

# LGBTQ+ IR PSIHIKOS SVEIKATA' 2024

Lietuvos psichologų sąjungos

LGBTQIA+ psichologijos  
grupės organizuojama  
tarpdisciplininė  
konferencija

Viešbutis „Panorama“, Vilnius  
Spalio 18 d.

## PLENARINIAI PRANEŠIMAI

### Tarp matomo ir patiriamo: seksualumo raiškos „realybės“

**Doc. dr. Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė**

Ką apima seksualumas? Kiek mes sąmoningai atpažįstame bei pasirenkame demonstruoti savo seksualumą? Kiek seksualumo ženklai, matomi medijose, paskatina mus remtis visuomenėje dominuojančiais lyčių stereotipais? Kiek mes apskritai, suvokdami savo seksualumą ir vertindami save kaip seksualines būtybes, persiimame visuomenėje veikiančiomis seksualumo „normomis“? Šiuos ir kitus, su atotrūkiu tarp asmeninio seksualumo patyrimo ir sociume rodomų (ar ignoruojamų) jo ženklų, klausimus savo pranešime palies Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė.

Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė - profesorė, inicijavusi Lyčių psichologijos dalyko atsiradimą Vytauto Didžiojo universitete ir jį dėstanti nuo 2007 metų, besidominti lyčių stereotipais, lyčių vaidmenimis, seksistinėmis nuostatomis ir kitais lyčių psichologijos aspektais, įskaitant ir seksualumo raišką bei vystymąsi. Taip pat ji yra ir psichologė praktikė, nuo 2002 metų dirbanti praktinį konsultacinį darbą, iš kurių aštuonerius metus dirbusi vaikų psichologe.

### Homofobija ir LGBTQ+ žmonių medikalizacija Lietuvoje: nuo sovietmečio iki dabar

**Dr. Rasa Navickaitė**

Turbūt žinote, kad Pasaulio sveikatos organizacija 1990-aisiais išbraukė homoseksualumą iš tarptautinės ligų klasifikacijos, o Jungtinės Amerikos Valstijos pašalino jį iš psichiatrinų diagnozių sąrašo dar 1973-aisiais. Tačiau ar žinote, kada homoseksualumas buvo įtrauktas į šiuos sutrikimų sąrašus? Nors dauguma LGBTQ teisių gynėjų pabrėžia, kad potraukis savo lyties asmenims jau senokai nebelaikomas psichiatrinu sutrikimu (bent jau Vakaruose), retai kalbama apie tai kada, kodėl ir kaip homoseksualumas apskritai tapo suprantamas kaip patologija. Visgi homoseksualumo medikalizavimas irgi turi savo istoriją bei kontekstą ir niekuomet nebuvo savaime suprantamas reiškinys. Pranešime dr. Rasa Navickaitė apžvelgs, kaip sovietinėje Lietuvoje susiformavo ekspertinė psichiatrų nuomonė, pasmerkusi gėjus ir lesbietes gyventi dvigubą gyvenimą. Sovietinė modernizacija, akcentavusi mokslo triumfą prieš tradiciją ir prietarus, nuo 6-ojo dešimtmečio ėmėsi veržtis vis gilyn į privačius žmonių gyvenimus ir vis labiau kontroliuoti seksualumą bei lytiškumą. Tokioje aplinkoje, kurios negalima atsieti ir nuo politinės priespaudos, susiformavo lietuviškai sovietinis požiūris į potraukį tai pačiai lyčiai. Pranešime bus aptariama, kodėl šiandienos Lietuvoje vyraujančių įsitikinimų apie homoseksualumą šaknų reikėtų ieškoti sovietmetyje ir siekiama paaiškinti šių idėjų gajumą.

Rasa Navickaitė yra lyčių studijų mokslų daktarė, istorikė, apgynusi savo daktaro disertaciją Vidurio Europos Universitete Budapešte (Vengrija), ir atlikusi stažuotes Vienos Universitete (Austrija), Herderio Institute Marburge (Vokietija), bei Groningeno Universitete (Nyderlandai). Ji yra publikavusi straipsnių apie LGBTQ žmonių, lytiškumo ir homofobijos istoriją tarptautiniams akademiniais leidiniais ir reguliariai rašo mokslo populiarinimo straipsnius lietuviškai spaudai. Ji yra knygos *Marija Gimbutas: Transnational Biography, Feminist Reception, and the Controversy of Goddess Archaeology* (Routledge, 2023), lietuviškai išleistos kaip *Marija Gimbutienė. Archeologija, Didžiosios Deivės hipotezė, feminizmas* (Kitos knygos, 2024) autorė.

