

МАРИЯ САБУНАЕВА

**КАМИН-АУТ
И ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
СЕМЬИ**



2018

Мария Сабунаева

**Камин-аут
и дисфункциональные
семьи**

2017

**«ЛГБТ-группа “Выход”» признана Минюстом
незарегистрированным общественным объединением,
выполняющим функции иностранного агента**

Брошюра посвящена рассмотрению ситуаций камин-аута в дисфункциональных семьях и предназначена тем ЛГБТИКА+-людям, для которых этот вопрос актуален. Рассматриваются типы семейных дисфункций с примерами их проявлений в ситуациях камин-аута, предлагаются функциональные варианты семейного реагирования в этих ситуациях, а также основы самореабилитации для ЛГБТИКА+-людей, пострадавших или страдающих от своих дисфункциональных семей.

Содержание

Благодарности	4
Камин-аут и дисфункциональные семьи	4
Что такое функциональные и дисфункциональные семьи и почему мы об этом говорим?	5
Как правильно делать камин-аут?	20
Всегда ли нужен камин-аут в семье?	21
Рекомендуем прочитать и применить	23

Благодарности

Я благодарю:

- всех моих клиентов и участни_ц/участни_ков групп поддержки для ЛГБТИК, деливших своим опытом выживания в дисфункциональных семьях со мной и друг с другом

Камин-аут и дисфункциональные семьи

Кажется иногда, что нет для ЛГБТИКА+-людей темы, более “заряженной”, чем отношения с родителями. Разумеется, это исключительно среднестатистическое наблюдение: у части из ЛГБТИКА+-людей может в принципе не быть родителей, у других в отношениях с родителями не имеется проблем, однако у многих из нас напряжение в отношениях с родителями¹, связанное с нашей сексуальной/гендерной идентичностью/половыми характеристиками, очень велико.

Мы приходим в этот мир маленькими и незрелыми, наша семья (или место, ее замещающее²) становится для нас “точкой отсчета” и некой нормой, моделью окружающего мира на многие годы нашей жизни. И одна

1 Далее по тексту употребляется понятие «родители», однако мы подразумеваем здесь максимум вариантов: это может быть только один родитель, или замещающие родителей родственники, или любые опекуны, или лица, заботящиеся о детях, растущих без родителей в учреждениях (в последнем случае наша брошюра подходит наименьшим образом, однако тоже может быть применима в каких-то аспектах). Пожалуйста, прочитывайте далее термин «родители» любым подходящим вам образом.

2 Мы в данной брошюре говорим о семьях и не касаемся отдельно темы людей, выросших в детских учреждениях без попечения родителей, однако влияние среды, в которой мы растем, в любом случае велико, какая бы эта среда ни была; надеемся, что вы сможете и в этом случае найти что-то для себя в этой книге. Пожалуйста, начинайте читать ее, только если вы считаете, что вам комфортно читать издание о дисфункциональных родителях и семьях.

из основных функций семьи – обеспечить нам опыт психологического принятия, обеспечить нам уверенность в том, что какими бы мы ни были, что бы ни совершили, в семье нас примут и поддержат.

Эта брошюра задумана как помощь тем из вас, кто сталкивался или сталкивается сейчас с ситуациями отвержения, непринятия, насилия в своих (родительских) семьях в связи с камин-аутом. Многие из вас, ЛГБТИКА+-людей, винят себя в том, что “из-за ориентации/идентичности” возникли какие-то проблемы в вашей семье. И мы хотели бы помочь вам разделить ответственность за происходящее и понять, за что вы отвечаете в таких ситуациях, а за что – **не отвечаете**.

Что такое функциональные и дисфункциональные семьи и почему мы об этом говорим?

Центральным фокусом нашей брошюры является тема функциональной (“здоровой”) семьи. Это важно, потому что, если семья функциональная, то существует очень мало ситуаций, которые могут ее действительно разрушить! Функциональные семьи являются ресурсом для своих членов в том, чтобы пережить и переработать самые сложные ситуации в их личной или общей семейной жизни. И напротив, если в семье есть явная или скрытая дисфункция (то есть семья не работает “правильно” для своих членов), то разрушить ее может любое дуновение ветра, любой поступок выросшего ребенка, в том числе и камин-аут или обнаружение каких-то биологических характеристик. И очень важно понимать, что в данном случае неадекватным было бы возлагать на этого выросшего ребенка вину за то, какова семья в целом.

Функциональная (“здоровая”) семья:

1. Помогает своим членам выживать, является структурой для организации совместного быта и обеспечения материальных вопросов.

