

Гендерный кризис и формирование небинарной гендерной идентичности.

Автор статьи: Саша Харитонски (sowuloway.ru)

Автор иллюстрации: Эвит (vk.com/littlecherrybun)



Статья ориентирована в первую очередь на специалистов помогающих профессий, но также она может быть интересна небинарным персонам, или персонам, находящимся в гендерном поиске, и широкому кругу читатель_ниц, которых интересует эта тема. Она написана мной на основании моего опыта как помогающего практика и как небинарного человека.

Под небинарной гендерной идентичностью в этой статье я буду понимать любую гендерную идентичность, выходящую за пределы бинарной гендерной системы – то есть ни мужскую и ни женскую.

Приписанный при рождении гендер – это тот гендер, который был записан акушерам в свидетельство о рождении. Может как совпадать, так и не совпадать с гендерной идентичностью человека.

Что такое гендерная идентичность?

Словари зачастую приводят определение исключительно в рамках бинарной системы:

Гендерная идентичность - базовая структура социальной идентичности, которая характеризует человека (индивида) с точки зрения его принадлежности к мужской или женской группе, при этом наиболее значимо, как сам человек себя категоризирует.

Из такого определения сложно представить, как в принципе может появиться небинарная идентичность и что она из себя может представлять. Попробуем сформулировать это понятие не из бинарной системы.

Гендерная идентичность — один из компонентов человеческой сексуальности, определяемый как самоидентификация индивида с тем или иным гендером, как внутреннее самоощущение. При этом гэндер — социальный пол, определяющий поведение человека в обществе и то, как это поведение воспринимается. В этом определении не говорится о количестве социальных полов.

Социальный пол – это то, что определяет поведение человека в обществе. Это определенная система ценностей, норм и характеристик. Может ли быть таких систем больше, чем две? Безусловно может. Мы знаем примеры культур, где все обстоит именно так. Но как в таком случае появляется небинарная идентичность в обществе, где всего два гендера?

В ответ на такой вопрос я всегда вспоминаю историю про то, как Менделеев открыл какой-то из элементов – какой, к сожалению, сейчас не помню. Дело в том, что к тому моменту уже существовала периодическая таблица, и в ней этого элемента не было. Но по всем открытым ученым закономерностям он там должен был быть! Этот квадратик должен был быть занят элементом с определенной массой, валентностью, и другими характеристиками, но этот элемент был неизвестен науке до того момента, как его наличие вначале предположил, а потом обнаружил Менделеев.

Общество предлагает два гендера – мужской и женский, но есть множество людей, которые чувствуют, что они никак не вписываются в два конструкта. И это настолько сильное чувство для них, что они ощущают, что им недостаточно этих двух конструктов, что должны быть какие-то еще. Они словно предполагают наличие этой третьей возможности, идея о ней появляется так же, как у Менделеева появилось предположение о недостающем элементе, и когда такие люди слышат о трансгендерности и/или небинарности, то зачастую это как узнавание: так вот оно что со мной.

Гендер пронизывает всю нашу жизнь. Это действительно странная идея, что можно разделить всех людей всего на два типа, от которых будет очень сильно зависеть их восприятие в обществе, их восприятие себя, то, чего от них ждут, ожидаемые социальные роли и тд.

Многие люди не воспринимают всерьез соционику, потому что разделить миллиард людей всего на 16 типов, в которые они будут укладываться – невозможно. Почему же идея о том, что кому-то сложно выбрать из всего двух социально-культурных конструктов – удивляет? Вопрос риторический, потому что ответ совершенно понятен – удивляет, потому что трансгендерные люди легко встраиваются в этот конструкт.

Как же так получилось, что кто-то встраивается, а кто-то нет?

