

"הרוח הצבעונית" מבושה ואשמה לערכים ומשמעות: לוגותרפיה, חירות ומשמעות בקהילת הלהט"ב

© מאת: רועי חס'די

הקדמה

מאמר זה מבקש לבחון כיצד הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל מציעה מבט חדש ומעשי ביחס לקהילת הלהט"ב. לא מתוך שאלה של מה לא תקין באדם, ולא מתוך ניסיון להסביר, לתקן או לרפא אותו, אלא מתוך אמונה שיש בכל אדם גרעין בריא, חופשי וייחודי שמבקש לחיות, לבחור, לאהוב ולמצוא משמעות. מעבר לכך, המאמר מבקש להראות כיצד הלוגותרפיה יכולה לסייע לחברי הקהילה לא רק להשתחרר מבושה ואשמה, אלא גם לבנות חיים חופשיים, מחוברים ומשמעותיים יותר.

בעשורים האחרונים עברה הפסיכולוגיה שינוי מהותי ביחס ללהט"בים. אם בעבר נטיות וזהויות להט"ביות נדונו פעמים רבות דרך מושגים של סטייה, דחף, קונפליקט או פתולוגיה, הרי שכיום הגישה המקצועית המרכזית רואה בנטייה מינית חלק טבעי ולגיטימי ממגוון הזהויות האנושיות. לא עוד שאלה של "למה זה קורה" או "איך מתקנים", אלא הכרה בכך שהאדם אינו זקוק להסבר כדי להיות ראוי.

ועדיין, חשוב לומר את הדברים ביושר. גם היום קיימות גישות שממשיכות לראות בלהט"בים בעיה חברתית, התנהגותית או מוסרית, גם כאשר עמדה זו אינה מתיישבת עם השיח המקצועי העדכני. גישות כאלה מזינות פחד ובושה, ולעיתים אף משמשות בסיס להצדקת טיפולי המרה הרסניים.

בשנים האחרונות, כחלק מעבודתי כמאמן וכמטפל, אני פוגש להט"בים ויוצאים בשאלה, שתי אוכלוסיות הקרובות לליבי ושעליהן אני נמנה. במפגשים הללו אני שומע עדויות על טיפולי המרה, דחייה, פחד, טראומות עבר ושנים שבהן אנשים למדו לתעב את מי שהם. אני פוגש אנשים שלימדו אותם להאמין שהם פסולים, שונים או לא ראויים באמת לאהבה, לחירות, לזוגיות, להגשמה ולחיים מלאים.

כאן, בעיניי, נכנסת הלוגותרפיה לא רק כגישה טיפולית, אלא כשפה שמחזירה לאדם את האפשרות לחיות אחרת. הלוגותרפיה אינה מתחילה מן הפצע, אלא מן האדם עצמו ומהרוח שבו. היא אינה שואלת מה "חולה" או "פגום" באדם, אלא מה הגרעין הבריא בו, מהן החוזקות שלו, ומהי המתנה הייחודית שהוא יכול להעניק לעולם.

כמטפל בלוגותרפיה, נפלה בחלקי הזכות להכיר מקרוב את מורשתו של ויקטור פראנקל. פראנקל, שראה את הרוע האנושי בהתגלמותו במחנות ההשמדה, הזכיר לעולם שהאדם הוא יותר מסך הדחפים, הסימפטומים, הפחדים והעבר שלו. לאדם יש גם רוח. לא במובן דתי בהכרח, אלא במובן האנושי העמוק של יכולת לבחור עמדה, לזהות ערכים, להתעלות מעבר לכאב ולאהוב.

במובן הזה, הלוגותרפיה אינה רק מקבלת את האדם למרות נטייתו המינית. היא מזמינה אותו לחיות באמת. לא מתוך התנצלות, לא מתוך בושה ולא מתוך מאבק מתמיד להוכיח שהוא ראוי, אלא מתוך חיבור לערכים שלו, לחירות הפנימית שלו, לאמת שלו ולמשמעות חייו. היא מזכירה לו דבר פשוט ומהותי. הוא אינו צריך להשתנות כדי להיות ראוי. הוא ראוי כבר עכשיו.