2. Помогает своим членам чувствовать себя психологически защищенными и эмоционально благополучными (реализуется потребность в принятии, одобрении, уважении), является пространством поддержки в трудных ситуациях (“мой дом – моя крепость”).
3. Является благополучным пространством для рождения и воспитания детей, их социализации, материальной и психологической поддержки во время их роста. Рождение детей происходит при ответственном решении психологически взрослых родителей (или одного родителя, если ребенок рождается вне партнерства).
4. Способствует развитию контактов членов семьи с миром вокруг, установлению хорошей коммуникации с другими людьми и социальными институтами.
5. Способствует духовному, культурному, профессиональному и иному развитию своих членов.

Дисфункциональная («неблагополучная») семья:

1. Не является достаточной опорой и «крепостью» для своих членов или части из них, часто является источником опасности и угрозой для их жизни и благополучия.
2. Не оказывает своим членам или части из них достаточной помощи в тех или иных (иногда – всех) аспектах семейной жизни: материальном, социальном, психологическом, культурном, духовном.
3. Тем или иным образом препятствует здоровому взрослению детей или сильно затрудняет его, не обеспечивает детей нормальным детством.
4. Живет в том или ином разрыве с внешней действительностью, в итоге приходится постоянно маскировать рассогласование между внутренними правилами дисфункциональной семьи и здоровыми нормами (ниже мы будем подробнее говорить об этом).

Существуют **явные и скрытые дисфункции** в семейных системах. Например, очевидно, что дисфункциональной будет являться семья,

в которой дети безнадзорны, кто-то из родителей или оба являются алкогольно или наркотически зависимыми, где применяется физическое насилие, в принципе дисфункциональным является воспитание в детском доме и т.п. Психологическое же насилие, например, является значительно менее очевидным, и семья внешне может выглядеть вполне презентабельно, пока кто-то из ее членов не начнет разбираться в ситуации и осознавать скрытые дисфункции. Более того, многие дисфункциональные семьи имеют способность очень хорошо маскироваться под «образцовые», а выросшие в них дети могут быть годами уверены, что родители у них идеальные, а вот они сами чему-то «не соответствуют». Важно: скрытые дисфункции обычно так или иначе строятся на психологическом насилии, что обязательно проявится в ситуации камин-аута выросшего ребенка. Ниже мы подробнее разберем формы и вариации скрытых дисфункций, хотя и явные, казалось бы, дисфункции, могут быть годами хорошо «зашифрованы»: о физическом насилии в семье окружающие могут не знать, алкогольно зависимого члена семьи могут тщательно укрывать от всеобщего обозрения и т.п. Разделение на явное и скрытое здесь достаточно условно и нужно скорее для того, чтобы мы поняли: если наш взгляд не видит проблемы навскидку, это еще не означает, что ее нет. Функциональность семьи оценивается не по каким-то внешним шкалам, а по тому, насколько хорошо, безопасно, радостно и предсказуемо в этой семье жить. Поэтому «не пьет и не бьет» – не всегда является гарантией полной функциональности, чаще всего этого недостаточно.

Какими могут быть скрытые дисфункции:

1. В семье отрицается существование проблем. Неписаное правило: «Не нужно говорить о своих проблемах. Просто не обращай на них внимания, заботься о других людях и прекрати притягивать к себе внимание. Твои проблемы никого не интересуют. Есть много других дел, гораздо более важных, чем твои проблемы». Конечно, это не всегда произносится прямо, эти послания могут транслироваться вообще без слов: через выражение лица, через эмоциональные реакции на рассказ ребенка о своей проблеме, просто путем уделения большего или меньшего количества внимания жалобам или просьбам ребенка. В итоге вырастают люди, уверенные, что они должны решать все свои проблемы сами, что делиться проблемами стыдно, что просить о помощи неправильно.

А теперь давайте примерим к этому пункту ситуацию камин-аута: «Это вообще несерьезные, выдуманные проблемы. У нас так много настоящих проблем, а тут ты со своими выдуманными трудностями. Прекрати сходить с ума и говорить о каких-то извращениях, займись обеспечением наших потребностей (далее на выбор): выйди замуж/ женись, обеспечь нас внуками, обеспечь нас гордостью за тебя, обеспечь нас материально, реши наши проблемы»... список может быть бесконечным. Заметьте: такое обращение с вами является проявлением семейной дисфункции. Это – не про вас, это – про проблему в семье, появившуюся до вас и не по вашей вине.

Функциональный вариант: выслушать, постараться разобраться, понять, что происходит с ребенком, принять его идентичность и поддержать выбор.

