

МАРИЯ САБУНАЕВА

# ВНУТРЕННЯЯ ГОМОФОБИЯ

БОЮСЬ ЛИ Я САМ СЕБЯ?



2013

**Мария Сабунаева**

**Внутренняя гомофобия:  
Боюсь ли я сам себя?**

**2-е издание**

**Санкт-Петербург  
2013**

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

# Содержание

Внешняя и внутренняя гомофобия .....	3
Проявления внутренней гомофобии. Как ее распознать? .....	8
Бифобия, гей-фобия, лесби-фобия и трансфобия в ЛГБТ-сообществе. Причины и проявления .....	27
Что я могу делать с внутренней гомофобией? .....	35
Что Мы можем делать с внутренней гомофобией? .....	41
Заключение .....	45
Глоссарий .....	47
Рекомендуемая литература .....	51
Рекомендуемые сайты и блоги .....	51

## Внешняя и внутренняя гомофобия<sup>1</sup>

Знаете ли вы, что мы живем в матрице? Нет, не в той, которая из фильма. Мы живем в социокультурной матрице, созданной из различных общественных представлений о том, как «нужно» и «не нужно» жить, как «правильно» и «неправильно» себя вести, кем быть «хорошо», а кем «плохо». Например, «хорошо» получить высшее образование и «плохо» бросать институт; «хорошо» быть вежливым со старшими и «плохо» грубить в школе учителю; «хорошо» быть стройным – и «плохо» быть толстым; наконец, «хорошо» быть гетеросексуальным – и «плохо» быть гомосексуальным.

Эта матрица существует не только вокруг нас, но и в наших головах, внутри сознания каждого человека. Откуда она там берется? У психологов есть специальный термин: социализация – формирование из человека члена данного конкретного общества, «социальной единицы». Т.е. нужно научить ребенка всему тому, что считается нормальным и правильным именно в данном обществе. Если нормально есть ножом и вилкой – значит, научить детей ими пользоваться. Если нормально есть палочками – значит, обучить этому. Если в данном обществе принято уничижительное обращение с представителями какой-либо расы, национальности, пола, возраста, сексуальной ориентации, то и этому будут обучать детей. Причем если некоторые знания взрослые закладывают в головы подрастающих поколений сознательно, то другие – как бы случайно, сами того не подозревая. Например, большая часть взрослых людей в курсе, что нельзя обращаться плохо с другими людьми только из-за их расы, пола или возраста. Но в повседневной жизни родители могут даже не замечать, что они сами употребляют по отношению к этим людям презрительные наименования, что они охраняют детей от контакта с какими-то людьми именно по этим признакам и т.д. Результат очевиден – ведь

---

<sup>1</sup> Данная книга специально написана популярным языком, однако в ней встречаются некоторые важные термины. Их определения обычно даны в самом тексте или сносках, но для вашего удобства в конце книги также представлен глоссарий – небольшой словарь основных терминов.

это все равно что читать ребенку лекцию о вреде курения, затягиваясь при этом сигаретой!

Итог – мы живем в системе социальных норм, словно в выстроенных декорациях, и вынуждены проявлять себя определенным образом. К чему, впрочем, мы довольно быстро привыкаем и перестаем это замечать.

Например, многие даже не замечают, что в обществе существует и поддерживается феномен «внешней» гомофобии (в научной терминологии ее называют «институционализированная», а в обычной речи часто называют просто «гомофобия»).

*Институционализированная, «внешняя» гомофобия* – это понятие, обозначающее ситуацию, «когда социальные институты<sup>1</sup> проявляют дискриминацию в отношении лесбиянок, геев, бисексуалов»<sup>2</sup>. Это осуществляется многими путями и способами. Так, чаще всего в обществе:

а) о гомосексуальности и бисексуальности *умалчивают* (как, например, детям в общеобразовательной школе и даже студентам в высшем учебном заведении вряд ли расскажут об отношениях Марины Цветаевой и Софии Парнок – а ведь понять некоторые их произведения без этого чрезвычайно трудно);

б) все гомосексуальное и бисексуальное *обозначают как плохое и неправильное*, определяют грубыми словами («педики», «гомики»); эти уничижительные наименования начинают использоваться также в других контекстах, не связанных непосредственно с сексуальной ориентацией;

в) факты о гомосексуальности и бисексуальности *искажают и гипертрафируют*, т.е. преувеличивают (например, на политической арене гомосексуалов могут обвинять в негативном влиянии на демографическую политику);

г) гомосексуалов и бисексуалов *дискриминируют* (отказывают/

---

1 Социальные институты – форма организации совместной деятельности людей. К социальным институтам обычно относят семью, систему образования, систему здравоохранения, религию и т.п. Поддержание в их рамках гомофобии обуславливает именно такой термин – «институционализированная гомофобия», т.е. закрепленная в социальных институтах.

