Příloha 1

ROZHOVOR V ČESKÉM JAZYCE

SEZENÍ 1:

Dobrá, takže bychom mohli začít.

Ok.

Pro začátek, mohl bych Vás poprosit, jestli byste mi o sobě něco řekla? Třeba jak se běžně představujete?

Jmenuji se Aneta. Je mi 42 let a jsem trans žena. V průmyslu digitálních technologií pracuji asi 22 let. Jsem seniorní manažerka. Takže tak. Nevím přesně, co vás zajímá, ale co je zajímavé. Podařilo se mi s tranzicí nepřijít o všechno. Takže takový malý zázrak.

Děkuji, když půjdeme zpátky v čase. Jaké bylo vaše dospívání?

Narodila jsem se do rodiny, kde matka pracovala v zaměstnání, které bylo hodně náročné na cestování. Takže mám trochu neobvyklou výchovu, protože jsem se každé dva a půl roku stěhovala do nových zemí. Narodila jsem se v jiné zemi, než odkud pocházejí moji rodiče. Mám dvojí občanství. Ale vlastně jsem až před lety zjistila, že mám dvě občanství. Stěhovala jsem se ze školy do školy, že? Jako do škol pro mou národnost, kde byly velmi malé vzdělávací skupiny, kde je jen asi 60 studentů na celý školní program. V podstatě ze všech věkových kategorií dohromady by to bylo tak 60 nebo 50 lidí. Takže proto docela hodně malé školy obecně Moji rodiče jsou emocionálně zaostalí. Neuměli projevovat lásku, uznání a nebyli to zrovna podporující rodiče. Mám bratra, který má možná Aspergera nebo něco z této oblasti. A k nám se jako k dětem taky nechovali moc dobře, protože rodiče se o nás celkově moc neuměli postarat. Bylo to v podstatě místo bez lásky a náklonnosti.

Měla jsem v té době někoho, s kým jste mohla navázat nějaké emoční pouto?

Ne, to byl ten problém. Neměla jsem nikoho, protože jsme se stěhovali ze země do země. V mé rodině měli stejný problém i prarodiče. Je to malá rodina. Mám tetu a prarodiče, jako tetu z matčiny strany a prarodiče z otcovy strany, a také tetu z otcovy strany, ale všichni v podstatě trpí nedostatkem emoční inteligence. Mám pocit, že je to banda přeživších. Trvalo mi dlouho, než jsem to pochopila a snažila se od takového nezdravého prostředí držet dál. No.

Jste teď v kontaktu?

Sblížil jsem se se svou... Byli jsme si dost cizí, víte? Mluvili jsme spolu tak jednou za rok nebo dvakrát za rok. Možná jsme se předtím viděli, když jsme jeli tam, kde žijí. A před tranzicí jsem se od nich snažila čím dál víc distancovat, protože mi to prostě nic nepřinášelo... Dělala jsem spoustu věcí tak, jak mě to učili, že? Všechno se vždycky dělalo podle očekávání ne protože do dávalo smysl. Takže je to v podstatě rodina bez vřelosti obecně. Prostě dělají věci, protože tak to má být. Takže opravdu dodržují zákony a jsou velmi orientovaní na autoritu a přísnost. Měli bychom být vděční, ať už se jedná o cokoli.

Děkuji za odpověď. Jaká byla jejich reakce na uvědomění Vaší identity nebo Váš coming out?

Trochu mě tedy překvapila reakce. Z otcovy strany jsem ho od té doby neviděla. Kvůli covidu a různým jiným věcem. Já jsem vlastně do jejich země necestovala. Teď žiju jinde. Takže jsem se s otcem dlouho nevídala. K přímému odmítnutí nedošlo, ale byla jsem požádána, abych o situaci neinformovala prarodiče. Hm, nemyslím si, že je tam přijetí podle toho, jak vlastně mluví. Když otec mluví s mým bratrem, v podstatě jsem se dozvěděla, že mě stále misgenderuje. Jo, nemyslím si, že je tam přijetí. Myslím si, že mě má celkově velmi málo v oblibě a celkově byl velmi nepřítomný a nespolehlivý člověk. Vůbec se nesnažil v mém životě něco dělat. Volám mu na narozeniny a on mi většinou zapomene zavolat na moje narozeniny a zavolá mi až den po narozeninách mého bratra. Takže ano, není to moc blízký vztah. A dělám to spíš z povinnosti. Snažím se od něj držet odstup, abych nebyla pořád zklamaná. Ze strany mé matky byla reakce docela překvapivá, protože se stalo to, že málem zemřela na covid. Byla v podstatě v kómatu, v podstatě několik dní, a podařilo se jí z toho dostat.
Bylo to na začátku mé tranzice, nevěděla to, protože jsem jí to neřekla. S tranzicí jsem začala v... V lednu 2020 jsem konečně to rozlouskla a konečně pochopila, že jsem transgender. A v únoru jsem začala s různými kroky tranzice a rozhodla jsem se brát hormony. Koncem března se jí udělalo hodně špatně, myslím, že v dubnu nebo v březnu nebo v dubnu, už si přesně nepamatuji kdy. A řekla jsem jí to myslím v červnu, když se jí udělalo líp. Takže jsem jí zavolala a řekla jí, že jí musím něco důležitého říct. Poslal jsem jí e-mail, kde jsem jí vysvětlovala i to, co je transgender. Chci říct, že ona o tom moc nevěděla, takže to pro mě bylo důležité, aby si to uvědomila. Protože jsem si myslela, že by bylo důležité, aby pochopila, co to je a že není tak nemožné přežít nebo mít normální život. Protože to byl předtím můj hlavní problém, který mi bránil v tom, abych sama prošla tranzicí a přijala ji. Jo, v podstatě mi poslala vzkaz, protože se mnou v tuhle chvíli nechtěla mluvit. A řekla mi, že si nemám dělat starosti, že to bude v pořádku. Takže to nás vlastně sblížilo. Takže teď spolu mluvíme pravidelně, řekněme jednou za týden nebo jednou za dva týdny, což je mnohem víc než dřív, protože dřív to bylo tak jednou za rok nebo jednou za pár měsíců...

Děkuji. Vzpomenete si na nějaké první myšlenky, že byste mohla být trans?

Jak už jsem říkala, protože jsem vyrůstala v konzervativním prostředí bez jakéhokoli skutečného vztahu k LGBT lidem, byla jsem špatně informovaná a neznalá v mnoha aspektech. Takže, co mohu říci v chronologickém pořadí, že ano, když mi byly čtyři roky nebo v této době, vzpomínám si, že jsem doufala, že budu v jiném těle, že? Ale nebylo mi jasné, že to bude, protože jsem transgender, samozřejmě, a já jsem vlastně nevěděla – Byla tam ta představa, že budu v jiném těle, že jo. Druhý aspekt je, že jsem to měla v podstatě celé dětství, že jo, od čtyř let. A já jsem se vlastně nekamarádila se stejným pohlavím. Prostě jsem si říkal, že by to pro mě bylo lepší, protože, já nevím, prostě mi něco chybělo a nevěděl jsem, kde se to bere. Jasně. Prostě jsem chtěla být někým jiným, řekla bych, aniž bych to věděla. Taky jsem měl málo kontaktů s holkama mého věku nebo něčím takovým. Byly to všechno bez interakcí. Také ze strany rodiny. Moje matka byla opravdu vzdálená. Byla to přece kariéristka, ne? Takže jsem se obecně pohybovala spíš v prostředí, které bylo doménou mužů.

Každopádně se snažím říct. První myšlenka na změnu těla mě napadla velmi brzy, aniž bych přesně věděla, co to je, a když se začala objevovat puberta, tak to začalo být divné. Takže mi chvíli trvalo, než jsem to pochopila, ale stalo se to, že jsem začala fantazírovat o tom, že jsem žena, ale nevěděla jsem, jestli chci být žena nebo jestli mě ženy přitahují. Ale jasně jsem si představoval, že budu ženou. V té době jsem také začala mít vztahy s muži a muži mě obecně přitahovali. Ale je docela zajímavé, že když jsem byla mladší, těsně před pubertou, přitahovaly mě kluci, přitahovaly mě kluci obecně. Ale jakmile začala přicházet puberta, v podstatě si myslím,

že došlo k odmítání vlastního těla. A pak už mě nepřitahovali muži, ale víc mě přitahovalo být ženou ve vztahu. Je to trochu matoucí, že? Ale byl to prostě způsob, jak se s tím vyrovnat. Takže jsem šla mít sociální, chci říct, strukturu být ženou ve vztahu kolem dvanácti, třinácti nebo tak nějak, jako teenager, že?

Tady jsem chtěla mít ženské tělo. Chtěla jsem mít vagínu a chtěla jsem být ženou ve vztahu. Ale nechápala jsem, že jsem transgender, protože to nebyl koncept, kterému bych opravdu rozuměla. Asi v patnácti letech se v jednom komiksu objevila zmínka o homosexuálním páru, jako dva muži spolu. A pak právě to byl pro mě opravdu šok v tom smyslu, že aha, to je dovoleno, něco takového existuje. Bylo to opravdu tím, že jsem byla ve velmi konzervativním prostředí, v podstatě to nikdy nebylo vnímáno jako normální, a u trans lidí ještě méně. Byl to opravdu spíš stereotyp trans prostitutky. Jako nejvíc ujetá televizní scéna v té době v 80. nebo 90. letech. Takže to nebylo nic, o co bych usilovala, alespoň pro mě. Ale stejně jsem si to pořád představovala. Takže nevím, jak moc detailů chcete, ale byly tam takové signály, ale neřeklo to, hele,chci mít jiné tělo. V jednu chvíli jsem se věnovala cosplayi. Zkoušela jsem třeba cosplay Star Wars a snažila jsem se mít ženský kostým.

Několikrát se mi stalo, že jsem se musela obléknout jako žena, třeba na divadelní představení. To se mi opravdu líbilo. Ale zajímavé je, že jsem zažila velký šok. Jednou jsem si zkusila ženské oblečení hodně mladá. Byl to takový rozpor mezi tím, co jsem viděla v zrcadle, a tím, co jsem očekávala, a mělo to byl velmi silný, dysforický dopad. Což ano, nikdy jsem se do takových věcí nepouštěla, protože jsem měla takovou představu o mužích v šatech, která byla opravdu krutá, pokud šlo o to, jak moc jsem tím trpěla. A vlastně jsem si vypěstovala, jak jsem vyrůstala, v podstatě víc transfobní přístup, ne agresivní transfobní, ale prostě to byl takový ten druh odmítání kvůli nesplnitelné touze. Každopádně je zajímavé, že důvod, proč jsem poprvé navštívila terapeuta, byla v roce 2006, myslím, že jsem byla tři roky ve vztahu se svou přítelkyní. A pořád jsem měla ty myšlenky, že chci být ženou, a byly stále silnější a silnější. A opravdu jsem z toho měla velké deprese a možná bych měla něco říct.

Když se vrátím k mým prvním sexuálním vztahům, když jsem měla první zážitek, nemohla jsem dosáhnout orgasmu nebo jsem si neuměla užít žádnou rozkoš, pokud jsem mentálně nedělala nějakou velmi podivnou gymnastiku, při které bych si představovala, jsem můj sexuální partnerka. Šlo o skutečnou disociaci přítomnosti přímo při aktu. Takže mi trvalo dlouho, než jsem dokázala jen tak vyvrcholit a mít sex s kýmkoli, protože jsem si prostě musela představit svět viděný takovou jinou optikou. Bylo to trochu zvláštní, že? A když se vrátím k prvnímu terapeutickému sezení, tak jsem měla také velmi negativní názor na terapie obecně kvůli falešné představě o tom, co to je, ale prostě jsem neměla na výběr, protože jsem se cítila tak smutná. A jde o to, že já jsem jednou řekla, hele, já chci být žena, prosím vás, napravte mě. Bavili jsme se hodně o traumatech z dětství, ale ten aspekt dysforie jsme neřešili. Že ano. To, že bych mohla být trans, nebylo ani... ani bych si to nedokázala představit jako; v podstatě jsem nevěděla, že něco takového existuje.

A tak mi řekli, že jsem vykazovala spoustu rodinného trauma a tak dále. Takže takhle v podstatě probíhala terapie, a to byl jeden z klíčových aspektů, který mě přivedl zpátky k terapii, protože jsem cestovala a dělala spoustu věcí a musela bych si najít nového terapeuta. Takže když jsem poprvé navštívila paní J. v podstatě v roce 2015, myslím. Ano, myslím, že ano. Nejspíš tehdy, jsem jí řekla, prosím, pomozte mi, chci být ženou a je mi jedno, jestli budu žít, nebo umřu. V podstatě jsem se v té době cítila tak odtržená od svých emocí, že bych to v té době nebyla schopná takhle formulovat, ale prostě jsem řekla, chci být ženou, prosím, napravte mě. A taky jsem necítila opravdu nic. Prostě by mi nevadilo, kdybych šla ven a zabilo mě auto. Ale nebylo tam úplně, teda na začátku trochu. Ale během rozhovorů, žádné téma, že bych mohla být trans, vlastně nepadlo, jako takové.

Trvalo to opravdu asi šest let terapie, než... A také další změny prostředí, kvůli kterým jsem musela zavřít firmu, kterou jsem založila. Byla jsem v situaci, kdy jsem nemohla používat práci jako únik nebo rozptýlení.

Děkuji, to bylo velice informativní. Moc Vám děkuji, že to sdílíte. Takže, pamatujete si, kdy byl ten první moment kdy pro Vás začala ta možnost, že jste trans ženou být reálná?

Řekla bych, že kolem prosince 2019 jsem se v podstatě dostala do bodu, kdy- Ne. Myslím, že to byl leden. Bylo to 20. ledna. Leden 2020, začátek ledna 2020, jsem v podstatě začala přemýšlet o tom, že chci být ženou. Byla jsem bez práce a měla jsem nějaké problémy s mojí ženou a neměla jsem co dělat. V podstatě všechny bylo odstraněno. Cokoliv rozptylujícího bylo v podstatě odstraněno. Už si nepamatuji, jestli to bylo předtím nebo potom, ale řekla bych, že v podstatě šlo o několik aspektů, které se odehrály ve stejnou dobu. Bylo to tohle. V jednu chvíli jsem diskutoval s paní J a nevím proč, v podstatě jsme se vrátili k tomuto. Ne k tomu, že jsem trans, protože jsem to nedokázala takhle říct, ale spíš k tomu zájmu být ženou. A myslím, že to bylo řečeno na konci sezení. A ona řekla: Nevím, jestli budete někdy šťastný, pokud někdy nezkusíte, jaké je to být ženou v nějaké podobě.

A pak jsem jí v podstatě řekla, no, nevím, co tím myslíte, protože to není možné. Nemůžu být žena. Nechci být falešná bledá kopie nebo tak něco. Měla jsem představu trans lidí v začátcích tranzice. A myslela jsem si, že to je ten konečný stav. V podstatě ta představa mužů v šatech byla opravdu silná. Což jsem zcela odmítala. Takže se stalo to, že mě to ještě donutilo přemýšlet, jestli je to vůbec možné? A zjistila jsem, myslím, že to byla v jedné z aplikací v telefonu. V podstatě pomocí fotoaparátu je to schopné změnit jakoby váš gender, že? Je to na Snapchatu. V podstatě je tam takový filtr. A když jsem to pak viděla, tak to bylo prostě páni, to je fascinující. Že jo? A já jsem si dělala průzkum, jakmile jsem se o to začala zajímat znovu, jako na internetu. Dobře, co je co, a našla jsem tohle vlákno na Redditu, kde lidé ukazovali jako pokrok v tranzici, že? A viděla jsem fotky před a po a říkala jsem si, k sakru, ti lidi vlastně vypadají normálně. Vypadají jako skutečná žena nebo muž, v podstatě.

A pak si vzpomínám, že jsem byla v jednu chvíli na mostě v Praze. Vzpomínám si, že jsem v tu chvíli ještě pracovala a tehdy jsem nad tím vším přemýšlela a říkala jsem si, sakra, jsem trans. A to bylo v podstatě někdy v lednu, začátkem ledna, kdy se všechny tyhle věci střetly. Že jo? A prostě v jednu chvíli mi to konečně došlo. A pak už si jen říkáte, co to sakra je? Protože tam byla jedna věc, prostě jsem si uvědomila, že jsem možná trans. A pak jsem začala přemýšlet o věcech, o kterých jsem se zmínila předtím, jako o všech těch prvcích, že jsem chtěla být ženou už na začátku. Pak to do sebe začalo všechno zapadat. Byla to taková velká vlna takových myšlenek. V některých ohledech to bylo opravdu šokující a zdrcující. Jo, ale moc jsem o tom nevěděla. Jak jsem se zmínila, musela jsem si toho hodně vyhledat.

Teď když zmiňujete, že to bylo omračující. Co jste v tu chvíli cítila?

Obecně hlavně hodně zmatení, že? Takže jsem si oddechla v tom smyslu, že, sakra, možná dokonce vím, co se mnou je. Protože odjakživa jsem si vždycky připadala jako mimozemšťan. Měla jsem ten pocit odpojení mysli a těla velmi často. Ale taky jsem si v podstatě už jako teenager říkala, já vím, možná nejsem člověk? Možná. Prostě jsem se cítila tak jiná než všichni kolem mě. Myslela jsem si, že mám nějaké divné představy. A prostě jako, dobře, možná proto, že jsem hodně četla Pána prstenů a takovýhle věci, možná... Začala jsem se zhlížet v lidech, kteří vypadali jako... Jako fakt ujetě, ne? Ale byl to jen způsob, jak najít vysvětlení, proč se cítím tak odlišně. Na internetu je skupina lidí, a to bylo jako už dávno. To bylo na konci devadesátých let, kdy si lidi

mysleli, že jsou v podstatě možná obýváni duchy, že jo? Říkali si, jakože, aha, možná jsem elf nebo drak nebo tak něco. A pak to pro mě bylo jako, aha, no, možná jsem elfka.

Takže to v podstatě ukázalo, že jako všechno to, že jsem nevěděla, co to je, bylo v podstatě dost matoucí, že jo? Protože část mě věděla, že je to blbost. Část mě si říkala, jako že potřebuju vysvětlení. Ale jo, to, že jsem trans, jsem nikdy nepochopila. Nevěděla jsem, že to vůbec může existovat. Nevěděla jsem, co to je. Myslela jsem si, že je to... Trans lidé v tom, jak se prezentovali, mi připadali spíš jako fetiš a jako divný, ošklivý fetiš, že? A já jsem velmi silně odmítala míchání mužského vzhledu s ženským oblečením. Že jo? A to samé odmítání se týkalo i mého vlastního těla, které se stalo mužským. Každopádně. Takže moje emoce byly v tu chvíli smíšené, protože v tu chvíli. Byl tam zmatek a potřeba vědět, co se mnou je. A 50 milionů otázek a spousta bádání, další pochopení toho, co to znamená, co to je, že? A pak také, co budu dělat? A tak tady to došlo do bodu, kdy i ta situace hrála roli, protože jsem si uvědomila, že vlastně i když nebudu vypadat přesně jako žena, tak jsem to stejně chtěla zkusit.

Byla jsem ochotná obětovat všechno, protože jsem v té době měla deprese: Kvůli ztrátě práce a všem dalším problémům. Takže jsem si to uvědomila, že protože jsem měla takový silný pocit, že potřebuju mít vagínu, že? Což byl ten první pocit. I když bych pořád vypadala tak, jak vypadám teď, tak v podstatě jsem prostě cítila, že by pro mě bylo lepší mít vagínu. Protože jsem měla jakoby velmi silnou fantazii, kterou jsem měla dlouho, a myslela jsem si, že je to jen fantazie. Takže proto jsem to vždycky odmítala. Já si pamatuju, já nevím, možná je to hodně detailní, ale pro mě, protože jsem si chtěla všechno racionalizovat, že jo. A když přišlo na emoce, na pocity. Já jsem od nich tehdy byla opravdu úplně odtržená. Takže mi trvalo, než jsem se k tomu vrátila. Takže jsem byla tak odpojená od svých vlastních emocí, že jsem chtěla otestovat svůj předpoklad. Jsem opravdu trans? Je to jen fantazie, nebo něco takového? Je to tak? Protože ano, měla jsem všechny ty fantazie, že se jednoho dne zázračně probudím a budu vypadat jako žena nebo že budu mít jiné tělo.

Takže všechny tyhle fantazie jsem měla v podstatě celý život. Tak jsem se chtěla zeptat, jestli je to jen sexuální fantazie? Což když jsem začala pátrat, zjistila jsem, že o tom existuje nějaký výzkum. Nepamatuji si jméno, ale je tam jeden člověk, který mluvil o tom, že je to jen sexuální fantazie lidí - být trans. Je docela známý a také nechvalně známý pro tuto teorii, že trans lidi přitahuje jen fantazie být ženou nebo cokoliv jiného. Tak jsem si říkala, že je to možná ono. A nevěděla jsem, že to bylo v té době tak kontroverzní a také to bylo nějakým způsobem vyvráceno. Ale říkala jsem si, aha, možná jsem jeden z těch úchylů, kteří prostě doufají, že budou ženou. A tak jsem si říkala, dobře, potřebuju vědět, jestli je tam jako sexualizace. Protože tam byl ten pocit, že kdybych byla žena a byla vnímána jako žena, tak bych mohla být šťastná ve svém vlastním těle a cítit se přitažlivá. Protože jsem odmítala své vlastní tělo, necítila jsem se šťastná. Takže tam bylo jakési vzrušení z toho, že jsem ve správném těle a že jsem viděna jako žena a že jsem milována jako žena.

Ale cítila jsem, že potřebuji zjistit, jestli bych byla stále stejně nadšená, kdyby tam nebyla ta sexuální složka. Takže jsem v podstatě masturbovala, snažila se uvolnit sexuální napětí a zjistit, dobře, když odstraním všechno sexuální napětí, budu stále chtít být ženou? Nebo ne? Ano. To mi bylo jasné, že mi to v jednu chvíli opravdu pomohlo, že jo. Vidět, že to není jen sexuální fantazie nebo pocit. Bez ohledu na to, co se stalo, v podstatě. A když nedošlo k žádné sexuální aktivitě nebo tak, že jo. Byla bych pořád stejně šťastná jako žena?

Začala jste s tranzicí v České republice?

Ano.

Jaký byl ten proces tranzice?

Myslím, že jsem měla obrovské štěstí; myslím, že by mi lidé záviděli, protože to šlo strašně rychle. Takže se stalo, že v lednu jsem si řekla, sakra, jsem trans. A pak jsem o tom mluvila se svou terapeutkou, paní J. A v té době, v únoru, jsem se svěřila své ženě, která to vzala velmi dobře, vlastně mnohem lépe, než jsem čekala. A to je celý příběh sám o sobě, ale bylo to zvláštní... A pak jsem začala chodit po doktorech, že jo. Ale protože jsem byla šest let registrovaná v zahraničním zdravotnickém středisku, tak mě tam lidé velmi dobře znali. Paní J. mi pomohla objednat se k psychiatrovi. Ano. Takže jsem si tím prošla docela rychle. A taky když jsem se snažila objednat, tak jsem se potkala s jinou trans ženou, se kterou jsem se seznámila, a ta mě představila svému sexuologovi, teď si nevzpomenu na jméno. Jsem trochu rezavá ve všech těch jménech. Ale každopádně jsem se k němu objednala docela rychle, protože jsem v té době byla nezaměstnaná. Byla jsem schopná jít k doktorovi, který mi pomohl oficiálně nastartovat celý proces.

Takže jsem začala brát hormony, vlastně 31. března, což byla docela náhoda. Potom jsem se dozvěděla, že to je vlastně den trans viditelnosti, což je vtipná náhoda. Když jsem si vzala první pilulku, v podstatě to bylo 31. března. Potom se to docela rychle posunulo, protože já jsem vlastně podstoupila operace už koncem roku 2020, ne v Čechách, tam je to docela hrozný, co jsem slyšela. Takže jsem si prostě mohla dovolit jít jinam. Takže v listopadu jsem byla na feminizaci obličeje ve Španělsku a taky jsem si nechala operovat prsa. A v listopadu, jako pár týdnů potom, na stejném místě, jsem v podstatě musela přemýšlet, protože jsem si myslela, že ty dvě operace spojím hezky dohromady, co nejvíc to půjde v krátkém čase. Takže doba rekonvalescence by byla stejná, protože jsem si chtěla najít novou práci a čekal mě nástup v lednu nebo tak nějak v roce 2021 a chtěla jsem mít jistotu, že v nové práci nebudu muset absolvovat operace. Chtěla jsem, aby mě lidé viděli celou. Spousta zásadních kroků při tranzici se odehrála během jednoho roku.

Co jste cítila na začátku tranzice, když jste začala brát hormony?

Bylo to v tomhle ohledu docela intenzivní. Protože jsem cítila trochu euforie a byla jsem šťastná, že jsem konečně sama sebou a objevovala jsem plno nových věcí. Bylo to, jako by to byl úplně nový svět, protože jsem byla opravdu depresivní a lhostejná. Předtím jsem byla úspěšná v práci a tak a už mě nic nepřekvapovalo a neměla jsem žádné emoce, že? Takže teď jsem se začala víc zabývat tím, že jsem cítila věci jinak. A s tím mi, myslím, pomohly i hormony. Postupně se mi obnovovalo spojení mezi myslí a tělem, že jo? A taky tam bylo to vzrušení z toho, že vidím, jak se moje tělo mění, jak se mění vůně, jako všechny ty změny, jako třeba to odstraňování ochlupení. Bylo tam hodně poprvé, takže tam bylo jako hodně dobrých pozitivních aspektů. Měla jsem štěstí. Taky tam byla ta pandemie, kdy jsem nebyla moc vystavená vnějšímu světu. Byl tam i strach z coming outu před rodinou a v práci a tak, že jo. Ale celkově to bylo docela pozitivní. Celkově jsem se taky musela vypořádat s návaly emocí tím způsobem, že jsem například, vzpomínám si, že jsem jednou probrečela celý den, že?