2. Семья имеет жесткие непроницаемые внешние границы. Правило: «Мы не выносим сор из избы», «никому не надо знать о наших внутренних делах» – бывает гласным и негласным. В гласном варианте детям прямо запрещается что-то рассказывать о семье; сложнее бывает вычислить негласный, скрытый вариант: все взрослые вокруг ведут себя так, как будто в семье ничего не происходит, хотя внутри могут быть серьезные конфликты, алкогольные или наркотические зависимости членов семьи, насилие и т.п. Многие взрослые, выросшие в семьях с зависимыми родителями, считают эти факты своей жизни постыдными и стараются никому о них не говорить¹. В итоге внешний мир не может «заглянуть» внутрь такой семьи, никто не может протянуть руку помощи, потому что жесткая внешняя граница не дает увидеть проблем. Дети же, растущие в такой семье, привыкают, что помощи ждать неоткуда, а также привыкают думать, что они в помощи не нуждаются.

Примерим к этому пункту ситуацию камин-аута. Правилом будет: «Никто не должен знать о тебе, ты член нашей семьи и не

¹ Если это относится к вам, то очень рекомендуем вам книгу Дженет Дж. Войтиц «Взрослые дети алкоголиков». Также имейте в виду, что существуют группы поддержки для взрослых детей алкоголиков (информация о таких группах есть в Интернете).

должен/не должна ее позорить! Можешь жить так, как хочешь, но окружающим мы должны демонстрировать счастливую семью!» Именно в таких семьях выросшие ЛГБ-дети иногда заключают фиктивные браки, маскирующие их идентичность, «для соответствия картинке».

Функциональный вариант: семья способна не только принять вас с любыми характеристиками вашей идентичности, но и не прятать вас от окружающих, а отстаивать своих детей и их право жить по своему выбору.

3. В семье не подразумевается здоровых внутренних границ и уважения к личному пространству, личные границы членов семьи размыты. В то время как внешняя граница жестка и неприступна, внутри границ иногда будто бы нет совсем. Правила: «Ты не должен ничего скрывать от родителей», «Мы должны знать все о твоей жизни», «Ты не имеешь права на личный выбор без одобрения родителей», «Личное пространство? Не придумывай!» Нарушения границ могут проявляться в самых разных вариантах: в вашу личную жизнь могут грубо влезать, задавать некорректные вопросы, некорректно с вами обращаться (например, в случае родителей трансгендерных детей – заниматься деднеймингом и мисгендерингом, разглашать медицинские детали; в случае с интерсекс детьми – внедряться в обсуждение их фертильности¹, разглашать информацию об их половых характеристиках и т.п.), давать непрошенные советы, руководить вашей жизнью, вмешиваться в ваши планы и препятствовать принятию личных решений, раздавать оценки вашим поступкам и многое другое.

В ситуации камин-аута эта дисфункция может проявить себя так: «Кто тебе сказал, что ты лесбиянка? Ты всегда была прекрасной девочкой и любила платья и бантики, тебе нужно найти себе нормального мужа и растить с ним детей, а не придуриваться». (Кстати, оскорбительные эпитеты и само по себе неуважительное обращение также являются признаком дисфункции).

Функциональный вариант: признать право выросшего ребенка

1 Фертильность – способность организма к деторождению

на самоопределение и собственный путь, прояснить корректные способы взаимодействия в новых условиях и стараться соблюдать их; в случае личных сложностей (например, называть другим именем или обсуждать новые обстоятельства в жизни семьи с окружающими) – обратиться за помощью к психологу, а не использовать для решения своих проблем самого ребенка.

4. Семья задействует чувства стыда, вины для регуляции поведения своих членов, активно используются манипуляции, коммуникация непрямая. Правило: «Выражайся иносказаниями, добивайся своего манипуляциями». Примеры: «Ну почему в этом доме никто не может три дня вынести мусор?», или «В этом доме все, похоже, думают, что деньги зарабатываются сами!», или «Скажи отцу, чтобы он прекратил курить в кухне». Здоровыми вариантами было бы: «Пожалуйста, вынеси мусор», «К сожалению, у нас сейчас не хватит денег это купить» – и, конечно, прямое обращение, например, матери к отцу по поводу его курения в кухне, не через посредничество детей. Выросшие в таких семьях люди обычно остро реагируют на укоры, скрытые обвинения, потому что ими манипулировали таким способом. К сожалению, они иногда также сами не понимают, как использовать прямую коммуникацию, а, например, ждут, пока об их желаниях догадаются по их намекам.