## Kodėl nenorime gyventi šalia LGBTQ+ žmonių?

Diskusiją moderuoja: Donatas Paulauskas

Dalyviai: dr. Ieva Bieliauskienė, dr. Rasa Navickaitė, dr. Gintarė Pocė, Trans Autonomijos atstovė.

Donatas Paulauskas yra lyčių lygybės, įvairovės ir įtraukties ekspertas, lyčių studijų dėstytojas, knygų apie feminizmą ir vyriškumą autorius. Šiuo metu dirba Ignitis grupėje žmonių gerovės, įvairovės ir įtraukties vadovu.

Ieva Bieliauskienė yra psichologė psichoterapeutė, jungiškiosios krypties analitikė, psichoterapijos dėstytoja ir supervisorė. Ji nuo studijų metų domisi lyčių ir LGBTQ+ psichologija, daug dirba su LGBTQ+ klientais, skaito pranešimus, veda mokymus bei supervizijas šiomis temomis.

Rasa Navickaitė yra lyčių studijų mokslų daktarė, istorikė, apgynusi savo daktaro disertaciją Vidurio Europos Universitete Budapešte (Vengrija), ir atlikusi stažuotes Vienos Universitete (Austrija), Herderio Institute Marburge (Vokietija), bei Groningeno Universitete (Nyderlandai). Ji yra publikavusi straipsnių apie LGBTQ žmonių, lytiškumo ir homofobijos istoriją tarptautiniams akademiniais leidiniams ir reguliariai rašo mokslo populiarinimo straipsnius lietuviškai spaudai. Ji yra knygos *Marija Gimbutas: Transnational Biography, Feminist Reception, and the Controversy of Goddess Archaeology* (Routledge, 2023), lietuviškai išleistos kaip *Marija Gimbutienė. Archeologija, Didžiosios Deivės hipotezė, feminizmas* (Kitos knygos, 2024) autorė.

Gintarė Pocė yra Vytauto Didžiojo universiteto Socialinių tyrimų centro mokslo darbuotoja. Gintarės mokslinių interesų sritys siejasi su žiniasklaida ir religija bei religija ir lyčių lygybe. Šiuo metu Gintarė, kartu su kolegomis, atlieka LGBTIQ+ asmenų migracijos tyrimą Lietuvoje, kuriuo mėginama suvokti religinius, politinius ir kultūrinius aspektus, darančius įtaką migracijos procesams. Gintarė taip pat dalyvauja EU projektuose, kurių pagrindinis tikslas - pasiūlyti įrankius ir metodikas, skatinančias kurti saugią ir atvirą akademinę aplinką bei stiprinti LGBTIQ+ asmenų įtrauktį Lietuvos universitetuose.

## UŽSIĖMIMAI

### „Translytiškumas ir psichikos sveikata, kaip sudėlioti tinkamiausią pagalbos planą?“ Teorija ir klinikinių atvejų pavyzdžiai

Donata Lukošūtė

Translyčiai asmenys yra viena jautriausių visuomenės grupių. Vienas iš tyrimų nurodo, kad daugiau nei pusė asmenų, patiriančių lyties disforiją, per savo gyvenimą susiduria bent su vienu psichikos sutrikimu. Dažniausiai minima depresija, nerimo sutrikimai, mintys apie savižudybę ir save žalojantis elgesys. Lyties disforija apibūdinama kaip stiprus distresas, susijęs tuo, jog lytis priskirta gimus neatitinka asmens jaučiamos lytinės tapatybės. Žinoma, kad ilgai išgyvenamas distresas gali nulemti psichikos sutrikimų pasireiškimą. 2023 m. publikuota sisteminė apžvalga rodo, jog pradėjus lytį patvirtinančias procedūras translyčių asmenų psichosocialinis funkcionavimas gerėja. Ar minėti psichikos sutrikimai gali būti paaiškinti lyties disforija ir užtenka tik lytį patvirtinančių procedūrų? Dirbdama su translyčiais asmenimis Lietuvoje pastebiu, jog psichikos sveikatos specialistai susidūrę su translyčiu klientu neretai vis dar yra linkę perteklinai kvestionuoti patį translytiškumą, orientuotis į diferencinę jo diagnostiką, taip nutoldami nuo pagalbos krypties, kuri gali būti veiksmingesnė. Užsiėmime kviesiu kartu sudėlioti tinkamiausią pagalbos planą translyčiam asmeniui bei suprasti, kada kartu pasireiškiantys psichikos sutrikimai yra svarbūs.