Хочу выделить три фактора, которые предположительно могут влиять на это:

- 1) Гибкость психики, конформность повышают вероятность того, что человек легко пройдет период цисгендерной социализации. Есть данные о том, что среди нейроразличных людей процент трансгендерных людей существенно больше. И есть версия о том, что это связано с неконформностью нейротипичных людей в принципе. Они не так легко воспринимают и перенимают социальные нормы, которые конформные дети впитывают в себя еще в раннем возрасте.
- 2) Травматичный опыт гендерной социализации повышает вероятность того, что человек не впишется в бинарную гендерную систему. Это не означает, что это произойдет обязательно. Это не означает, что небинарная гендерная идентичность этого человека будет не настоящей. Это один из факторов, который влияет на ситуацию. Проработка травматичного опыта небинарных персон, связанного с гендерной социализацией в большинстве случаев НЕ приводит к изменению гендерной идентичности, но приводит к завершению гендерного кризиса, в том числе большому принятию своей ГИ.
- 3) Индивидуализм. Безусловно, современное поколение и общество 21 века более индивидуалистично, нежели поколение 19 и даже 20 века. И это одна из основных причин, по которым общество столкнулось с кризисом бинарной гендерной системы именно сейчас. Индивидуализм предполагает существенно большее внимание и рефлексии своего внутреннего опыта и социализации.

Для меня в первую очередь вопрос звучит не как «как так получилось, что люди не вписываются», а скорее «как так получается, что многие люди все-таки в эту систему вписываются». И мой ответ на это таков, что на это сильно влияют два фактора – ранняя гендеризация, то есть дети впитывают это фактически с молоком матери, и то, что гендер пронизывает все сферы нашего общества и деятельности. В раннем детстве нет критичного отношения, и это та культурная система, которая начинает усваиваться еще на невербальном уровне.

Еще одно определение говорит о том, что идентичность — это субъективное чувство и наблюдаемое качество личной самоидентичности, соединенное с определенной верой в тождественность и непрерывность некоторой картины мира, разделяемой с другими людьми.

И мне важно сейчас разделить это определение на две части. Идентичность – это в первую очередь субъективное чувство и наблюдаемое качество личной самоидентичности. Во вторую – это картина мира, разделяемая с другими людьми. Про вторую часть я скажу позже, а пока сосредоточимся на первой.

Как появляется это субъективное чувство небинарности? В обществе с бинарной гендерной системой оно появляется через отрицание. Через непринятие предлагаемой модели. В обществах с другой гендерной системой, которая предлагает большее количество гендеров, формирование небинарных идентичностей происходило бы также, как и формирование бинарных идентичностей – через идентификацию со значимыми Другими. Но в нашем обществе этот путь пока практически невозможен, и небинарная/агендерная идентичность формируется через вначале отрицание предлагаемых идентичностей, и уже впоследствии через поиск своей, подходящей идентичности, через фактически ее формирование, творческое переосмысление своей личности и своей роли в социуме.

Частый вопрос, который возникает у цисгендерных людей, в том числе у психологов:

Почему происходит отрицание и изменение идентичности, если то, что включено в идентичность – очень размыто? Почему человек не осознает себя женщиной, если можно быть сильной смелой, неконформной женщиной? Или неконформным феминным мужчиной, но мужчиной?

Свое представление о бинарных идентичностях возникает из личного опыта. Когда мама говорят «мальчики не плачут», когда папа говорит «девочки должны быть аккуратными», когда учительница в классе не спрашивает тебя по математике, несмотря на то, что это твой любимый предмет, когда мальчикам можно то, что нельзя девочкам, и когда мальчикам нельзя то, что можно девочкам. И все такие моменты индивидуальны, так как они происходят каждая в своем контексте, что имеет очень большое значение. Двум людям могут сказать одно и то же, но это может оказать очень разное влияние на их развитие, потому что контекст может быть противоположным.

Не-идентификация, разидентификация с тем или иным гендером происходит в процессе индивидуальной истории личности, и она связана с личным представлением о гендере, которое может так или иначе отличаться от среднего общего. Именно личная история оказывает огромное влияние на формирование гендерной идентичности человека. Наше взаимоотношение с гендерами – индивидуально, и если для кого-то допустимо быть неконформной маскулинной женщиной, то для кого-то похожие личностные характеристики и их осознание в контексте культуры будет тем, что запустит процесс изменения гендерной идентичности, или не позволит изначально идентифицироваться с тем или иным гендером. И то и другое – здоровые, нормальные ситуации.

