

Handreikingen rondom genderdysforie van psychosociaal therapeut Jonathan Top

door

Inge-Mirjam

Jonathan Top ontdekte acht jaar geleden dat hij transgender was. Tot die tijd leefde hij als vrouw. Wel altijd met het gevoel dat er iets mis was met hem. Inmiddels leeft hij als transman. in zijn praktijk ‘Vrij om te vliegen’ integreert hij zijn ervaringen als psychosociaal therapeut.

Wat heeft de ontdekking dat je transgender was je gebracht?

“Nu geeft het rust, ik klop met mijzelf. Het is voor mij een godsgeschenk. Vóór de ontdekking functioneerde ik niet goed: ik voelde me chronisch depressief, had twee opleidingen gedaan, was getrouwd geweest, maar ik sloeg steeds de plank mis. Toen ik ontdekte wat er werkelijk gaande was, veranderde ik van een somber in een blij mens. Er ontstond een diepe verbinding met mijn innerlijke ik. Ik was al wedergeboren, maar nu werd ik opnieuw geboren als man.”

Toch ervaar je in je trans zijn wel gebrokenheid.

“Ik had heel graag als *bio-man* geboren willen worden. Bij *bio-mensen* is je genderidentiteit hetzelfde als je geboortegeslacht. Er is dan geen verwarring over of je man bent of vrouw. Je bent daarin kloppend met jezelf. Ik had ook graag zó geboren willen worden. In die zin ervaar ik trans-zijn als een stuk gebrokenheid.

Sinds een aantal jaren begeleid je als therapeut o.a transgenders. Als ouders zich afvragen of hun kind een transgender is of alleen maar een stoer meisje, wat zeg je dan?

“Ik zou dit samen met de ouders en ook het kind gaan onderzoeken en de vraag serieus nemen, zonder dit direct met een ja of nee te beantwoorden. Mijn advies en begeleiding bestaat uit: meelopen met het kind en stilstaan bij het kind en bij de ouders. Er zullen tal van vragen onderzocht mogen worden. Wat doet dit met je, welke gedachten beheersen je en wat betekent dit voor je kind; hoe kan het kind de ruimte krijgen om zichzelf te worden.

Openheid en nieuwsgierigheid zijn daarin goede hulpmiddelen. Waarom zegt of vertelt je kind dit? Gun jezelf de ruimte om je kind op te laten groeien in de wereld van diversiteit en kijk wat jouw kind daarin nodig heeft.”

Kun je een voorbeeld geven?

“Stel dat een jongetje als prinses naar school wil, wat is dan je reactie? Niet doen, want...?”

Het kan juist een mooie leerervaring zijn, waardoor hij zich beter kan inleven in en leren van de feminine kant. Of je dochter wil kort haar of geen jurkjes? Waarom niet, het is wellicht jouw beeld dat je zó niet rond kan lopen. Als volwassenen hebben we de neiging om het ontdekken van mogelijkheden te begrenzen. We laten ons makkelijk leiden door ‘Wat heurt’... inclusief de rollenpatronen die we zelf ingevuld hebben op basis van geslachtelijkheid. Dit kan belemmerend werken.

In mijn praktijk start ik daarom vaak bij ‘Identiteit’ en gaan we op zoek naar en goede en gezonde balans in verbondenheid én autonomie. Zo leer je jezelf te verhouden tot de wereld. Mensen die een goede balans hebben in autonomie en verbondenheid, zijn mensen die goed in hun vel zitten. Die, naast dat ze weten wie ze zelf zijn, zich ook kunnen verbinden met de mensen om zich heen. Zonder zichzelf op te offeren of zichzelf minder te vinden. Wanneer we ons daarin ook verbonden weten met God, onze hemelse Vader, hebben we een stevige basis, waarmee je in vertrouwen op weg mag aan, zoekend en ontdekkend.

Trans zijn gaat vele lagen dieper dan de verwachtingen die de maatschappij aan gender koppelt. Het is geen kwestie van mannen die zich vrouwelijker voelen of vice versa. Trans zijn verscheurt je basis. Je innerlijke zelf komt niet overeen met het geslacht waarin je geboren bent. Het antwoord op: ‘Is mijn kind transgender?’ vraagt daarom om zorgvuldige begeleiding en afweging. Gedurende het proces zal stukje bij beetje helderheid verkregen worden over wat er aan de hand is, en welke stappen er wel of niet genomen mogen en kunnen worden.

Zelf heb ik in dit proces mogen ervaren dat God erbij is. Mij ziet als zijn geliefde kind. Je mag erop vertrouwen dat God je wijsheid, kracht en moed geeft om deze zoektocht te volbrengen. Een goed netwerk, mensen om je heen, is hierin ook van groot belang.”

Lees ook [het persoonlijke verhaal](#) van Jonathan

Foto: www.vrijomtevliegen.nl

Lees [hier](#) een bijdrage over genderdysforie die Martin den Heijer schreef voor het magazine *Kontekstueel*.