Donata Lukošūtė – gydytoja psichiatrė, konsultuoja translyčius asmenis VUL Santaros klinikoje, dalyvauja multidisciplininiuose gydytojų aptarimuose rengiant hormoninio gydymo ir stebėjimo planą translyčiams asmenims.

## **„We are propaganda“ arba švelnioji kultūros galia Asta Volungė**

LGBTQ+ bendruomenės balsus dažnai užgožia išankstinių nuostatų ir diskriminacijos kakofonija, o šioms grupėms priklausantys žmonės visuomenės akyse ima sietis su trūkumu (en. lack) - nelaimingi, nuolat besiskundžiantys ir reikalaujantys. Kultūra šioje situacijoje gali tai, ko negali (nenuginčijamai būtini) protestai, politinės agitacijos ir socialinės akcijos – atskleisti šią bendruomenę per gausą (en. abundance), ją stiprinti ir auginti. Šioje sesijoje Asta Volungė pristatys veiklas, kuriose susijungia sociopolitinė vizija ir kultūrinės praktikos: nuo literatūros edukacijos programos, tapusios saugia augimo ir išraiškos erdve queer jaunuoliams iki queer feminist festivalio, leidinių ir šiuo metu kuriamo bendruomeninio Vaivorykštės miuziklo.

Asta Volungė - šiuolaikinės kultūros kuratorė, edukatorė ir prodiuserė, turinti vizualiųjų menų, edukologijos ir lyčių studijų išsilavinimą, dirbanti su socialiai angažuotais kultūriniais projektais. Kauno menininkų namuose vadovauja tarpdisciplininėms kultūros edukacijos programoms jaunimui, socialiai pažeidžiamų grupių įtraukties projektams. Asta taip pat yra daugybės queer ir feministinių iniciatyvų bendraautorė: Kaunas Pride, festivalis „Sapfo“, Socialinis centras „Emma“ – keli iš jų.

---

## **Internalizuota homo/bi/transfobija: kaip su tuo būti? Grytė Ruzgė**

Internalizuota homo/bi/transfobija - praktiškai neišvengiama LGBT žmonių vidinio pasaulio dalis, tačiau ne visada lengvai pastebima ir atpažįstama. Ji stipriai veikia LGBT žmonių būsenas, sprendimus, socialinį gyvenimą ir kt. ir yra vienas iš didžiausių sunkumų. Aptarsime, kokie ženklai mums gali padėti atpažinti šį reiškinį kliento/ės pasaulyje ir kaip galime geriau tai atspindėti jam/jai. Taip pat kalbėsime, kaip galima mažinti internalizuotos homo/bi/transfobijos poveikį kliento/ės gyvenime. Kviesiu aktyviai dalyvauti, dalintis savo pastebėjimais, pavyzdžiais ir mokytis vieniems iš kitų. Šis susitikimas vertingiausias gali būti tiesiogiai su klientais/pacientais dirbantiems/ketinantiems dirbti psichologams, psichoterapeutams ir psichiatrams.

Grytė Ruzgė – psichologė, turinti ilgametę darbo su LGBTQ žmonėmis ir jų artimaisiais patirtį. Veda grupes, mokymus LGBTQ temomis.

**Dalyvių skaičius iki 30 žmonių.**

---

## **„Nežinau, ar čia vieta dalintis, bet...“ kaip legalizuoti sekso temą psichologo kabinete? Roberta Pečiūraitė**

Apmaudu, tačiau seksualumo tema vis dar išlieka nepatogi ne tik klientui, bet ir pačiam psichikos sveikatos specialistui, dėl to dažnai seksualinis gyvenimas terapiniame procese tarsi neegzistuoja. Visgi seksualumas yra neatskiriamas asmenybės dėmuo, o seksualinio gyvenimo sunkumai reikšmingai menkina gyvenimo kokybę, todėl sekso tema kalbėtis pasiruošę psichikos sveikatos specialistai yra ypač reikalingi. Užsiėmimo metu aptarsime seksualumo temos svarbą psichikos sveikatos kontekste; įsivardysime dažnai pasitaikančius trukdžius, kurie stabdo kalbėtis sekso tema bei susipažinsime su principais, kurie gali padėti normalizuoti kalbėjimąsi; peržvelgsime dažnai pasitaikančius seksualinio gyvenimo klausimus ir būdus, kuriais psichikos sveikatos specialistas gali padėti.