В процессе формирования небинарного гендера есть две стороны: «не могу идентифицировать себя с этим/не идентифицирую себя с этим» и «я хочу найти то, с чем могу себя идентифицировать/хочу понять, кто я, если не мужчина/женщина».

Это очень глубокий процесс, который касается всей личности, потому что гендер пронизывает все сферы нашей жизни. В течении какого-то времени происходит внутреннее переосмысление себя и своего места в социуме. Иногда этот процесс происходит достаточно осознанно, особенно если он происходит в более зрелом возрасте, иногда скорее не осознано, когда человек, а часто это ребенок, просто ощущает, что он_и «друг_ие».

И очень часто в разговоре с людьми, и в том числе и с психологами, здесь часто раздается снова тот же вопрос: ок, он_и могут быть другим_и, аутсайдер_ками, но зачем обязательно менять гендерную идентичность! Пусть передеваются в другую одежду, пусть будут неконформными, но зачем идентичность?

И это связано с цисцентричностью нашего общества – бинарная гендерная система настолько внутри человека, настолько важная часть для человека, что выход за ее пределы – как выход в открытый космос, и вызывает много эмоций, и кажется, что можно обойтись без таких «крайних мер».

У меня, как у небинарного человека, это вызывает ответное «а зачем?» Зачем человеку ценой внутренних сверхусилий пытаться продолжать себя идентифицировать в бинарной системе, заставляя себя чувствовать то, что он_и не чувствуют?

И иногда в ответ на это даже психологи_ни говорят, прикрываясь мнимой заботой о человеке - «потому что так проще в нашем бинарном обществе, зачем же с ним вступать в такой жесткий

конфликт». Но личностное внутреннее благополучие и психологическое здоровье человека и его адаптированность в обществе связаны не такими простыми и прямолинейными способами.

Адаптированность в обществе в ущерб себе, с игнорированием своих чувств, потребностей и своей личности, как таковой, является прямым путем к неврозу, а в случае с гендерной дисфорией – зачастую речь идет о депрессивных состояниях и повышении риска суицида.

Конфликт с обществом является всегда вторичным, когда мы говорим об идентичности человека. Мне кажется, он всегда является вторичным. Смыслом конфликта не является сам конфликт, у него всегда есть какое-то содержание. В случае «конфликта» с обществом, его причиной является то, что человек не вписывается в бинарную гендерную систему. Не человек решает конфликтовать, и для этого «решает» «изменить» идентичность, а человек сталкивается с тем, что он не вписывается в бинарную систему.

Еще один важный момент: когда человек задает вопрос «ну зачем тебе менять идентичность» - он_а исходит из того, что смена идентичности – это вопрос личного выбора, что не соответствует действительности. Гендерная идентичность формируется – и это процесс, большая часть которого происходит бессознательно. Выбор между тем или иным названием – гендерфлюид или бигендер, агендер или квир – это уже верхушка айсберга.

Это уже столкновение своего ощущения себя иным_и с тем, что это ощущение не совпадает с приписанным гендером. То есть по большому счету, у человека нет выбора в этом – он_и сталкиваются с уже существующим внутри конфликтом ощущаемого и приписываемого гендера.

На мой взгляд, гендерная идентичность является частью ядра личности. Ядро личности – это совокупность важнейших для данной личности психологических черт и характеристик, которые поддерживают целостность «я». Ядро личности предстает стержневым цельным образованием, структурой, где каждая черта неотъемлемо принадлежит всей совокупности. Идентичность не является чертой личности, но гендерная идентичность является тем, что поддерживает целостность представлений о себе. Изменение гендерной идентичности в течение жизни возможно, но и как изменение сексуальной идентичности – это находится вне компетенции помогающих специалистов, потому что не является проявлением невроза или каких-то отклонений, и является здоровой и неотъемлемой частью личности.

Американская Психологическая Ассоциация в своих рекомендациях говорит о небинарности гендера и о том, что изменение гендера не может быть целью помогающих специалистов:

"Психотерапия не должна быть направлена на изменение гендерной идентичности индивидов, но, напротив, может помочь им в решении проблем, касающихся гендера, и облегчении гендерной дисфории. Долгосрочной целью психотерапии является помощь трансгендерам, транссексуалам и гендерно неконформным индивидам в достижении комфортного выражения своей гендерной идентичности с реальными шансами на успех в формировании отношений, сфере образования и трудовой деятельности на протяжении длительного времени".