V podstatě jsem cítila, že se moje tělo potřebuje vyplakat a tak, že? Takže to nemělo žádný skutečný důvod. Prostě mi přišlo mnohem lepší se vyplakat, že jo, dát těm emocím volný průchod. Takže jo, začala jsem být mnohem emotivnější. Bylo to zajímavé, protože to zároveň odemykalo věci z minulosti, což je stále velmi pozoruhodné. Začala jsem si totiž hodně vzpomínat na hádky se svou manželkou. A před tranzicí, když jsme se hádali, tak ona říkala hrozné věci, ale moje mysl to vlastně vypínala tak, že ona říkala něco naprosto hrozného o mně nebo tak. A já bych to v podstatě jenom přetrpěla a pak už jsem na to zapomněla. A já bych to v podstatě snesla a pak by se na to zapomnělo. Že jo? A já bych doslova nedokázala říct, o čem jsme se hádaly nebo co řekla, pár hodin poté nebo den poté. Bylo by to úplně zapomenuto. Že jo? Když jsme se hádaly, protože se to stávalo s mou ženou během tranzice, všechno se mi vracelo zpátky. A vzpomínám si, že jsme se v podstatě bavili o minulosti a o tom všem. A já jsem jí řekl, ale ty jsi mi řekla tuhle věc. A já jsem se rozbrečela, protože to byla taková hrozná věc, kterou řekla. V podstatě, že jsem se s tím prostě najednou nedokázala vyrovnat. Prostě jako bych tu bolest tenkrát necítila Ale pak jsem si uvědomila, že jsem se napojila. Můj mozek a emoce

se opět začaly propojovat. A pak v podstatě jako, sakra. Jak jsi mohla říct něco tak hrozného? A pak, jsem se úplně rozbrečela. Takže to je taková představa, že jakoby to odemklo spoustu věcí... Jako že jsem víc cítila věci, když jsem se dívala na film a na všechny tyhle ty prvky. V podstatě byla daleko citlivější.

Trošku jste to již nakousla. Ale říkala jste, že před tranziccí jste se potýkala se stresem z práce. Jak jste pracovala se stresem a negativními emocemi?

Mám dva hlavní mechanismy: jsem workoholik a jím. Že? Takže jídlo je moje droga. Nepiju alkohol, nekouřím, neberu drogy. Ale v podstatě jsem se přepracovávala a jedla jsem v podstatě s použitím hamburgeru jako motivace.

Změnily se nějak tyto mechanismy?

Ne, nezměnily se. Vlastně se s tím potýkám ještě dnes. Právě teď se zabývám vlastně takovým zajímavým aspektem, kdy je moje tranzice v podstatě u konce. Je tu pár věcí a detailů, které je třeba vyřešit, ale obecně žiju jako žena. Jsem v podstatě daleko na druhé straně spektra a vidím, že se mi vracejí i věci z minulosti. Věci, které byly odloženy, protože byly buď příliš mužské, o kterých jsem nechtěla slyšet, nebo s nimi pracovat. Je to další prvek, se kterým se snažím vypořádat, protože pochází z toho, jak jsem byla vychována ve své rodině. Mám tendenci se přepracovávat jako způsob, jak se ujistit, abych měla pocit, že jsem kompetentní. A také jako rozptýlení od toho, co se mi děje. Protože můj terapeut by řekl, že to bylo důležité pro mé přežití v dětství. Protože mi rodiče projevovali tak málo lásky a citu, dělat hodně práce a být k dispozic, ve střehu a podobně, byl pro mě jako pro dítě v podstatě způsob, jak přežít. Dobrá. Abych se ujistila, že rodiče nerozčílím nebo tak něco. Takže to je stále přítomné a musím se s tím začít vyrovnávat. Pořád mám problémy s jídlem, že? Takže tyto mechanismy jsou stále přítomné.

Děkuji. Jak u vás před tranzicí probíhalo vnímání a pociťování emocí?

Nebyla jsem schopná vyjádřit emoce a pochopit je. A měla jsem pocit, že emoce jsou zbytečné. Protože jsem procházela emoční otupělostí. Takže to začalo být po tranzici v podstatě dost zřejmé. A před tranzicí jsem tomu moc nerozuměla. Ale v práci a v těchto situacích v podstatě mít emoce nebylo odměňováno. Moji rodiče v podstatě jakékoliv emoce odmítali a stále odmítají. To jsem zažila o víkendu, když jsem se snažila s mámou o něčem mluvit a ona na to prostě vůbec nereagovala. A taky jsem to dělala obecně, abych se vypořádala s vlastními problémy, ale taky jsem si všimla, že to dělám i ostatním stejným způsobem, jako to dělá pořád moje matka, že jo. Už to nedělám teď nebo v nějaké menší míře a chápu to, ale v podstatě jsem odmítala emoce druhých lidí. Takže to bylo opravdu přítomné před mou tranzicí. To ze mě dělalo v mnoha ohledech hrozného člověka, protože jsem nedokázala snášet emoce jiných lidí, protože se snažili, aby ve mně rezonovaly jejich vlastní emoce, zatímco já jsem se snažila odmítat tu bolest a tohle všechno. Takže jsem nebyla schopná prožívat emoce přímo.

Teď už to tak není. Dokážu je cítit. Mám také velkou schopnost empatie. Takže když mi někdo vypráví třeba příběh o tom, co se mu stalo, může mě to rozplakat už jen tím, že slyším, čím si prošel. A je to docela zajímavé, protože můj vztah k lidem se v tomto ohledu úplně změnil. Předtím jsem vždycky chtěla s lidmi navázat kontakt. Opravdu jsem se celý život potýkala s frustrací. Považovala jsem se za empatickou. Jasně, ale šlo o to, že vnějšek nereflektoval vnitřek, a tak jsem nebyla schopná projevit emoce. Což také způsobilo, že moje žena dělala ty hrozné věci ještě víc. Ale ona má problém a přehnala to. Byl to způsob, jak mě donutit reagovat. Do bodu, kdy, když jsem prošla tranzicí, říká, že se s tím nemůže vypořádat, protože se deset let potýkala s někým,

kdo nebyl schopen projevit žádné emoce. A teď je ze mě v podstatě úplně jiný člověk, že? A to pro ni bylo velmi matoucí. A tak, když něco řekla, tak viděla, jak se hroutím, a bylo to jako, sakra, protože předtím bych tolik nereagovala.

Takže jsem rozhodně citlivější na emoce. Lépe jim teď rozumím. Do té míry, že například minulý týden jedna zaměstnankyně, kterou mám v týmu, v podstatě brečela, protože řeší spoustu věcí v osobním životě i v práci. Ale cítila se natolik pohodlně, že se mi se vším svěřila. Předtím by se to nikdy nestalo. Přála bych si, aby se to stalo. Chtěla jsem být tou osobou, ale teď, tou osobou můžu být, že jo. Jako že se lidi otevírají a cítí se se mnou příjemně a bezpečně a můj život je mnohem šťastnější a můžu se s lidmi spojit a pomoct jim a vžít se do toho, čím procházejí, a tak. A taky do bodu, kdy, když mluvím s muži, je to pro mě velmi těžké. Snažím se jim vysvětlit... To je ta část, kterou se snažím dělat, že se někdy snažím mužům vysvětlit, aby pochopili, co se děje. To, co dělají, jim nepomáhá. Mám pocit, že je to, jako bych předtím mluvila sama se sebou, že jo. A snažím se najít, co by na mě tehdy fungovalo. Ale je to vlastně super těžké, protože muži jsou v podstatě tak emočně potlačení, že to není snadné.

Jde o to, že jim to taky nedochází, protože i v práci mají pocit, že je lepší být racionální. Ale jde o to, že být pragmatický a racionální až do takového míry je vlastně iracionální, protože nebrat jako faktor lidské emoce vás nedělá racionálními, ale pragmatickými. Díky tomu v podstatě úplně vynecháte velmi důležité proměnné, které by měly být brány v úvahu, což z vás v podstatě dělá neefektivního leadera. Jsem mnohem lepší vedoucí lidí a manažer a dělám to. Když to dělám, jsem mnohem lepší vedoucí lidí a manažer. V tomto ohledu jsem mnohem úspěšnější.

Třeba jsem si myslela, že jsem před tranzicí velmi racionální, a viděla jsem, jak jsou všichni iracionální a podobně. A teď chápu, že to já jsem byla ta, se kterou se nedalo pracovat, protože jsem prostě nechápala, jak moje vlastní chování, věci, které jsem říkala, vyvolávaly v lidech špatné reakce.

Dobrá, než skončíme, chtěla byste něco dodat? Zmínit něco co jsme neprobrali?

Myslím, že by vás mohlo zajímat několik slov. Myslím si, že v práci, kde jsem žila v obou genderových rolích, si myslím, že lidé nemají představu, jak velké rozdíly jsou mezi těmito dvěma světy. A řekla bych, že i já se těžko hledám další trans ženy, které by to dokázaly pochopit. Hlavně proto, že jsou daleko víc koncentrované. Mají jiné problémy, se kterými se musí vypořádat. Protože spousta z nich je v režimu přežití a snaží se najít práci a tak. Já jsem měla na své vlastní cestě obrovské štěstí. Myslel jsem, že přijdu o všechno. Ale podařilo se mi vrátit se ke své kariéře a být úspěšná. Takže věci, o kterých jsem si nikdy nemyslela, že se mi podaří. Protože jsem v mnoha oblastech super privilegovaná. Ale myslím, že to, co vidím, je i rozdíl v práci, v podstatě to, jak mě lidé respektují jinak předtím a jinak teď. Jsem úspěšnější jako manažerka, ale také jsem si všimla, jak jsou ke mně lidé více neuctiví. Možná mi něco z toho chybělo kvůli tomu, že jsem předtím emočně nereagovala.

Ale stále vidím něco, co se může dotýkat více misogynie možná. Nevím, v podstatě o tom někteří lidé mluví. Ale bylo by zajímavé mluvit s trans ženami ve vedoucích pozicích, abychom viděli, co zažívají. Protože v některých aspektech nemůžu používat stejnou sadu nástrojů jako dřív, protože lidé, zejména muži, na to nereagují dobře. U žen mám skvělé výsledky, že ano. Ale s muži se někdy potýkám, protože se jim nelíbí způsob, jakým věci řeším. Poprvé jsem byla upozorněna na to, že jsem příliš asertivní, a to bylo od mužů, že? Muži, kteří také nebyli kompetentní ve svých rolích. To by se předtím nikdy nestalo. A předtím bych byla považována možná spíš za jak to říct. Byla bych mnohem méně ohleduplná v tom, jak dávám zpětnou vazbu a

zda to dělám správně. Takže i přesto, že jsem v podstatě byla předtím v pochybení... Mnohem méně jemná, přímější, brutálnější ve zpětné vazbě. V podstatě si na to nikdy nikdo nestěžoval. Teď dostávám více stížností na to, že jsem asertivní, i když jsem mnohem více podporující a dávám hodně zpětné vazby.

Někteří muži si, řekl bych, stěžují na to, jak to dělám, přestože jsem mnohem mírnější, než bych byl kdykoli předtím. Takže je spousta takových věcí, které se objevují.

Dobře, takže už vás nebudu obírat o čas. Moc vám děkuji. Bylo to velmi užitečné. Bylo tam pro mě tolik informací, tolik z nich velmi užitečných. Tolik z nich, myslím, že velmi podrobných, což jsem velmi rád, že jste šla do takové hloubky. A těším se, až se 25. zase uvidíme.

Ano. Děkuji vám a brzy se uvidíme.

Děkuji. Přeji hezký den

SEZENÍ 2

Dobře, takže pokud jde o vaši identitu. Jaké byly vaše pocity před tranzicí?

Byl to pocit, že jsem jiná. Přenesla jsem ten obraz na lidstvo. Myslela jsem si, že jsem jako žila, viděla jsem lidstvo zvenčí a chápete, co tím myslím? Takže jsem se cítila opravdu odloučena od ostatních lidí. A myslím, že je třeba být konkrétnější, pokud jde o to, v jaké situaci.

Zmínila jste se, že se cítíte trochu odloučená od ostatních lidí. Jak jste se díky tomu cítil? Nějaké konkrétní emoce?

Byla jsem citově velmi utlumená, že ano. Nebyla jsem schopná vyjádřit emoce. Ale měla jsem velmi silný pocit osamělosti, protože jsem nebyla schopná navázat kontakt s lidmi. Opravdu jsem se chtěla propojit s lidmi. Byl to pocit, že nedokážu vyjádřit svoje emoce, že mi nikdo nerozumí a že nedokážu dešifrovat emoce druhých lidí. Myslím, že to bylo tím, že jsem odmítala emoce druhých lidí, protože mě zraňovaly, že? Takže já, protože jsem byla sama tak represivní, že když jiní lidé vyjadřovali silné emoce, měla jsem tendenci si je racionalizovat a sama jsem se pak cítila velmi nepříjemně. Protože člověk sám ty emoce cítit nechce. Je to tak? A s mou nedávnou terapií, tomu dokážu lépe porozumět a také vidím, že to bylo stejné i u mých rodičů a rodiny. Způsob, jakým se moje vlastní rodina vypořádávala s emocemi, byl takový, že je prostě potlačovala. A já jsem to v podstatě jen reprodukovala. Jako například, když jsem byla dítě a byla jsem z něčeho velmi nadšená nebo optimistická, moje vlastní rodina mi řekla něco, aby mě zesměšnila nebo pokárala. Takže když jsem měla pocit úspěchu, například: Těším se na tohle, tak vždycky mi něco řekli, aby mě shodili.

Řekli by, že nejsi tak výjimečná. Tenhle člověk si vedl lépe než ty. Takže pocit spokojenosti s tím, čeho jsem dosáhla, nepřicházel v úvahu. Takže tenhle trénink rolí od útlého věku, kdy po mně matka chtěla, abych se choval jako dospělý, už když jsem byla dítě. A pořád mi říkala, že nejsem tak výjimečná. A jedna věc, která byla docela šokující, je velmi silný nesoulad mezi obrazem, který na mě promítali moji vlastní rodiče, a skutečností. Vzpomínám si, že moje matka byla vždycky posedlá váhou a váhou ostatních lidí, protože je bývalá anorektička. Celé dětství jsem si myslela, že jsem tlustá, a ona mě navíc strašně stresovala a tak. Takže mi to způsobilo spoustu problémů s jídlem. A pak jsem se jednoho dne podívala na staré fotky z toho období a říkám

si, co to sakra je? Vůbec jsem nebyla tlustá. Byla jsem prostě normální dítě. To byla opravdu šokující věc. A vzpomínám si, že mě učili, že nejsem tak výjimečná. A jednoho dne jsem zjistila, že jsem dělala IQ test, dělaly se ve škole, dělaly se testy pro všechny děti. Nikdy jsem o tom neslyšel. A jednoho dne jsem ho vlastně našel ve svých dokladech. A můj výsledek byl asi 116 nebo tak nějak. Nebylo to nic extra vysokého. Což znamená, že někde v... Je to docela dobré skóre. Ale nikdy mi ho neukázali.

Děkujeme. Zmínila jste, že jste nikdy nebyla oceňována. Jaké emoce to ve vás vyvolávalo?

Takže teď začínám s terapií, abych pochopila některé základní aspekty vlivu, který to má, protože to má důsledky v mém osobním životě a v profesním životě ještě dnes. Celý život jsem byla velmi silně pracovitá a myslela jsem si, že je to proto, že jsem trans a že tomu prostě chci uniknout. Myslím, že to je možná jeden z důvodů, ale ne jediný. Dalším aspektem je, že se u mě vyvinula taková ta úzkost, když jsem s přítelkyní, partnerkou, třeba někým, kdo je mi blízký, nebo s mými šéfy, tedy s postavou autority. Takže někdo, na koho se snažím udělat dojem nebo se mu musím nějak zavděčit, kde... Promiňte, dovolte mi udělat krok zpátky. Moje matka byla velmi autoritativní člověk a neprojevovala lásku ani empatii nebo tak. A měla velmi náhlé výbuchy jako, že by hodně křičela já jsem žila v podstatě v neustálém strachu. A vím, že její rodiče byli taky trochu takoví a je to nějaký problém. A ten problém způsobil, že jsem byla vždycky hodně napjatá, když jsem... chci se zavděčit, ujistit se, že je všechno v pořádku pro lidi, se kterými mluvím, že jsou si vědomi toho, co se děje.

Takže moje vlastní potřeby a vyjádření pocitů nebyly relevantní, protože jsem vždycky byla v takovém tom módu přežití, kdy jsem se snažila zajistit, aby si nikdo nestěžoval na to, co dělám, a když jsem se svým šéfem nebo partnerem, v podstatě jsem se jen ujišťovala, že jsou spokojení. Nemůžu být šťastná, pokud mám pocit, že jsou jako bomba, kterou musím zneškodnit, že? A to je opravdu všechno. Takže jak z rodičovského hlediska jsem nesměla vyjadřovat pozitivní, tak negativní emoce, že? Protože to nepovažovali za dobré a myslím, že to bylo proto, že oni sami měli problém s vlastními emocemi. A protože oba moji rodiče nebyli schopni vyjadřovat lásku ve smyslu toho, že se chovají jako přeživší, a předali mi to v tomto ohledu. A bylo to opravdu zřejmé, stejně jako když jsem se snažila jen diskuse o tom, jaká byla jejich hlediska. Co se v té době stalo. Jako v diskusi mezi dospělými. Oni to vůbec nebyli schopni zpracovat a mluvit o tom. Opravdu to celé odmítali. Říkali, že se cítí opravdu provinile a že jsou samozřejmě hrozní lidé.

Nebylo to v žádném případě konstruktivní. Pro mě jako dítě to znamenalo, že jsem si neměla se kým si promluvit, protože jsme byli neustále expati. Takže jsem neměla nikoho, komu bych se mohla svěřit, nikoho, kdo by mi projevoval lásku a také náklonnost a pocit sounáležitosti a to všechno, protože jsem se stěhovala, co dva a půl roku a matka neustále pracovala a otec se stýkal s přáteli a také nebyl moc přítomen. Takže se o mě starala chůva. Ale z kulturních důvodů v podstatě byla většinou místní, jako v podstatě tam, kde jsme bydleli. A většina z nich taky neuměla náš jazyk, takže se o nás starali. Ale nebylo tam žádné skutečné spojení, pochopení nebo komunikace. Tak to vyvolává pocit osamělosti, že jo. A máte pocit, že se snažíte jen přežít. A nedává vám to nikoho, na koho byste se mohli obrátit. A to si myslím, že je možná jeden z důvodů, proč bylo těžší navázat kontakt s jinými lidmi mého věku. Protože jsem prostě měla pocit, že nemám žádnou oporu v lásce, jestli mi rozumíte.

Nikdy jsem se necítila opravdu v bezpečí, ani jsem neměla takový vztah lásky. Vím, že někteří lidé říkají, že když jste v pubertě, máte takovou krizi, kdy se snažíte přerušit pouto s rodinou a vzbouřit se proti ní. Já jsem to vlastně nikdy nezažila. Rozhodla jsem se velmi brzy oblékat jako dospělejší člověk. Do školy jsem chodila jako v obleku. Už na mých prvních pohovorech to na lidi dělalo super dojem. Jakože, páni, Aneta je ve všem tak

klidná a vyrovnaná. Já jsem prostě nedávala najevo emoce. Vždycky jsem byla jako pod kontrolou. Takže všechny emoce jsem měla pořád pod kontrolou.

Existovaly nějaké emoce, které pro vás bylo pohodlné vyjádřit?

Ne. To byl ten hlavní aspekt. Z důvodů přežití si myslím, že bych je ani nedokázala vyjádřit.

Pokračovalo to až do začátku tranzice?

Ano, v podstatě. Nebylo to úplné. Protože se to vyvíjelo. Ale vím, že moje žena si často stěžovala, že se musí opravdu hodně snažit, co se týče argumentů nebo toho, co mi říká, aby ze mě dostala reakci, protože pokaždé, když jsem cítila bolest nebo cokoli jiného, musela jsem se cítit silná, jinak jsem si všechny věci racionalizovala. A tak to v mém vztahu vytvářelo velké napětí, protože moje partnerka by prostě chtěla být vyslyšena a cítit, že chápu, že je raněná nebo cokoli, jako cokoli se stane. A u mě to bylo tak, že jsem si to prostě racionalizovala.

Jaké je pro vás nyní vyjadřování emocí?

Dokážu vyjádřit své emoce a také se lépe vcítit do emocí ostatních lidí. Ale co je také docela zajímavé, je to, že vždy jsem tak trochu soucítila s bolestí druhých lidí, protože jsem se mohla vztahovat k vlastní bolesti a nikdy jsem nechtěla způsobovat bolest druhým lidem. Před tranzicí jsem to tedy moc nedokázala dát najevo. Občas jsem byla schopná dát lidem najevo, že mi na nich záleží. Hodně mi na tom záleželo. A divila jsem se, proč mě lidé nežádají o pomoc, protože já jim chci pomáhat, chci tu pro ně být. Ale nedokázala jsem se s lidmi citově propojit. Takže dlouho nevěděli, že se na mě můžou spolehnout, protože jsem byla tak bez emocí a měla jsem takový odstup v tom, jak jsem se chovala, že mě lidé neznali, nevěděli, co ode mě mají čekat. Bylo to pro ně něco jako záhada. Ale uvnitř jsem si prostě říkala, hele, vidím, že se trápíš, chci ti pomoct, ale prostě jsem nevěděla jak. Řekni mi, co potřebuješ. Tak, takže v poslední době, protože dokážu vyjádřit své emoce, dokážu vyjádřit, že mi na lidech záleží, a dokážu jim také ukázat, co potřebují. Dokážu jim reflektovat, jak je ostatní vnímají, jejich emoce a říct, že chápu, čím si prochází, a tak.

Jsem schopná verbalizovat a vyjadřovat emoce. Jsem schopná navázat kontakt s lidmi a být tu pro ně. Protože jsme například minulý týden měli jeden pracovní report, sotva jsme se znali, ale ona se přede mnou rozplakala a vysvětlila mi svou situaci. A ona mi řekla, jé, já jsem tak šťastná, že mi tak skvěle naslouchášs a jsi tady, moc mi pomáháš. Mám pocit, že to pro mě byl obrovský úspěch, protože jsem vždycky chtěla být takovou osobou a pak se mi někdo v pracovním prostředí, kde to není zrovna jednoduché, dokázal otevřít v rozhovoru jeden na jednoho. Takže to pro mě bylo docela skvělé, protože je to úplně jiná představa, kterou o mně lidé měli předtím, před tranzicí, a teď díky osobě, kterou jsem, jsem mnohem šťastnější a mnohem víc s tím vším propojená. Také mnohem intenzivněji prožívám emoce, protože když poslouchám hudbu, dívám se na film nebo někdo něco cítí, cítím příval emocí. Velmi snadno.

Jak to vypadá, když tyto vlny přichází?
Přichází tak nějak automaticky. A někdy to také není příjemné, protože někdy se tak cítit nechci. Třeba když jsou nějaké filmy s násilím. Já už se tolik nezabývám násilím nebo dospělými tématy jako dřív, protože mi to přijde moc intenzivní a já se prostě nechci cítit špatně.

Přišly tyto návaly emocí s tranzicí, nebo to bylo způsobeno něčím jiným?

Ne, to je právě ono, to, že jsem více ovlivněná je poměrně nová věc. To je v podstatě od mé tranzice, před kterou bych byla schopná sledovat v podstatě cokoli a necítila bych se tak špatně. Tyhle věci na mě neměly takový vliv. Teď ještě občas můžu, ale cítím ty věci mnohem intenzivněji. Jako například si vzpomínám, když jsem během prvního roku tranzice…Celou neděli jsem probrečela. Prostě jsem cítila, že se musím vyplakat, a musela jsem jít poslouchat i hudbu, aby mi pomohla. Muselo to jít ven. A cítila jsem bolest, kterou jsem potřebovala zpracovat, a to bylo strašně zdravé a dobré a díky tomu jsem se cítila lépe. A pro mou ženu to bylo velmi matoucí, protože mě takhle nikdy neviděla. A držela se stranou a také si na mě stěžovala. Je to pro mě opravdu těžké, Aneto, ty jsi teď takový jiný člověk, a to jsme spolu přes deset let, a já jsem se naučila, jak se vyrovnat s tvým nedostatkem emocí a s tvým odstupem a s tím vším, a teď jsi najednou super citlivá a tak. To pro ni bylo opravdu matoucí, protože měla pocit, že je jako by byla se dvěma různými osobami, v podstatě. A to se stalo opravdu rychle, když ta tranzice začala.

Ano, děkuji. Všiml jsem si, že jste se o tom již zmínila. Když se před tranzicí objevily nějaké emoce, když jste cítila nějakou emoci, měla jste tendenci si ji racionalizovat. Jak to vypadalo? Co se vám odehrávalo v hlavě, když jste racionalizovala?

Existoval koncept, že všechno se děje z nějakého důvodu, což byl velmi silný způsob, jak ospravedlnit to, co se děje. Četla jsem knihu, když jsem přijela do jedné země, kde jsem byla sama v novém městě a neznala žádné místní lidi. V internátní škole jsem byla opravdu ztracená. Ve škole měli knihu Alchymista od Paula Cohelia. A té knihy si velmi vážím, protože mi v té době opravdu pomohla přežít. Je to příběh o tom, že člověk prochází touto cestou, že ano. A pokrývá spoustu otázek, a když to velmi zjednoduším, je to způsob, jak vést člověka na jeho vlastní cestu, aby mohl dosáhnout svého vlastního plného potenciálu. To mi opravdu pomohlo jako způsob odůvodnění, že když se stane něco špatného, budu se více soustředit na to, dobře, co se stalo, možná je třeba změnit směr... Také velmi účinná a osobní filozofie byla, že pokud se rychle nepoučím, v čem je chyba, budu ji dělat znovu a ztěžovat si život. Takže se musím co nejrychleji poučit. Ale snažit se přijít na to, jaká lekce to je, je to nejtěžší. Najde se způsob, jak si to racionalizovat a více se na tuto cestu zaměřit. Snažím se zjistit, co se z toho naučím, a jít dál. Takže je to spíš o okolnostech, situaci a důsledcích než o vlastním pocitu. Řekněme například něco tak prostého, jako že mi ujel autobus. Přepnula bych na: Dobře, možná existuje důvod, proč mi ujel autobus. Možná budu mluvit s někým jiným nebo se stane něco jiného. To pro mě bylo důležité.