В ситуации камин-аута чувства вины и стыда обычно задействуются такими семьями на все 100 процентов: «А ты подумал, как я буду смотреть в глаза окружающим людям?», «Даже не говори ни о какой коррекции пола, я умру от сердечного приступа, и будешь ходить на мою могилу плакать!» (манипуляции состоянием своего здоровья являются классическими), «А тебе самому не стыдно быть как эти извращенцы, с перьями в трусах??», «Все дети как дети, у одних нас родилось какое-то чудовище без нормального пола!» (здесь на ребенка возлагается вина абсолютно без повода).

Функциональный вариант: состоит в прямой коммуникации и открытых разговорах без признаков психологического насилия и давления.

5. Имеется смешение семейных ролей. Правило для детей: «Не будь ребенком». Это одна из наиболее частых дисфункций, очень затрудняющих впоследствии жизнь взрослых людей. Наиболее частый ее вариант заключается в том, что родители не вели себя достаточно взрослым образом, и дети не могли себя чувствовать рядом с ними детьми в полной мере. Они должны были предугадывать проблемы и настроения родителей (как обычно предугадывают родители о маленьких детях), решать их проблемы, успокаивать их, обеспечивать их спокойствие, организовывать их жизнь... дети должны были стать родителями своим родителям. Их детство при этом, разумеется, страдало. Невозможно вырасти полноценным взрослым человеком, не имея вокруг взрослых людей в качестве ориентиров (к счастью, все это может компенсироваться через участие в жизни детей других взрослых или позже - в психотерапии). Другой вариант – когда родитель ставил ребенка на место своего супруга, и если даже не спал с ним в одной кровати до взрослого возраста (что является не таким уж редким вариантом), то, например, заставлял обсуждать с ним взрослые проблемы и принимать совместные взрослые решения, как это делается со взрослой партнерной/взрослым партнером. Итог: фокус внимания смещается с ребенка на родителя, потребности ребенка игнорируются и замещаются потребностями родителя. К сожалению, выросшим детям потом бывает очень трудно вернуть ситуацию к норме и поставить свои потребности на первое место: они могут постоянно жертвовать собой во имя родительских потребностей, и это может выглядеть неадекватным.

В ситуации камин-аута: «А ты обо мне подумал? Я думала, у меня будет сын, мужчина, моя надежда и опора, а ты вдруг собрался превратиться в девочку?» Другой вариант будет состоять в активном переключении внимания на себя: «Я, конечно, понимаю, что ты хочешь с кем-то там жить, но ты подумала, что случится со здоровьем твоей матери??»

Функциональный вариант: оставаться всем на своих местах в семейной иерархии, не заставлять детей обслуживать

психологические проблемы родителей, транслировать родительскую любовь и принятие.

6. Декларируемые семейные правила не соблюдаются взрослыми (всеми или частью из них) на практике. Правило: «Делай, как я говорю, а не как я делаю». Семейные правила в таких семьях декларируются для всех, но на самом деле применяются только к детям и могут меняться взрослыми в любое время по их желанию. Например, мать может требовать, чтобы дети играли тихо, потому что дома нельзя шуметь, но пришедший домой нетрезвый отец может орать и буянить. Простейшим примером является также пропаганда здорового образа жизни (правильного питания, отказа от курения) родителями, которые сами такой образ жизни не практикуют. Часто также оказывается, что выполнить правила все равно невозможно, потому что они могут меняться по факту, или могут добавляться новые правила, или агрессия взрослых будет направлена на что-то другое, поэтому идеальное следование правилам не спасает: «Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать».

В ситуации камин-аута: обычно эта дисфункция в камин-ауте проявляет себя косвенно; поскольку выросшие дети давно чувствуют, что говорят им одно, а происходит другое, и положиться на родителей нельзя, они часто предпочитают вообще не открываться родителям либо тянуть до последнего. В других случаях могут быть выдуманы и разыграны целые истории, потому что идея сохранять правильный фасад при самых разных формах поведения прорастает и в следующем поколении.

Функциональный вариант: слова и поведение всех членов семьи соответствуют друг другу, правила являются предсказуемыми и обсуждаются, они понятны всем.

7. В семье имеются хронические конфликты.