(перевод из материала Вячеслава Каргополова про психологическое сопровождение трансгендеров, сборник «Гендерное путешествие» 2016 г)

Гендерный кризис и травмы, связанные с гендерной идентичностью и/или социализацией.

Одно из определений социальной идентичности говорит, что это оценка значимости своего бытия с точки зрения общества, осознания себя как элемента социального мира. И в первой части я писал, что в нашем обществе небинарная гендерная идентичность формируется сейчас в первую очередь через отрицание, а потом уже через формирование/нахождение поиска своей идентичности. Но в тот момент, когда происходит отрицание – на какое-то время человек оказывается словно в пустоте. Идентичность, играющая роль того, что поддерживает целостность представлений о себе, идентичность, которая является одной из самых важных опор в социальной презентации – отсутствует. Иногда это период гендерного поиска, а иногда и самый настоящий гендерный кризис.

Если есть достаточно количество других опор – это процесс может быть достаточно безболезненным для персоны. Но если речь идет о человеке с малым количеством ресурсов и других опор – человек может встретиться не просто с гендерным, а с фактически экзистенциальным кризисом. В первую очередь это актуально для подростков и для молодых людей, для которых социальные опоры особенно важны – их гендерный кризис может протекать более тяжело. Также он возможен и для зрелых людей – конфронтация с обществом при уже выстроенной гендерной социализации требует обычно большого количества ресурсов, но в их случае, зачастую уже есть какие-то другие внутренние опоры, есть способность конфронтировать с обществом, и есть возможность выбора своего круга общения – и это то, чего в большинстве случаев нет у подростков, поэтому они находятся в более сложной ситуации.

Что характерно для гендерного кризиса:

- 1) Гендерная дисфория.
- 2) Непрекращающиеся сомнения – а имею ли я право считаться небинарн_ыми. Достаточно ли я небинарны_e. А не выдумал_и ли я все это. Для этих сомнений характерно бесконечное повторение, и внутренний конфликт между рациональным пониманием «все в порядке, это действительно так», связанным с внутренней психологической реальностью и ощущениями, которые невозможно игнорировать, и с другой стороны тревогой и неуверенностью. Имею ли я право сам_а определять себя? Что делать в отсутствие полной поддержки общества? И это конфликт между гендерной системой общества и своим внутренним самоощущением. По сути это некая сепарация, способность отстоять себя и свою личность. Проще всего эту ситуацию проходят люди, которых поддерживали родители, у которых есть достаточно ресурсов и уверенности в себе, те, чье базовое самоощущение говорит «я хороший и мир хороший», кто умеет обозначать и отстаивать свои границы. По сути, это не сомнение в своей идентичности, а отсутствие ресурсов прожить конфликт между стигматизированной идентичностью и обществом, который фактически не позволяет принять свою идентичность, потому что вслед за этим придется как-то решать этот конфликт.
- 3) Социофобия, связанная с нежеланием, порой практически невозможностью позиционировать себя в приписанном гендере, с гендерной дисфорией, и одновременно страхом, тревогой и нежеланием прояснять гендерные вопросы (опять вопрос границ).

- 4) Повышенная тревожность, эмоциональность, неуверенность в себе. Самообвинения, токсичный стыд.
- 5) Возможно развитие депрессивного, апатичного состояния.

Что помогает справиться с гендерным кризисом:

- 1) Поиск опор и ресурсов, как внутренних, так и внешних. Проработка границ, получение навыка обозначать и отстаивать их, сепарация от родителей, работа с травмами, связанными с гендерной социализацией, вообще проработка любых травм. Практика показывает, что гендерная дисфория усиливает чувства и эмоции, связанные практически с любой травмой. Это связано с тем, что гендер пронизывает всю нашу жизнь, и практически невозможно рассматривать любую ситуацию вне гендера.