Jaké jsou nyní vaše strategie práce s emocemi?

Víte, stále se ještě učím. Některé emoce se stále učím. A protože jsem toho hodně prožila a stále procházím spoustou osobních zdravotních problémů a mám hodně práce. Loni a předloni jsem byla ve velmi toxickém prostředí. Když jsem byla v nemocnici a měla jsem velké bolesti... Technika, kterou jsem vlastně používala, pokud jde o to, jak jsem se vyrovnávala s bolestivou situací, je takové mentální odpojení od smyslového světa do té míry, že uplynou hodiny nebo dny. Takže je to jako zrychlený posun vpřed. Takže řekněme, že vím, že budu v této situaci několik hodin, několik dní, budou mi z nějakého důvodu extrémně nepříjemné, prostě bych fyzicky nežila v přítomnosti. Promítala bych se do projektů, myšlenek, konceptů, čehokoli.

V podstatě si myslím, že je to problém, se kterým stále žiji. Používala jsem to jako nástroj k úniku před bolestí, nudou a podobnými věcmi. Nikdy jsem se nenudil, vždycky jsem byl ve svém mozku a ve své představivosti. Kvůli zdravotním problémům, které teď mám, nemůžu chodit ven déle než deset minut. Problém je, že se bojuji s tím, abych žila v přítomnosti. Abych cítila emoce a prožívala je, že? Ale pořád mám problém soustředit se jen

na přítomnost, protože jsem si zvykla projektovat sama sebe a vždycky se soustředit jen na to, co přijde dalšího. Soustředit se na práci, na svoje koníčky a na tohle všechno, že jo. Teď se snažím prostě zpomalit čas a být jako, dobře, jak se teď cítím? Opravdu mě to baví? To je pro mě teď velmi těžké. Opravdu s tím bojuju. A to je ten pocit, že zameškávám svůj život. A tak zajímavá věc, která by mohla být zajímavá i pro vás, je, že před tranzicí mi bylo jedno, jestli budu žít, nebo zemřu, že?

Takže věk pro mě neměl žádný význam, že? Bylo mi jedno, jestli je dnešek nebo zítřek. Na tom mi nezáleželo. Při tranzici jsem začala skutečně žít a cítit, že můj život má nyní smysl a že mohu být tím, kým jsem. Přišla jsem o desítky let života, kdy bych nikdy nepoznala, co to znamená žít ve svých dvaceti nebo třiceti letech, co to znamená. Takže mám pocit, jak to mám dohnat? Jak mám žít? Co jsem zmeškala? A když to nejde dohnat, jak si mám užít zbytek života, který žiju? A tak to bylo velmi důležité. A začala jsem žít víc přítomností. V té době to byla raná tranzice, ale potom jsem se z pracovních důvodů musel přestěhovat do nové země, abych nastoupila do nové práce ve velmi toxickém prostředí, pod extrémním tlakem. Rozhodla jsem se pracovat dvanáct hodin denně, sedm dní v týdnu. A to způsobilo, že se vrátil režim přežití, protože jsem se musela vypořádat se vším tím tlakem a odloučením od manželky a tím vším, a tak jsem dnes tam, kde jsem.

Teď se snažím zase zpomalit. A protože si myslím, že věci se dějí z nějakého důvodu, je to stále velmi silný koncept. Mám velké zdravotní problémy, které začaly v podstatě koncem roku 2021. A teď mě to v podstatě nutí zpomalit, protože nemůžu chodit ven. Jsem teď docela dost handicapovaná. Nevím, kdy se to spraví, že? Takže se musím na život dívat jinak, protože už nemůžu přetáčet dopředu. Začínám chápat, že je třeba zpomalit. Musím si užívat toho, co je teď, protože zítra už bude po všem. Když začnete ztrácet schopnost chodit, začnete zcela jinak vnímat, na čem záleží a jak je to důležité. Na druhou stranu mi to pomohlo lépe se vcítit do situace, kdy mají lidé velké problémy. A to je takovým zvláštnějším způsobem, myslím, co se mi stalo, prošla jsem si peklem bolesti a tak. Dalo mi to ještě větší empatii k ostatním lidem a větší náhled na život a na to, co je nebo není důležité. A to se mi také líbí, protože se mohu ještě více spojit s lidmi, a to mě baví.

Děkuji. Mám ještě jednu otázku. Jak probíhalo porozumění emocím? Ať už se jedná o vaše emoce, nebo emoce druhých?

Takže... myslím, že jsem tehdy v jednu chvíli dospěla k závěru, že emoce jsou zbytečné, že? Protože mě to nikam neposunulo a od okolí jsme za projevování těchto emocí nedostávali žádné sympatie. Takže jsem si vypěstovala takový pocit, že nechat emoce projevit by bylo zbytečné, zbytečná bolest. Takže když to lidé dělali, myslela jsem si, že to prostě přehánějí a dělají to špatně. A myslím si, že právě teď se znovu dává do pohybu jakési hnutí zvané stoicismus. A lidé o tom mluvili. Četla jsem, že o tom někdo mluvil ve filozofii. A tak jsem vlastně přemýšlel i já. A viděl jsem video jednoho youtubera, který vysvětloval, proč je to špatný. A já jsem si řekla, ano, přesně proto je to špatný. Teď už vám to můžu říct, protože to vím, rozumím tomu. Ale takhle fungoval můj mozek. Já nevím. A já si přijdu, že takhle přemýšlí i spousta no, promiňte, že to říkám, mužů. Myslím, že jsou tak nějak zaseklí stejným způsobem, protože jsou taky citově represivní.

Ale když o tom teď mluvíme. Jedna věc se mi vybavila. Používala jsem televizi a kreslené filmy, abych sama vyjádřila emoce, protože si myslím, že jsem ztratila... Myslím, že proto, že moji rodiče byli takoví, jak jsem říkal, velmi raně. Nevěděla jsem, jak vyjádřit emoce. Nevěděla jsem, jak být. Prostě jsem se cítil v mnoha ohledech tak odpojený od vlastních emocí. Takže je to trochu trapné to říkat, ale... Musela jsem se dívat na televizní pořady, kreslené filmy a podobné věci. Stejně jako to dělají lidé s Aspergerovým syndromem nebo s

autismem, abych pochopila a dokázala napodobit ty emoce. Abych poznala, co jednotlivé emoce znamenají a jak fungují. To jsem také dlouho dělala, abych to pochopila, že?

Zmínila jste jednu věc, která mě docela zaujala. Zmínila jste se, že jste měla mužský styl myšlení. Máte pocit, že s vaší tranzicí nastaly nějaké změny?

Takže bych řekla, že z hlediska vyjadřování emocí, vnímavosti k emocím druhých lidí jsem rozhodně byla v takovém tom mužském spektru, kdy jsem nebyla schopná navázat vztah, nebyla jsem příliš vnímavá a empatická a nebyla jsem vnímavá k emocím druhých lidí. To je pravda. Nicméně jsem byla docela šokovaná, když jsem zjistila, o kolik jsem šťastnější, když jsem žena, co se týče pohledu na život a přístupu, diskuse, komunikace, emocí a všeho ostatního. Cítím se tu jako doma. No, nikdy předtím jsem se tak necítila s mužským stylem myšlení. A tady jsem zažila takový průlom, který se také velmi zviditelnil, když mi to řekly jiné ženy. Byla to porada, kde jsem se vyjadřovala a vysvětlovala věci. A oni říkali, aha, konečně se věci začínají řešit, protože ženy v diskusi posouvají věci dopředu. Protože způsob, jakým jsem problém představovala, byl jiný než u mužských šéfů. Že jo? A já jsem tam byla jediná šéfka, a to mě přimělo přemýšlet o tom, jaká je dynamika, kterou vidíme v místnosti, a proč je ta moje jiná. A řekla jsem si, že tohle je můj normální způsob práce, a teď také lépe chápu, proč jsem předtím jako muž v některých oblastech bojovala.

Nyní je to v podstatě přijímáno a akceptováno i společensky. Protože já jsem se vždycky snažila komunikovat s lidmi spíš ve smyslu pochopení toho, co chce druhá strana. Takže je vidět, že je to možná také způsobeno mými mechanismy přežití v dětství, ujišťováním se, že moji rodiče jsou šťastní nebo tak. Ale jde o to, že získat takovouto situaci, v níž zvítězí obě strany, byl pro mě vždycky lepší přístup, zatímco většina mužů, kteří byli kolem mě, chtěla více soutěžit a více se řídit svým egem, a to nikdy nebyla moje parketa. Prostě mám pocit, že mám silný smysl pro spravedlnost a férovost, že jo. V podstatě to znamená, že mi nezáleží na soutěživosti, a tak nevím, možná to souvisí s mužským ženským mozkem nebo s čímkoli jiným, ale prostě způsob, jakým řeším problémy, mi připadá mnohem efektivnější jak při jednání se ženami, tak i v roli vedoucí ženy. Tyto vlastnosti jsou mnohem více oceňovány a respektovány, než tomu bylo kdykoli předtím, když jsem byla mužem.

Máte pocit, že se nyní více zaměřujete na emocionální aspekty komunikace?
Ano, určitě. Dobře, takže například předtím jsem si říkala, že tohle je místo, kde chceme být, tohle je cíl, že? A tohle by byl spíš mužský přístup. Ale teď myslím, že komunikuji tak, že mnohem víc chápu jednotlivce a pomáhám mu růst pro to, co chce, a najít si svou vlastní cestu. Takže nevím, jestli jsem se posunula dále i jako lídr. Takže těžko říct, jestli je to tím a nakolik je to od začátku.

Máte pocit, že na vaše emocionální fungování jako ženy je nyní vyvíjen jiný společenský tlak než jako na muže?

Ano, na 100 %. Vlastně to není tak dávno, co jsme měli workshop manažerského týmu. Ale než jsem tam šla, musela jsem si jít něco vyřídit do nemocnice. Měl jsem v podstatě nějaké špatné zprávy, že jo, a byla jsem v podstatě opravdu ve stresu. A pak jsem byla na tom workshopu, v podstatě tam probíhal ten první check in a já jsem se zhroutila, v podstatě jsem se na začátku rozbrečela. Bylo to super trapný tam být, ale bylo to daleko víc přijato, myslím. A nemyslím si, že jsem tím ztrácela status. Skoro mi to dalo víc empatie od lidí a zájmu, než bych kdy dostala jako muž ve stejné situaci. Pozorovala jsem spoustu rozdílů a také jsem mluvila s nebinárními lidmi ve firmách, kde jsem byla na jiných úrovních, protože byli na úrovni viceprezidentů. Takže je to trochu

jiný aspekt, než jak to bylo vnímáno. Bylo docela zajímavé mluvit s jedním pro zprávu, kterou jsem měla. Byli nebinární a mluvili o tom, že podle toho, jak se prezentují jako více ženy nebo více muži, na ně lidé reagují jinak. A to, jak by se se mnou lidé o této osobě bavili, je také docela zajímavé pozorovat. A vlastně jen používání stejných nástrojů, které jsem měla před tranzicí, mělo velmi odlišné účinky a také byly mnohem méně přijímány. Například kdybych chtěla používat více mužskou komunikaci... V podstatě je rozdíl mezi tím, jak můžete být asertivní jako žena nebo jako muž, v současné situaci bych nemohla dělat to, co jsem dělala předtím. A protože i když jsem v komunikaci opatrná, muži jsou velmi citliví, v této firmě jich nepracuji tolik, ale v té předchozí to bylo více, což bylo v té firmě mnohem toxičtější. Nesnesli by, aby jim žena dávala pokyny přímo. Bylo to poprvé v mém životě, kdy mi někdo řekl něco jako Aneto, jsi příliš asertivní poté, co jsem v podstatě jen někomu dávala jednoduché pokyny. Bylo to prostě špatně. Věděla jsem, že jsem to tehdy nepřehnala, jen jsem věděla, že je to jako normální chování, ale protože to přišlo ode mě jako od ženy, bylo to bráno jinak. Také jsem si všimla, že hlas hraje silnou roli a že v závislosti na typu hlasu, který máte, jsou lidé velmi různě vnímaví.

Takže bych řekla, že se mi v některých ohledech mužská privilegia líbí. Ale třeba to, že ještě nemám moc ženský hlas, to mi vadí. Ale také uznávám, že v práci je to výhoda, ale není to výhoda, která by se mi líbila. Jen jsem si všimla, že z mého nižšího hlasu může vyzařovat větší sebejistota a síla, než když má někdo velmi lehký a bublavý ženský hlas. A tak je to zajímavé, protože pokud jde o vlastnosti, které musí žena vyjadřovat, když se podívám na jiné vedoucí ženy ve svém okolí, poznám ty, které více kopírují mužské vlastnosti, pokud jde o to, jak je vyjadřují, jak mluví a o kolik větší vliv mají tím, že tyto vlastnosti kopírují. Takže být lídrem jako žena je velmi obtížné, protože zůstat v podstatě vnímán jako... Jak si udržet svou ženskost a autoritu, to je v některých rolích super obtížný úkol, že? Protože když jste v podstatě v HR, je to jiné, než když jste v prodeji nebo v čemkoli jiném, že? Takže i tohle je velmi důležitá dynamika. Takže ta pečovatelská role a role kouče, mentora, kterou teď mám a která mě baví, protože... jsem super šťastná, protože to je to, co jsem, a je to mnohem víc akceptované. Dříve to jako muž nebylo přijímáno. Nebyl jsem schopen opravdu mentorovat a koučovat lidi tak, jak to dělám teď.

Usilovala jste o tuto roli před svou tranzicí?

Ano, opravdu mi na tom záleželo. Chtěla jsem, aby se mému týmu dařilo. Snažila jsem se lidem dávat spoustu rad a podnětů, ale muži o to nestáli. Necítili se v tom příliš dobře. Že ano? No, a když teď dělám totéž, zejména s jinými ženami, líbí se jim to. Chci říct, že se cítí silnější, pěstují si super výkonnost, ale muži to někdy odmítají. Jediný člověk, který se mnou má teď problém, je v muž v týmu. A také mnohem více zpochybňují mé zkušenosti a autoritu. To je také velmi nepříjemné. Váha toho, co říkám, je mnohem menší než dřív. Mám spoustu zkušeností, takže to dokážu překonat a vysvětlit. Mám sebevědomí, protože mám 22 let zkušeností a podílela jsem se na největších projektech, a tak o tom mohu mluvit. Ale i díky tomu je to teď jako žena mnohem méně respektované, než bývalo. Mnohem snadněji se vám stává, že lidé zpochybňují to, co říkáte. Takže viditelně si myslím, že se ženám obecně méně věří.

Zmínila jste se o setkání, na kterém jste prožila nekontrolovatelný emoční moment. Myslíte si, že byste byla schopná vyjádřit takto emoce před tranzicí?

Nemyslím si, že bych je dokázala vyjádřit tak, jak jsem to udělala. Rozhodně ne. Protože teď jsou ty emoce mnohem silnější. V tom smyslu, že emoce vyjádřím dřív, než je dokážu zpracovat. Zatímco dřív bych musela ten problém pochopit a pak by mi to umožnilo nějak vyjádřit možná malinký kousek té emoce, ale pořád bych se hodně ovládala. Jako ten den, kdy jsem v podstatě nemohla přestat. Chtěl jsem přestat, že? Bylo to tak trapné.

A ten workshop právě začal a já ty lidi sotva znala. První workshop se staršími šéfy firmy, v podstatě. Jako nemohla jsem a trvalo mi dlouho, než jsem se vzpamatovala. Prostě to nebylo jako, aha, já jsem prostě ticho tak pět minut. Nebylo to tak, že bych naříkala. Ale už jsem prostě nemohla mluvit. Byla jsem prostě příliš zdrcená a byl tam ten pláč.

Máte pocit, že dokážete snadno měnit své emoce?

Ani ne, musím je nechat projít. Už nemám emoce tak pevně pod kontrolou. A jedna z důležitých věcí také je, že cítím potřebu emocí, kterou jsem dříve neměla. Takže mě ani jednou předtím nenapadlo, že jé, to by bylo mnohem lepší, kdybych mohla plakat. A zatímco když jsem byla v tom opravdu temném životním prostředí, kde jsem se potýkala s takovými těmi zdravotními problémy, tak jsem prostě byla taková... byla jsem v režimu přežití a všechno jsem blokovala a snažila se přežít, že jo? A řekla jsem si, že už nemůžu brečet. Prostě jsem si myslela... Věděla jsem, že je toho na mě moc. Uvědomila jsem si, že nemůžu brečet. Cítila jsem to, ale prostě to nedošlo do správného bodu. Takže jsem musela využít toho, že jsem si o víkendu vzala volno a pomocí hudby jsem to ze sebe dostala a pak jsem se konečně mohla vyplakat. To pro mě bylo znamení, že je to opravdu špatné.

Dobře, možná co se týče jiných emocí, máte pocit, že kromě smutku nebo možná frustrace a emocí spojených s pláčem, došlo k nějakým dalším změnám, které jste zaznamenala v jiných emocích?

Myslím, že se to zatím nerozvinulo v plné šíři, protože jsem byla tak hluboko v režimu přežití. Stále cítím, že musím zažít víc, a stále musím přijít na to, co je co. Mám pocit, že se v tom všem teprve probouzím. Ale kvůli obrovským problémům, kterými jsem procházel, to bylo trochu zmanipulované a většinou jsem fungoval v pracovním prostředí, kde jsem se snažila potlačit emoce. Ale nejde mi to tak snadno, protože jsou mnohem silnější. Ale zajímavé je, že práce je další místo, kde chcete mít emoce super utlumené. Takže se potýkám s tím, abych vyjádřila silné negativní a silné pozitivní emoce. Co si myslím, že je možná někdy těžší, je vyjádřit aspekt radosti. Radost a super pozitivní emoce se mi vyjadřují mnohem hůř než ty ostatní.

Děkujeme. Ještě jedna otázka, která se tak trochu dotýká toho, co jste právě zmínila. Jaký je pro vás proces, kdy se snažíte pojmenovat určité emoce?

Někdy je to těžké. Někdy něco prožívám a nevím, co to je. Pak se musím pokusit identifikovat, co to je. Takže někdy mám negativní pocit ze situace nebo někoho nejsem schopna poznat, odkud to pramení. Řekla bych, že paleta emocí ještě dnes není plně rozvinutá, protože se stále ještě vyrovnávám s několika věcmi. |Jedna z nich je situační, například velké zdravotní problémy, stres a tak, že? Takže to je jeden prvek, který mi brání kvůli přežívání. Když se prostě dívám příliš hluboko do toho, co se teď děje, je to tak strašné a těžké, že se s tím nedokážu vypořádat. Takže to je také důvod, proč se teď cítím v depresi. Nevím, kdy se to vyřeší. Je to spousta neznámých, že? A proto si myslím, že jsem teď v depresi. Takže to je jeden aspekt toho, kde se nacházíme.

Ale pak je tu také ten aspekt dědictví, že jsem byla vychovávána jako chlapec, a tak se od chlapce očekává, že nebude projevovat své emoce, vyjadřovat je nebo se o ně zajímat a snažit se je pochopit. Teď už je trochu cítím. A v tom, že je dokážu vyjádřit, užít si je a vím, jak moc veselá můžu být, cítím, že jsem v tom mnohem lepší než dřív. Ale pořád mám pocit, že kvůli pracovnímu prostředí na mé pozici mi někdy pořád připadá trochu špatné být prostě moc.

Můžete upřesnit, co jste myslela dědictvím své mužské výchovy?

Jako chlapec, protože když moc zářite, máte pocit, že děláte něco špatně. Jsem příliš šťastný. Neměl bych být příliš šťastný. A jde o to, že v mé kultuře je v podstatě velmi snadné šikanovat lidi za jejich emoce. Když dáváte najevo příliš mnoho svých emocí, je to známka slabosti, a to může být napadeno. A v této kultuře je mnohem přijatelnější, pokud si chcete udržet respekt, být ve věcech lhostejný než se v něčem příliš angažovat a být vášnivý. To jsou známky věcí, které jsou ve společnosti a obecně i v práci slabostí. Takže bych řekla, že v mé kultuře v podstatě platí, že pokud cítíte, že něco milujete, jste pro to super zapálená... A taková naivita nebo cokoli jiného může být super upřímná a vítaná jako žena, že jo. Ale jako muž je to v podstatě odsuzováno.

A to je v podstatě takový ten aspekt autenticity. A nejhorší je, že vzhledem k mému postavení v práci vím, že tento druh vášnivějšího aspektu věci nebude tak respektován a bude podkopávat mé vlastní postavení.

Dobře, poslední otázka, než skončíme, možná trochu z jiného soudku. Existují určité emoce, které se týkají nás samotných? Obvykle se jim říká sebe-referenční emoce. Abych to zjednodušil. Vztáhněme to k tomu, co jste o sobě cítila před tranzicí. Když jste o sobě přemýšlela, jaké pocity jste pociťovala?

Předtím jsem nic necítila. Vůbec jsem o sobě nevěděla. Jen jsem se otupovala a jako bych se držela v klidu, že? A trochu jsem si užívala radosti z her nebo tvůrčích koníčků. Ale takhle jsem fungovala a co jsem dělala, prostě jsem zůstávala ve své vlastní mysli a fantazii. A po tranzici v podstatě, co cítím sama k sobě? Jsem šťastná, když se vidím v zrcadle, že? Protože vidím ženu, kterou jsem. A to je například to, že mám problémy s váhou a měla jsem je i předtím kvůli své minulosti. Takže jsem předtím měla nadváhu, ale také jsem měla takovou tu tendenci, že jsem mohla přejít ze štíhlé postavy na nadváhu. Jako velké rozdíly, tak 30 kilo rozdílu, že? Takže jsem byla hubenější jako muž. Ale prostě jsem se necítila dobře. A když se na sebe podívám teď a jsem žena s nadváhou, že jo, jsem daleko od oblasti standardu krásy, ale pořád jsem mnohem šťastnější. A jsem šťastnější ve svém těle, v tom, jak ho vnímám. Myslím, že jsem v určitém ohledu krásná. Řekněme, že přijímám svou vlastní krásu víc než kdykoli předtím. Prostě jsem si toho dřív nevážila.

Zatím nejsem tam, kde bych chtěla být. Jedním z klíčových aspektů je to, co mi řekl terapeut. Kdo je vaším idolem? Někdo, kdo vás inspiroval, nebo cokoli jiného, a já jsem na ty otázky před tranzicí nedokázala odpovědět. Vůbec jsem nebyla schopná říct, jakým mužem bych chtěla být. Bylo to prostě nemožné říct, protože jsem se s tím vůbec nedokázala ztotožnit. A teď si v podstatě jako žena můžu říct, ano, takovou ženou bych chtěla být. Nebo ona je skvělá, to dokážu. Takže jsem daleko od ideálu, kterým bych chtěla být, ale jsem někde na spektru. No a dřív jsem se s tím prostě vůbec neztotožňovala a bylo mi to jedno. Takže si myslím, že jsem byla asi hezčí muž než žena. Já nevím. Je pro mě těžké přesně odhadnout, kde se fyzicky nacházím. Myslím, že jako muž jsem byla fyzicky konvenčně přitažlivější než jako žena, ale teď se cítím lépe.

Zmínila jste, že společenská očekávání určitým způsobem mění způsob, jakým dokážete vyjadřovat emoce atd. Máte pocit, že jste citlivější na tlak okolí, nebo jste byla citlivější před tranzicí?

Před tranzicí mi to bylo jedno. To je možná jedna ze slušných vlastností, která mě odlišuje od spousty lidí. Byla jsem šikanovaná a byla jsem sama. Neměla jsem žádnou podporu rodiny nebo tak, takže jsem přežívala. Ale to také znamenalo, že jsem byla schopná dělat věci. Staral jsem se o to, na čem mi opravdu záleželo, a hledal jsem vlastní způsob, jak přežít. Dělala jsem si svoje věci a soustředila se na ně a nezajímalo mě, co si myslí ostatní lidé, protože pro mě prostě nebylo možné se s nimi nějak spojit. Takže jsem byla jen ve své vlastní bublině. A pak, když jsem začala s tranzicí, tak jsem si říkala, dobře, co se ode mě jako od ženy očekává? Aby mě přijali jako ženu. Ukázalo se, že je to relevantnější ve smyslu, aha, smím tohle vyjádřit jako žena? A to na začátku, protože ve fázi tranzice máte na začátku takové to přestřelení. Takže chcete být dokonalou ženou, což se očekává, a tak dále. A teď už je to v podstatě spíš tak, že tohle jsem já a jsem žena. A to je moje verze ženy. Že? A tak, ano.

Dobře, děkuji vám za sdílení toho všeho.

SEZENÍ 3

Dobře, takže jestli můžeme začít, myslím, že v prvním rozhovoru jsme mluvili o Vaší představě nebo procesu stávání se ženou a představě o tom, co je to ženství, a myslím, že jste se zmínila o tom, že jste to na začátku své proměny konkrétně přestřelila. Protože předtím jsme se do toho nijak zvlášť neponořily, tak nějak jsme to přeskočili. Vzpomenete si, co jste tím myslela?

Jo. Ne, vzpomínám si. Jen to má několik zajímavých vrstev, protože když začnete s tranzicí, máte předem vytvořenou představu o tom, jak by měla žena vypadat. Pokud byl člověk vychován jako chlapec nebo muž, tak je ovlivněný médii a má specifické představy o tom, jak by žena měla vypadat a jak by se měla chovat a toho se snažíte dosáhnout Je to jako, dobře, měla bych vypadat takhle, protože takhle si také představuji, jak vypadá žena. A také jste možná měli nějaké ženy, které pro vás byly aspirantkami a říkala jste si, dobře, chtěla bych vypadat jako tahle nebo tahle osoba. Jako, myslím, že některé ženy to dělají také. Ale protože jsi trochu transfobní, tak také máte horší představu o širší paletě žen, že jo. Pokud tedy nejste ve velmi, já nevím, ve velmi progresivním prostředí, asi. Takže to je jeden aspekt, a tak vám bude chvíli trvat, než se přizpůsobíte, protože tohle je jako žena, kterou byste si přála být.