2 Дейвис Д. Гомофобия и гетеросексизм // «Розовая психотерапия»: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами / Под ред. Д. Дейвиса, Ч. Нила. — СПб.: Питер, 2001. С.88

ограничивают в каких-либо правах), *заставляют молчать и «таиться»* (сюда попадают отказы в согласовании публичных ЛГБТ<sup>1</sup>-мероприятий, запрет на легализацию однополых союзов и любые ограничения возможности адекватно представить вопросы гомосексуальности в публичном пространстве, введение понятия «пропаганда гомосексуализма» и др.);

д) в самом худшем случае – к ним *применяют физическое насилие и уничтожают* (так, в ряде стран мира за гомосексуальность все еще предусмотрена кара в виде смертной казни: в Иране, Йемене, Мавритании, Нигерии, ОАЭ, Саудовской Аравии, Судане).

Некоторые ученые предпочитают использовать вместо термина «институционализируемая (внешняя) гомофобия» термины «гетеросексизм» и «гетероцентризм». *Гетеросексизм* – это такая система общественной идеологии, при которой единственно «нормальной», естественной, «здоровой» оказывается только гетеросексуальность, а иные формы сексуальности оказываются отрицаемыми, преуменьшенными, дискриминируемыми, преследуемыми (Дейвис Д.<sup>2</sup>, Кон И.С.<sup>3</sup>). *Гетероцентризм* – это отношение к любым не-гетеросексуальным практикам и идентичностям<sup>4</sup> как к периферийным, вторичным по сравнению с до-

---

<sup>1</sup> ЛГБТ – аббревиатура, означающая: лесбиянки, геи, бисексуалы/бисексуалки, трансгендеры. В данном тексте также будет использоваться аббревиатура ЛГБ – лесбиянки, геи, бисексуалы/бисексуалки. Дело в том, что понятие «внутренняя гомофобия», как будет видно далее, относится только к лесбиянкам, геям, бисексуалкам и бисексуалам. Но организации и инициативные группы обычно включают в себя также трансгендеров, поэтому называются чаще всего именно ЛГБТ-организациями.

<sup>2</sup> Дейвис Д. Создание модели аффирмативной гей-психотерапии // «Розовая психотерапия»: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами / Под ред. Д. Дейвиса, Ч. Нила. — СПб.: Питер, 2001.

<sup>3</sup> Кон И. С. Лики и маски однополый любви. Лунный свет на заре. — М.: Астрель: АСТ, 2006.

<sup>4</sup> Идентичность – свойство человека, связанное с ощущением его принадлежности к определенной группе (национальная идентичность, профессиональная идентичность и др.). Идентичность позволяет человеку определять самого себя путем обозначения своих значимых характеристик. В нашем тексте будут встречаться термины «гендерная идентичность» – внутреннее самоощущение как представителя мужского, женского или других вариантов пола; и «сексуальная идентичность» – внутреннее самоощущение как носителя какой-либо сексуальной ориентации.

минирующей гетеросексуальностью (Клейн Л.С.<sup>1</sup>). Итак, в основе этих феноменов лежат представления о том, что все люди должны быть гетеросексуальны (а если у них иная сексуальная ориентация, то это просто не учитывается, как будто этих людей нет). Приведем «живые» примеры таких ситуаций.

Например, в РФ любая женщина имеет право прибегнуть к услугам анонимного донора, забеременеть с помощью новых репродуктивных технологий и родить ребенка. Для этого ей нет необходимости состоять в браке, она может родить ребенка и воспитывать его как мать-одиночка. При оформлении медицинской карты незамужней женщины, пришедшей в репродуктивный центр, ставится отметка «одинокая женщина». Можно видеть, что наша медицинская система исключает возможность какой-либо альтернативы гетеросексуальному браку, и женщина-лесбиянка, прожившая много лет в партнерских отношениях с другой женщиной, будет учтена медицинской статистикой как «одинокая»! А все потому, что, согласно гетероцентристской модели семьи, женщина не может составлять семью с другой женщиной.

