شما کلیشه‌های^۲ دوگانه جنسیتی را به چه شکلی تقویت کرده است؟

برای آگاهی بیشتر از تعصبات جنسیتی و اجتماعی شدن، این تمرین ذهنی را امتحان کنید. این تمرین را نیز می‌توانید به شکل کاغذی از وب‌سایت^۳ دانلود کنید.

تمرین: کشف سوگیری‌های ناهشیار

یک مرد و یک زن را در ذهن خود تصور کنید. زیاد فکر نکنید. فقط اولین تصاویری که در ذهن‌تان ظاهر می‌شوند را ببینید. آن تصاویر را در ذهن خود نگه دارید. توجه کنید که این چهره‌های خیالی چه ویژگی‌های فیزیکی یا شخصیتی دارند. به پیشینه نژادی یا قومی این شخصیت‌ها توجه کنید. به شکل و اندازه بدن آن‌ها توجه کنید. سپس از خود بپرسید که چرا عمدتاً این تصاویر یا نمودهای مردانه و زنانه به ذهن‌تان خطور کرده‌اند. توجه کنید که در مورد این نمودهای زنانه و مردانه چه احساسی دارید، مثلاً مقایسه خودتان با این تصاویر چه حسی به شما می‌دهد. تصور کنید اگر مراجعان تراجنسیتی شما خودشان را با این تصاویر مقایسه می‌کردند، چه حسی داشتند.

حالا تصویر یک مرد تراجنسیتی و یک زن تراجنسیتی را تجسم کنید. زیاد فکر نکنید. فقط اولین تصاویری که ظاهر می‌شوند را ببینید. توجه کنید که این چهره‌های خیالی چه ویژگی‌های فیزیکی یا شخصیتی دارند. به پیشینه نژادی یا قومی این شخصیت‌ها توجه کنید. به شکل و اندازه بدن آن‌ها توجه کنید. از خود بپرسید که چرا این تصاویر یا نمودهای مردان و زنان تراجنسیتی عمدتاً به ذهن شما

1 Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2

2 essentialism

ذات باوری یا اصالت جوهر (Essentialism)، از جمله دیدگاه‌ها و نگرش‌های فلسفی که اعلام می‌کند برخی از ویژگی‌های یک شیء ضروری، و لازمه آن شیء، تغییرناپذیر هستند؛ یعنی شیئی که آن ویژگی‌ها را نداشته باشد، نمی‌توان با آن شیء یکی دانست؛ در مقابل، برخی ویژگی‌های دیگر بدون آنکه شیء عوض شود قابل تغییرند.

3 <http://www.newharbinger.com/40538>

خطور کرده‌اند. اگر مراجعان تراجنسیتی شما خود را با این تصاویر مقایسه می‌کردند چه حسی داشتند. از خودتان بپرسید:

- در این تمرین متوجه شدم چه سوگیری‌هایی در مورد افراد تراجنسیتی دارم؟
- وقتی از سوگیری‌هایی که بر قضاوت و عملکرد بالینی من تأثیر می‌گذارند آگاه شدم، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
- اگر از طیف گسترده تراجنسیتی‌های دنیا غافل باشم، این غفلت بر هر مراجعی که نزد من می‌آید چه تأثیری دارد؟

این تمرین با آگاه‌کردن شما از مفروضاتی که در مورد معنای مرد، زن یا حتی تراجنسیتی بودن دارید، به شما کمک می‌کند تا سوگیری ناخودآگاه نهفته در جامعه‌پذیری جنسیتی‌تان را کشف کنید. ممکن است در مورد تصویر زن و مرد مطلوب خود بر اساس هنجارهای سفیدپوست بودن، جذاب بودن و احتمالاً مفروضاتان درباره‌ی سایر هویت‌ها (مانند شایستگی، وضعیت اجتماعی - اقتصادی) آگاه شده باشید.

ما متخصصان تشویق می‌شویم که روی رشد هیجانی خود کار کنیم تا دیگران را به‌سوی رشد یا شفایابی هدایت کنیم. گاهی اوقات بسیاری از ما به‌خاطر التزامات دوره تحصیلی‌مان پیش مشاور رفته‌ایم. تأمل در مورد انتخاب درمانگرانی که در گذشته داشته‌ایم یا احتمالاً در آینده خواهیم داشت، بعضی سوگیری‌ها را آشکار می‌کند. از خودتان بپرسید که در مراحل مختلف رشد هیجانی‌تان، آیا مشکلی نداشتید که درمانگران یک تراجنسیتی باشد یا آیا الان مایل هستید که درمانگران یک شخص تراجنسیتی باشد؟ ما درمانگران غیرتراجنسیتی را که با دیدن یک درمانگر تراجنسیتی معذب می‌شوند ترغیب می‌کنیم تا در مورد ناراحتی‌شان فکر کنند و آمادگی خود برای کار با مراجعان تراجنسیتی را زیر سؤال ببرند. این تأمل به شما کمک می‌کند تا خطرات هیجانی ملاقات مراجعان تراجنسیتی با متخصصانی را متوجه شوید که احتمالاً تجربه مستقیمی از درک دنیای یک مراجع تراجنسیتی ندارند. مثال موردی زیر این موضوع را نشان می‌دهد.