A to je to, co hledáte. Začínáte s tranzicí a snažíte se zapadnout a vaším cílem je odstranit ze svého života všechno maskulinní. Protože fyzicky jste ve stádiu ošklivého káčátka, kdy ještě nevypadáte jako žena, a tak se snažíte odstranit všechny ostatní maskulinní rysy jako třeba zájmy… Tak například jsem hrávala airsoft, což je spíše typicky mužský koníček. A právě letos jsem se k němu vrátil, protože teď mám pocit, že jsem dostatečně přešel a mohu si dovolit vrátit se k některým svým zájmům. Protože mě to nekontaminuje a nevyvádí z rovnováhy v podstatě to, jak moc se prezentuji jako žena. A tak čím víc je někdo, kdo prochází tranzicí, spokojený se svým genderem, tím víc může být sám sebou, protože se nepotřebuje někam pasovat. A myslím, že je to také jako u všech teenagerů, že? Jako když jste teenager, snažíte se zapadnout a patřit do skupiny. Jako trans žena si procházíte druhou pubertou, když berete hormony a tak, že jo, a snažíte se zapadnout a bojujete s vlastní dysforií. A když přecházíte, experimentujete A je spousta věcí a vy nevíte. Vždycky se bojíte, aby vás někdo nespojoval s něčím mužským. Jak by vás lidé vnímali, ale také jak byste v podstatě vnímala vy sama, že? A jak moc dokážeš přijmout i sama sebe. A také je tu ten syndrom podvodníka, který je také velmi silný a může trvat dlouho. A i teď v podstatě, i když se mi vrátí ten zájem o airsoft, protože chci mít trochu víc fyzické

aktivity a tak, jo? A pořád o to mám zájem. Pořád se trochu stydím o tom mluvit. Vím, že ženy by taky, cis ženy by taky o tom moc nechtěly mluvit, protože je to spíš klučičí. Víte, armáda. Ale u trans žen si myslím, že je to ještě horší, protože by to odstranilo legitimitu. A jedna věc je docela zajímavá, protože ráda hraju videohry a někdo tu zveřejnil informace o ženách, které hrály videohry v 80. a 90. letech. A všichni ti muži tam povídali, jako by žádné ženy, které tehdy hrály videohry, neexistovaly. Je spousta žen, které říkaly hele, vlastně jsem hrála a zajímalo mě to, že jo, ale nedávaly to najevo.

A vím, že někteří lidé, kteří jsou ženy, cis ženy to také neprojevovali, protože nebylo dovoleno se o to zajímat. Jeden komentář, který byl opravdu zraňující, říkal: Jo, ale kolika z těch žen na Facebooku, které o tom píší, bylo při narození přiřazeno ženské pohlaví? A já se kvůli tomu cítila velmi dotčená, že? Taky se chci vyhnout tomu, aby to bylo jako aha, samozřejmě, že tě zajímají videohry, protože jsi kluk nebo jsi byl kluk nebo tak něco. A to samé platí pro airsoft nebo jakýkoli jiný koníček. Takže tyhle předsudky. Myslím, že bude nějakou dobu trvat, než zmizí. A je to bolestivé. Myslím, že to není bolestivé jen pro trans lidi, ale myslím, že to škodí i cis ženám a genderové rovnosti obecně.

Abych to shrnula. Takže je tu aspirace, jak chci být ženou. A tak musím v tomto období skrývat v podstatě co nejvíce ze své mužskosti. Za druhé je to ambice, jak se chci prezentovat a vypadat a jaká je moje ideální vizáž. A za druhé je tam to skrývání, abych nebyla spatřena nebo abych v podstatě neukazovala tu mužnost. To jsou klíčové prvky.

Máte pocit, že to na začátku tranzice ovlivnilo i vaše chování a emoce?

Ano, ano, určitě. Myslím, že jsem díky tomu byla celkově emocionálnější a mohla jsem více vyjádřit své emoce. A těžko říct, jestli je to proto, že jsem byla méně disociovaná. Konečně jsem byla schopná cítit emoce. Ale určitě je teď snazší je vyjádřit. Například letos v únoru jsem měl v podstatě seminář, kde jsem byl těsně předtím v nemocnici, kde jsem se dozvěděl velmi špatné zprávy a opravdu mě to zasáhlo. Přijela jsem na workshop a v podstatě na začátku je taková kontrola, kde se ptají, jak se máte. A já jsem se rozbrečela a bylo to velmi trapné. A došlo k takovému boji mezi tím, jakože, to je v pořádku, já můžu brečet a tak, ne? A lidi říkali, jo, každý tam aspoň jednou brečel. A pak taky máte pocit, aha, to není profesionální, stejně jako brečet.

Ale cítila jsem méně studu z toho, že pláču, než kdybych v té místnosti byla jako muž. Slyšela jsem, že muži tam také plakali, ale myslím, že to tak moc nevyjadřují. To je určitě něco, co je velmi důležité. Takže jako žena jsem se cítila méně provinile, když jsem to dělala. Je to trochu smíšený pytel emocí, že? Je tam méně pocitu viny, je tam něco jako, aha, není to super profesionální, ale zároveň jsem to já, jsem žena a vyjadřuji se. Takže jsem cítila, že to můžu udělat. A byl v tom takový pozitivní aspekt, jakože jo, tohle jsem já a můžu být citlivá....

Omlouvám se, pokračujte, prosím.

Také v profesionálním prostředí. Je to docela zajímavé, protože projevování emocí je něco, co je z mužského pohledu odsuzováno. Ale spousta žen je také nechce dávat najevo, protože se cítí špatně. Dávají to najevo spíše v rámci ženské společnosti. Jsou schopnější je projevit. Myslím, že se mi stalo, že ženy plakaly, když jsem s nimi byl jeden na jednoho, že jo, a říkaly mi, co prožívají. A myslím, že je to také kulturní aspekt, protože pracuji se západními a východními ženami jako například. Měla jsem jednu ženu z Nizozemska a ta plakala.

Procházela si spoustou věcí. Prošla si osobními věcmi a plakala. A minulý týden jsem mluvila s jednou z mých reportérek, je z Ruska, a ta naopak v podstatě nechtěla, aby někdo věděl něco o tom, s čím se potýká, a to má velmi bolestivé pocity. Ale to poslední, co chtěla, bylo, aby ji někdo litoval. A myslím si, že kulturně s ženami z východu jsou tvrdší v tom, jak se prezentují, že? Jejich emoce jsou méně přijímány kvůli genderové dynamice i kvůli zemi, ze které pocházejí.

Získat si respekt u svých mužských vrstevníků je mnohem těžší a projevovat ženskost je odsuzováno. Pro ženy je mnohem těžší prosadit se na pracovišti, když mluví. I na základě vlastních zkušeností. A je zcela zřejmé, že musíte mít takovou velmi jemnou rovnováhu, což není snadné. Třeba když mluvíte jako muž, viditelně, je vám implicitně důvěřováno, když mluvíte jako žena, tak ne. A to je velmi frustrující. Lidé budou více zpochybňovat vaše vlastní zkušenosti a podobně. A i když máte mnohem víc zkušeností, tak je tam taková jemná hranice. Když na to moc tlačíte, tak se objeví zpětná reakce, že jste příliš asertivní nebo že prostě v podstatě moc tlačíte na pilu. A autorita žen je také mnohem méně respektována a přijímána. Nikdy jsem neměla problémy s tím, že by mi lidé říkali, že mám jako muž příliš velkou autoritu, ale od té doby, co jsem ve vedoucích pozicích jako žena, mě překvapilo, jak na to muži reagovali. Většina mých konfliktů se týkala mužů, protože mé vůdcovství příliš neakceptovali.

Jak jste se cítila v situacích, kdy vám nikdo nevěřil nebo vás zpochybňoval?

Je to trochu zvláštní, protože když začínáte s tranzicí, je to takový smíšený pocit. Protože na jednu stranu je to v podstatě frustrace z nastalých situací, ale na druhou stranu si prostě uvědomíte, aha, takže mě vlastně vnímají jako ženu, ne? Takže je tu fakt, že se potýkáte se stejnými problémy, to znamená, že lidé to v podstatě nerozlišují a vy jste součástí ženské skupiny. Takže víte, že při tranzici přijdete o privilegia, ale pak si prostě uvědomíte, sakra, takhle to vlastně vypadá. Je to bolestivé, ale zároveň to znamená, aha, že mě opravdu vidí jako ženu. Imposter syndrom je také prokletí. Protože si vzpomínám, že to bylo poprvé... Začala jsem pracovat ve firmě, kde jsem se prezentovala jako žena a tak, a prosazovala jsem věci ve vedení firmy. A na konci porady byly tři ženy a tři muži. A na konci té schůzky jedna z těch žen v interním rozhovoru řekla, no, to je dobře, že ženy konečně prosazují věci, aby se pohnuly dopředu, protože ti dva muži byli zakladatelé společnosti, takže se více prosazovali.

A já jsem tam prosazovala své zkušenosti, abych to vyvážila. A ten syndrom se přeloží do, aha, já si opravdu vážím toho, že to říká a že mě označuje za součást žen. Ale říká to jen proto, aby mi udělala radost? A to je velmi aktuální pokaždé, když řeknou: "Dobrý den, dámy" nebo cokoli jiného, když jsem tady. Je tam ta radost a v mém mozku se automaticky umlčí tím, aha, možná je to jen proto, abych se cítila šťastná, nebo jako že se přetvařují. Takže to je něco, s čím musím bojovat. A zmiňuji to tady, protože včera večer jsem mluvila s jinou trans ženou o různých věcech a ona se neustále zmiňovala o tomto syndromu, a to je v podstatě to, o čem dnes mluvím.

Mohla byste mi zkusit popsat, jak probíhalo to, když jste před přechodem přišla do kontaktu nebo reagovala na někoho, kdo měl silnou emoci? Jaký to byl proces?

Takže, myslím si, že to má více aspektů nebo vrstev. Takže vám mohu nastínit, jak to vypadá. Třeba před tranzicí, podle Meyersovy Briggsovy osobnosti bych byla INTJ. Teď, když si udělám test, jsem ENFJ. A to je

docela zajímavé, protože to je právě to, co mi teď lidé neustále říkají. Aneto, ty jsi tak vnímavá. Ty lidem rozumíš, jsi fakt dobrá. Rozumím pocitům a emocím lidí a lidé se mnou mohou mluvit. Otevírají se mi velmi snadno a tak dále. Takže pro mě je to něco jako super schopnost, protože jsem s tím opravdu bojovala. A byla jsem na druhé straně spektra a teď mi lidi říkají, no jo, ty jsi tak daleko napřed před ostatními. A já se teď docela snadno s lidmi sbližuju. A oni se cítí vnímáni a pochopeni, když s nimi mluvím, že? Když se před tranzicí někomu řekněme něco stane, v podstatě bych rozlišovala, jestli je to moje vina, nebo ne. A tam se reakce také liší. Když to nebyla moje vina a bylo to něco špatného, co se tomu člověku stalo. Byla bych velmi analytická, protože to je v podstatě výchozí nastavení mého systému, pokud jde o řešení situace.

Snažila jsem se řešit problémy těch lidí, ale nikdy jsem jim nedokázala projevit empatii tak, aby ji dokázali přijmout. Takže bych byla nápomocná, byla bych spolehlivá a tak dále, že? Ale oni se necítili pochopeni. Neměli pocit, že je slyším, neměli pocit, že se s nimi spojuji z citového hlediska. Vnitřně jsem cítila nepříjemné pocity, když jsem viděla bolest lidí nebo když měli velmi silné emoce. V podstatě jsem jejich emoce odmítala a uzavírala se do sebe. Bylo by mi to velmi nepříjemné a musela bych si vše racionalizovat a snažit se s nimi mluvit logicky. A marně jsem se také snažila přijmout jejich vlastní pocity, což je velmi důležité, když někdo něco vyjadřuje. Chtějí být vyslyšeni. Nehledají řešení celé situace. Ale já jsem se tak soustředila na to, řekni mi, jaký máš problém, a já ti ho pomůžu vyřešit. A budu se vám to snažit také racionalizovat, což není to, co vždycky lidé v takové situaci chtějí. Když šlo o něco, co jsem v podstatě udělala, bylo pro mě nesmírně těžké uznat, že jsem udělala něco špatně, protože myšlenka, že jsem v podstatě způsobila bolest, aniž bych chtěla, někomu jinému, byla nesnesitelná a odmítala jsem ji.

Bylo pro mě opravdu těžké převzít odpovědnost za věci, které jsem udělala, protože to nebyl můj záměr. A bylo pro mě mnohem těžší se chránit před těmi emocemi, například před pocitem viny. A vytvořilo to takovou inverzní reakci, kdy jsem hodně přehnaně indexovala čistě cerebrální reakce a intelektuální reakce a logický aspekt. Takže čím víc ten člověk reagoval emocionálně, tím víc jsem se stahovala do své ulity a chránila se všemi těmi vrstvami logiky a tím vším, co způsobilo, že ten člověk reagoval ještě silněji. Takže to je jeden z problémů, o kterém jsem mluvil s paní J., že jsem měla velké problémy se svou ženou, protože ona chtěla cítit podporu a všechno tohle a byla velmi emocionální a já toho nebyla schopná, protože jsem reagovala tak jak jsem zmiňovala. A stálo mě hodně úsilí, abych se psychicky pokusila dát najevo, že jí rozumím a pokusila se být více vnímavá. Nyní je to mnohem přirozenější. Mohu to dělat velmi snadno a vlastně mám jiný problém. Teď je tu problém, který mají lidé s ENFJ, a to ten, že je pro mě velmi snadné vcítit se do lidí a přijmout jejich důvody, proč nejsou schopni něco dodat, a pochopit je. A já mám v této souvislosti problémy s hranicemi. O tom, že no jo, chápu, že to všechno cítíš, ale stejně musíš dělat všechny tyhle věci. Takže jsem v některých oblastech příliš empatická a je pro mě těžší být někdy tím drsným policajtem.

Dobře, děkuji. Mluvila jste o tom, že se chráníte logikou. Jak to vypadá?

Je to něco jako citová otupělost, že? Jste schopni zpracovat situaci způsobem, o kterém si myslíte, že je jasně logický, ale ve skutečnosti je to jako mechanismus přežití. Kdyby došlo k autonehodě, v podstatě bych byla nejlepší osobou, která by byla přítomna, protože bych byla schopná úplně zablokovat vlastní pocity a prostě udělat všechno, co je třeba udělat, abych zachránila lidi z, řekněme, nouzové situace. Emocionální krize... V podstatě emoční bolest by pro mě byla mnohem těžší, protože nevyžaduje akci, ale jen aktivní naslouchání nebo prostě být tu pro někoho. A to by bylo mnohem těžší, protože emocionální bolest by byla, jako když někdo škrábe na tabuli. Takže tak by to pro mě bylo. A kdyby po mně ten člověk chtěl nějakou reakci, nejdřív bych si

od něj v podstatě udělala odstup. A čím víc by ti lidé reagovali, tím víc bych byla velmi agresivní a říkala jim třeba, ať se přestanou chovat jako dítě a prostě se snažila, aby ti lidé vyšli ze svých emocí.

Děkuji. Jaké to pro vás bylo předtím, snažit se porozumět různým emocím jiných lidí?

Byla jsem úplně slepá. Ne slepá, ale bylo to jako jiný jazyk, kterému jsem nebyla schopná rozumět. Nevěděl jsem, proč něco cítí. A bylo to opravdu zdrcující. Důvod, proč jsem jako, byla super drsná a chladná, byl ten, že uvnitř to jako, spouštělo mou vlastní bolest. Takže mi to bylo velmi velmi nepříjemné a matoucí a tak. Takže jsem se snažila chránit tím, že jsem byla drsná. Ale uvnitř mě byl skutečný chaos a zmatek a já jsem nebyla schopná pochopit, co se děje. Teď bych neřekla, že jsem schopná emoce pochopit o tolik snáze, co se týče nevím, jak to nazvat, pojmenování. Někdy je pro mě těžké je analyzovat, popsat a říct, aha, tohle je dobré. Ale když komunikuji s lidmi, je to jako bych se s nimi dokázala naladit na stejnou frekvenci a oni se mi otevřou a pak dochází k přenosu, který to všechno způsobí. Pak dokážu poznat, co cítí oni.

Máte představu, co mohlo způsobit tuto změnu?

Možná je to kvůli mé tranzici nebo terapii. Těžko rozeznat, co z toho.

Jak tedy vypadá tento proces naladění se na stejnou frekvenci?

V podstatě se vcítím do toho, co prožívají, a pak to pochopím. A dokážu vyjádřit to, co prožívají, způsobem, který si lidé ani neuvědomují. A tak, když mě slyší mluvit o tom, co prožívají, je to, jako bych říkala jejich pravdu. Protože jsem schopná vyjádřit jejich vlastní pravdu, vyjádřit pocity, kterých oni nejsou schopni. A jsem schopná jim také pomoci vidět věci, které oni v sobě nevidí. Jsem schopná v nich vidět krásu. Jsem schopná vidět krásu v tom, co cítí, a snažím se, aby ji poznali. Takže si interakci se mnou opravdu užívají, protože to buduje jejich vlastní... Prostě jim to pomáhá pochopit sebe sama a cítí se posíleni a nabití energií.

Dobře, děkuji. Dobře. Jedna emoce... O některých emocích jsme ještě nemluvili. Hodně jsme mluvili o smutku. Na ten jsme se opravdu zaměřili. Tak trochu jsme mluvili o štěstí a o tom, že máte stále určité problémy s vyjadřováním štěstí. Dvě emoce, které mě docela zajímaly. Jednou z nich je hněv. Jaké je cítit a zpracovávat hněv?

Hm, hněv byl pro mě vždycky problém. Protože před tranzicí a v dětství to nebylo v rámci mého přežití možné. Rodiče by mi tak silné emoce nedovolili. Hm, vzpomínám si na jeden zážitek z dětství, kde je v podstatě vidět ta dynamika. Byla jsem opravdu závislá na čtení a ráda jsem hodně četla, že? A moje matka v podstatě chtěla, abych šel spát. Zavolala si mě a řekla mi, ať ji přinesu tu knihu. Protože se chtěla ujistit, že budu spát a nebudu si číst tu knihu. A tak jsem byla opravdu naštvaná, protože jsem měla pocit, že mi nevěří, že? Tak jsem jí tu knihu prostě dala a řekla, jestli mi nevěříš, tak tady ji máš. Byla jsem z toho nešťastná a ona se zvedla a já si říkala, sakra, jsem v průšvihu. A utíkal jsem a ona běžela za mnou. Opravdu jsem se bála. To je tedy příklad, kdy vyjádření nespokojenosti nebo negativních emocí nebylo možné, protože by je nahradil strach z trestu.

To bylo dost silné. Moje matka byla velmi strašidelná. A díky tomu jsem se naučila vyjadřovat své názory spíše, pojďme najít oboustranně prospěšný argument. A před tranzicí jsem to dělal z logického hlediska, že? A právě to mi hodně pomohlo v práci. Snažit se najít kompromis a najít způsob, jak sloužit lidem. Velmi jsem se soustředila na druhého člověka, abych mu pomohla dosáhnout toho, čeho chce dosáhnout. Takže snaha pochopit, co chtějí druzí lidé, byla vždy mou součástí. Ale protože jsem nebyla schopná využít emocionální stránku, která byla součástí záměru a povahy lidí, v podstatě jsem o ni přicházela. Teď už to dokážu dělat správně, takže jsem úplnější. Stále se potýkám s tím, že s negativními lidmi jednám tak, že bych jim buď příliš odpouštěla a neměla příliš silné hranice, že? Takže ne vždycky mi to pomůže, protože bych měla některé lidi odříznout a tak dál, dřív, protože to prostě nejsou ti správní lidé. Ale mám tendenci vidět v lidech vždycky to dobré a vidět jejich úmysly a chápat, jak se chovají, když něco dělají. Je pro mě snazší najít omluvu, jak se chovají. Takže by pro mě bylo těžké cítit opravdový vztek jen tak. A vyjadřovat se a cítit tyto velmi silné emoce. Není to snadné, protože se budu snažit nejdřív analyzovat, odkud to pochází, z mé strany, jako proč se kvůli tomu cítím tak naštvaná?

A snažím se pochopit, co se děje. Co by mě opravdu naštvalo, by bylo, kdybych zjistila, že pravá povaha někoho je velmi zlá nebo velmi negativní. Tedy například když lidé zjevně lžou a když stále dělají zlé věci ze zlých důvodů. A pokud by mi někdo ublížil, vždy bych je měla tendenci omlouvat po velmi dlouhou dobu. Ale v jednu chvíli, kdyby překročili tu hranici. A ta hranice je... A ještě, dobře, tohle je možná velmi důležité. Protože dávat lidem najevo své hranice je velmi těžké, že jo. Takže lidi ji můžou velmi snadno posunout a já jim můžu jako dát znamení, ale není to dost důrazné. Ale v určitém okamžiku je tam taková ta hranice, která je překročena, a v tom okamžiku to sklouzne. A tady bych už tolik neprojevovala vztek, ale odřízla bych ten emocionální aspekt a stala bych se v tu chvíli super racionální. Řekla bych jim: ne, to, co děláte, je špatně, jste zlí, cokoliv a oni by ztratili mou důvěru. A to je pro lidi strašně těžké se z toho místa vrátit.

Máte pocit, že se změnilo to, jak prožíváte hněv, oproti době před tranzicí?

Ne, nezměnilo se to, protože i předtím jsem se tak chovala. Předtím pro mě bylo těžší některé věci pochopit. Ale stále nevyjadřuji hněv. Je mi velmi nepříjemné, když lidé vyjadřují svůj hněv. A vyjadřovat svůj vlastní hněv je také velmi těžké.

Možná jedna věc. Trochu jste se zmínila o tom, že před tranzicí, když jste se zabývala emocemi druhých lidí, když od vás potřebovali emocionální reakci, měla jste tendenci volit možná ne obecně agresivní, ale jakoby pasivně agresivní reakci. Můžete mi popsat, co se v takových situacích dělo?

Můžu to popsat na příkladu, jako, když jsem se hádala se svou ženou a ona stále tlačila, dokázala jsem vybouchnout a říct drsné věci. Skrze velmi tvrdou logiku, která by byla velmi zlá. Protože můžete být stále velmi logičtí a zároveň zlí.

Dobře, myslím, že už to chápu. Dobře, děkuji. Měl jsem otázku, která mě napadla právě ve chvíli, kdy jsme o tom začali mluvit. Dejte mi chvilku...

Pokud jde o emoce, o kterých jsme nemluvili. Tak hněv je určitě jedna z nich, která pro mě není snadná. Když jiní lidé vyjadřují hněv, je mi to nepříjemné. Třeba včera nebo před dvěma dny jsem byla s kamarádem v autě. Bylo tam takové jako řízení automobilu a on se strašně naštval a skoro předstíral, že vyleze z auta, že prostě jako, že tomu chlapovi jednu vrazí. Předtím by mě to rozhodilo víc než tentokrát, ale stejně mi to nebylo

příjemné, když jsou lidi v takových extrémech. Protože si myslím, že někteří lidé jsou... Myslím, že většina lidí se dokáže do vzteku zapojit snáze. No, u mě, když jsem naštvaná, tak rovnou přepínám na introspekci. Proč se tak cítím?

Dobře. Možná jedna otázka týkající se jiné emoce – strachu. Jak cítíte a zpracováváte strach?

Dobře. To je zajímavé... Protože od začátku bych řekla, že záleží na tom, o čem tu mluvíme. Například když jdu do nemocnice, podstupuju tohle všechno, když řeším stresující a děsivou situaci, jsem stále schopná využít nástroje, které jsem používala předtím, že? Třeba emoční otupělost. Mohu je znovu aktivovat a mohu se jakoby odpoutat. Jako by mám způsob... Nevím, jak to vyjádřit. Jako třeba, když vím, že tohle bude velmi stresující situace. Přepínám v mozku režim, kdy se stávám fyzicky, emocionálně otupělou, ale je to pro mě také způsob, jak urychlit čas a tak. Já nevím. Je to, jako bych zkreslovala realitu. Prostě postupuju dál a přemýšlím o jiných věcech, o čemkoli. Je to prostě těžké vysvětlit, ale je to zhruba tak.

Snažím se od toho držet dál. Což je těžké, protože se potýkám s velmi silnými zdravotními problémy a tím vším. Ale je to toxické, že jo, pro mě, protože není snadné opustit ten stav velmi zdravým způsobem. Protože se ještě teď potýkám, myslím, s depresí. A myslím, že to s tím souvisí i proto, že když nevyjadřuji své emoce, jako bych je hromadila. Depresivnímu stavu to nepomáhá. Protože to není jako když neprožívám, že něco cítím. Je to spíš hloubka. Je to jako emocionální hloubka, kterou sbírám, když to dělám, protože nežiju v přítomnosti. Ale žít v přítomnosti je ta strašidelná část. Dříve to bylo velmi děsivé, teď si to víc užívám. Ale pořád jsou věci, kdy je to silné a člověk cítí velkou bolest, a pak to není snadné.

V našem posledním rozhovoru jste zmínil, že se teď máte čeho bát, protože vám záleží na vaší budoucnosti. Můžeš to rozvést?

Jo. Největší strach mám z toho, že budu mít nějaký locked-in syndrome nebo něco takového, nebo že ztratím rozumové schopnosti, kapacity. Před tranzicí to byla taky největší starost, že? Protože jeden strach je, že jsem uvězněná a prostě odkázaná na ostatní, že nemůžu nic dělat, že jo? To by pro mě bylo hrozné, protože bych úplně ztratila pocit vlastní vůle, že můžu něco dělat. A druhá věc je můj mozek, to je moje super schopnost, protože tady jsem schopná ovládat svou realitu. A dnes jsou tu další strachy, je tu také hodnota času, protože ani nedokážu popsat, jak je to důležité. Například včera jsem musel znovu do nemocnice a strávila jsem tam další tři hodiny, protože ztratili papír z minulého týdne. Takže jsem musela absolvovat stejnou proceduru jen proto, abych se dostala k doktorovi, a trvalo to tři hodiny, že? Takže už jen ta představa, že jsem promarnila 3 hodiny svého velmi krátkého a drahocenného času, který ještě mám. Opravdu mě to naštvalo a rozčílilo.