Тут даже не получается сформулировать какое-то неписаное правило; скорее диагностичным является постоянное повторение конфликтов вокруг ситуаций одного и того же типа; часто это скрытые хронические конфликты, когда кто-либо из членов семьи постоянно недоволен чем-либо, но не показывает этого прямо, а проявляет агрессию по разным отвлеченным поводам. Например, при возвращении домой одного родителя, у второго резко портится настроение, и он начинает раздражаться на детей. Обычно это говорит о наличии скрытого конфликта между родителями. Итог: вырастающие в таких семьях дети привыкают жить при определенном уровне постоянного стресса; иногда, пытаясь выстроить потом собственные отношения, они оказываются в тупике, потому что жить в спокойных и «ровных» отношениях они не привыкли, для них отношения означают постоянный стресс, и этот стресс можно начать неосознанно создавать... (подробнее об этом механизме можно прочесть в книге Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно», которая является одним из качественных руководств по самореабилитации для людей, живших в дисфункциональных семьях, причем не только для женщин, как может показаться из заголовка).

В ситуации камин-аута склонность семьи к хроническим конфликтам «прекрасно» связывается с темой, и вот уже в семье есть еще одна зона постоянных конфликтов – сексуальная ориентация/гендерная идентичность/половые характеристики выросшего ребенка; однако очень важно помнить, что эта дисфункция существовала ДО вашего камин-аута и была внесена в семью не вами! Не вы придумали строить фундамент семьи из конфликтов. Опасны и скрытые конфликты вокруг камин-аутов, когда вам не будут прямо говорить, что не так, но будут всячески недовольны вами в целом и в любых проявлениях.

Функциональный вариант: конфликты разбираются, а не копятся, при наличии повторяющихся напряженных ситуаций происходят изменения в структуре и образе жизни семьи, а не вытеснение конфликтов в неосознанную зону.

8. Семья имеет жесткие, негибкие правила, не учитывающие всех вариаций жизненных ситуаций. Правило: «Ты должен быть дома до 21.00, даже если начнется война!» Поскольку дисфункциональные семьи в принципе плохо приспособлены для нормальной жизни людей, то и правила в них часто работают по принципу «как прибили, так и держится»: негибкие, нечувствительные к жизни своих членов, с наказаниями за любое отступление. В этот пункт вписываются некоторые религиозные семьи, где религия понимается на очень примитивном уровне, и в какой-то момент становится инструментом насилия над личностью (если вы являетесь религиозным человеком, то в таких случаях может помочь простой прием: представить, что в той или иной ситуации сказали бы не ваши религиозные родители, а тот, кого признают основателем вашей религии, – например, Иисус Христос; часто заложенные в религии изначально высокие духовные идеи опускаются затем до узко понимаемых формальных практик).

В ситуации камин-аута: «В нашей семье все женились или выходили замуж и рожали детей. Никаких других вариантов в нашей семье нет и быть не может. Тебе придется выйти замуж и родить ребенка». К сожалению, часто дети, выросшие в таких семьях, бывают настолько подавлены и запуганы общим масштабом семейных дисфункций, что не имеют воли послушаться, и иногда только в более взрослом возрасте могут набраться сил для изменения своей жизни.

Функциональный вариант: важно содержание правил, а не только их внешняя «рамка»; правила являются гибкими и учитывают разные ситуации, в том числе чрезвычайные; люди всегда являются высшей ценностью по отношению к правилам.

9. Проявления индивидуальности жестко контролируются и подавляются. Правило: «Ты не должна/не должен выделяться!» Любые индивидуальные отличия словно бы грозят разрушением всей семьи. Очевидно, что ситуация камин-аута является вызовом этой дисфункции при ее наличии, поэтому проявления сексуальной/гендерной идентичности, а также половых характе-

ристик выросшего ребенка могут активно и жестко подавляться, пресекаться, наказываться. Слишком яркая индивидуальность становится поводом для отвержения члена семьи и «притушивания» его яркости.

Функциональный вариант: проявления индивидуальности членов семьи поддерживаются и приветствуются, оказывается помощь в реализации индивидуальных потребностей.

10. Строго табуируются некоторые темы: обычно это темы секса, анатомического строения организма, отношений, рождения, смерти. Правило: «Мы о таком не думаем и не говорим!» Я думаю, вы уже поняли, что все вопросы, связанные с гендерной, сексуальной идентичностью и половым характеристиками, в дисфункциональных семьях попадают именно в эту точку! Членам семьи не хватает культуры обсуждения этих тем и языка для разговора о них, мешают личные страхи и отсутствие опыта диалогов по этим темам. Но поскольку дисфункциональные семьи всегда скорее делают вид, что проблемы нет, нежели пытаются ее решить, то важно будет заставить всех молчать, в том числе и о вашей идентичности: «Ты можешь жить с кем хочешь, но я не хочу ничего об этом слышать», или «Давай будем нормально общаться, только про твою девушку/твоего парня со мной разговаривать не надо, что нам, тем не хватает для разговоров?», или «Ты всю эту патологию свою обсуждай с врачами, со мной не надо!».