ביום יום אני רואה כיצד הלוגותרפיה מסייעת לצעירים וצעירות שאיבדו את עצמם בתוך חוויות של דחייה, אשמה ושנאה עצמית להתחיל להרים את הראש. זה לא תהליך פשוט ואין בו קסמים, אבל יש בו רגעים של התעוררות. הרגע שבו אדם מבין שהוא אינו הבעיה. הרגע שבו הוא מפסיק לראות את עצמו דרך העיניים שפצעו אותו. הרגע שבו הוא מגלה שיש לו יכולת לנקוט עמדה כלפי חייו.

הלוגותרפיה אינה נעצרת בקבלה עצמית. היא מזמינה את האדם לשאול לשם מה הוא חי, איזה ערך הוא רוצה לממש, איזו אהבה הוא רוצה להביא לעולם, וכיצד הכאב שעבר יכול להפוך לא רק לצלקת, אלא גם למקור של רגישות, חמלה, אחריות והשפעה. במילים אחרות, היא אינה מסתפקת בשאלה איך מפסיקים להתבייש, אלא שואלת איך מתחילים לחיות טוב יותר, קרוב יותר לעצמנו ולמה שחשוב לנו.

בעיניי, זו אחת התרומות העמוקות ביותר של הלוגותרפיה ביחס לקהילת הלהט"ב. היא אינה רואה בחברי הקהילה רק מי שצריכים להחלים מן הפגיעה, אלא גם אנשים וקהילה שיש בהם כוח לחולל שינוי. דווקא מתוך שנים של הסתרה, מאבק וחיפוש אחר אמת, יכולה לצמוח רוח אנושית רגישה, אמיצה ומשמעותית. זו הרוח הצבעונית. רוח שאינה חולה, אינה פגומה ואינה זקוקה לתיקון. רוח שמבקשת לחיות, למצוא משמעות ולבחור בחיים.

מן הפתולוגיה אל האדם השלם

הדיון ההיסטורי ביחס ללהט"בים חשוב מפני ששפה מקצועית אינה נשאת רק בספרים. היא נכנסת לקליניקות, לבתים, לבתי ספר, למשפחות ולעיתים גם אל תוך הקול הפנימי של האדם. כאשר חברה או מערכת טיפולית מתארת אדם כחריג, פגום או דורש תיקון, היא אינה רק מגדירה תופעה, אלא היא עלולה להפוך לבושה פנימית.

במשך שנים נדונה הומוסקסואליות בשפה של אבחנה, סטייה, קונפליקט, דחף או התפתחות לא תקינה. חשוב לדייק. לא כל הפסיכולוגיה הייתה עוינת, ולא כל מטפל ראה בהומוסקסואליות מחלה. גם פרויד, במכתבו המפורסם "לאם אמריקאית", דחה את ראיית ההומוסקסואליות כבושה, פשע או מחלה. עם זאת, הוא עדיין תיאר אותה בתוך שפה התפתחותית ומינית, כלומר כחלק מדיון שביקש להבין את האדם בעיקר דרך מיניותו, דחפיו והתפתחותו (רובינשטיין, 2021).

השינוי הגדול ביחס המקצועי לקהילת הלהט"ב לא התרחש ביום אחד. הסרת ההומוסקסואליות ממדריך האבחון והסטטיסטיקה של ההפרעות הנפשיות, ה-DSM, בשנת 1973, סימנה מעבר מן השאלה "מה לא בסדר בהומוסקסואלים" אל ההכרה בכך שהמצוקה שחווים בני הקהילה אינה נובעת מעצם הנטייה או הזהות, אלא פעמים רבות מן החברה ומן השיח המקצועי שתרמו לסטיגמה, לדחייה, להסתרה ולאפליה (Drescher, 2015). הפסקת סיווגה כהפרעה נפשית על ידי ארגון הבריאות העולמי בשנת 1990 חיזקה מעבר זה ברמה הבין-לאומית (World Health Organization, 2019).