Další věc. Ohledně strachu. Bylo tu něco, co ve mně vyvolalo opravdový strach. Bylo to o mého psa. Což je tak zajímavé, protože jsem nevěděla, že půjdu do nemocnice, bylo to nečekané. Musel jsem si najít hlídání pro psa a tento víkend to bylo poprvé, co můj pes vlastně trávil čas beze mě nebo bez mé ženy, že jo. Nebo s cizími lidmi, které neznám, a oni navíc měli v domě v podstatě nějaký balkon a jsou jako v pátém patře, kde ten pes může snadno skočit. Takže jsem věděla, že musím nechat psa u nich. A oni nemají moc zkušeností. Jsou mladí a tak. A já jsem měla takové pocity a nevěděla jsem, jak jsou ti lidé zodpovědní.

A můj pes je pro mě velmi důležitý. A to ve mně vyvolalo velký strach a obavy o mého psa. A vím, že to zní velmi smutně, ale svým způsobem jsem si to pak začala racionalizovat tak, že jsem si říkala, dobře, co bych

dělala, kdyby umřel, že jo, už. Musel jsem se projikovat do budoucnosti a zmapovat ji. Abych se mohla psychicky připravit na to, že můj pes může zemřít, abych to prostě dokázala unést. A říct si, dobře, tak to by mohla být výzva, kterou musím projít, a všechno tohle a tohle. A dokonce jsem se snažila najít, jaké by to mělo výhody, kdyby se to stalo. Ne v tom smyslu, že bych to chtěla, ale byl to mechanismus zvládání, abych se necítila úplně zaseklá s tím pocitem zoufalství, že bych ho ztratila. A já jsem se prostě jako skrze víru, spiritualitu, náboženství, cokoliv, snažila si to ospravedlnit. To je taky něco, co by se stalo nebo co bych dělala pokaždé, když se potýkám s něčím, co nemůžu ovlivnit. Snažím se to racionalizovat, najít, jaký by byl skrytý význam důvodu, proč by se to stalo. Svým způsobem v podstatě ten mechanismus stále používám v extrémních případech.

Dobře, děkuji. Vzpomínám si, že jste se předtím zmínila, že před tranzicí jste měla pocit, že emoce nejsou užitečné. Jaký je váš názor na emoce nyní?

Zajímavé je, že před tranzicí jsem věděla, že například z pracovní zkušenosti mi emoce nesloužily k ničemu, nijak mi nepomáhaly v tom, co budu schopna dělat. Takže jsem byla taková extra neutrální, odtažitá osoba, byla jsem spolehlivá a podobně. Ale nic jsem necítila nebo jsem blokovala všechno, co jsem cítila, protože to bylo zbytečné. Tehdy jsem si myslela, že je to něco jako super schopnost. Mýlila jsem se. Jen jsem to nevěděla, protože to logicky dávalo smysl, ale bylo to špatně. Co můžu říct teď, je, že se teď dokážu spojit s vlastními emocemi. Dokážu se spojit s lidmi. Dokážu lidem projevit své emoce a ukázat svou zranitelnost a své problémy. Lidé se se mnou mohou ztotožnit a jsem pro ně lidštější, takže mi více důvěřují. A pak buduji lepší vztahy, což ze mě dělá mnohem lepšího lídra, než jsem byla kdykoli předtím. A to jen proto, že jsem teď schopná svobodně vyjádřit svou vlastní radost, vášeň, emoce, že? A někteří lidé by řekli, že moc mluvím, že se tím prostě moc odhaluji.

Ale ve skutečnosti to funguje při budování vztahů a důvěry s lidmi. Někteří lidé mi dokonce v podstatě řekli, že se diví, proč jim všechny ty věci říkám, protože by toho mohli snadno zneužít a ublížit mi. Ale tohle je můj způsob, je to taková strategie, ne? Být v podstatě tak upřímná a autentická, aby lidé nemohli říct, že mám špatné úmysly nebo podobné věci, že? Takže to pomáhá budovat důvěru v dalších aspektech. Někteří lidé budou velmi manipulativní a mohou se toho snažit využít, samozřejmě. Taky si myslím, že být taková je jednodušší jako žena než jako muž.

Dobře, takže jsme mluvili o porozumění a prožívání emocí. A teď se zmiňujete o tom, že vnímání emocí je užitečné. Jaký byl proces snahy využívat emoce k různým účelům před tranzicí a nyní?

Před tranzicí to bylo je to jiné, protože je to jako, aha, cítím emoci, a pak v podstatě můj copingový mechanismus by přišel do hry, aby tu emoci potlačil. Takže aby se zabránilo tomu, aby se ta emoce prožívala Nyní vnímám emoce jako užitečné. Umožňuje mi to také rozpoznat, kdy je něco špatně, a pokusit se odpovědět na to, co je špatně, abych mohla vyslyšet vlastní intuici. Také se mohu propojit s lidmi, namísto používání čisté logiky a cítit za sebe, ale i s ostatními, že? A říct, aha, tohle se mi nelíbí. Proč se mi nelíbí tohle? Snažím se najít důvod. Dřív bych prostě řekla, no, to je logické, prostě jdeme dál a ignorujeme to, co cítíte. Teď je to jako: Dobře, proč ti to připadá špatné? Chápu, že z logického hlediska vám to dává smysl. Něco vám na tom nesedí, že? A já bych rád pochopila, odkud to pochází, abychom se mohli pokusit zjistit, jestli nám něco neuniká. Stejnou strategii používám i u sebe. Třeba když cítím, že je něco špatně.

Jo. A teď, když jsem pochopila, jak to funguje u mě, můžu to použít i u ostatních. A v podstatě se dokážu vcítit i do ostatních lidí a říct, aha, tohle je to, co cítíš, a pojďme to zkusit udělat. A také je to opravdu dobré při budování důvěry ve vztahu, protože lidé vidí, že se zajímám o ně a o to, co cítí. A také je zde to, o čem se mnou mluvila paní J. Že každá emoce má svůj účel, jako třeba pláč a tak. Ale stále trochu bojuji s některými emocemi. Například včera jsem se dozvěděla jednu z největších a nejpozitivnějších zpráv, na kterou jsem čekala přes dva roky, a to v podstatě potvrzení, že jsem byla v zemi svého původu oficiálně uznána jako žena v rodném listě... Po dlouhé cestě plné nadějí jsem se měla dostat v dubnu rozhodnutí. A oni měli rozhodnout a já jsem od 1. dubna každý den kontrolovala poštovní schránku, jestli nepřišel dopis. Říkal jsem si, co se stalo? Ale věděla jsem, že nakonec rozhodnutí přijde. A včera to konečně přišlo.

A výsledek byl pozitivní. Jsem oficiálně schválená a teď mi změní průkaz na ženský, to je sakra velká věc. Ale musela jsem si projít těmi nadějemi a celou řadou věcí tak, že teď se prostě tak nějak chráním nebo co. Teď je to pravda a já nejsem schopná cítit radost, kterou bych měla cítit. Vidím, že se do toho musím nutit. Hodlám to určitě oslavit, musím to udělat. A včera jsem vlastně měla depresi a nevím, jestli je to kvůli spoustě věcí, jako jsou operace, na které se chystám. Ale vlastně jsem skoro brečela a nebyl to pláč radosti, byl to prostě, já nevím, depresivní pláč, já nevím. A tak je tady pořád něco špatně.

A dobře, ano, moc vám děkuji. Zmínila jste se o používání emocí jako intuice. Jak se od emoce dostáváte ke zjištění, co by mohlo být jejím zdrojem?

Jo, tak nějak se snažím diagnostikovat sama sebe. Takže bych se snažila najít nějaký logický důvod, proč cítím danou emoci? Řekla bych si: Dobře, prožívám něco? Dostal jsem nějakou novinku? Existuje nějaký prvek prostředí, který způsobil, že se situace změnila? Třeba do té míry, že důvod, proč říkám, že mám depresi, je ten, že se na to dívám tak, že nemám důvod být nešťastná. A vím, že by v podstatě všechno mělo být v pořádku, ale není. Pořád se cítím smutná a v depresi. A tak jsem si také všimla, že jsem si někdy vzala navíc vitamin D, například. A to mi hodně pomohlo. Takže možná jsem teď vlastně v depresi, protože jsem nějakou dobu nebrala vitamin D. (smích) Což je ta úvaha, kterou mám, když se prostě slyším, jak mluvím o tom, co se stalo včera a tak. Jo, měla bych být šťastná a vědět to, protože mám sklon k nedostatku vitamínu, a když se to stane, ovlivní to moji náladu.

Vidím tedy, že o svém pohledu na emoce před tranzicí a po ní mluvíte velmi odlišně. Vidíte nějaké rozdíly mezi tím, jak přistupujete k emocím před přechodem a po něm?

Takže v podstatě... před tranzicí bylo cílem zůstat stabilní po celou dobu. Nikdy ne příliš vysoko, nikdy ne příliš nízko a tak dále, že? A když to děláte, v podstatě všechno zabíjíte. Je to tak? A nevím, nakolik je to díky tomu, co jsem se naučila, nebo díky tranzici, nebo prostě díky kombinaci všech těchto různých aspektů. Ale dřív jsem nedokázala vyjádřit spoustu pozitivních emocí, protože by mě rodiče prostě umlčeli a řekli by mi, hele, ty nejsi nijak výjimečná. Proč jsi tak šťastná? Tohle všechno. Takže by to prostě ubíjeli. A taky by mě ničili. Když začnete jako, no, proč jsi tak smutná? Lidi se mají hůř než ty a tak. Takže mi vždycky bránili, abych něco cítila. A myslím si, že to bylo proto, že takoví jsou oni sami a že jsou taky emocionálně v háji, to je jasný. Nevím, jestli jsem vám to říkala, ale já jsem v jednom momentě vlastně vyjadřovala frustraci z toho, že jsem nedostala ten blbej dopis od soudu. Že jo? Já jsem čekala tak dlouho a prostě jsem nadávala na státní správu mojí země.

Jen jsem vyjadřovala své pocity a matka je začala bránit. Jako že jo, ale oni mají tolik práce a tak. Prostě to celé jako ospravedlňovala. Mě je to jedno. Já chci jenom vyjádřit, že jsem z toho nešťastná a říct to, že. A ona nesnesla, že jsem projevovala emoce. A teď v podstatě, když vyjádřím emoce, tak si myslím, že se pak cítím lépe, že? Jako třeba když se donutím brečet, což jsem včera taky zkusila. Mohlo to být lepší, abych byla upřímná, protože jsem opravdu nebrečela tolik, kolik jsem chtěla. Ale připadá mi to jako očista od bolesti a emocí, že? A taky jsem se vrátila k airsoftu. Takže teď sbírám airsoftové zbraně, že? A mám radost, když je dostanu. A snažím se tu radost z jejich získávání nějakým způsobem maximalizovat. Takže si říkám, aha, jak z nich můžu mít větší radost a tak? A trénuju se, abych to přetavila v něco pozitivního. A když trávím čas s lidmi, jako třeba tento víkend, tak si to prostě užívám a snažím se víc vžít do jejich myšlení a vnímat tu atmosféru.

Snažím se o tom přemýšlet. Snažím se více vyjadřovat buď pozitivní, nebo negativní emoce. A teď, když o tom mluvím, jsem si taky uvědomila, že nějakým podělaným způsobem jsem si před přechodem taky někdy užívala jen pocit bolesti. A deprese byla docela vítaná, jen abych něco cítila. A vzpomínám si na to, protože jsem v jednu chvíli četla článek o tom, že se lidé řežou, protože chcete něco cítit nebo tak něco. A já jsem si říkala, aha, to chápu. *Nechtěla jsem se pořezat a ani jsem se nepořezala, jen jsem se štípla. Prostě jsem se snažila cítit v podstatě fyzickou bolest, abych něco cítila. Teď už můžu cítit mnohem víc emocí a tak, že jo? A tak nějak se v nich opravdu ráda koupu, když můžu, že jo, protože je to pro mě vlastně velmi pozitivní zkušenost*

Dobře, děkuji...

Další věc, kterou je třeba zmínit. O těch airsoftových zbraních. Takže se mi líbí ten sběratelský aspekt. Myslím, že jsou důvody, proč se s tímto aspektem sžívám. A v podstatě se mi líbí ten dotek a ta manipulace. Takže nemám ráda opravdové zbraně, že jo, protože jsou nebezpečné a tak. Ale tohle jsou v podstatě hračky, že? Takže s nimi můžu manipulovat. A baví mě jednak obdržet tu novou hračku a taky mě baví s ní manipulovat a dotýkat se jí. Takže je potěšení si s tou hračkou hrát. Ale také jsem si všimla, že je to pro mě skvělý způsob, jak se vypořádat se svou frustrací, protože když jsem byla v depresi, protože jsem teď zdravotně handicapovaná, nemůžu moc chodit ven a dělat věci. Takže jsem si vlastně doma na různých místech vyvěsila terče, že? A prostě chodím se svojí BB pistolí a hraju si doma na Johna Wicka, jo? To je ten aspekt radosti. Ale včera jsem si taky všimla, že když jsem se cítila moc frustrovaná a naštvaná, tak jsem prostě vzala zásobníky, co mám, a prostě jsem je vyprázdnila vzteky nebo prostě jako způsob, jak se zbavit frustrace tím, že budu střílet. Není to střelba na přesnost. Byl to jen jako můj vlastní způsob, jak vyjádřit moji vlastní frustraci z toho všeho. A myslím, že na tom něco je. Protože se zdravotními problémy se potýkám už nějakou dobu, od roku 2021, že? Ale byly to různé fáze. V některých jsem mohl chodit a chodit ven mezi lidi, ale teď jsem v tomto stavu už asi půl roku. Jsem v tomto stavu už víc než půl roku. Nejsem schopná jít pořádně ven nebo dělat něco opravdu výjimečného. Takže jsem doma. Chci se hýbat, nemůžu a prostě cítím tu frustraci. Takže mít radost z těch hraček... V podstatě jsem přestala mít koníčky, které byly víc cerebrální, protože mým koníčkem předtím roky bylo navrhovat deskové hry. A to teď prostě nejsem schopná dělat. Nejsem schopná se na to soustředit. Potřebuju prostě něco, co je víc fyzické. Chci se vrátit k airsoftu. Ale nemůžu. Takže jsem si prostě koupila sběratelské hračky. A mám z toho určitou radost, z toho sběratelského aspektu, z té manipulace, že?

Pokud jde o vyjadřování emocí prostřednictvím obličeje. Máte pocit, že došlo ke změně?

Hmmm...Nevím, jestli nastaly nějaké změny v rámci obličeje, ale co by pro vás mohlo být zajímavé. V dětství jsem byla velmi expresivní dítě. V době, kdy jsem začala jako mladá puberťačka jezdit do země, kde se narodili

moji rodiče. Začala jsem být šikanována, protože jsem projevovala příliš mnoho emocí. Mluvila jsem rukama. V podstatě jsem jen vyjadřovala emoce a komunikovala. A tak jsem byla kvůli tomu všemu šikanovaná, protože kluci tohle nedělají. A pak taky v práci. Projevování emocí bylo v podstatě vnímáno jako něco, co nepomáhá, svým způsobem, mé kredibilitě, zvlášť když jste mladší. A taky mě za to lidí oceňovali. Jé, Aneta je tak vyrovnaná a tak. Na lidi to dělalo velký dojem. Pomohlo mi to získat v podstatě větší důvěryhodnost. Nyní jsem odměňována v opačném smyslu. Za větší vyjadřování emocí. Ale také musím být v podstatě seniornější a zároveň vstřícná. Jsem vstřícná, nejsem taková ta aha, to je naše nadřízená a ta se na nás dívá shora. Jsem prostě mezi lidmi, projevuji své emoce a navazuji kontakt s lidmi. Takže je tu tenhle zajímavý sociální aspekt.

Dobrá, to je za mě vše. Děkuji

Příloha 2

SESSION 1

Okay, so maybe we'll be able to start now.

Okay.

For start, I'll just ask you if you could tell me something about yourself? What do you usually use to introduce yourself?

I'm Aneta. I'm a 42 years old trans woman. Been working in the digital tech industry for 22 years or so. I'm a senior executive. So, yeah. I don't know exactly what you're interested to know, but what the interesting aspect was. I managed to not lose everything with my transition. So, kind of a small miracle here.

Thank you. So, if we go back, how was your life growing up?

So, I was born to my parents, where my mother was working a job with a lot of traveling. So, I have a bit of an uncommon upbringing because I've been moving to new countries every two and a half years. I was born in a different country than where my parents are from. I'm a dual citizen. But I didn't know actually until years ago that I had the two citizenships. I moved from school to school, right? Like schools for my nationality, where there were very small groups of schools, where there are only 60 or so students for the whole school curriculum. Right. Basically all the ages combined would be like, 60 or 50 people. So that's why pretty much small schools in general. My parents were emotionally handicapped. It's been this way. They don't know how to show love, appreciation, and they have not been the most supportive parents. I have a brother who maybe has Asperger or something like that in this environment. And we were not really well treated as well as a kid because my parents were not really good at taking care of us in general. It was basically a place without love and affection.

Did you have during that time anyone who you could emotionally connect to?

No, that was the issue. I had no one because we're also moving from country to country. In my family, there was also the same issue with my grandparents. It's a small family. I have an aunt and grandparents, like an aunt on my mother's side and grandparents on my father's side, and also an aunt on my father's side, but they are all basically suffering from a lack of emotional, basically intelligence. Feel like they're a bunch of survivors. Took me a long time to understand and try to stay away from this kind of unhealthy environment. Yeah.

Are you in any kind of contact now?

I got to be closer with my... We were pretty much estranged, right? Like, we were talking like, once a year or twice a year. Might see them before, when going to the country where they live. And before my transition, I was totally trying to get away more and more from them because it was just not bringing any… I was doing a lot of things as I was taught, right? Like, everything was always done by what is expected, not because it made any sense. So, it's basically a family without warmth in general. People do things because it is how things should be. So, they're really law-abiding and very over indexing on authority and being strict. We should be grateful, whatever it is

Thank you for the answer. What was their reaction to your realization or your coming out as a trans woman?

So, I was a bit surprised by the reaction. So, from my father's side, I haven't seen him since. Due to COVID and different things. I actually didn't travel to their country. I live elsewhere now. So, I haven't met my father for a very long time. There was no direct rejection, but I was asked to not communicate the situation to my grandparents. Um, I don't think there's acceptance in the way that they actually talk. When my father talks to my brother, basically, I learned that he's still misgendering me. Yeah. I don't think there's acceptance. I think he has very little hold on me in general and has been very absent and unreliable person in general. He hasn't done any efforts in my life to do anything. I call him for his birthday and he usually forgets to call me on my birthday and will call me the day after the birthday of my brother. So, yeah, it is not a very close relationship. And I do this more by obligation. I try to step away from being disappointed all the time. My mother's side, the reaction was quite surprising because what happened is that she almost died from COVID. She was basically in a coma, basically for a few days, and she managed to pull through.

It was at the beginning of my transition, she didn't know right, because I didn't communicate that. I started my transition in… I finally cracked the egg and finally understood I was transgender in January 2020. And in February I started transitioning in different ways and decided to take hormones. End of March, she got really sick. I think in April or March or April, I don't remember exactly when. And I told her in June, I think, when she got better. So, what I did is I called her and I told her that I have something important to tell her. I sent her an email where I was explaining this also what transgender is. I mean, She didn't know much about it, so it was important for me for them to realize. Because I thought it would be important for them to understand what it is and that it's not as impossible to survive or have a normal life. Because that was my main issue before that prevented me from transitioning and accepting it myself. Yeah, she basically sent me a message because she wouldn't talk to me at this point. And she told me I shouldn't worry; it's going to be fine. So that got us closer, actually. So, we are talking now regularly, let's say once a week or once every two weeks, which is way more than used to be because it was like once a year or once every few months, right?

Thank you. Do you remember any first thought or feelings that you might be transgender?

As I said, because I was raised in a conservative environment with no real connection to LGBT people at all, I was really misinformed and I was just ignorant in many aspects. So, what I can say in chronological order, right, when I was four years old or in this area, I remember that I was hoping to be in another body, right? But it wasn't clear for me that it would be because I was transgender, of course, and I didn't really know- There was this fantasy that I would be in another body, right. The other aspect is that I had this pretty much all my childhood, right, from four. And I wasn't really buddied with the same sex. I just thought it would be better for me to do this because, I don't know, I was just missing some stuff and I didn't know where it came from. Right. I just wanted to be someone else, I would say, without knowing. I also had very little contact with girls of my age or anything like this. It was all no interactions. Also, from my family. My mother was really away. She was a carrier woman, right? So, I was more in a male domain environment in general.
So, anyway, so what I'm trying to say is. I had a first thought about changing my body very early on, not knowing exactly what it was and when puberty started to appear, this is when things got strange. So, it took me a bit of time to understand, but what happened is I started to fantasize about being a woman, but I didn't know if I wanted to be a woman or if I was attracted to women. Right. But I was clearly having this fantasy that I would be a woman. I had also started to like have relationships with men at the time and I was attracted to men in general. Right. But

the thing is this is quite interesting is, I was attracted to boys when I was younger, right before puberty, I was attracted to boys in general. But as soon as puberty started to strike in, basically I think there was a rejection of my own body. And then I wasn't attracted to men anymore, but I was more attracted to being a woman in the relationship. It's a bit confusing, right? But it was just the way to cope. So, I went to have the social structure of being a woman in the relationship around 12, 13 or so, as a teenager, right?

This is where I wanted to have a woman's body. I wanted to have a vagina and I wanted to be the woman in the relationship. But I didn't understand I was transgender because that was not a concept I could really understand. Around 15 or so in a comic book there was a reference to a gay couple, like two men together. And then just that was really a shock for me in the way that oh, that is allowed, there's something that exists. Right. It was really because I was in a very conservative environment, basically it was never seen as normal or with trans people even less. Right. It was really more the stereotype of the trans hooker. Right. Like the most freak scene TV at the time in the 80s or 90s. Right. So, it was not really something I aspired to, at least for me. But I still had the fantasy all the time. So, I don't know how much detail you want, but pretty much there were those kinds of signals but it didn't say, hey, I liked another body. I was into cosplay at one point. I was trying to do a Star Wars cosplay and I was trying to have a female costume.

I have a few occasions where I have had to dress as a woman for like a theater player. I really liked that. Right. But interestingly enough, I had a very big shock. One time I tried basically female clothes pretty early on. It was such a disconnect between what I saw in the mirror and what I was expecting because it was a very violent, dysphoric impact. Which yeah, I never got into things like this because I had this kind of man in the dress type of image that was really cruel in terms of how much it was making me suffering. And I actually developed, as I grew up, a basically more transphobic approach, not aggressive transphobic, but it was just this kind of rejection because of the impossible desire. Right. Anyway, interestingly enough, the reason I went to see a therapist the first time was back in 2006, I think I was in a relationship with my girlfriend for three years. And I kept having those thoughts that I wanted to be a woman all the time and they kept getting stronger and stronger. And it was really making me very depressed and maybe I should say something.

Coming back to my first sexual relationships, when I had the first thing, I couldn't orgasm or I couldn't have any kind of pleasure unless I would be mentally doing some kind of very weird gymnastics where I would imagine that would be my sexual partner. Right. It was really a dissociation of presence right in the act. So it took me a long time to be able to just come in and have sex with anyone because I just had to imagine the world seen in such a different camera. It was kind of strange, right? Yeah. And so, coming back to the first therapy session right, I also had a very strong negative opinion about therapies in general due to the false image of what it was, but I just had no choices because I was just feeling so sad. And the thing is, I once said, hey, I want to be a woman, please fix me. So, we went through a lot of trauma from childhood but we didn't really address this aspect of dysphoria. Right. The fact that I could be trans was not even… I wouldn't even imagine like; I didn't know they existed pretty much. Right. So, I couldn't connect with that in any way.

And so, they said I showed a lot of family trauma and all this, right? Yeah. So that's pretty much how therapy was and that was one of the key aspects that brought me back to therapy, because I was traveling and doing a lot of stuff, and I would have to find a new therapist. So, the first time I saw Ms. J basically was in 2015, I think. Yeah, I think so. Most likely when I told her, please help me, I want to be a woman, and I don't care if I really live or die. I was basically like I just felt so disconnected from my emotions at the time that I wouldn't be able to articulate in this way at the time, but I just said, I want to be a woman, please fix me. And I also don't really feel anything.

I just don't mind if I just go outside and the car kills me, and that's it. But it wasn't really I mean, at the beginning a bit. Right. But in discussion, there was no… The fact that I might be trans didn't really come up, per se. Right. It took really like six years of therapy to… And also, other environment changes that made it I had to close a company I created. I was in a way where I couldn't use work as an escapism or a distraction. Right.

Thank you. That was very extensive. I really appreciate you sharing that. So, do you remember when was the first time when the idea of being trans and possibly transitioning started to become real?

I would say that around December of 2019, I basically got to a point where- No. January was I think it. It was January 20. January 2020, early January 2020, I basically started to think about me wanting to be a woman. And that came because I was out of a job, pretty much, and I also had couple issues with my wife, and I had no prospect of what I wanted to do, in that pretty much everything was removed. Any kind of distraction basically was removed. Right. I don't remember if it was before or after, but I would say there were basically a few elements that happened at the same time. There was this. I discussed with Mrs. J at one point and basically where, I don't know why basically, we came back to this. Not being trans because I wasn't able to say it in this way, but more like this kind of interest of being a woman. And I think it was said at the end of the session. She said, like yeah, I don't know if you'll ever be really happy unless you actually experiment this in some way.

