

## **Intervju av kvinna som upplevt könsdysfori**

### **Berätta först lite om dig själv.**

Jag är minsann en ganska vanlig medelålders tvåbarnsmamma, som arbetar med sin regnbågsfamilj genom toppåren. Förutom moderskapet definierar mitt arbete på social- och hälsovårdsbranschen mig, det ger form till min identitet. Någonstans bakom dessa roller, i de små stunderna i vardagen, är jag en evig poesiflicka som blir entusiastisk över den första snön, kallar stjärnorna enligt namn och som älskar livet tills jag spricker. Jag har gjort en ganska lång resa från en skugga krossad av könsdysfori, som tros vara en man.

### **När märkte du, att du lider av könsdysfori?**

Det är besvärligt att placera stunden då jag märkte, på en tidslinje. Nu när jag är medveten om saker ser jag könsdysfori som en integrerad del av mitt liv sedan jag var barn. Jag minns att jag berättade för min mamma hur förvånad jag var över min kropp, vilken jag tyckte var konstig för en flicka, skulle jag ha varit fem år. Vid lågstadieåldern innan jag somnade hoppades jag, att jag vaknade på morgonen som en tjej och på morgonen blev jag besviken när önskan inte uppfylldes. Jag hade kul med tjejerna, pojkarnas lekar och värld kändes konstig.

I tonåren fick starten på skäggväxt mig att gråta och använda pincett för att gå på ett lopp jag förlorade. Hänvisningarna menade som beröm för mitt manliga utseende förolämpade och orsakade motvilja mot min egen kropp. Allt i det verkade vara fel. Jag led uppenbarligen av dysfori men då hade det inget namn och jag var inte medveten om det. Jag var 17 när jag kunde lokalisera att min upplevelse är relaterad till mitt kön, hur jag upplever mig själv och hur andra ser mig. Kanske kan man tänka på det som det första ögonblicket då jag medvetet insåg att jag led av könsdysfori, trots att jag ännu inte hade stött på det ordet.

### **Hur var det att leva med dysfori? Hur påverkade det ditt liv?**

Socialt sett kändes förväntningarna på hur jag skulle vara som främmande. Det fanns hursomhelst inget inuti mig, pusslet saknade bitar, så jag kunde inte lita på en inre bild av mig själv, utan anpassade alltmer mitt liv enligt andras förväntningar. Detta ökade ytterligare känslan av att jag inte levde mitt eget liv, utan bara tog på mig den roll jag fick, låtsades gilla saker som jag förväntades gilla, betedde mig som männen runt mig verkade bete sig.

I samtalen fann jag att jag censurerade mig själv, jag sade inte saker på ett sätt som var naturligt för mig själv, utan undrade vad en man skulle säga i den här situationen. Jag kunde bilda varaktiga relationer men kanske upplevde jag i grunden inte kontakt eller intresse med andra människor, de gick bara igenom en pjäs som kallades mitt liv. Jag verkade inte tillhöra någon social grupp, som tog mig på en väg där jag lärde mig att värdera och starkt ta fram min egen individualitet, förvandla olämplighet till en resurs, att bära den med stolthet i stället för skam. Jag antog en slags anarkistisk inställning till livet, när jag bestämde mig för att inte spela efter andras regler. Och ändå var den jag var vid den tiden en återspeglning av andras uppfattningar om mig.

Kroppsdysfori orsakade intensivt självförakt. Jag kunde inte förstå att någon skulle se min kropp som attraktiv. Skam blev en del av min hud och jag ville inte avslöja min skam för någon. Sexualitet blev en äcklig sak, det innebar ju på ett konkret sätt mötet med skamliga saker för mig själv. Sex var sexuellt våld mot mig själv och jag överlevde det bara genom att avlägsna mig från situationen. Självförakt ledde till ilska och likgiltighet för den egna kroppen. Ju mer min kropp drabbades desto gladare blev jag, så jag började med kampsport och när kroppen inte längre kunde tåla MMA, slutade jag bry mig om min hälsa, i stället för slag och sparkar skulle varje extra kilo skada den motbjudande kroppen. Jag höll mig borta från droger av någon anledning, men de skulle passa bra med mitt tänkande då. Könsdysfori drev mig åt sidan från mitt eget liv. När åldern ökade kändes belastningen av dysfori allt tyngre.