בספרו בין בושה לגאווה מציג גידי רובינשטיין את המעבר מן המבט הפתולוגי אל פסיכותרפיה חיובית ומאשרת. גישה זו אינה מבקשת לשנות את נטייתו של האדם, אלא לסייע לו לקבל את עצמו, לעבד בושה, להתמודד עם הומופוביה מופנמת ולבנות תחושת ערך יציבה יותר (רובינשטיין, 2021). גם ההנחיות של האגודה הפסיכולוגית האמריקאית מדגישות את החשיבות של עבודה טיפולית רגישה לזהות, להקשר חברתי, משפחתי ותרבותי ואת החשיבות של מקום בטוח שבו ניתן לשתף ולקבל תמיכה מותאמת (American Psychological Association, 2021). האגודה הפסיכולוגית האמריקאית גם מתנגדת לפרקטיקות שמטרתן לשנות נטייה מינית או זהות מגדרית על בסיס ההנחה שהן מחלה (American Psychiatric Association, 2024).

זהו שינוי מהותי. מעבר משפה שביקשה להסביר, לאבחן או לתקן, לשפה שמכירה בכך שהבעיה אינה בזהות עצמה, אלא באופן שבו החברה, התרבות ולעיתים גם עולם הטיפול פירשו אותה ופגעו בה. אבל גם לאחר השינוי הזה נותרו שאלות מהותיות. כיצד מתמודדים עם שנים של בושה, הסתרה ופחד מדחייה? כיצד עוברים מהכרה בכך שאין כאן מחלה, אל חיים שיש בהם חירות פנימית, אחריות, ערכים ומשמעות?

הלוגותרפיה והרוח הבריאה באדם

הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל היא גישה פסיכותרפויטית אקזיסטנציאלית המבוססת על ההנחה כי הכוח המניע המרכזי באדם הוא השאיפה למצוא משמעות בחייו. פראנקל לא התעלם מן הגוף, מן הנפש, מן הדחפים, מן הפחדים או מן הסביבה, אך הוא התנגד לצמצום האדם אליהם בלבד. בעיניו, האדם מסוגל לבחור עמדה, לזהות ערכים, לשאת אחריות ולמצוא משמעות גם בתוך מצבים של כאב, משבר וחוסר ודאות (פראנקל, 2022, פראנקל, 1985).

כאן נמצאת נקודת המפנה של הלוגותרפיה. היא מחזירה למרכז את האדם השלם. לא רק גוף ונפש, לא רק עבר, פחד או פצע, אלא גם רוח. זהו הממד האנושי שבו מצויים המצפון, הערכים, החירות הפנימית והיכולת להתעלות מעבר לעצמנו (פראנקל, 2010). הממד הייחודי ממנו האדם יכול לשאול לא רק "למה זה קרה לי", אלא גם "איזו עמדה אני בוחר לנקוט", "מה חשוב לי באמת", ו"איזו משמעות אני יכול למצוא גם בתוך הקושי".

ייחודה של הלוגותרפיה אינו בכך שהיא מתעלמת מכאב, אלא בכך שהיא מסרבת להפוך את הכאב להגדרה הסופית של האדם (פראנקל, 1985). היא מכירה בכך שאדם יכול להיפגע, להתבייש, לפחד ולהתרחק מעצמו, אך מזכירה שבתוכו קיים ממד עמוק יותר, הממד הנואטי, הרוחני. הוא עשוי להיות מכוסה תחת שכבות של פחד, טראומה ובושה, אך אינו נעלם ואינו יכול לחלות.

ביחס לקהילת הלהט"ב, זוהי נקודת מבט משמעותית במיוחד. במשך שנים השיח התמקד בשאלות של מקור, סיבה או תיקון. הלוגותרפיה מציעה להעביר את מרכז הכובד לשאלה אחרת. כיצד אפשר לחיות חיים מלאים, חופשיים ומשמעותיים מתוך מי שאנחנו ומתוך החיים שבחרנו? ולא כיצד משנים את האדם, אלא כיצד מסייעים לו לחזור אל הכוחות, הערכים והאמת הפנימית שלו.

הייחודיות של הלוגותרפיה היא שהיא אינה מסתפקת רק באמירה שאין מה לתקן בקהילת הלהט"ב. היא פונה בגובה העיניים ושואלת איזו משמעות אפשר לגלות בתוך החיים שבחרנו? איזה ערך ניתן לממש? איזו חירות עוד אפשרית? ואיזו אהבה יכולה לצמוח דווקא ממי שחוו במשך שנים בושה, פחד והסתרה? אין פה התייחסות לבעיה וגם לא לקורבן, אלא לאדם שלם, ראוי ובעל כוחות שצריך לממש את עצמו ואת הערכים החשובים לו.