And then basically what I told her basically well, I don't know what you mean because it's impossible. I can't be a woman. I don't want to be a fake pale copy or like whatever. Because I had this kind of image of trans people at a very early stage but I didn't know that day. Right. I thought that was just the default state. Basically, the men in the dress image were very strong. Which I was completely rejecting. So, what happened is that it still got me thinking, is that even possible? And I found out I think it was one of the apps on the phone. Basically, with the camera it is able to change like your gender, right? It's on Snapchat. There's this filter basically. And then when I saw it, it was just oh wow, that's fascinating. Right? And I was doing research once I started to look into that again, like online. Okay, what is what and I found this Reddit thread where people were doing showing transition progress, right? And I saw before and after pictures and I was like, holy fuck, these people look normal actually. They look like a real woman or man, basically.

And then at one point I remember I was actually on the bridge in Prague. I remember I was still working that moment and then I was thinking about all this and it's like, holy fuck, I'm trans. And that was basically back in January, beginning of January where all of these things collided. Right? And just at one point it finally clicked. And then after that you are just like, what the fuck? Because there was one thing just me realizing that I might be trans. And then I started to think about the stuff I mentioned earlier, like all these elements of me wanting to be a woman early on. Then it just started to click all in place. It was just like, there was just like a big wave of like thoughts. It was really shocking and overwhelming in some aspects. Yeah, but I didn't know much about this. As I mentioned, I just had to do a lot of research.

Now that you mention that it was overwhelming. What were you feeling during this realization?

Quite a lot of confusion in general, right? So, it was kind of a sense of relief in the sense that, oh, fuck, I might even know what's wrong with me. Because since forever I always felt I was an alien. I had this sense of disconnection with my mind and body very often. But also, even as a teenager, basically, I thought, I know, maybe I'm not human, right? Maybe. I just felt so different from anyone around me. I thought that I had some weird fantasies. And just like, okay, maybe because I was reading a lot of Lord of the Rings and all stuff like this,

maybe… I was starting to look into people that looked like- Like really fucked up shit, right? But it was just a way to find an explanation of why I felt so different. There's a group of people online and that was like it back a long time ago. That was like in the end of the 90s where people thought that they might be inhabited by spirits, right? They say, like, oh, maybe I'm an elf or a dragon or whatever. And then for me, it was like, oh, well, maybe I'm a female elf.

So that basically showed like, all not knowing what it was, basically was really confusing, right? Because part of me knew that was bullshit. Part of me was saying, like, I need to have an explanation. But yeah, being trans was never understood. I didn't know that this might even exist. I didn't know what it was. I thought it was… Trans people in the way they were presenting looked to me more like a fetish and like a weird, ugly fetish, right? And I had a very strong rejection of mixing the male appearance with the female clothing. Right? And that's also the same pushback with my own body becoming male. Right. Anyways. So, my emotions were mixed at that point because at this point. There was confusion and a need to know what's wrong with me. And 50 million questions and doing a lot of research, more understanding what it means, what it is, right? And then also, what am I going to do? And so, this is where it came to a point where also the situation played a role because I realized that, well, actually, even if I don't pass, I still wanted to have a go at it anyway.

I was willing to sacrifice everything because I was in depression, I think, at the time as well: Because of losing work and all the other issues. So, I realized that because I had this kind of stronger feeling that I need to have a vagina, right? That was the first feeling. Even if I still look the way I am now, basically, I just feel it would be better for me just to have a vagina. Because there was like, very strong fantasy I had for a long time and I just thought it was just a fantasy. So that's why I always rejected it. I remember, I don't know, maybe a lot of detail, but for me, because I wanted to rationalize everything, right. And when it came to emotions, feelings. I was really completely disconnected from them at the time. So, it took me time to get back to that. So, I was so disconnected from my own emotions that I wanted to test my assumption. Am I really trans? Is this just a fantasy or a thing like this? Right? Because yes, I had all these fantasies that I would magically wake up one day and look like a woman or I would be body swapped in some way.

So, I had all these fantasies during my whole life pretty much. Right. So, I just wanted to know, is this only a sexual fantasy? Which is when I started doing research, I found there is research about this. I don't remember the name, but there's this guy that talked about this as just a sexual fantasy of people - being trans. He's quite famous and infamous as well for this theory of trans people being just attracted by the fantasy of being a woman or whatever. Right. So, I thought maybe this is it. And I didn't know it was at the time so controversial and was also debunked in any way. But I was just like, oh, maybe I'm one of those creeps that just hope to be a woman. And so, I felt like, okay, I need to know if there is sexualization. Because there was this feeling that if I would be a woman and I would be seen as a woman, I could be happy in my own body and feeling attractive. Because I was rejecting my own body, I didn't feel happy. So, there was a kind of arousal of being in the right body and being seen as a woman and being loved as a woman.

But I felt like I needed to see if I would still be as excited if it wasn't the sexual component. So, I basically was doing masturbation, trying to release the sexual tension and see, okay, if I remove all the sexual tension, would I still be wanting to be a woman? Right? Yes. Right. That was pretty clear for me, that at one point that really helped me right. To see that it was just not sexual fantasy or feeling like this. Right. Regardless of what happened, basically. And if there was no sexual activity or whatever, right. Would I still be as happier as a woman and see myself

Did you start your transition in the Czech Republic?

Yes

What was the transition process like?

I think I was so lucky; I think that people would be jealous because it went super-fast for me. So, what happened in January was like, oh, shit, I'm trans. And then I talked about it to my therapist, Ms. J. At that point in February, I came out to my wife, basically, who took it very well, actually, like way better than I expected. And that's all the story on its own, but it was weird... And then I started to see doctors, right. But because I was registered at the foreign medical center for six years, people knew me very well. Ms. J helped me get an appointment with the psychiatrist. Yes. So, I went through that pretty fast. And also, I was trying to get an appointment and then I met another trans woman who I got to know, and she introduced me to her sexologist, which I don't remember the name now. I'm a bit rusty with all the names. But anyway, I got an appointment pretty fast because I was unemployed at that time. I was able to go to a doctor, which helped me officially start the process.

So, I started hormones, actually the 31 March, which was just pretty coincidental. I learned afterward that that was actually the day of trans visibility, which is clearly a funny basically coincidence, but that's basically like when I had the first pill, basically that was 31 March. It moved pretty fast after that because I had actually surgeries already end of 2020, not in Czech Republic, it's pretty terrible from what I heard there. So, I just could afford to go out elsewhere. So, I did a facial feminist surgery in Spain in November, and I had also breast augmentation surgery. And in November, like, a few weeks afterward, in the same location, I basically had to think because I thought I would be combining the two surgeries pretty much together as much as possible in short time. So, the recovery time would be the same, because I wanted to find a new job and I was waiting to start in January or so, 2021, and I wanted to make sure that I wouldn't have to go through surgeries in my new job. I want people to see me whole. A lot of the major steps in transition happened within a year.

What were you feeling at the beginning of transition after you started taking hormones?

Yeah, that was pretty intense in that regard because I was in a bit of a euphoria as well because I was really happy to be finally myself and exploring a lot of new stuff. It was like it was a whole new world because I was really depressed and blasé. Before I was successful at work and all this and nothing would surprise me anymore and I had no emotion, right? So now I started to look into more feeling things differently. And with this the hormones, I think also helped me. I was reconnecting progressively in my mind and my body, right? And there was the excitement of seeing my body change, the smell change, like all of these changes, like hair removal. There were a lot of first times, so there were a lot of good positive aspects. I was lucky. There was also the pandemic where I wasn't exposed too much to the outside world. I was yeah, there was a fear as well of like when I had to come out officially to my family to work and all this, right? But overall, it was pretty positive. In general, I also had to deal with emotional surges in the way that I, for example, remember once a day I cried the whole day, right?

I just felt basically that my body needed to cry and all this, right? So, there was no real reason. It just felt much better to cry, right, to let those emotions go out. So yeah, I started to be way more emotional. It was interesting because it was also unlocking things from the past, which was still super impressive. Because I started to remember arguments with my wife a lot. And before transition when we had an argument, then she would say horrible things, but my mind would actually shut it off in a way that she would say something absolutely horrible

about me or whatever. Right. And I would just take the hit, basically and then it would be forgotten. Right? And I would literally be unable to tell you what we argued about or what she said, a few hours after this or the day after. It would be completely forgotten. Right? And the thing is, when I had arguments, because it happened with my wife during the transition, things had to come back. And I remember basically we're talking about the past and all this. And I told her, but you told me this thing.

And I collapsed crying because that was such a horrible thing that she said. Basically, I just couldn't deal with it. It was just like I didn't feel the pain back then. But then I just realized, I connected. My brain and emotions started to connect again. And then basically like, holy shit. How could you say something so horrible? And then, yeah, I collapse crying completely. So that's an idea of like it was just unlocking a lot of stuff… Like I was feeling things more when watching a movie and all these all these elements. Basically, was way more sensitive.

You kind of mentioned it a bit. So, before your transition, you said dealing with stress was mainly through work. Were there any other ways you dealt with stress or with negative emotions?

I have two main mechanisms, which is I'm a workaholic and I eat. Right? So, food is my drug. I don't drink alcohol, I don't smoke, I don't do drugs. But I basically would overwork and eat using basically a burger as my drive.

Have those mechanisms changed?

No, it didn't change. I'm actually still dealing with this today. Right now, I'm dealing with actually this interesting aspect where my transition is pretty much over. There's a few things and details that need to be dealt with, but in general I live as a woman. I'm basically way on the other side of the spectrum and I see the stuff from the past coming back as well. Things that were put back because they were either too masculine that I didn't want to hear about or work with. It is another element which I'm struggling to deal with because it comes from the way I was raised with my family. I tend to overwork as a way to reassure me, to make me feel like I am capable. And also, as a distraction from what's happening to me. Because my therapist would say this was important for my survival as a child. Because my parents were showing so little love and affection, doing a lot of work and being on call, on demand and all that, basically, was a way for me as a child to survive. Right. To make sure that I wouldn't upset my parents or whatever.
So, this is still present and I need to start to deal with it. I'm still having food issues, right? So, these mechanisms are still present.

Thank you. What was the process of perceiving and feeling emotions before transition?

I was pretty much unable to express emotions and understand them. And I felt that emotions were useless. Because I was going through emotional numbing. Right. So, that was starting to be pretty evident after transition basically. And I didn't really understand it before transition. But at work and in this situation basically having emotions was not rewarded. My parents basically rejected any emotions and still do. I had that experience this weekend, trying to talk to my mother about something and she would just completely be unreceptive to that. And also, thwhat I was doing in general to deal with my own problems but I also noticed that I was also doing it to others in the same way that my mother still does it, right. I do not do it anymore now or in a way lesser extent and I understand this, but I was basically rejecting other people's emotions. So that was really present before my transition. That made me like a horrible person in many ways because I couldn't bear other people's emotions because they were trying

to make their own emotions resonate inside of me while I was trying to reject this pain and all this. So, I wasn't able to feel emotions directly.

That's no longer the case. I can feel them. I also have a lot of empathy. So, when someone tells me a story about what happened to them, it could make me cry just by hearing about what they went through. And it's quite interesting because my relationship with people has completely changed in that regard. I always wanted to connect with people before that. I really had the frustration all my life. I found myself empathic. Right, but the thing is, the outside was not reflecting the inside and so I wasn't able to show emotions. Which also caused my wife to do these horrible things even more. But she has an issue and she went way overboard. It was a way to have me react right. To a point where when I transitioned basically very quickly, she says I can't deal with this because I've been dealing for ten years with someone that was unable to show any emotions. And now basically, you are basically a different person, right? And that was very confusing for her. And so, she would say something and she would see me collapse and it's like, oh shit, because I wouldn't be reacting that much before.

So definitely I'm way more sensitive to emotions. I understand them better now. To a point where last week, for example, one of the employees I have in my team basically was crying because she's dealing with a lot of stuff in her personal life and at work. But she felt comfortable enough to share things with me. Before that it would have never happened. I wish it happened. Right. I wanted to be that person, but now that I can be that person, right. Like, people open up and they're feeling comfortable and they feel safe with me and my life is way happier and I can connect and help people and relate to what they're going through and all this. And to a point as well, where when I talk to men I, it's very hard for me. I'm trying to explain to them… That's the part I'm trying to do is sometimes try to explain to men to understand what's happening. What they're doing is not helping. I feel that it's like I was talking to myself before right. And trying to find what would have worked for me back then. But it's super hard, actually, because men are so emotionally repressed, basically, that it's not easy.

The thing is, they're missing the point as well, because even at work, they feel it's better to be rational. But the thing is, it's actually irrational to be pragmatic and rational to that point, because not taking it as a factor, the human emotion doesn't make you rational, it makes you pragmatic. Right. It makes you completely miss out, basically, on very important variables that they should be taking into account that basically make you an ineffective leader. Right. I'm a way better leader and manager when doing that. Right. I'm way more successful in that regard.

Like I thought I was very rational before my transition, and I saw everyone being irrational and all this. Right. And now I understand that I was the one impossible to work with because I was just not understanding how my own behavior, things were triggering people in the wrong way.

Okay, before we finish do you want to add something? Mention something, we didn't discuss?

I think a few words that might be interesting for you. I think being at work, having lived the two gender roles, I think people have no idea how much differences there are between the two worlds. And I would say that I'm also struggling to find other trans women that are able to understand this. Mostly because they are way more focused. They have other problems to deal with. Right. Because a lot of them are in survival mode and trying to find a job and all this. Right. I've been extremely lucky in my own journey. Right. I thought I would be losing everything. But I managed to get back in my career and be successful. So, things that I never thought I would be able to do. Right. Because I'm super privileged in many areas. But I think what I see as well is the difference at work, basically

how people respect me differently before and now. I am more successful as a leader, but I also noticed how disrespectful people are more towards me. Right. Maybe I was missing some of this due to emotionally not responding before.

But I still see something that may touch more misogyny maybe. I don't know why some people talk about it. Right. But it would be interesting to talk to trans women in positions of leadership to see what they experience. Because I can't use the same tool set that I used to in some aspects because people, especially men are not responding well to it. I have great results with women, right. But with men, sometimes I'm struggling with them because they do not like the way I'm dealing with things. I've been called for the first time that I'm too assertive, and that was by men, right? Men that were not competent in their roles as well. That would have never happened before. And before that I would have considered maybe more how to say it. I would have been a lot less considerate in how I was giving feedback and doing this right. So, despite basically me being wrong before… A lot less subtle, more direct, more brutal in my feedback. Basically no one ever complained about it. Now I am getting more complaints of being assertive even though I am way more supportive and I'm giving a lot of feedback.

Some men, I would say, would complain about how I'm doing things despite being way gentler than I would have ever been before. So, there's a lot of stuff like this that appears, yeah.

Okay, so I'm not going to be taking any more of your time. Thank you so much. This is so helpful. There was so much information for me, so much of it very useful. So much of it, I think, is very detailed, which I'm very happy that you went into. And I look forward to us seeing ourselves seeing each other on the 25th again.

Yeah. Well, thank you very much and see you soon.

Thank you. Have a nice day.

SESSION 2

Okay, so concerning your identity. What were your feelings before transition?

There was this sentiment of being different. I took the image to humanity. I thought I was like living, seeing humanity from the outside and see what I mean? So, I felt really dissociated from the rest of the other humans. And I think we have to be more specific in terms of what situation.

You mentioned feeling kind of detached from other people. What did that make you feel? Any specific emotions?

I was very repressed emotionally, right. I wasn't able to express emotion. But I had a very strong sense of loneliness because I wasn't able to connect with people. I really wanted to connect with people. It was a sense of not being able to express myself and being understood and not being able to decrypt other people's emotions. I think it was because I was rejecting other people's emotions because they were hurting me, right? So, because I was so repressed myself that when other people were expressing strong emotions, I would tend to rationalize them and it would make me feel very uncomfortable. Because you don't want to feel those emotions myself. Right? And with my recent therapy as well. I can better understand that and also see that it was the same with my parents and

family. The way that my own family was dealing with emotion was that they just repressed them. And basically, I was just reproducing that. So as an example, as a child, if I was being very excited, or very optimistic about something, my own family would say something to mock this or reprimand this. So, if I had a sense of achievement, for example, oh, I'm super happy to do this, they always told me something to shut me down.

They would say, hey, you're not so special. This other person did better than you. So, feeling satisfied with what I've accomplished was not an option. So that role training from a very early age where my mother wanted me to be acting as an adult even when I was a child. And she kept telling me that I wasn't so special. And one thing that was quite shocking is there's a very strong disconnect between the image my own parents projected on me versus the reality. I remember my mother was always obsessed with weight and the weight of people because she's a former anorexic person. All my childhood, I thought I was fat and she was stressing me out too much and all this.
So, it created a lot of food problems for me. And then one day I looked at some old pictures of that period and I look at myself like, what the fuck? I wasn't fat at all. I was just like a normal kid. That was really shocking. And I remember that they were teaching me I was not so special. And one day I found out I did an IQ test, they were done at school, they did a test for all the kids. I never had heard about it. And one day actually found it in my papers. And my score was like 116 or something like this. It was not super high. Which means somewhere in… It's a pretty good score. But they never showed it to me.

Thank you. You mention never being rewarded. What emotions did that make you feel?

So, I'm starting now with therapy to understand some of the core aspects of the influence this has because it has consequences in my personal life and in professional life even today. All my life I've been a very strong worker and I thought it was because I am trans and I just want to escape that. I think that's maybe one of the reasons but it's not the only one. The other aspect is I have developed this kind of anxiety when I'm with a girlfriend, partner, like someone that is close or my bosses, so figure of authority. So, someone I'm trying to impress or I need to please somehow where… Sorry, let me just take a step back. My mother was a very authoritative person and she didn't show love nor empathy or whatever. And she had very sudden outbursts of like, she would be screaming a lot. I lived basically in constant fear. And I know that her parents were a bit like this as well and it's some kind of issue. And that issue made me, that I was always very tense when I'm…I am wanting to please, making sure everything is okay for the people I'm talking to, they're aware about what's going on.

So, my own needs and feelings and their expressions were not relevant because I was always in this kind of survival mode of trying to make sure that no one complained about what I'm doing and when I'm with my boss or my partner, basically I would just make sure that they're happy. I cannot be happy unless I am not feeling that they are like a bomb that I have to diffuse, right? And that's really it. So, both from a parental point of view, I wasn't allowed to express positive or negative emotions, right? Because it was not considered good and I think it's because they themselves had a problem with their own emotions. And because both my parents have been unable to express love in the way that they're acting as survivors and they passed it down to me in that aspect. And it was really obvious as well when I tried to just discuss what was your perspective. What happened at this time as in an adult discussion. They were completely unable to process and talk about it. They really rejected the whole thing. They said they felt really guilty and of course they're a terrible person.

It was just not constructive in any way. What it meant for me as a child, I had no one to talk to because we were expats all the time. So, I had no one I could confide in, no one to show me love as well and affection and sense of belonging and all this because I was moving every two and a half years and my mother was constantly working

and my father was seeing friends and wasn't really present either. So, the nanny was taking care of me. But for cultural reasons, basically she was usually a local, like basically where we were based. And most of them didn't speak our language as well, so they took care of us. But there was no real connection of understanding or communication. So that gives a sense of loneliness right. And it feels like you are just trying to survive. And it gives you no one to refer to. And that's I think maybe one of the reasons why it was harder to connect with other people my age. Because I just feel I had no backing of love, if you see what I mean.

I was never feeling really safe or I didn't have this kind of relationship of love. I know that some people say when you're a teenager you have this kind of crisis when you try to break the bond with your family and to rebel against it. I never had that actually. I decided to dress up very early and as a more adult person. I went like in a suit to school. Even for my first interviews, people were super impressed. It's like, wow, Aneta is so calm and composed in all of it. I was just not showing emotion. I was always under control. So, all my emotions were under control all the time.

Were there any emotions you felt comfortable expressing?

No. So that was the big main aspect. For survival reasons I don't think I even could express them.
Did it continue until the start of transition?

Yeah, pretty much. It was not complete. Because it's been an evolution. But I know that my wife often complained that she really had to strive hard in terms of the arguments or what she was telling me to get a reaction from me because every time I would feel pain or anything, I had to feel strong, otherwise I would rationalize all the things. And so that created a lot of tension in my relationship because my partners would just want to be heard and feel that I understand that she's hurt or whatever, like whatever happens. And for me, I was just like, rationalizing.

What is expressing emotions like for you now?

I am able to express my amotions and also better relate to other people's emotions in a way. But what I also is quite interesting because I kind of had empathy for other people's pain because I could relate it to my own pain and I never wanted to inflict pain on other people. Right. So, I wasn't able to show it before transition, I was sometimes able to show to people in a small way that I care. I did care a lot. And I was wondering why people didn't ask me for help because I wanted to help, I want to be there for present. But I wasn't able to connect with people emotionally. So, to me, for a long time, they didn't know they could count on me because I was just so emotionless and there was so much distance in the way I was behaving that people didn't know me, didn't know what to expect from me. Right. It was like a mystery for them, but inside I was just like, hey, I see you're in pain, I want to help you, but I just have no idea. Tell me what you need. Right, so recently, because I'm able to express this and I'm able to show to people what they need as well, to say, oh, I can reflect to them with how they're perceived and their emotions and they say, I understand what they're going through and all this.

I'm able to verbalize stuff and express emotions. I'm able to connect with people and be there for them. That's why, for example, like last week we had one of my reports, we barely know each other, but she cried for me and explained her situation. And she's like, oh, I'm so happy that you're so great at listening and being here, you're so helpful. I feel like that was a huge achievement for me because I always wanted to be that person and then someone in the work environment, where it's not exactly easy, still managed to open up in one on one with me. So that was pretty great for me because it's a very different image that people had of me before, before transition

and now with the person I am, I'm way happier and way more connected to all of this. Also, I'm feeling emotions way more intensely because when I'm listening to music, watching a movie or someone feeling something, I feel the surge of emotions right. Very easily.

What does it look like when these surges come?

It comes in automatically. And it's not comfortable as well sometimes because sometimes I don't want to feel like that. Like if there's some movies with violence. I'm not involved as much with violence or as much mature themes than I used to be, because I think it's too intense and I just don't want to be feeling bad.

Did these surges of emotions come with transition or was it due to something else?

No, that's the thing that I'm way more impacted by, that's recent right. That's basically since my transition before that I would be able to watch pretty much anything and not feel that bad. These things didn't have such an effect on me. Now I still sometimes can but I am feeling things way more intensely. Like, for example, I can remember when I during the first year of transition, I cried a whole Sunday. I just felt I had to cry and I had to go and listen to music as well, to help me. It had to go out. Right. And I felt pain that I needed to process, and that was super healthy and good and made me feel better. Right. And it was super confusing for my wife because she never saw me like this. And she stayed away, and she also complained about me. It's really difficult for me, Aneta, you're such a different person now, and we've been together for over ten years, whatever, and I've learned how to deal with your lack of emotion and your distance and all this, and now suddenly you're super sensitive and all this. That was really confusing for her because she felt like she was with two different people, basically. And that happened really fast when the transition started.

Yeah, thank you. I noticed you mentioned that before. When some emotions came before transition, when you were feeling some kind of emotion, you tended to r
ationalize it. What did that look like? What was going on in your head when you were rationalizing?

There was the concept of everything happens for a reason, which was a very strong way to justify what happens. I read a book when I arrived in a country, where I was alone in a new city and didn't know any local people. It was really lost in boarding school. The school had this book called The Alchemist from Paulo Cohelio. And I take the book in very high regard because it really helped me survive at that point of time. This is the story of that person going through this journey, right. And covers a lot of issues and to make it very simplistic, it's a way to guide the person into a journey of their own so they can achieve their own full potential. That really helped me as a way to justify that when anything bad would happen, I would be focusing more on, okay, what had happened, maybe we need to change course…Also a very effective and personal philosophy was if I don't learn fast what the mistake is, I will be doing it again and make my life harder. So, I need to learn the lesson as fast as possible, and figuring out what the lesson is, is the hardest part. There will be a way to rationalize and focus more on this path right. Trying to see what I will learn and go from it. So, it's more about the circumstances and the situation and the consequences than the actual feeling. For example, let's say just something as basic as I missed the bus. Right. I would switch to, okay, there might be a reason why I have to miss the bus. Maybe I'll talk to someone else or something else will happen. That was important. It would happen.

What are your strategies in working with emotions now?

Like, you know, I'm still learning. Certain emotions I'm still learning. And because I've been through a lot and I'm still going through a lot of personal health issues and have a lot of work. I was in a very toxic environment last year and the year before. So, I noticed that when I'm in a difficult environment, this emotional numbing can come back if I don't pay attention so much. And it can come back to some extent, but it's very different. It's more because you feel the switch going on. There is a survival mechanism that can be reactivated. When I was in the hospital dealing with a lot of pain and this, I just said, okay. The technique I was using actually, in terms of how I would deal with a painful situation is this kind of mental disconnection from the sensory world to a point where hours or days pass. So, it's like a fast forward. So, let's say I know that I'm going to be in this situation for a few hours, a few days, they're going to be extremely uncomfortable for whatever reason, I would just physically not live in the present. I would be projecting myself into projects, ideas, concepts, whatever.

Basically, I think that's an issue I'm still living with. I was using this as a tool to escape pain and boredom and all these kinds of things. I never felt bored, I was always in my brain and my imagination. Because of the health issues I have now, I can't go out for a walk more than ten minutes. The issue is that I'm struggling to live in the present. So, I can feel the emotions and feel this, right? But I still have a hard time just focusing on the present because I'm so used to projecting myself and just always focus on what's coming next. Focusing at work, on my hobbies and all this, right. Now I am trying to just slow down the time and be like, okay, how do I feel now? Do I really enjoy this? That's very difficult for me now. I'm really struggling with this. And that's the feeling that I'm missing out on life. And so, an interesting thing that might be interesting for you as well is before transition, I didn't care if I was living or dying, right?

So, age had no meaning for me, right? I didn't care if it was today, tomorrow. I didn't care about that. When I transitioned, I started to actually live and feel that my life is now meaningful and that I can be who I am. I missed out on decades of my life where I would never know what it means to live in my 20s or 30s, whatever, what it means. So, I feel like, how do I catch up with this? How do I live? What I've missed? And if it's not possible to catch up, how do I enjoy the rest of the life I'm living? And so that was very important. And I started to live more in the present. At that time, it was early in transition, but after that, for work reasons, I had to relocate to a new country to take a new job in a very toxic environment, under extreme pressure. I decided to work 12 hours a day, seven days a week. And that made the survival mode come back because I had to deal with all this pressure and getting separated from my wife, and all this, and that's where I am today.