В ситуации камин-аута данная дисфункция будет работать на то, чтобы «спрятать» вашу сексуальность и телесность от обсуждения любым способом.

Функциональный вариант: родители разговаривают с детьми с детства на все перечисленные темы на уровне, доступном пониманию детей. Табуированные темы отсутствуют. Если у родителей недостаточно понимания или опыта для рассказа детям, например, о смерти или сексе, то они ищут, где получить эту информацию, а не оставляют детей без нее.

Мы рассмотрели с вами разные варианты семейных дисфункций – конечно, не все, потому что, во-первых, разные авторы выделяют разный

набор проявлений дисфункциональности; а во-вторых, невозможно спрогнозировать, как именно могут реализоваться те или иные проблемы в конкретной семье. Как писал Лев Толстой, «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему» – и это полностью подходит к дисфункциональным семьям. Но даже если вы проанализируете семью, в которой вы выросли, только по представленным пунктам, вы уже сможете получить много информации.

Давайте же разберемся теперь, за что вы в ситуации камин-аута несете ответственность, а за что – нет и не должны. Помните: дети в дисфункциональных семьях часто склонны принимать на себя вину за то, в чем они объективно не могут быть виноваты.

За что вы не отвечаете:

- За то, какой была ваша семья до вашего рождения. Дети приходят в ту семью, которая существовала до них. Стиль отношений ваших родителей и семьи в целом формировался до вас. Родители – всегда прежде детей.
- За то, какие проблемы возникли у ваших родителей в связи с вашим рождением. Это в любом случае не является сознательным выбором детей и не может относиться к зоне вашей ответственности или вины. Если вашим родителям не хватало средств, чтобы вас прокормить или одеть, это все равно не является вашей ответственностью, потому что дети не должны решать этих проблем, их решают взрослые люди. Возможно, это является проблемой не только ваших родителей, но и общества в целом, но в любом случае – не детей.
- За то, какие способы реагирования на те или иные жизненные ситуации выбирают взрослые люди (в том числе ваши родители или другие родственники). Существуют люди, которые в тех же обстоятельствах вели бы себя по-другому. Если ваш дедушка выбирает хвататься за сердце всякий раз, когда кто-то из членов семьи говорит что-то, что ему не нравится, вы никак не можете быть ответственны за это его поведение и не должны подстраиваться под него. Разумеется, это очень трудно сделать, когда осознаешь

реальный риск сердечного приступа родного человека, однако важно помнить, что дисфункция так и проявляет себя: приводит человека в состояние беспомощности и невозможности найти здоровое решение.

- За то, как придется удовлетворять свои дисфункциональные потребности вашим родственникам, когда вы перестанете играть в их игры и выйдете из дисфункциональной зоны, займетесь собственной реабилитацией и оздоровлением своих семейных представлений и практик.

За что вы отвечаете и как можете это реализовать:

- За то, как вы сами строите свою жизнь. Увы, с дисфункциональной семьей за плечами нам обычно труднее ее строить в принципе, однако здоровые личные границы подразумевают, что решения о своей жизни взрослый человек принимает сам (в случае, если у него нет серьезных ментальных или иных ограничений, не дающих возможности полностью контролировать свою жизнь).
- За то, «что я сделал_а с тем, что сделали из меня». К сожалению, если с семейными дисфункциями не работать применительно к себе, они потом, словно сорные травы, прорастают в отношениях, которые мы создаем во взрослом возрасте, несмотря на то, что мы совершенно не хотим этого. В этом пункте вам может помогать чтение литературы (вы уже читаете, например, эту брошюру), посещение психотерапевта (один из лучших способов разобраться с тем, что на самом деле происходило в вашей семье и как с этим дальше жить), группы психологической поддержки, взаимопомощи, терапевтические группы, сообщества в социальных сетях.
- За то, чтобы защищать себя от влияния семейных дисфункций; и если вам не хватает ресурса полностью изолировать себя от этого влияния, то годятся любые попытки хотя бы «лежать в сторону цели»: набирать собственную осознанность, получать информацию о психологической помощи, семейных проблемах и их преодолении, искать поддержку и контакты у друзей и в социальных сетях,

объединяться с другими людьми и др. Важно не укорять себя и не ругать, если что-то не получается сразу; семейные дисфункции подрывают волю, самооценку, лишают человека возможности получить опыт сопротивления насилию или принимать взвешенные решения – вы не виноваты, что ваша семья все это сделала с вами. Из этого вытекает следующий пункт:

- Важно решить для себя, что вы не обращаетесь с собой теми же методами, которыми обращались с вами в вашей дисфункциональной семье. И если к вам применяли насилие, унижали и оскорбляли, то примите решение, что вы не будете так обращаться хотя бы сами с собой! Даже на пути достижения цели своей реабилитации. Вам важно не «добежать до линии финиша», а оздоровить систему самоотношения в первую очередь. Поэтому нормально:
 - не ругать себя, если что-то не получилось (возможно, стоит себя пожалеть или мысленно подбодрить, а может быть, «взять себя на ручки?»),
 - останавливать себя в порывах самокритики и самоуничужения (это только воспроизводит критикующее и обесценивающее отношение к вам в семье);
 - радоваться и хвалить себя, если получилось что-то даже небольшое (отстоять себя в какой-то ситуации, например), поддерживать себя в любых шагах, даже минимальных;
 - гордиться собой прямо сейчас, а не когда вы «станете кем-то» (это все влияние дисфункции, вам не требуется во что-то превращаться, вы уже человек с полным комплектом прав и своей очень ценной индивидуальностью).

Давайте теперь проверим сами себя! Хотите?

У меня есть для вас два вопроса, попробуйте ответить на них, уже имея информацию из этой книги. После этого переверните страницу, и вы сможете прочитать ответы, которые представляются разумными мне.

Вопрос 1: Как правильно делать камин-аут?

Вопрос 2: Всегда ли нужен камин-аут в семье?

Как правильно делать камин-аут?

Я очень надеюсь, что после прочтения этой брошюры вам стало очевидно – ни о каких «правильных камин-аутах» говорить не имеет смысла! В здоровой функциональной семье любой член семьи в любой момент имеет возможность поделиться с родными людьми любыми своими мыслями, чувствами, тревогами, и это даже не является каким-то правилом – просто эта семья так устроена. «А что, если мне захочется делиться этим в три часа ночи? А что, если я вдруг это скажу, когда у отца проблемы на работе/бабушка в больнице? Неужели это тоже нормально?» Во-первых, да. У разных членов семьи могут быть проблемы разного уровня, и это не означает, что у других в этот момент проблем нет (помните, вот это «есть проблемы поважнее» – это же признак дисфункции). Во-вторых, опыт показывает, что если вы имеете возможность спокойно делиться в семье тем, что вам важно, у вас вряд ли возникнет специальная потребность заниматься этим в момент других проблем дома; а вот у людей, которые не имеют возможности нормально жить и быть собой в своей семье, легко могут возникнуть ситуации, когда стресс от общего семейного напряжения по какому-то третьему поводу делает внутреннее напряжение невыносимым, и камин-аут легко может наложиться на какие-то острые семейные моменты. Важно: это диагностирует не вашу нравственность и моральные качества, а степень дисфункции в семье!

Итак, представим себе здоровый вариант камин-аута, который не нужно режиссировать:

- вы говорите о себе в любой момент одному или нескольким родственниками в любом месте и в любых обстоятельствах;
- вас спокойно слушают и стараются понять;
- вы говорите, чего бы вы хотели в связи с этим от вашей семьи;
- семья оказывает вам поддержку в вашем запросе; члены семьи проясняют, требуется ли вам какая-то помощь от них или все в порядке; они могут прояснить, ожидаете ли вы от них каких-то изменений в обращении с вами в связи с новой информацией;
- семья включает в свою жизнь новую информацию об одном из своих членов и далее функционирует с опорой на нее (например, члены семьи нормально и дружелюбно обращаются с

партнером/партнеркой взрослого ребенка, не делают различий с гетеросексуальными партнерами/партнерками и др., называют вас в правильном роде и правильным именем, при случайной ошибке приносят извинения, поддерживают при необходимости обращения за медицинской помощью и т.п.), информация о вас не умалчивается, но при этом детали вашей личной жизни не разглашаются без вашего разрешения.

Режиссировать это, увы, невозможно. Функциональная семья воспроизведет этот сценарий автоматически и для камин-аута, и для многих других ситуаций, которые могут быть непростыми для ее членов. Дисфункциональная же семья автоматически «проиграет пластинку своей дисфункции», как бы бережно и подготовленно вы ни совершали камин-аут. В этом смысле камин-аут является очень диагностичным моментом: достаточно посмотреть, кто и как реагирует в этой ситуации, чтобы приблизительно понять, по каким законам вообще живет эта семья. Что же делать, если вы не уверены в функциональности своей семьи? Давайте вспомним о нашем втором вопросе:

Всегда ли нужен камин-аут в семье?