Roberta Pečiūraitė - klinikinė psichoseksologė, porų ir šeimų psichoterapijos kandidatė. Susitikimų metu Roberta klientams padeda spręsti tarpusavio santykių ir seksualumo klausimus, rasti būdus gyventi savitą pilnavertį seksualinį gyvenimą. Robertai svarbi LGBTQ+ bendruomenė, kartu su klientais tyrinėjami jautrius atsiskleidimo, savęs priėmimo, lyties tapatumo klausimai. Savo darbe Roberta vengia „normalumo“ ir „nenormalumo“ kriterijų - žmogaus seksualumą ji mato, kaip daugiasluoksnį, visaapimančią, gyvenimo eigoje kintantį procesą, kuris yra nepaprastai individualus.

## Kaip padėti translyčiam žmogui psichoterapijoje?

### Trans Autonomija

Ką svarbu žinoti dirbant su trans žmonėmis? Kokia psichologinė pagalba gali padėti, o kokia – pakenkti? Šiame interaktyviame seminare, kurį ves trans žmonių teisių ir savitarpio pagalbos asociacijos „Trans Autonomija“ narės/-iai Katya, Ajus ir Fricas, sužinosite, su kokiais iššūkiais ieškant psichologinės pagalbos susiduria trans žmonės, kokia pagalba jiems yra reikalingiausia ir kaip galite tapti jų patikimu/-a sąjungininku/-e. Seminaro metu: kursime saugią erdvę, kurioje galėsite užduoti visus jums rūpimus klausimus; susipažinsime su naujais, žmogaus teisėmis grįstu požiūriu paremtais translyčių žmonių sveikatos priežiūros standartais ir gerosiomis praktikomis; išsklaidysime dažniausiai pasitaikančius mitus apie trans žmones ir jų poreikius; aptarsime tai, kokią įtaką trans žmonių tapatybių patologizavimas daro jų savivertei ir psichologinės pagalbos prieinamumui; aiškinsimės, kaip skirtingos tapatybės ir patirtys sąveikauja ir veikia trans žmonių poreikius ieškant tinkamos psichologinės pagalbos. Kviečiame dalyvauti visus/-as psichologus/-es, kurie/-ios dirba su trans žmonėmis arba nori praplėsti savo žinias šioje srityje.

Asociacija „Trans Autonomija“ buvo įkurta 2021 metais kaip pirmoji trans teisių ir savitarpio pagalbos organizacija Lietuvoje. Pagrindiniai asociacijos principai: savęs apibrėžtis, kūno autonomija, orumas, solidarumas, depatologizacija. Asociacija „Trans Autonomija“ konferencijoje „LGBTQ+ ir psichikos sveikata“ dalyvauja jau ne pirmą kartą, o 2023 m. organizavo tarptautinę konferenciją „Trans Rights in the Baltics“ bei prisidėjo prie tuometinio Vilnius Pride organizavimo. „Trans Autonomija“ taip pat konsultuoja institucijas, organizacijas ir žmones trans žmonių teisių ir poreikių (sveikatos priežiūros sistemoje, darbo vietoje ir kt.) klausimais.

Dalyvių skaičius iki 30 žmonių.

---

## Maloniai malonus malonumas

### Lina Januškevičiūtė

„Maloniai malonus malonumas“ kviečia dalyvius/-es tyrinėti malonumo esmę ir jo daugiapusiškumą. Šios sesijos metu gilinsimės į tai, kas yra malonumas, kaip jis pasireiškia mūsų gyvenimuose, ir kokios skirtingos jo formos egzistuoja. Diskutuosime apie tai, kaip malonumo pojūtis gali skirtis priklausomai nuo asmeninių patirčių, kultūros, socialinių normų ir netgi kasdienio gyvenimo konteksto. Per praktinius pavyzdžius ir diskusijas dalyviai galės geriau suprasti, kaip žmonės patiria malonumą skirtinguose kontekstuose, ir kaip šis pojūtis vienija bei skiria mus. Tai - interaktyvi sesija, kurioje dalyviai turės galimybę giliau suprasti, kas jiems/joms asmeniškai teikia malonumą, bei pasidalinti šiais atradimais su kitais/-omis.