И если кто-то расстался с партнеркой, и первая мысль - наверное, он_а меня бросил_а из-за гендера. Буллинг – потому что недостаточно соответствовал_и гендерным стереотипам. Токсичное отношение родителей – из-за того же. Гендерная идентичность может казаться причиной всех бед, и любое упоминание о ней, или вопрос, или интерес к ней – может вызывать в такой ситуации сильнейшую тревогу и быть очень болезненным.

Разделить тему гендерной идентичности и происходивших событий необходимо, и это может очень сильно снизить уровень трудных переживаний, тревожности и страха, связанных с гендерной идентичностью. Если люди расстаются – дело может быть в неоправданных ожиданиях, в чувствах, в определенных потребностях или требованиях к партнеру – дело не в самой идентичности. А если партнер_ка говорит, что дело именно в идентичности – значит, нет чувств к человеку, именно такому, каков_ы он_и есть сейчас. Если родители были токсичны – дело, опять же по большому счету не в идентичности и не в гендерных стереотипах, дело в непринятии ребенка, неадекватных требованиях и нарушении границ. То же с буллингом – важно провести работу по разделению этих вещей.

Токсичные родители, буллинг, расставание с партнером – случаются у людей любых идентичностей и здесь важно разделить это, чтобы своя гендерная идентичность не была чем-то, в чем видят причину любых травматических событий. А это случается на абсолютно подсознательном уровне, и не только с небинарными людьми, но и с любыми людьми со стигматизированной идентичностью. «Вот была бы я не лесбиянка/вот если бы я не был геем/азиатом/итд/.»

Здесь есть важное замечание: конечно, стигматизированная идентичность может сильно влиять на жизнь. И партнер может указать как причину расставания идентичность человека, и однокурсники и коллеги могут смотреть как на белую ворону и инициировать буллинг, реагируя на идентичность. Но проблема в этой ситуации не в идентичности, а в ксенофобном обществе. И такое разделение также помогает понять это. Важно понять, что проблема не в человеке, чтобы это не было дополнительно травмирующей идеей. И параллельно это позволяет человеку принять свою идентичность. Непринятие своей идентичности никак не помогает с вопросом социальной адаптации, наоборот, оно только углубляет гендерный кризис, а принятие позволяет снизить уровень тревожности, а также понять свои границы, увеличить уверенность в своем праве защищать их.

- 2) Рефлексия взаимоотношений приписанного и небинарного гендеров. Работа с внутренним конфликтом «я ощущаю себя небинарным_и» и «я ощущаю себя человеком приписанного мне гендера». Важно дать «голос» и той и другой точке зрения и отрефлексировать их внутренний баланс, достичь понимания, что одно не исключает другого. Опыт жизни в приписанном гендере может восприниматься, рефлексироваться и ассимилироваться внутри человека по-разному. Приписанный гендер кто-то воспринимает как ложную личность, появившуюся в результате гендерного воспитания. Кто-то говорит о том, что он_и до гендерного кризиса были женщиной/мужчиной, а сейчас перестали им_и быть. Кто-то продолжает чувствовать в себе и тот и другой гендер. Все варианты совершенно приемлемы.

- 3) Поддержка и принятие человека как небинарн_ых. Признание его ценности и значимости, и ценности и значимости его гендерной рефлексии, самоощущений и идентичности. Этот пункт является базовым для работы с небинарны_ми, но чаще всего его одного недостаточно, если речь идет о гендерном кризисе.

Отдельно мне хочется сказать, что принятие, признание ценности и значимости человека, и значимости е_е рефлексии для меня в принципе является базовым для работы, независимо от того, идет ли речь о гендерной идентичности или нет. Также мне кажется необходимым соблюдать нейтральность и отсутствие предубеждений в работе с человеком, который находится в гендерном поиске, открытость и принятие по отношению как к цисгендерности, так и к любым небинарным вариантам гендерной идентичности человека.