Ответ: нет. Несмотря на то, что камин-ауты являются важной частью формирования здоровой идентичности, было бы очень странно рекомендовать их всем подряд. В некоторых семьях степень дисфункции столь высока, что любая открытость выросших детей по направлению к своей семье может быть риском для их жизни и здоровья. Пожалуйста, оценивайте здраво, есть ли у вас ресурс для того, чтобы прямо сейчас справиться с последствиями камин-аута: есть ли у вас, где и на что жить, есть ли люди, которые вас поддержат, есть ли какая-то защита, если в семье возможно насилие в вашу сторону.

Важно понимать:

- 1) вы всегда имеете право на камин-аут;
- 2) вы имеете право на защиту себя от неадекватных и токсичных воздействий;
- 3) и эти два пункта важны вместе!

Зададим тогда еще один вопрос!

Может быть, в дисфункциональных семьях лучше вообще не делать камин-аутов?

Ответ: это не так! Исключение составляют случаи, описанные выше, когда камин-аут может быть реально опасен как в силу неадекватности реакций ваших родственников, так и в силу недостаточного ресурса противостоять давлению семьи лично у вас.

В остальных случаях то, что внешне кажется разрушающим семью, на самом деле может быть дорогой к ее оздоровлению. Дисфункции можно «выправлять», только сделав их для начала видимыми, а камин-аут как раз их проявляет. Дисфункции – это некие «рельсы», по которым семья «ездит из точки А в точку В» без возможности изменить маршрут – но ваш камин-аут заставляет его менять. К сожалению, все это не означает, что дисфункции в самой семье исчезнут, однако вы получаете шанс удалить их из вашей собственной жизни; их влияние на вас может ощутимо снизиться (впрочем, в отдаленной перспективе могут поменяться и отношения в семье в целом). Так происходит потому, что камин-аут – это обозначение своих прав, своей территории, своих потребностей, своего достоинства, а с человеком, который всем этим обладает, значительно труднее плохо обращаться – он рано или поздно перестает это позволять. Да, многим приходится прерывать или сокращать общение с семьей, кому-то приходится рано становиться самостоятельной/самостоятельным и жить без возможности опоры на семейный ресурс, но все это в конечном итоге делается для того, чтобы снизить влияние на вас семейных дисфункций, освободить вас от их воздействия, дать вам возможность принимать свои решения и формировать свое мнение о мире, сделать здоровее и приятнее ваше отношение к самой/самому себе и приблизить вас к тому, чтобы стать счастливой/счастливым человеком.

Рекомендуем прочитать и применить

Сьюзен Форвард «Токсичные родители» (содержит прекрасный практикум для противостояния дисфункциям в семье)

Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно» (эту книгу, несмотря на название, рекомендуем людям с любыми гендерными идентичностями, поскольку она по содержанию также посвящена разбору влияния семейных дисфункций и имеет практические рекомендации для совладания с ними)

ЛГБТ-ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА «ВЫХОД»

«Выход» работает с 2008 года для поддержки ЛГБТ-сообществ и развития движения за равные права в Санкт-Петербурге. Мы предоставляем бесплатную психологическую и юридическую поддержку ЛГБТ-людям и их близким, занимаемся просветительской деятельностью: проводим встречи, семинары, круглые столы, выпускаем информационные материалы по ЛГБТИК-вопросам и смежным с ними темам, ведём мониторинг дискриминации по признаку сексуальной ориентации, гендерной идентичности и гендерного самовыражения, инициируем культурные события в Петербурге, создавая площадки для диалога между различными частями общества.

Если вы нуждаетесь в бесплатной консультации психолога:

- запишитесь через форму на сайте www.comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu
- по электронной почте psych@comingoutspb.ru
- или по тел. +7 (812) 242 54 69

Если вы нуждаетесь в консультации юриста по вопросам, связанным с нарушением прав по признакам сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности:

- запишитесь через форму на сайте www.comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu
- по электронной почте pravo@comingoutspb.ru
- или по тел. +7 (812) 242 54 69 и +7 (950) 020 39 60

Если вы трансгендерный человек и нуждаетесь в консультации от других трансгендерных людей, активистов Транс*миссии «Выхода», либо нуждаетесь в юридической консультации по смене документов или столкнулись с дискриминацией:

- напишите по электронной почте trans@comingoutspb.ru

О других программах «Выхода» и о нашей деятельности вы можете узнать здесь:

- www.comingoutspb.com
- www.vk.com/comingoutspb
- www.facebook.com/comingoutspb
- www.instagram.com/comingoutspb