מן הארון אל המצפן. לוגותרפיה כשפה של חירות, ערכים ומשמעות בחיים

הלוגותרפיה מציעה מבט אחר על קהילת הלהט"ב, אולם השאלה החשובה היא כיצד מבט זה הופך לחיים עצמם. כיצד הרעיונות הלוגותרפיים יכולים לסייע לאדם להתמודד עם בושה, אשמה, הסתרה, פחד מדחייה ותחושת חוסר ערך, ולפתח במקומם אותנטיות, קבלה, חירות פנימית, מצפן אישי וחיים שיש בהם פשר.

חירות, אחריות וגאווה

כדי לענות על כך, חשוב להתחיל באחד המושגים המרכזיים בלוגותרפיה, אחריות. בשפה רגילה, אחריות עלולה להישמע כמו אשמה, כאילו אומרים לאדם שאם קשה לו או אם הוא סובל, כנראה שלא התמודד נכון. לעיתים היא גם נשמעת כמו דרישה להתמודד לבד. אולם אחריות במובן הלוגותרפי היא דבר אחר. היא אינה הטחת אשמה באדם על

הסבל שעבר, אלא הזמנה להבין שגם בתוך מציאות קשה עדיין קיים בו כוח של בחירה. לא בחירה במה שקרה לו, אלא בחירה בעמדה שינקוט כלפי חייו מכאן והלאה (פראנקל, 1985).

לאדם אין אחריות על כך שדחו אותו, ביישו אותו, הפחידו אותו או סימנו אותו כפגום. הוא אינו אחראי לסטיגמה, לדעות קדומות או לחוסר הקבלה. אבל יש לו אחריות מסוג אחר. האחריות לבחור כיצד הוא רוצה לחיות מכאן, מה חשוב לו לשמור בעצמו, ואיזו עמדה הוא מבקש לנקוט כלפי חייו. אחריות זו נבנית בהדרגה ובקצב בטוח, והיא נשענת על ההבנה שמה שקרה לנו, מה שאמרו עלינו או מה שחושבים עלינו אינו קובע את הערך האמיתי שלנו.

תהליך כזה מתחיל בשאלות פשוטות אך עמוקות. למרות מה שעברת, מה הערך שלא איבדת. מי אתה מעבר למה שאמרו עליך. איזו בחירה קטנה יכולה להחזיר לך תחושת כיוון וערך לחיים. שאלות כאלה אינן מוחקות כאב ואינן מייפות את הסבל. הן רק מונעות מן הכאב להפוך לזהות כולה.

כאשר אדם מתחיל להיפרד מן האשמה והבושה שהודבקו לו, נפתחת בפניו אפשרות חדשה. הוא יכול לבחור את הכאן ועכשיו, לזהות מה הערכים שלו מבקשים ממנו, לקחת אחריות על חייו, ולחוש גאווה שאינה תלויה רק באישור מבחוץ, אלא גם בדרך שעשה ובאדם שהוא בוחר להיות.

אותנטיות ורצון פנימי

במובן הלוגותרפי, אותנטיות אינה חופש לעשות הכול או רק להיות מי שאני. היא חירות פנימית שמאפשרת לאדם לשאול מהם הערכים שלי, מה חשוב לי באמת, ואיזה אדם אני מבקש להיות. לכן יציאה מהארון יכולה להיקרא גם כתהליך לוגותרפי של מעבר אל אותנטיות. אך האתגר העמוק יותר מגיע פעמים רבות דווקא לאחר היציאה מהארון.

היציאה מהארון היא מסע של גילוי. תחילה מפגש של האדם עם עצמו, ולאחר מכן מפגש של האני האמיתי עם הסביבה. אולם גם סביבה חדשה ומקבלת יכולה להביא איתה נורמות, ציפיות, רצון להשתייך וצורך באישור. כך, גם אחרי שקיבלנו חירות להיות מי שאנחנו, אנו עלולים לאבד חלק מאותה חירות מתוך רצון טבעי להיות חלק. לכן לאחר היציאה מהארון יש חשיבות גדולה לפיתוח כוחות של אותנטיות, בחירה אישית ואחריות.