I'm just trying now to slow down again. And because I think that things happen for a reason, that's still a concept that is very strong. I have these major health issues that started basically at the end of 2021. And then now it's basically forcing me to slow down because I can't go out. I'm pretty much handicapped right now. I don't know when it's going to be fixed, right?So, I need to see life differently because I can't fast forward anymore. I start to understand that everything needs to slow down. I need to enjoy what I have now because tomorrow is going to be done. When you start to lose the ability to walk, it gives you a very different sense of what matters and how important it is. So, on the good side, it has helped me better empathize when people have big issues. And that's in a weirder way, I think, what happened to me, I went through hell in pain and all that. It gave me even more empathy for other people and more perspective about life and what matters or not. And I like that as well because I can connect even more to people and that's what I like to do

Thank you. I have another question. How was the process of understanding emotions? Whether it be your emotions or the emotions of others?

So..I think at the time I came to a conclusion at one point that emotions were useless, right? Because it didn't get me anywhere and we didn't get any sympathy for expressing those emotions from my surroundings. So, I developed this kind of feeling that letting the emotion express themselves would be unnecessary, useless pain. So, when people were doing it, I thought they were just overreacting and they're doing it the wrong way. And I think there's a kind of movement called Stoicism right now that is ticking back in motion. And people were talking about it. I read someone talking about it in Philosophy. And that's the way I was thinking, actually. And I saw a video of a YouTuber who was explaining why it's fucked up. And I said, yes, that's exactly why it's fucked up. Now I can tell you because I know, I understand that. But that's the way my brain works. I don't know. And that's also how I feel, how a lot of well, sorry to say that, males are thinking. I think they're kind of stuck in the same way in some way because they're also emotionally repressed.

But now talking about it. One thing came back to me. I used TV and cartoons in a way to express emotions because I think I lost... I think because my parents were like I said way very early on. I didn't know how to express emotions. I didn't know how to be. I was just feeling so disconnected in many ways with my own emotions. So, it's kind of very embarrassing to say that but…I had to watch TV shows and cartoons and this sort of thing. Like people with Asperger or that autism do, to understand and mimic those emotions. Kind of to know what emotions meant and how they worked. That's what I was doing for a long time as well to understand this, right?

You mentioned one thing that's quite interesting to me. You mentioned that you had a male style of thinking. Do you feel like there were any changes with your transition?

So, I would say from expressing emotions, being receptive to other people's emotions, I was definitely in this kind of more male spectrum aspect of not being able to relate and not being very spotted and empathetic and not being receptive to other people's emotions. That's true. However, I've been quite shocked to see how much happier I am with being a woman in the way I see life and approach, discussion, communication, emotion and all this. I feel at home. Well, I never felt this way before with male style of thinking. And this is where I had this kind of breakthrough and that also came very visible when that's what other females told me. There was this meeting where I was expressing and explaining things. And they said oh, finally things are getting solved because the females are moving things forward in discussion. Because the way I was representing the problem was different from the male bosses. Right? And I was the only female boss there and that got me thinking about what's the dynamic that we're seeing in the room and why mine is different. And I said this is my normal way to work and now I understand also better why I was struggling as a man before in some areas.

Well, now basically this is really embraced and accepted also socially. Because the way I was always trying to interact with people was more in terms of understanding what the other party wanted. So, you could also see that this is maybe also due to my survival mechanisms as a child, making sure that my parents were happy or whatever. But the thing is, getting this kind of win-win situation has always been a better approach for me while most of the males that have been around wanted to be more competitive and more ego driven and that was never my position. It just feels that I have a strong sense of justice and fairness, right. Basically, that is I don't care about competition and so I don't know, it might be related to the male female brain or whatever, but it's just the way I'm solving problems seems to be way more efficient both dealing with females and also as a female leader. These qualities are way more appreciated and respected than they were ever before when I was a man.

Do you feel like you now focus more or on emotional aspects of communicating?

Yeah, definitely. Okay, so for example, before I would be like oh, this is where we want to be, this is the goal, right? And this would be the more male approach. But now the way I'm communicating I think is I'm way more understanding the individual and helping the individual grow for what they want and finding their own path. So, I don't know if I grew as a leader as well. So, it's hard to know if it's this and how much of this is from the get go.

Do you feel like there are different societal pressures on your emotional functioning now as a woman compared to as a man?

Yeah, 100 % on that. Actually, not so long ago we had a management team workshop. But before going there I had to go to the hospital to take care of something. I had basically some bad news, right, and I was really in turmoil basically. And then I was at the workshop. Basically there was this first check in going and I crumbled. Basically I started to cry in the beginning. It was super embarrassing to be there, but it was way more accepted, I think. And I don't think I was losing status by doing so. It almost gave me more empathy from people and interest, than I would have ever gotten as a male in the same situation. I've been observing a lot of differences and also talking with non-binary people in companies where I was at different levels because they were on the VP level. Right. So, it's a bit different from how it was perceived. It was quite interesting to talk to one for a report I had. They were non binary and they talked about the way that depending on how they presented as more female or more male people would react to them differently. And how people would talk to me about this person as well is quite interesting to observe. And actually, just using the same tools I had before transitioning have very different effects and also, they were a lot less accepted. For instance, if I wanted to use more male communication…There is a difference basically between how you can be assertive as a woman or as a man, I wouldn't be able to do what I was doing before in the current situation. And because even when I'm careful in communicating, the males are very sensitive, I'm working with not so many in this company, but it was more in the previous one, which was way more toxic in that one. They wouldn't tolerate having a woman to give them instructions directly. It was the first time in my life when someone told me, like Aneta, you're too assertive after just basically giving simple instructions to someone. It was just wrong. I knew I didn't overstep at that time; I just knew it was normal behavior but because it came from me as a woman, it was taken differently. Also noticed that voice plays a strong role and it's depending on the type of voice you have, people are very differently receptive.
So, I would say that I like some aspects of the male privilege. But like the fact I don't have a very feminine voice yet, I hate it. But I also acknowledge that at work it's an advantage, but it's not an advantage I like. I just noticed that more confidence and power can come in my lower voice than if someone has a very light and bubbly female voice. And so that's interesting because in terms of the traits that a woman needs to express if I look at other female leaders around me, I recognize the ones that are copying male traits more in terms of how they express them, the way they're talking and how much more influence they have by copying those traits. So, being a leader as a female is very difficult because to stay basically seen as a…How to keep your femininity and authority, that's a super difficult challenge in some roles, right? Because if you're basically in HR, it's different than if you are in sales or whatever, right? So, this is a very important dynamic as well. So that nurturing role and coaching role, mentoring role that I have now that I enjoy because… I'm super happy because that's who I am and it's way more accepted. It was not accepted before as a man. I wasn't able to really mentor and coach people as I do now.

Did you strive for that role before your transition?

Yes. I really cared. I wanted my team to be succeeding. I was trying to give people a lot of advice and suggestions, but men didn't want it. They didn't feel very comfortable with this. Right? Well, if I'm doing the same now, especially with other women, they love it. I mean that they're feeling empowered, they're growing, they are super-

efficient, but it can be rejected by men. The only person that has an issue with me now is basically a man in the team. And also, they're challenging my experience and authority a lot more. That's also very annoying. The weight of what I say is a lot less important than it used to be. I have a ton of experience so I can overcome it and explain it. I have confidence because of 22 years of experience and I've been into some of the biggest projects, and so I can talk about this. But even with this, that is a lot less respected now as a female than used to be. Way easier to have people challenging what you're saying. So visibly, I think women are less believed in general.

You mentioned the story of the meeting where you had this uncontrollable emotional moment. Do you think you would be able to express emotions like that before transition?

I don't think I would have been able to express them in the way I did. Definitely not. Because now the emotions are way stronger. In the way that the emotions express before I can process them. While before I would have to understand the issue and then it would allow me to somehow express maybe a tiny bit of that emotion, but I would still be very much in control. Like on that day, basically I was unable to stop. I wanted to stop, right? It was just so embarrassing. And the workshop just started and I barely knew these people. First workshop with the older bosses of the company, pretty much. Like I couldn't and took me basically a long time to just recover. It was just not like, oh, I just quiet like five minutes. It was just like I didn't wail. But I just couldn't speak anymore. I was just too overwhelmed and there was crying in this.

Do you feel like you are able to change your emotions easily?

Not really, I have to let them pass. I don't control my emotions that tightly anymore. And one of the important things as well is I also feel the need for emotions that I didn't have before. So, I never thought once before that oh, it would be so much more if I could cry. And while when I was in this really dark environment where I was dealing with health issues like this, I was just so much…I was in survival mode and I was blocking everything out and trying to survive, right? And I said I can't cry anymore. I just thought... I knew it was too much. I realized I couldn't cry. I feel it, but it just didn't get to the right point. So, I had to take some time off on the weekend and use music to let it out and then finally I could cry. That was a sign for me it was really bad.

Okay, maybe concerning other emotions, do you feel like aside from this sadness or maybe frustration and those emotions connected to crying, have there been any other changes you've been noticing in other emotions?

I don't think I've developed yet to the full breadth of that because I was so deep into survival mode. I still feel that I have to experience more and I still have to figure things out, like what is what. I feel like I am still awakening to all of this. But due to the huge problems I've been going through, it's been a bit tampered and I've been mostly operating in a work environment where I've been trying to suppress emotions as well. But I can't as easily, because they're way stronger. But what is interesting is work is another place where you want to have your emotions being super repressed. So, I'm struggling to express the high low and high high. What I think is maybe sometimes harder is to express the joy aspect. Joy and super positive emotions are way harder for me to express than the other ones.

Thank you. Another question, kind of touching on what you just mentioned. What is the process like for you trying to name certain emotions?

Sometimes it’s hard. Sometimes I’m experiencing something and I don't know what it is. Then I need to try to identify what it is. So sometimes I have a negative impression of the situation or someone am not able to know where it comes from. I would say that the palette of emotions is still not fully developed today because I'm still dealing with a few things. |There’s one that is situational, like the big health issues and the stress and all this, right? So that's one element that prevents me because of survival. If I'm just looking too deep into what's happening now, it's so horrible and difficult that I can’t deal with it. So that's also why I'm feeling depressed now. I don't know when it's going to be solved. It's a lot of unknowns, right? And this is why I think I'm depressed now. So that's one aspect of where we are.

But then there's also the legacy aspect of I've been raised as a boy and so you’re not supposed to show your emotions, express them or care about them and try to understand them. Now I can feel them a bit. And in being able to express them, enjoy them and knowing how bubbly you can be, I feel that I'm way better than I used to be. But I still feel that sometimes because of the work environment in my position, sometimes it still feels a bit wrong to be just too much.

Can you expand on what you meant by the legacy of your male upbringing?

Like as a boy, because if you shine too much, there's a sense of doing something wrong. I'm too happy. I'm not supposed to be too happy. And the thing is, in my culture, basically it's very easy to bully people for their emotions. When you’re showing too much of your emotion is a sign of weakness and sign that can be attacked. And it is way more accepted in the culture, if you want to keep respect, to be more blasé about stuff than to be feeling too engaged and passionate about something. These are signs of weakness in that society and at work as well in general. Right. So, I would say in my culture, basically, if you feel that you love something, you're super passionate about this...And this kind of naivety or whatever it can be super candid and welcomed as a woman, right. But as a man, basically, that's frowned upon.

And that's basically this kind of genuine aspect. And the worst thing is, because of my position at work, I know that this kind of more passionate aspect of things will not be as respected and will be undermining my own position.

Okay, one last question before we end, maybe from a bit of a different topic. There are certain emotions that pertain to ourselves? They're usually called self-conscious emotions. To keep it simple. Let's relate it to how you felt about yourself before your transition. When you thought about yourself, what were the feelings you felt?

I didn't feel anything before. I wasn’t really aware of myself. I was just numbing myseldf and kind of like keeping steady, right? And I was taking a bit of joy in games or creative hobbies. But this is how I worked and what I did, just staying in my own mind and fantasies. And after transition, basically, how do I feel about myself? I'm happy to see myself in the mirror, right? Because I see the woman that I am. And so that's for example, I have this weight issue and I did before due to my past. So, I was overweight before, but I also had this kind of thing where I could move from slim to overweight. Like big variations, like 30 kilos of difference, right? So, I was thinner as a man.
But I just didn't feel right. And if I look at myself now and I'm an overweight woman, right, I'm far from the beauty standard space, but I'm still way happier. And I'm happier in my body, in the way I see it. I think I'm beautiful in some aspects. I'm more accepting of my own beauty, let's say, than I ever was before. I just didn't value this.

I'm not necessary where I would like to be. So, one of the key aspects is what a therapist told me. What would be your idol? Someone that has inspired you or whatever, and I was unable to answer the questions before transition. I was completely unable to tell what man I would like to be. I was just impossible to tell because I couldn't relate to this at all. And now basically as a woman, basically I can really go, yeah, that's the type of woman I would like to be. Or she's great, I can do that. So, I'm far from being the ideal that I would like to be, but I'm somewhere on the spectrum. Well, before, I just didn't relate to that at all and didn't care. So, I think I was probably a better-looking man than woman. I don't know. It's hard for me to gauge exactly physically where I am. I guess I was more conventionally attractive as a man physically than I was a woman, I guess, but I feel better about myself now.

You mentioned that in some way the societal expectations kind of change the way you can express emotions etc. Do you feel like you are more sensitive to the pressure of your environment or were you more sensitive pre transition?

Before transition I didn't care. This is maybe one of the decent traits that differentiate me from a lot of people. I was bullied and I was alone. I didn't have any family support or whatever, so I was surviving. But that also meant I was able to do things. I cared about what I focused on what I really cared about and was finding my own way to survive. I was doing my own thing and focusing on it and I didn't care about what other people think because that was just not possible for me to connect with them in any way. So, I was just in my own bubble. Then after, when I started transition, it's like, okay, what am I expected to be as a woman? To be accepted as a woman. It appeared to be more relevant in terms of, oh, am I allowed to express this as a woman? And that's at the beginning, because in the transition phase, you have this kind of overshooting at the beginning. So, you want to be the perfect woman that is expected and all this. And now basically, it's more like this I'm me and a woman. And that's my version of a woman. Right? And so, yes.

Okay, thank you for sharing all this.

SESSION 3

Okay, so if we can start, I think in the first interview we were talking about your kind of idea or this process of becoming a woman and this idea of what womanhood is, and I think you mentioned specifically overshooting it at the start of your transition. Because we didn't really delve into it before, kind of skimmed past it. Do you remember what you mean by that?

Yeah. No, I remember. It's just that there's a few interesting layers to that because when you start transition, you have a preconceived idea of what a woman should look like. If you've been raised as a boy or a man, basically you have been influenced also mostly by the media about what are the expectations from a behavioral and physical perspective. Of what, basically, the beauty standards for a woman would be, how women should behave. So, there's an aspiration level. Right. It's like, okay, I should be looking like this because that's also what I picture, what a woman is. And you have also maybe had some women that are aspirational for you and say, okay, I would like to look like this person or this other person. Like, I guess some women do as well. But because you are a bit transphobic, you also have a lesser perspective about the wider range of women out there, right. Unless you're in a very, I don't know, in a very progressive environment, I guess. So that's one aspect, and so that will take a while for you to readjust, because this is like the woman you wish you were.

Right. That's basically what you're looking for. Then you start the transition and you're trying to fit and your goal is to remove all traces of your masculinity. Because when you start, you're in this ugly duckling phase where you don't pass. So, you have to erase as much of these traits. Also, even in terms of interest, right? So, for example, I used to play Airsoft, which is more like a typically male hobby. And I'm just this year getting back to it because now I feel I've transitioned enough and I can afford to get back some of my own interest. Because it doesn't contaminate or put me out of balance, basically, how much I present as female. And so, the more comfortable someone that is transitioning is with their gender, the more they can be themselves because they don't need to fit in. And I think it's also like any teenager, right? Like when you're a teenager, you try to fit and belong into the group. As a trans woman, you go through a second puberty when you're doing your hormones and all this, right, and you're trying to fit in and you're fighting your own dysphoria. And when you're transitioning, you are experimenting And there's a lot of things and you don't know. You're always afraid to be associated with anything masculine. How people would perceive you, but also how, basically, would you yourself, right? And how much you can accept yourself as well. And also there's this imposter syndrome that is very strong as well and that can last a long time. And even now, basically, even if I get back this interest in Airsoft because I want to have a bit more physical activity and all this, right? And I still have interest in that. I'm still feeling a bit ashamed to talk about it. I know that women also would, cis women also would not be comfortable talking too much about this because it's more boyish. You know, the army. But for trans women I think it's even worse because it would remove the legitimacy. And one thing is quite interesting because I like playing video games and someone posted information about women that played video games in the 80s and 90s. And there were all these men talking as if there were no women who play video games. There's a lot of women that were saying hey, actually I was playing and I was interested, right, but they were not showing it.

And I know some people that are women, cis women also were not showing it because it was not allowed to be interested in this. There's one comment that was really hurtful that said: Yeah, but how many of those women on Facebook they are posting about were assigned women at birth? And I feel very targeted about that, right? The thing I want to avoid as well is like oh, of course you're interested in video games because you're a boy or you were a boy or whatever. And the same thing for airsoft or any hobby. So that prejudice. I think it's going to take some time to disappear. And it's painful. I think it's not only painful for trans people, but I think it's also damaging for cis women and gender equality in general.
Just to recap. So, there is the aspiration of how I want to be a woman. And so, I need to hide basically as much of my masculinity in that period. Two is the ambition of how I want to present and look like and what is my ideal form. And two, there is the hiding for not being spotted or basically not showing that masculine.Those are the key elements.

Do you feel like at the start of transition that also affected your behavior and emotions?

Yeah, yes, definitely. I think it almost made me more emotional in general and allowed me to express more of my emotions. And it is hard to know if it's because I was less dissociated. I was finally able to feel the emotions. But it's certainly easier to express them now. For instance, I had a workshop basically earlier this year in February where I was at the hospital just before, and I had some very bad news and I was really struck. I arrived at the workshop, basically, and there's this kind of check in at the beginning where they ask, how are you doing? And I started crying and it was very embarrassing. And there's this kind of fighting between like, oh, it's okay, I can cry and all this, right? And people were saying, yeah, everyone's cried there at least once. And then you're also feeling like, oh, this is not professional as well to cry.

But I did feel less shame of crying than if I would be a man in that room. I heard that men also cried there, but I don't think they're expressing it so much. That's definitely something that is very important. So as a woman I felt less guilty doing it. There's kind of a mixed bag of emotion, right? There's less guilt there's like, oh, it's not super professional, but at the same time, this is me being a female and expressing this. So, I felt that I could do it. And there was a kind of a positive aspect of like, yeah, this is who I am and I can be sensitive-.

Sorry, continue please.

Also, in the professional environment. It's quite interesting because showing emotions is something that is frowned upon from a male perspective. But a lot of women also don't want to show it because they're feeling bad. They are showing it more within women. They're more able to show it. I guess I had women crying when I was in one on one with them, right and telling me what they were going through. And I think it's also a cultural aspect because I work with Western and Eastern women as an example. I had one woman from the Netherlands and she cried. She was going through a lot of stuff. She has gone through personal stuff and she was crying. And last week I was talking with one of my reports. She's from Russia, and on the other hand, basically she didn't want anyone to know anything about what she's dealing with and she has some very painful feelings. But the last thing she wanted is to have anyone feeling pity for her. And I think that culturally women from the east are tougher in the way they present, right? Their emotions are less accepted because of the gender dynamics as well as because of the country they're coming from.

Earning respect from their male peers has been much harder and showing this femininity is frowned upon. It's way harder for women to get heard in the workplace when they're speaking. Even from experience. And it's very obvious that you have to have this kind of very fine balance, which is not easy. Like when you're speaking as a man, visibly, you're believed by default, when you're speaking as a woman, you're not. And that's super frustrating. People will challenge you more about your own experiences and things like this. And even when you have a lot more experience, then there's a kind of fine limit. If you're pushing it too much, there's a backlash saying that you're too assertive or you're just basically pushing too much. And authority from women is a lot less respected as well, and accepted. I've never had issues with people telling me I have too much authority as a man, but since I'm in leadership positions as a woman, I have been surprised by how men reacted to that. Most of my challenges were with men because they didn't really accept my leadership.

How did the situations where you were not believed or challenged make you feel?

It's a bit weird because when you start transitioning, there is a kind of mixed feeling. Because on one side, the frustration from the situations, basically, but on the other side you just realize, oh, so actually I'm perceived as a female, right? So, there's the fact that you're dealing with the same issues, meaning that the people don't differentiate it, basically, and you are part of the female group. So, you know that you're going to lose privileges when you transition, but then you just realize, oh, fuck, that's what it actually looks like. It's painful, but at the same time, oh, that means that they do see me as a woman. The imposter syndrome is also a curse. Because I remember it was my first time… I started working at the company presenting female and all this, and I was pushing things in the management team of the company. And at the end of the meeting, there were three women and three men. And at the end of the meeting, one of the women said in the internal chat, well, it's good that the women are finally pushing things to move forward because the two men were founders of the company, so they have more pushing their way.

And I was pushing my experience there to counterbalance that. And the syndrome translates into, oh, I really appreciate that she's saying that and she's calling me as a part of the women. But does she say this only to make me happy? And that is very present every time, they say hello, ladies, or whatever. When I'm here. There is happiness and it's automatically shut down in my brain by, oh, maybe it's just to make me feel happy, or just like they're pretending. So that's something that I have to fight against. And I'm mentioning it here because yesterday evening I was talking to another trans woman about different things and she kept mentioning this syndrome, and that's basically what I'm talking about today.

Could you try to describe to me what was the process like when before transition you came into contact or was reacting to someone having a strong emotion? What was the process like?

So, I think there's multiple aspects or layers of that. So, as I can give you an idea. Like before transition, on the Meyers Briggs personality, I would be an INTJ. Now, if I do the test, I'm an ENFJ. And that is quite interesting because it's just what people now keep telling me. Oh, Aneta, you're so perceptive. You understand people, you're really good. I understand people's feelings, emotions, and people can talk to me. They open up to me super easily and all this, right? So, for me, it's like a superpower because I was really struggling with that. And I was on the other side of the spectrum and now people are saying like, oh, well, you're so far ahead of everybody. And I pretty much bond with people very easily. And they feel seen and understood when I talk to them, right? Before transition, let's say someone gets hurt, basically I would differentiate if it's my fault or if it's not. And there are different reactions as well. When it was not my fault and it was something bad that happened to the person. I would be very analytical because that's basically the default system I had in terms of dealing with the situation.

And I would try to solve the person's problems, but I was never able to show empathy to the person in a way that they would be able to receive it. So, I would be helpful, I would be dependable and all this, right? But they didn't feel understood. They didn't feel I was hearing them; they didn't feel I was connecting with them from an emotional standpoint. Internally I would feel discomfort in seeing people's pain or if they had very strong emotions. Basically, I would reject their emotions and I would shield myself. It would make me very uncomfortable and I would have to rationalize everything and try to talk to them with logic. And I was struggling to acknowledge their own feelings as well, which is very important when you have someone expressing things. They want to be heard. They're not looking for a solution to all this. Right. But I was so focused on, tell me what your problem is, I'm going to help you fix it. And I will try to also rationalize it with you, which is not what people always want in that situation. When it was something I did, basically, it was extremely hard for me to acknowledge that I did something wrong because the thought that I had basically inflicted pain without wanting to, to someone else, was unbearable and I was rejecting it.

It was really hard for me to take responsibility for the stuff I did, because that was not my intention. And the emotions were very much harder for me to shield myself from, like from the guilt. And it created this inverse reaction where I would over index a lot on the purely cerebral reaction and intellectual reaction and the logic aspect. Right. So, more the person was reacting emotionally, the more I would go back into my shell and protect myself with all the layers of logic and all this which made the person react even stronger.So that's one of the issues I was talking about with Ms. J is that I had a big issue with my wife because she wanted to feel supported and all this and she was very emotional and I wasn't able to work with that. Because that was just my reaction. And it took me a lot of effort to mentally try to show that I understood and to be more receptive. Now it's a lot more natural. I can do it very easily and actually have another problem. Now there's an issue that people with ENFJ

have, which is that it is very easy for me to empathize and accept people's reasons for not being able to deliver something and understand them.
And I am having issues with boundaries with this. About well, yeah, I understand you're feeling all this stuff, but you still have to do all these things. So, I'm too empathic in some areas and harder for me to be a hard cop sometimes.

Okay, thank you. You talked about shielding yourself with logic. What does that look like?

It's pretty much like emotional numbness, right. You are able to process the situation in what you think is a clear logical way, but it's really like a survival mechanism. If there is a car accident, basically I would be the best person to be present because I would be able to completely lock my own feelings and just do whatever needs to be done to save the people from, let's say, an emergency. An emotional crisis… Basically, emotional pain would be way harder for me to deal with, because it doesn't require action, it just requires active listening or just being there for someone. And that would be much harder because the emotional pain would be like if someone is scratching on the blackboard. So that's what it would be like for me. And if the person was asking from me some reaction, first I would be basically getting distance from them. And the more people react, the more I would be very aggressive and say, like, just stop being a child and just try to make the people come out of their feelings.

Thank you. So, what was it like for you before, trying to understand different emotions of other people?

I was completely blind. Not blind, but it was like another language. I was not able to understand their emotions. I didn't know why they were feeling something. And it was really overwhelming. The reason I like, was super harsh and cold because inside it was like, triggering my own pain. Right. So, it made me very very uncomfortable and confused and all this. Right. So, I was trying to protect myself by being harsh. But inside of me there was real chaos and confusion and I wasn't able to understand what's going on. Now, I wouldn't say I'm able to really understand emotions that much easier in terms of I don't know how to call it, naming it. It's hard for me sometimes to analyze it, to describe it and say, oh, this is good. But when I'm interacting with people, it's like I can tune with them on the same frequency and they open up to me and then there's an exchange and all this. Then I can then know what they are feeling. Right.

Do you have an idea what might have caused this change to happen?