Становление небинарной идентичности

Итак, мы рассматриваем процесс формирования ГИ, который начинается в нашем обществе с отрицания, не-принятия предлагаемых обществом ГИ, и возможного гендерного кризиса и/или травмы. Если этот этап пройден, человек понимает, что он_и не принимают тот гендер, который им был предложен, начинается процесс исследования своего гендера, и под гендером я здесь имею в виду определенное самоощущение, а также определенную систему ценностей, норм и характеристик. Речь может идти об внутреннем исследовании

- **Пластичности и гибкости своего гендера.** Например, что он_и могут говорить о себе в разных местоимениях, и находить в себе как женское/мужское самоощущение, так и агендерность и тд.
- **Наличию у него флюидности или статичности** – возможно, это колебания между двумя различными гендерами(и я здесь не имею в виду женский и мужской, они могут быть разными) в пределах полугода/месяца/недели итд. Или проживание своего гендера тем или иным в зависимости от ситуации, задач, человека, с котор_ой общается персона, или настроения. Или никаких колебаний, одинаковая агендерность/небинарность и тд. Человек может чувствовать себя феминно в общении с женщинами и нейтрально в отношениях с маскулинными людьми. Или чувствовать себя маскулинно в социальных и нейтрально-феминно в близких отношениях. И тд.

- **Гендерной окрашенности своих ощущений.** Похожие по описанию ощущения и переживания могут быть окрашены различным образом. «Мне нравятся юбки» - «ой, это очень феминно», или «это имеет совершенно нейтральный гендерный окрас – мало ли кому нравятся юбки», или это ощущение сочетания своей мужской гендерной экспрессии и феминности юбки по индивидуальным ощущениям.
- **Гендерной экспрессии.** Человек может ощущать свой гендер одним образом, а гендерную экспрессию – другим. Это может быть феминная экспрессия, и нейтральный гендер или ощущение своей маскулинности. Или внутренняя феминность с маскулинной или небинарной внешней гендерной экспрессией.
- **Связи этого всего с сексуальностью.** Сексуальность не коррелирует с ГИ, но она проживается в большинстве случаев фактически через гендер – как_ие я в сексуальных отношениях, поведении, взаимодействии? И та или иная гендерная экспрессия и идентичность ничего не гарантируют нам в плане сексуального поведения и идентичности. Человек может идентифицировать себя как девушку и гея – при этом речь может идти о человеке с приписанным как мужским, так и женским гендером. Также это может быть одна идентичность для общества и другая – в сексуальных отношениях.
- **Тех или иных гендерных ролях** как в социуме, так и в межличностных отношениях.
- **Телесности.** Тело может гендеризироваться совершенно различным образом. Это может быть телесная дисфория при отсутствии социальной дисфории, это может быть полное отсутствие телесной дисфории при гендере, который отличается от приписанного, это может быть разное отношение к разным частям тела, размерам и движению. Это может быть проживание своего тела как совершенно нейтрального. И тд.

Все эти процессы могут происходить параллельно с внутренним принятием и принятием своего гендера в целом или отдельных пунктов. Важно отметить, что этот процесс может быть не очень осознанным. Поэтому в процессе работы можно говорить обо всех этих моментах – осознание и прояснение их помогает большему пониманию и принятию. А также помогает понять, какие именно моменты вызывают когнитивный диссонанс, чтобы можно было посмотреть на них с разных сторон и переосознать тем или иным образом, поменять взгляд на них, или встроить в свою систему.

Чаще всего в этой ситуации человек сталкивается со страхом перед общественной реакцией – как же я так буду, я столкнусь с травлей, с неприятием, я не знаю, как буду объяснять. Один из очевидных путей работы с этой ситуацией – разделение своей идентичности и ее презентации в обществе. Если вам не придется говорить об этом с людьми – то что будет для вас органичным?

Вопрос о выстраивании коммуникации и личной репрезентации в этой ситуации вторичен и важно решать его отдельно. Разделение этих вопросов позволяет человеку сосредоточиться на себе и том, что он_и чувствуют, чтобы понять, какие они, и в конечном счете - кто он_и. И это еще раз возвращает нас к тому, что гендерный кризис – это разновидность экзистенциального.

Важное примечание: данная работа не охватывает все многообразие опыта небинарных людей, и встающих перед ними вопросов, но позволяет найти какие-то опоры для понимания процесса формирования небинарной идентичности.