Livet jag levde visade sig vara en fars och jag såg ingen framtid för mig själv. Eftersom jag inte tyckte att jag var värd att älska, var jag en så svår partner som möjligt för min partner. Jag drev oss mot separering, jag tänkte att det vore bättre om hen fortsatte livet utan mig. Jag bestämde mig för att döda mig själv vid 54 års ålder en solig vårdag. Jag tänkte att då hade jag fått barnen uppfostrade för världen och fast vid sina egna liv så att de inte längre skulle behöva mig. Allt som allt dominerade slutande av dysforin på något sätt varje ögonblick jag var vaken. Till slut orkade jag inte mer, jag slutade försöka. Det fanns två alternativ. Den svårare av dem var att ansöka till könskorrigeringsprocessen, den lättare var tiotals meter nedanför, nere vid gatuytan. Jag satt på balkongens höga räcke och tittade på den sömniga staden. Kommer jag att släppa taget? Vad finns det att släppa i ett liv jag aldrig ens levt? Då tänkte jag på mina barn. Som förälder kunde jag inte belasta mina barn med självmord. Jag borde tåla min smärta eller ens försöka tåla, om det behövs, ta den för mig svårare vägen, minimera det lidande jag orsakar barnen.

Från det balkongräcket började jag växa in i mig. Ta över mitt eget liv och långsamt få dysforin att försvinna. Under könskorrigeringsprocessen lindrades dysforin en aning vid varje steg. När dysforin drev åt sidan blev det utrymme i livet för positiva saker, en djup känsla av lycka, som jag aldrig tidigare känt. Men under lång tid blev jag ibland överraskad av dysforin. Det kunde vara spegeln på morgonen, dåligt passande kläder, en reklam som skickats under mitt gamla namn eller på min studentbild på föräldrarnas hylla. Sedan kom en tid, då jag insåg att dysforin hade försvunnit någonstans.

### **Hurdana känslor väckte dysfori i dig?**

Förvisso alla möjliga i olika sammanhang. Dessutom minns jag känslan av värdelöshet, jag trodde inte att jag var värd kärlek eller värd att vara en vän till någon. Jag kände också starkt att jag var en åskådare i det liv som erbjöds mig. Att leva det erbjudna livet blev en tom känsla, vilket ytterligare ledde till skuld-känslor när jag inte upplevde något nöje över att mitt liv var fyllt med saker som man trodde att jag som man skulle njuta av. Jag kände en djup avsky för min kropp. Även om kroppen var min egen, var den fel. Kanske precis det, att min egen kropp verkade förråda mig, som fördjupade min avsky för den.

### **Kommer du ihåg, vad du då tänkte om dysfori?**

Först trodde jag av någon anledning att dysfori bara var en del av livet. Jag var förmodligen 25 år gammal när jag insåg att jag var en transperson och fick en förklaring till känslorna av dysfori. Vid den åldern hade jag redan hunnit bygga en stor pjäs i mansrollen, så det verkade överväldigande att sluta och jag tog ett medvetet beslut om att klara mig och fortsätta som en man, trots att jag nu visste att jag var en kvinna. Jag kommer ihåg att jag var bitter, det finns så få transpersoner, varför måste jag vara en sådan och lida av dysfori. Tack bara livet, jag beställde verkligen inte detta. Jag trodde att dysfori alltid skulle vara en del av mitt liv.

### **Vad hjälpte din dysfori eller hjälpte dig att orka med den, innan du fick könskorrigering av vård?**

Kanske var mina tidigaste sätt att överleva att fly till fantasi, litteratur och rollspel. De tillät mig att glömma mig själv en stund. Som vuxen fungerade fördjupning i arbete och idrott som tillflyktsställen. När jag fyllde den vakna tiden med att göra saker, kunde jag en stund glömma dysforin. Redan kaffepausen var ett tillräckligt långt ögonblick av inaktivitet, för att få ljudet av dysfori i öronen. Inom idrott dämpade trötthet dysforin och skador på kroppen, den felaktiga, väckte glädje. Kamratstöd var också till hjälp för att hantera dysfori. Det fanns faktiskt människor som förstod vad jag gick igenom, för vilka dysfori inte var ett otydligt begrepp (jag tror att beskriva könsdysfori för en cisperson är som att berätta för en födelseblind om en regnbåge) utan en verklighet. Upplevelsernas likhet tog bort känslan av att något var fel med mig. Egentligen var min dysforiupplevelse tråkigt vanlig. Peererfarenheter hittades också i litteraturen. För mig själv var de viktigaste och mest identifierbara Jennifer Finney Boylans memoarer *She's Not Here*. Ibland förvärrade kamratstödet dysforin, så det var ibland nödvändigt att ta avstånd från andra.