אותנטיות אינה רק "להיות אני" בלי מסכות. היא חירות פנימית שאינה תלויה באישורים מבחוץ, בדעות, בתגובות או בצורך לקבל אישור לכך שאנחנו בסדר וראויים. מחקרים על נראות, הסתרה ואותנטיות בקרב להט"בים מצביעים על קשר בין חיים אותנטיים יותר לבין רווחה נפשית גבוהה יותר, בעוד הסתרה מתמשכת עלולה להיות קשורה למצוקה, לתחושת חוסר ערך ולדיכאון (Riggle et al., 2014).

במובן זה, אותנטיות היא כוח פנימי משמעותי במיוחד עבור חברי הקהילה. היא מאפשרת להפריד בין היחס שהופנה כלפיהם לבין הרצונות האמיתיים שלהם, בין הדעות ששמעו לבין הקול הפנימי שלהם, ובין הרצון להשתייך לבין הצורך לשמור על עצמם. גם בתוך מרחבים של קבלה וחופש, האדם עדיין זקוק למצפן פנימי משלו. אותנטיות אינה מוחקת את הצורך בקשר, אלא מאפשרת לחיות קשר בלי לוותר על העצמי.

אותנטיות מאפשרת לנו לחיות קרוב יותר לחיים שאנו באמת רוצים. היא מחברת בין מטרות, חלומות וקשרים שיש בהם ערך, לבין המהות הפנימית שלנו והערכים החשובים לנו. זו אינה דרך של חופש חסר גבולות, אלא של חירות שיש בה כיוון.

שינוי עמדה כלפי החיים

מחקר עכשווי המחבר בין לוגותרפיה לבין חוויית להט"בים מדגיש כי הלוגותרפיה יכולה לסייע לקהילת הלהט"ב לא רק להתמודד עם כאב, אלא גם לשנות את העמדה כלפי עצמם, כלפי העבר וכלפי החיים. לפי שר שלום, כוח ההתרסה של הרוח האנושית מאפשר לאדם, גם לאחר סטיגמה, ניכור או דחייה, לבחור כיצד לעמוד מול המציאות, כיצד להגיב, ואילו ערכים לממש בהמשך חייו (Sar Shalom, 2024).

אחד הכלים המשמעותיים בלוגותרפיה הוא שינוי עמדה כלפי החיים. במובן הטיפולי, הלוגותרפיה מציעה מעבר מן העיסוק בזהות כמקור לפגם או כאב, אל העיסוק בזהות כחלק מסיפור חיים רחב יותר שיש בו ערכים, בחירה ומשמעות. היא אינה מתעלמת מן הבושה, מן הפחד או מן הטראומה, אך היא מסרבת לאפשר להם להיות ההגדרה הסופית של האדם. מעבר לכך, היא מאפשרת לו לשאול כיצד גם חלקים קשים בעברו יכולים להפוך למקור של כוח, הבנה, חמלה, השראה ובניית חיים שיש בהם פשר ומשמעות.

בתוך המפגש הלוגותרפי האדם מוזמן להבחין בין הקול שפצע אותו לבין הקול הפנימי שלו, בין חיים שמנוהלים מתוך פחד לבין חיים שנבנים מתוך מצפן, ובעיקר לזהות את הכוחות הייחודיים שטמונים בו ולהתחיל להשתמש בהם בחייו. העבר אינו נמחק אך הוא גם אינו נשאר רק מקור של כאב. הוא יכול להפוך לחלק מסיפור חיים רחב יותר, שבו האדם אינו רק מי שנפגע, אלא גם מי שבחר, צומח, משפיע ובונה משמעות מתוך חייו.

בחירה, החלטה ותנועה

מפגש לוגותרפי אינו דורש מן האדם להיות "גאה מספיק", חזק מספיק או להפוך את כאבו לסיפור הצלחה. להפך, הוא מכבד את הקצב, את הפחד ואת המורכבות. העבודה אינה מתחילה בדרישה לשינוי גדול, אלא בבירור עדין של החירות הפנימית. מה חשוב לאדם לא לאבד בעצמו. אילו ערכים יכולים לשמש לו עוגן. היכן הוא יכול להתחיל לחיות מעט יותר קרוב לאמת שלו, גם אם בצעד קטן ובטוח.