It might be because of my transition or therapy. It's hard to distinguish which.

So, what is this process of tuning into the same frequency like?

Basically, I empathize with what they're going through and then understand it. And I'm able to express what they're going through in a way that people don't even realize. And so, when they hear me talking about what they're experiencing, it's like I'm speaking the truth for them. Right. Because I'm able to express their own truth, express the feelings that they're not able to. And I am able to help them also see things in them that they are not able to see. I'm able to see the beauty in them. I'm able to see the beauty in what they're feeling and try to make them recognize it. So, they're really enjoying interacting with me because it builds up their own… It just helps them to understand themselves and they feel empowered and energized.

Okay, thank you. Okay. One emotion. There are certain emotions we didn't really talk about. We talked a lot about sadness. We really focused on that. We kind of talked about happiness and about you still having some issues in expressing happiness. Two emotions I was quite interested in. One of them is anger. What is feeling and processing anger like?

Um, anger has always been a challenge for me. Because before transition and as a child that was not an option for my own survival. My parents wouldn't have allowed me to have such a strong emotion. Um, I remember one childhood experience where you can see basically the dynamic. I was really addicted to reading and I would like to read a lot, right? And my mother basically wanted me to go to bed. She called me and said, like, bring your book here to me. Because she wanted to make sure I would sleep and not read the book. And so, I was really upset because I felt like I'm not trusted, right? So, I just gave her the book and said, if you don't trust me, here it is. I was just unhappy about this and she stood up and I was like, oh shit, I'm in trouble. And I ran and she ran after me, right? And I was really scared. So that's an example where expressing discontent or negative emotion was just not possible because it would be replaced by fear of retaliation.

That was pretty strong. My mother was very scary. And because of that I learned how to express my opinions in a more, let's find a win-win argument way. And I was doing it from a logical perspective before transition, right? And this is what helped me a lot at work. Trying to find compromise and find a way to serve people. I was very focused on the other person to help them achieve what they want to achieve. So, trying to understand what the other people want was always part of me. But because I wasn't able to tap on the emotional aspect, which was part of the people's intention and nature, basically, I was missing out on that. Now I'm able to do it right, so I'm more complete. I'm still struggling with dealing with negative people in a way that I would either forgive them too much and not have very strong boundaries, right? So, it doesn't always help me because I should be cutting off some people from my own relationships and all this sooner because they're just not the right people. But I tend to always see the good in people and see their intentions and understand how they behave when they're doing things. It's easier for me to find an excuse on how they're behaving. So, I would have a hard time really feeling angry just like that. And expressing myself and feeling these very strong emotions. It's not easy because I will try to first analyze where it comes from, on my side, like why do I feel so upset about this?

And I try to understand what's going on. What would really upset me would be when I find out that the true nature of someone is very evil or very negative. So, for instance, people are obviously lying and all this. And they're doing things, if they keep doing evil things for evil reasons. And if someone wronged me I would always give the benefit of the doubt out for a very long period of time. But at one point if they would cross this boundary. And the boundary is… Also, okay, this is very important, maybe. Because showing people my boundaries is very difficult, right? So, people can push it very easily and I can like put up signs from me, but it's not strong enough. But at one point there is this kind of line that is crossed and at that point things slip. And this is where I wouldn't show anger so much, but I cut off the emotional aspect and I become super rational at that point. Saying like, no, what you're doing is wrong, you're evil, whatever and they lose my trust. And that's becoming super hard for people to come back from that spot.

Do you feel like there was a change in how you feel anger from before transition?

No, it didn't change because even before I was acting this way. It was harder for me to understand some stuff before. But I still don't express anger. It feels very uncomfortable for me when people express their anger. And expressing my own anger is very hard too.

Maybe one thing. You kind of mentioned that before transition when kind of dealing with other people's emotions, when they needed an emotional reaction from you, you tended to go with this maybe not generally aggressive, but like passive aggressive reaction. Can you describe to me what happened in those situations?

I think I can describe it in an example, like, if I had an argument with my wife and she would keep pushing things forward, I could snap and say harsh things. Through a very hardcore logic, that would be very mean. Right. You can still be very logical in a mean way.

Okay, I think I understand now. Okay, thank you. I had a question that was just on my mind just as we started talking about it. Give me a second…

Concerning the emotions that we didn't talk about. So, anger is definitely one, that it's not easy for me. When other people express anger, it makes me feel uncomfortable. Like, I was with a friend yesterday or two days ago, in the car. It was like a car driving thing and he got super angry and almost pretended to get out of the car to just like, go to punch this guy. It would have distressed me more before than it did this time, but still, it didn't make me comfortable when people are in such extremes. Because I think some people are… I guess, most people are able to tap into the anger easier. Well, for me, when I'm angry, I directly switch to introspection. Why am I feeling this way?

Okay. Maybe one question about a different emotion is fear. How do you feel and process fear?

All right. Interesting… Because from the get go it depends on what we're talking about here. For example, when I'm going to a hospital, going through all this, when I'm dealing with stressful and scary situations, I'm still able to tap into the tools I was using before, right? Like emotional numbness. I can reactivate them and I can kind of zone out. Like there's a way for me… I don't know how to express this. Like, oh, I know this is going to be a very stressful situation. I switch mode in my brain where I become basically, emotionally numb, but it's also a way for me to speed up time and all this. I don't know. It's like I distort reality. I just go ahead and just think about other stuff, whatever. I mean, it's just hard to explain, but that's just about it.

It is something I'm trying to stay away from. Which is difficult because I deal with very strong medical issues and all this. But this is toxic, right, for me, because it's not easy to leave that state right in a very healthy way. Because I still deal with, I think, depression today. And I think this is also connected because if I'm not expressing my emotions, it's like I'm building up. The depressive state is not helped by this. Right? Because it doesn't feel as if I am not feeling anything. It's more like depth. There's like an emotional depth I'm collecting when I'm doing this, by not living in the present. But living in the present is the scary part. It was very scary before, but right now I'm enjoying it more. But there's still some stuff where it's strong and you can feel a lot of pain and then it's not easy.

In our last interview you mentioned that now you have things to be scared for because you care for your future. Can you elaborate on that?

Yeah. So…The biggest fear I have is to have some kind of a locked in syndrome or something like this or losing my brain abilities, faculties. Before transition, that was also the biggest thing, right? Because one fear is that I'm trapped and just dependent, cannot do anything right? That would be horrible for me because I would lose completely my sense of agency, of doing anything. And the other one is my brain, is my superpower because this

is where I'm able to control my reality. And today there are other fears, there's also the value of time as I cannot even describe how more important it is. For instance, I had to go back to the hospital yesterday and I spent three more hours there because they lost last week's paper. So, I had to go through doing the same procedure just to see the doctor and it took 3 hours, right? So, just the idea that I was just wasting 3 hours of my very short and precious time I still have. It really made me angry and upset.

Another thing. About the fear aspect. There was something that made me really afraid. It was for my dog. Which is so interesting because I didn't know I was going to the hospital, it was unexpected. I had to find a dog sitter and this weekend was the first time that my dog was actually spending time without me or without my wife, right. Or with strangers that I don't know and they also had in their house basically some kind of balcony and they're like on the fifth floor where the dog can easily jump. So, I knew I had to let the dog stay with them. And don't they have a lot of experience. They're young and all this. And I got these kinds of feelings and I didn't know how responsible these people are.

And my dog is very precious to me. And it made me very afraid and scared for my dog. And I know it sounds very sad, but in a way then I started to rationalize it in a way that I was like, okay, what would I do if he dies, right, already. And I had to project myself in the future and map it out. So, I could prepare myself mentally that my dog might die, to just be able to bear it right. And say, okay, so that might be a challenge I need to go through and all this and this. And I was even trying to find what would be the advantages of this if it happened. Not in a way that I want it, but it was a coping mechanism so I wouldn't feel completely stuck with the feeling of despair that I would have lost him. And I was just like, through beliefs, spirituality, religion, whatever, be trying to justify this. That is also something that would happen or what I would do every time I'm dealing with something I cannot control. I try to rationalize it, finding what would be the hidden meaning of the reason why this would happen. In a way, basically the mechanism is still used for extreme purposes.

Okay, thank you. I remember you mentioning before that before transition you felt like emotions weren't useful. What's your view on emotions now?

What is interesting to mention is that before transition, I knew that for example from a work experience, emotions were not serving any purpose, and were not helping me in any way in what I'm going to be able to do. So, I was being this kind of super neutral, detached person, being reliable and all this. But I felt nothing or I was blocking anything I felt because it was useless. Right. I thought that was like a superpower at the time. I was wrong. I just didn't know it because it made a lot of sense logically, but it was wrong. What I can tell now is now I can connect with my own emotions. I can connect with people. And I can show my emotions to people and show my own vulnerability and my own issues. People can relate to me, and I'm more human for them, so they trust me more. And then I build better relationships, which makes me a way better leader than I was ever before. And that was just because I'm now able to freely express my own joy, passion, emotions, something like this, right? And some people would say I talk too much, I just expose myself too much with this.

But it actually works in building relationships and trust with people. Some people even told me basically that they wondered why I was telling them all those things because they could easily exploit and hurt me with this. But this is my way, this is kind of a strategy, right? Being so genuine and authentic, basically, that people cannot say you have bad intentions or things like this, right? So that helps build trust in other aspects. Some people will be very manipulative and can try to exploit it, obviously. Also I think being like this is easier as a female than as a man as well.

Okay, so we talked about understanding and feeling emotions. And now you mention seeing emotions as useful. What was the process of trying to use emotions for different purposes like before transition and now?

Before transition it was different because it was like, oh, I feel an emotion, and then basically my coping mechanism would come into place to kill the emotion, right, to prevent it from being experienced. Now, I see emotions as being useful. Because I can connect with people. It also allows me to identify when something is wrong and try to answer what I think is wrong, so I can hear my own intuitions. I also can connect with people, instead of using pure logic and feel for myself, but also with others, right? And say, oh, I don't like that. Why don't I like this? I try to find the reason. Before I would just say, well, this is logical, we just move ahead and we ignore what you're feeling. Now it's like, okay, why does that feel wrong to you? I understand that from a logical point of view, it makes sense to you. There is something off for you, right? And I would like to understand where it's coming from so we can try to see if we're missing out on something. I use the same strategy with myself. Like when I feel something wrong.

Yeah. And now that I understand how it works for me I can use it with others. And I can basically also empathize with other people and say oh, this is what you're feeling and let's try to do this. And that also it is really good in building trust relationships because people see that I'm interested in them and what they're feeling. Also, what Mr. J was talking to me about. Those emotions, that every emotion serves a purpose like crying and all this. But I'm still struggling a bit with some emotions as well. For example, yesterday I had one of the biggest, most positive news I've been waiting over two years to get basically the confirmation that I was officially recognized as female on my birth certificate in my country of origin. I was supposed to have a decision in April after a long journey of hopes. And they were supposed to decide and every day since the 1 April I was checking the mailbox to see if there was a letter. Saying like, what happened? But I knew eventually the decision would come. And yesterday it finally came.

And the result was positive. I'm officially approved and now my certificate will be changed to be female, it's a fucking big deal. But I've had to go through those hopes and whole list of things in a way that now I just kind of protect myself or whatever. And now it's there and I'm unable to feel the joy I should be feeling in seeing that. I need to force myself. I'm going to celebrate, I need to do that right. And I was actually depressed yesterday and I don't know if it's because a lot of stuff like the surgeries I am going to. But actually, I was almost crying and it was not crying of joy, it was just I don't know, a depressive cry, I don't know. And so, there's still something wrong here.

And okay, yeah, thank you so much. You mentioned using emotions as your intuition. How do you go from the feeling towards finding out what the source might be?

Yeah, I kind of try to diagnose myself. So, I would try to find a logical reason for why I'm feeling an emotion? I would say, okay, did I experience something? Did I get some news? Do I have an environmental element that changed? Like to a point where the reason I say I'm depressed is because I look at it like I have no reasons to be unhappy. And I know basically everything should be fine, but I'm not. I'm still feeling sad and depressed. And so, I also noticed when I was doing this, that I sometimes took additional vitamin D, for example. And that helped a lot. So maybe I'm actually depressed right now because I haven't taken vitamin D for a while. (laughs) Which is

the reflection I have when I just hear myself talking about, like, what happened yesterday and all this. Yeah, I should be happy and know this because I tend to have vitamin deficiency, and when this happens, my mood is affected.

So, I see that you talk about your view on emotion pre transition and after it very differently. Do you see any differences between the way you approach emotions before and after transition?

So basically…before transition, the goal was to stay stable at all times. Never too high, never too low and all this, right? And when you're doing that, basically you're killing everything. Right? And I don't know how much of it is because of what I've learned or because of transition or just a mix of all of these different aspects. But I wasn't able to express a lot of very positive emotions before because I would be just shut down by my parents and like, hey, you're nothing special. Why are you so happy? All this. So, they would just kill it. And they would also kill me. When you start like, well, why are you so sad? People have it worse than you and all this. Right. So, they were always preventing me from feeling things. And I think that's because that's how they're themselves and they're also fucked up emotionally, very clearly. Right. I don't know if I told you that, but I was expressing one point, actually, the frustration that I didn't get the fucking letter from the court. Right? I was like waiting for so long, and I was just cursing at my country's administration.

I was just, like, expressing my feelings and my mother was just starting to defend them. Like oh, yeah, but they are so busy and all this. She was just like justifying the whole thing. It's like I don't care. I just want to express that I'm unhappy about this and say it, yeah. And she couldn't stand me showing emotions, right, okay. And now basically when I express emotion, I think it makes me feel better, right? Like, for example, when I force myself to cry, which I also tried yesterday. It could have been better, to be honest, because I haven't really cried as much as I wanted. But it feels like purging pain and emotion, right? And also, I went back to do Airsoft. So, I'm collecting Airsoft guns right now, right? And I have joy when I get them. And I try to maximize the joy in getting them in a way. So, it's like, oh, how can I get more joy out of this? And I'm training myself to reforge this into something positive. And when I spend time with people like this weekend, I just enjoy the time and try to get more into their mindset and feel the atmosphere.

So, I try to actually think about it. I'm trying to express more positive or negative aspects. And now that I'm talking about it, I just realized as well that in a fucked-up way, before transition, I would also sometimes enjoy just feeling pain. And the depression was quite welcome just to feel something. And I remember because at one point I read an article about people cutting themselves because you want to feel something or whatever. And I was just like, oh, I get that. I mean, I didn't want to cut myself, and I didn't cut myself, but I just pinched myself. To just try to feel basically physical pain, right, just to feel something. So now I can start to feel more emotions and all this, right? And I kind of really like to bath in them if I can, right, because it's very positive experience actually for me.

Okay, thank you-

Another thing to mention. About those airsoft guns. So, I like the collecting aspect of it. There are reasons, I guess, I connect with this aspect. And I like the touch and the manipulation, basically. So, I don't like real guns, right, because they're dangerous and all this. But these are pretty much toys, right? So, I can manipulate them. And I enjoy both receiving the new toy and I also like the manipulations and to touch it. So, there's a pleasure in playing with the toy. But I also noticed that it was a great way for me to deal with my frustration, because when I was

depressed, because I'm handicapped right now, I cannot really walk outside and do stuff. So, I actually put up some targets in my home in different spots, right? And I just walk around with my BB pistol basically, and just play John Wick a bit at home, right? That is the fun aspect of this. But I noticed yesterday, because I was feeling so frustrated and angry, I just took the magazines that I have and just emptied them with rage or just as a way to release the frustration by just shooting. It's not precision shooting.
It was just like just my own way to express my own frustration about that. And I think there is something to that. Because I've been dealing with health issues for a while now, since 2021, right? But there were different phases of that. In some, I could walk and go outside with people, but I now have been in this state for six months or so. I've been in this for more than six months. I'm not able to go really out or do anything really special. So, I am at home. I want to move, I can't and I just feel this frustration. So having the joy of those toys... Basically, I stopped my hobbies that were more cerebral because my hobbies before that for years have been to design board games. And I am just unable to do it right now. I am not able to focus on that. I just need something that is more physical. I want to go back to doing airsoft. I can't. So, I just bought the collection of toys. And I get this kind of joy from it, from the collectible aspect, the manipulation aspect, right?

But also, it's just this kind of fake action movie aspect that brings the fun of playing this at home. It's good just for the fun and also expressing the rage and frustration and just basically hammering 30 BBs into a target like this is a way for me to express and purge stuff.

When it comes to expressing emotions through your face. Do you feel like there's been a change?

Hmmm…I don't know about any changes in facial expressions but what might be interesting for you. As a child, I was a very expressive child. At one point, when I started as a young teen, I went to a country where my parents were born. I was bullied because I was expressing too much emotion. I was talking with my hands. I was just like, very yeah, I was basically just expressing emotions and communicating. And so, I was bullied out of all of this because boys don't do this. And then at work as well. Showing emotions was seen basically as not helping, in a way, my credibility, especially when you're younger. And I also got positive reinforcements. Oh, Aneta is so basically composed and all this. Right. People were very impressed by that. Oh, that's really good. Right. It helped me gain basically more credibility. Now I am rewarded in the other sense. For expressing emotions more. Right. But also, I have to be senior, basically, as well as approachable. I am approachable, I'm not this oh, this is the vice president and she is looking down on us. I'm just amongst people, just showing my emotions and connecting with people. So, there's an interesting social aspect of that.

Okay, that's all from me. Thank you

Příloha 3

Dotazník vyplněný před tranzicí

[redacted] 2019

*The Quick Emotional Intelligence Self-Assessment**

*Adapted for the San Diego City College MESA Program from a model by Paul Mohapel (paul.mohapel@shaw.ca)

Emotional intelligence (*referred to as* **EQ**) is your ability to **be aware of**, **understand** and **manage your emotions**. *Why is EQ important?* While intelligence (*referred to as* **IQ**) is important, success in life depends more on EQ. Take the assessment below to learn your EQ strengths!

Rank each statement as follows: **0** (*Never*) **1** (*Rarely*) **2** (*Sometimes*) **3** (*Often*) **4** (*Always*)

Emotional Awareness – *Total*: 24

0 1 2 (3) 4	My feelings are clear to me at any given moment
0 1 (2) 3 4	Emotions play an important part in my life
0 1 2 (3) 4	My moods impact the people around me
0 1 (2) 3 4	I find it easy to put words to my feelings
0 1 (2) 3 4	My moods are easily affected by external events
0 1 2 (3) 4	I can easily sense when I'm going to be angry
0 (1) 2 3 4	I readily tell others my true feelings
0 1 (2) 3 4	I find it easy to describe my feelings
0 1 2 (3) 4	Even when I'm upset, I'm aware of what's happening to me
0 1 2 (3) 4	I am able to stand apart from my thoughts and feelings and examine them

Emotional Management – *Total*: 34

0 1 (2) 3 4	I accept responsibility for my reactions
0 1 2 (3) 4	I find it easy to make goals and stick with them
0 1 2 (3) 4	I am an emotionally balanced person
0 1 2 3 (4)	I am a very patient person
0 1 2 (3) 4	I can accept critical comments from others without becoming angry
0 1 2 3 (4)	I maintain my composure, even during stressful times
0 1 2 3 (4)	If an issue does not affect me directly, I don't let it bother me
0 1 2 3 (4)	I can restrain myself when I feel anger towards someone
0 1 2 (3) 4	I control urges to overindulge in things that could damage my well being
0 1 2 3 (4)	I direct my energy into creative work or hobbies

Social Emotional Awareness – *Total*: 23

0 1 (2) 3 4	I consider the impact of my decisions on other people
0 (1) 2 3 4	I can tell easily tell if the people around me are becoming annoyed
0 (1) 2 3 4	I sense it when a person's mood changes
0 (1) 2 3 4	I am able to be supportive when giving bad news to others
0 1 (2) 3 4	I am generally able to understand the way other people feel
0 1 2 (3) 4	My friends can tell me intimate things about themselves
0 1 2 3 (4)	It genuinely bothers me to see other people suffer
0 (1) 2 3 4	I usually know when to speak and when to be silent
0 1 2 3 (4)	I care what happens to other people
0 1 2 3 (4)	I understand when people's plans change

Relationship Management – *Total:* 26

0 1 2 (3) 4	I am able to show affection
0 1 (2) 3 4	My relationships are safe places for me
0 1 (2) 3 4	I find it easy to share my deep feelings with others
0 1 2 (3) 4	I am good at motivating others
0 1 2 (3) 4	I am a fairly cheerful person
0 1 (2) 3 4	It is easy for me to make friends
0 (1) 2 3 4	People tell me I am sociable and fun
0 1 2 (3) 4	I like helping people
0 1 2 3 (4)	Others can depend on me
0 1 2 (3) 4	I am able to talk someone down if they are very upset

My EQ strengths! Mark your EQ total scores to assess your strengths and areas for improvement.

Domain	Score
Emotional Awareness	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 (24) 26 28 30 32 34 36 38 40
Emotional Management	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 (34) 36 38 40
Social Emotional Awareness	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 (22) 24 26 28 30 32 34 36 38 40
Relationship Management	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 (26) 28 30 32 34 36 38 40

Measure your effectiveness in each domain using the following key:

0 – 24 Area for Enrichment: ***Requires*** attention and development

25 – 34 Effective Functioning: Consider ***strengthening***

35 – 40 Enhanced Skills: Use as ***leverage*** to develop weaker areas

Using your EQ strength – for your strongest EQ domain, give an example of how you demonstrate your strength in your daily life or work: I constantly control and hold back – or do not show my emotions.

Effects of your EQ strength – for your weakest EQ domain, give an example of how this affects you AND others in your daily life or work: I cannot understand, nor connect, nor comfort other people.

Improving your EQ strength – for your weakest EQ domain, what steps can you take to strengthen yourself in this area? How will this benefit you in your daily life or work? I don't know

For help in developing your EQ strengths, visit the City College Mental Health Counseling Center (Room A-221)

Příloha 4

Dotazník vyplněný po tranzici

*The Quick Emotional Intelligence Self-Assessment**

*Adapted for the San Diego City College MESA Program from a model by Paul Mohapel (paul.mohapel@shaw.ca)

Emotional intelligence (*referred to as* **EQ**) is your ability to **be aware of**, **understand** and **manage your emotions**. *Why is EQ important?* While intelligence (*referred to as* **IQ**) is important, success in life depends more on EQ. Take the assessment below to learn your EQ strengths!

Rank each statement as follows:	**0** (*Never*)	**1** (*Rarely*)	**2** (*Sometimes*)	**3** (*Often*)	**4** (*Always*)

Emotional Awareness – *Total*: 31

0 1 2 3 4	My feelings are clear to me at any given moment
0 1 2 3 4	Emotions play an important part in my life
0 1 2 3 4	My moods impact the people around me
0 1 2 3 4	I find it easy to put words to my feelings
0 1 2 3 4	My moods are easily affected by external events
0 1 2 3 4	I can easily sense when I'm going to be angry
0 1 2 3 4	I readily tell others my true feelings
0 1 2 3 4	I find it easy to describe my feelings
0 1 2 3 4	Even when I'm upset, I'm aware of what's happening to me
0 1 2 3 4	I am able to stand apart from my thoughts and feelings and examine them

Emotional Management – *Total*: 37

0 1 2 3 4	I accept responsibility for my reactions
0 1 2 3 4	I find it easy to make goals and stick with them
0 1 2 3 4	I am an emotionally balanced person
0 1 2 3 4	I am a very patient person
0 1 2 3 4	I can accept critical comments from others without becoming angry
0 1 2 3 4	I maintain my composure, even during stressful times
0 1 2 3 4	If an issue does not affect me directly, I don't let it bother me
0 1 2 3 4	I can restrain myself when I feel anger towards someone
0 1 2 3 4	I control urges to overindulge in things that could damage my well being
0 1 2 3 4	I direct my energy into creative work or hobbies

Social Emotional Awareness – *Total*: 36

0 1 2 3 4	I consider the impact of my decisions on other people
0 1 2 3 4	I can tell easily tell if the people around me are becoming annoyed
0 1 2 3 4	I sense it when a person's mood changes
0 1 2 3 4	I am able to be supportive when giving bad news to others
0 1 2 3 4	I am generally able to understand the way other people feel
0 1 2 3 4	My friends can tell me intimate things about themselves
0 1 2 3 4	It genuinely bothers me to see other people suffer
0 1 2 3 4	I usually know when to speak and when to be silent
0 1 2 3 4	I care what happens to other people
0 1 2 3 4	I understand when people's plans change

Relationship Management – *Total*: 35

0 1 2 **3** 4	I am able to show affection
0 1 2 **3** 4	My relationships are safe places for me
0 1 2 3 **4**	I find it easy to share my deep feelings with others
0 1 2 3 **4**	I am good at motivating others
0 1 2 **3** 4	I am a fairly cheerful person
0 1 2 **3** 4	It is easy for me to make friends
0 1 2 **3** 4	People tell me I am sociable and fun
0 1 2 3 **4**	I like helping people
0 1 2 3 **4**	Others can depend on me
0 1 2 3 **4**	I am able to talk someone down if they are very upset

My EQ strengths! Mark your EQ total scores to assess your strengths and areas for improvement.

Domain	Score
Emotional Awareness	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 **26 28 30 32 34** 36 38 40
Emotional Management	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 **26 28 30 32 34** 36 38 40
Social Emotional Awareness	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 **26 28 30 32 34** 36 38 40
Relationship Management	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 **26 28 30 32 34** 36 38 40

Measure your effectiveness in each domain using the following key:

0 – 24 Area for Enrichment: ***Requires*** attention and development

25 – 34 Effective Functioning: Consider ***strengthening***

35 – 40 Enhanced Skills: Use as ***leverage*** to develop weaker areas

Using your EQ strength – for your strongest EQ domain, give an example of how you demonstrate your strength in your daily life or work: _____

_____

_____

Effects of your EQ strength – for your weakest EQ domain, give an example of how this affects you AND others in your daily life or work: _____

_____

_____

Improving your EQ strength – for your weakest EQ domain, what steps can you take to strengthen yourself in this area? How will this benefit you in your daily life or work? _____

_____

_____

For help in developing your EQ strengths, visit the City College Mental Health Counseling Center (Room A-221)