Lina Januškevičiūtė yra lytiškumo ugdymo specialistė ir žmogaus teisių edukatorė, aktyviai dirbanti su neformaliu ugdymu. Savo veikloje siekia skatinti atvirą ir pagarbų dialogą, savirefleksijos įgūdžius, patirtinį mokymąsi. Jos darbas orientuotas į visų amžiaus grupių žmones, skatinant supratimą, empatiją, atsakingą elgesį, bei asmeninį ir grupinį augimą.

Dalyvių skaičius – iki 20.

---

## Vaikai, paaugliai ir jų tėvai translytiškumo kelyje

### Meda Bagušinskė, Lina Liucija Bliūdžienė, Dalia Mickevičiūtė

Su kokiais iššūkiais susiduria tėvai, kai jų vaikas ar paauglys/ė pradeda abejoti dėl savo lytinės tapatybės? O galbūt sakosi aiškiai žinanti/s, kad jo ar jos lytis yra kita nei priskirta gimus? Kokius klausimus tokioje situacijoje tėvai, vaikai ir paauglės/iai užduoda psichikos sveikatos specialistams/ėms? Apie kokius sunkumus jie ir jos pasakoja? Kaip galime padėti? Užsiėmimo metu savo patirtimi dalinsis psichiaterė, psichoterapeutė bei medicinos psichologė, turinčios skirtingas, bet ir susiejančias patirtis konsultuodamos vaikus, paauglius/es bei jų tėvus su translytiškumu susijusiais klausimais.

Meda Bagušinskė - medicinos psichologė, savo darbe besiremianti psichodinamine psichoterapijos kryptimi bei humanistinės psichoterapijos bei judesio elementais. Terapinėje praktikoje Meda domisi obsesiniu-kompulsiniu sutrikimu ar su juo susijusiais bruožais, dėmesio bei aktyvumo sunkumais, lyties identiteto vystymosi dinamika. Su translytiškumu besidominčiais paaugliais praktiškai dirba nuo 2020 metų. Šiuo metu Meda dirba Kaune "Romuvos" klinikoje bei nuo 2014 metų vykdo privačią psichologo praktiką. Prieš tai ne vienerius metus Meda dirbo LSMU Kauno klinikų psichiatrijos bei neurorėabilitacijos skyriuose, o psichologės karjerą pradėjo pradinėje mokykloje. Nuo 2021 metų konsultavimo žinias Meda gilina Vilniaus universitete (VU) vaikų ir paauglių psichodinaminės psichoterapijos studijose.

Lina Liucija Bliūdženė - Lietuvos analitinės psichologijos asociacijos narė kandidatė. Privačią psichoterapijos praktiką turi nuo 2015 m. Konsultuoja klientus su valgymo sutrikimais, santykių problemomis, savasties ir pašaukimo paieškomis, savirealizacija, savivertės sunkumais, pykčiu, agresija, vaikų santykiais su tėvais, asmenis, kurie kreipiasi lyties ir tapatumo klausimais. Lina Liucija yra įgijusi ir Besimokančių organizacijų magistrą, Psichologijos bakalaurą. Turi 18 metų patirtį verslo bei švietimo organizacijose kaip lektorė ir kūrybos darbuotoja. Šiuo metu padeda organizacijoms kurti jų vidinius mokymus darbuotojams, veda grupinę terapiją studentams Baltijos psichoterapijos institute.

Dalia Mickevičiūtė - gydytoja vaikų ir paauglių psichiatrė, kasdien konsultuojanti vaikus, paauglius ir jų tėvus dėl įvairių psichologinių sunkumų bei emocijų ir elgesio sutrikimų. Tarp visos įvairovės klausimų, kuriuos užduoda besikreipiantieji, svarbi kylanti tema yra ir savo lytiškumo suvokimas, lyties disforija. Dalia yra baigusi individualios psichodinaminės suaugusiųjų psichoterapijos mokymus, vaikų ir paauglių psichodinaminės psichoterapijos bazinį kursą, todėl taip pat dirba ir psichoterapinį darbą. Šiuo metu mokosi grupinės psichodinaminės psichoterapijos ir veda psichoterapinę grupę, skirtą savęs ir santykių su aplinkiniais pažinimui bei supratimui, suaugusiesiems.