במובן הזה, הלוגותרפיה מציעה שלוש תנועות מרכזיות ההופכות אותה לגישה מעשית לחיים.

התנועה הראשונה היא חזרה אל הערכים. זיהוי מחודש של מה באמת חשוב לאדם, מה נותן לו כיוון, ומה הוא אינו מוכן עוד למחוק מתוכו כדי להיות אהוב, מקובל או שייך.

התנועה השנייה היא נקיטת עמדה. לא להישאר תקועים בעבר ולחוות שוב ושוב את הכאב, הבושה והאשמה, אלא להתחיל לבחור כיצד להתייחס למה שקרה, מבלי לאפשר לו להגדיר את החיים כולם.

התנועה השלישית היא התעלות עצמית. היכולת להפנות את הכאב, הרגישות והניסיון האישי לא רק להשרדות, אלא גם לקשר, לאהבה, ליצירה, לתרומה ולנוכחות משמעותית בעולם. כך המשמעות מפסיקה להיות רעיון מופשט והופכת למשהו שהאדם חי בפועל.

בכך הלוגותרפיה יכולה להעמיק את הפסיכותרפיה המאשרת. הפסיכותרפיה המאשרת יוצרת מרחב שבו קהילת הלהט"ב אינה נדרשת להתנצל על זהותה, להסתיר אותה או לראות בה בעיה. הלוגותרפיה מוסיפה לשיח הזה את שאלת הכיוון. לאחר שאין צורך להתנצל, כיצד רוצים לחיות. אילו ערכים מבקשים להוביל את הדרך. ואיך ניתן לבנות חיים של קשר, אהבה, אחריות ומשמעות.

לכן הלוגותרפיה אינה רק רעיון יפה המחבר את האדם לממד הרוחני והבריא שבו, אלא שפה מעשית של ריפוי. היא יכולה לעזור למי שחי שנים בבושה להבין שאינו חייב להמשיך לראות את עצמו דרך מה שאמרו לו או עשו לו. היא

יכולה לעזור למי שיצא מהארון אך עדיין מרגיש אבוד לשאול מחדש מהו המצפן שלו. ובעיקר, היא מזכירה שהזהות שלנו, הכאב שלנו והעבר שלנו אינם עומדים בסתירה למשמעות. להפך, דווקא מתוך הדרך שעברנו יכולה לצמוח הבנה עמוקה יותר של חירות, אהבה, אחריות וערך.

מקורות.

פראנקל, ו. (1985). *השאיפה למשמעות*. דביר.

פראנקל, ו. (2010). *הרופא והנפש*. כנרת זמורה ביתן.

פראנקל, ו. (2022) *האדם מחפש משמעות*. (מהדורה חדשה לציון 75 שנה להוצאת הספר לאור). כנרת זמורה ביתן.

רובינשטיין, ג'. (2021). בין בושה לגאווה: פסיכותרפיה חיובית בגברים הומואים וביסקסואלים. עם עובד.

American Psychiatric Association. (2024). *Position statement on conversion therapy and LGBTQ+ patients*. American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/getattachment/3d23f2f4-1497-4537-b4de-fe32fe8761bf/Position-Conversion-Therapy.pdf>

American Psychological Association. (2021). *Guidelines for psychological practice with sexual minority persons*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/about/policy/psychological-sexual-minority-persons.pdf>

Drescher, J. (2015). Out of DSM: Depathologizing homosexuality. *Behavioral Sciences*, 5(4), 565–575. <https://doi.org/10.3390/bs5040565>

Riggle, E. D. B., Rostosky, S. S., Black, W. W., & Rosenkrantz, D. E. (2014). Outness, concealment, and authenticity: Associations with LGB individuals' psychological distress and well-being. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.1037/sgd0000021>

Sar Shalom, D. (2024, November 5). *Viktor Frankl's logotherapy and philosophy of life as related to the LGBTQIA+ minority experience*. Viktor Frankl Institute of Logotherapy. <https://www.viktorfranklinstitute.org/dr-david-sar-shalom-viktor-frankls-logotherapy-and-philosophy-of-life-as-related-to-the-lgbtqia-minority-experience>

World Health Organization. (2019, May 17). *Moving one step closer to better health and rights for transgender people*. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/news/item/17-05-2019-moving-one-step-closer-to-better-health-and-rights-for-transgender-people>