### **Hur har könskorrigeringsprocessen påverkat dysforin?**

Jag tänker på korrigeringsprocessen som en möjlighet. Den hjälper inte i sig alla problem, utan lindrar kroppsdysfori, vilket tillåter den sociala dysforin att bli bättre och, när dysforin fortsätter att avta, ger utrymme och styrka för att reparera skadorna som dysforin har gjort. När dysforin minskade hade jag tillräckligt med resurser för att bygga mitt eget liv efter att jag först fick reda på vem och hurdan jag egentligen är. Personligen upplever jag inte längre någon form av könsdysfori och jag har bosatt mig i mitt eget kön. Utan korrigeringsprocessen hade mitt liv aldrig varit så fullt och rikt.

### **Hur har könskorrigeringsprocessen annars påverkat ditt liv? Hur har det till exempel påverkat sociala situationer eller människorelationer?**

Jag inser att jag är privilegierad i att jag praktiskt taget alltid blir könad korrekt. Så korrigeringsprocessen tog mig, i motsats till mina förväntningar, till en situation där jag är en av kvinnorna i sociala situationer. Detta gjorde det möjligt att lämna transidentiteten bakom mig, som för att ta det sista steget, och med läkarens ord, "väl integrera i det egna könets liv".

Det har skett många förändringar i människorelationer, i deras dynamik. Jag är fortfarande i samma parförhållande som innan processen. Vi är ett för bra lag och knutna till varandra för vi skulle ha kunnat separerat från varandra. I parförhållandet var det en lättnad att bli av med

mansrollen. Det verkar vara det för oss båda. För barnen var jag en fruktansvärd pappa men tydligen en lämplig mamma. Det var i morse det tryckte i hjärtområdet när jag märkte att min dotter såg på mitt sminkande beundrande hur flickorna ser på sina mammor innan mammorna blir pinsamma med tonåren. Jag insåg att jag var en kvinnomodell för henne. I riktning mot män har det kommit en könsskillnad mellan oss, över vilken det är skönt att flirta. Det finns något i mäns blick som inte fanns där tidigare och jag gillar det. Manliga vänner från livet har förvandlats till bekanta. Förändringen i deras sätt att tala förvirrade mig först, jag undrade var det kom ifrån tills jag insåg att de pratade med mig såväl som med andra kvinnor. Vänskap med kvinnor har fördjupats till en nivå som jag visste att jag längtat efter men aldrig haft tidigare i mitt liv. Om livet som man var en konstant resa för mig själv i en främmande kultur, så befinner jag mig nu i mitt hemland. Dysforins försvinnande har frigjort mig att njuta av mitt kön och att verkligen vara mig själv. Människor känner äktheten och även de som känner till mitt förflutna ser det sanna jaget. Vi satte oss nyligen med en vän på sommarterrassen och chattade. Jag sa något som fick honom att skratta, "jag förstår inte hur någon har någonsin kunnat tro att du är en man."

### **Vad skulle du vilja säga till dem som kämpar med könsdysfori?**

Mitt i smärtan kan man enkelt och förståeligt bara se sitt eget lidande. Då kan man inte tro att dysfori nån gång kan lindras eller elimineras. Jag skulle vilja ge dig tron på att saker och ting kommer att förändras mot det bättre. Jag rabblade själv mantrat "Det blir bättre." och det blev en självuppfyllande profetia.

Försök att hitta positivitet i livet även som små smulor, om inte annat. Det är ok att fly från smärtan när du inte kan stå ut med den, men du behöver inte vara rädd, rädslorna är i slutändan bara skuggorna som kastas av ditt eget livs ljus som väntar på den.

### **Har du lärt dig eller insett något om dig själv eller livet på grund av dysfori?**

Förfinar lidandet? Hmm... jag lärde mig tålamod, att övervinna dysfori krävde det. Jag har också lärt mig att livet bär när man vågar leva det. Jag tror att dessa läxor ändå kunde ha lärts med ännu mindre psykisk smärta.