Сюда же можно добавить многие другие примеры: когда в некоторых службах знакомств отсутствуют варианты для поиска партнера того же пола; когда состоящие в однополых отношениях гомо/бисексуалы обязаны при заполнении каких-либо биографических анкет отмечать пункты «незамужем/холост»; когда в учебниках, учебных программах и материалах все люди по умолчанию представлены как гетеросексуальные (начиная от учебников биологии и психологии, заканчивая учебниками литературы и истории); когда в СМИ обсуждаются различные детали взаимоотношений с противоположным полом, а иные формы партнерств представлены преимущественно в неадекватном свете.

Внешняя гомофобия и гетероцентризм приводят к тому, что общество не видит и не замечает гомосексуалов и бисексуалов, а также к «разрешению» на дискриминацию по признаку сексуальной ориентации. Приводит она и к еще одному последствию...

---

<sup>1</sup> Клейн Л. С. Другая любовь. Природа человека и гомосексуальность. — СПб.: Фолио-пресс, 2000.

Вернемся к идее социокультурной матрицы, существующей в общественном пространстве и воспроизводящейся в сознании каждого индивида. Эта матрица является единой для всего общества, и в головы тех, кто «отклоняется от правил матрицы», все равно будут заложены те же самые правила! Каков итог? Человек, осознавая свое отличие, чаще всего серьезно страдает и стремится «вписаться обратно». Ведь в его голове есть четкая установка: отклоняться от правил – нехорошо. Так рождается внутренняя гомофобия – вторичное явление по отношению к внешней (общественной) гомофобии.

*Внутренняя гомофобия* (она же «интернализированная», т.е. «усвоенная») – негативное отношение гомосексуалов к собственной сексуальности и своему Я, усвоенное в процессе социализации. Фактически, гомосексуалы с момента осознания своей «инаковости» осознают также, что она «плоха», так как общество не одобряет подобных форм сексуальности. Негативное самоотношение не обязательно заключается в том, что гомосексуалу совершенно не нравится его сексуальность – это крайний вариант; обычно подразумеваются любые негативные чувства, эмоции, мысли относительно своей «иной» сексуальности – тревога, беспокойство, неполное принятие и т.д.



## Проявления внутренней гомофобии. Как ее распознать?

До того как мы приступим к анализу форм проявления внутренней гомофобии, предлагаем вам провести небольшую самодиагностику. Опросник предназначен только для лесбиянок, геев, бисексуалов. Пожалуйста, отметьте свое согласие/несогласие с рядом следующих утверждений. В случае, если вы не полностью согласны/несогласны, постарайтесь все-таки отметить тот полюс, к которому вы склоняетесь чуть больше. В случае, если у вас нет опыта, о котором говорится в том или ином пункте, вы можете представить эту ситуацию в своем воображении или пропустить вопрос.

1. Иногда я представляю окружающим свою партнершу/своего партнера как сестру/брата, знакомого/знакомую.

2. Мне не нравится, как звучат слова «гей» и «лесбиянка».

3. Быть лесбиянкой/геем/бисексуалом/бисексуалкой гораздо лучше, чем быть гетеросексуалом/гетеросексуалкой.

4. Я думаю, что воспитание детей в однополой семье неполноценно, ведь ребенку обязательно нужны отец и мать.

5. Я не гей/я не лесбиянка/я не бисексуалка/не бисексуал. Я люблю совершенно конкретного человека, просто он/она оказался/оказалась того же пола, что и я.

6. Иногда я испытываю к гетеросексуалам чувство пренебрежения.

7. Я вообще не понимаю, что тут обсуждать: ведь на самом деле между гомосексуалами/бисексуалами и гетеросексуалами нет никаких различий.

8. Иногда я отказываюсь от ношения какой-либо одежды или прически, из-за того, что окружающие могут «распознать» во мне гея/лесбиянку/бисексуала/бисексуалку.

9. Я считаю, что совершенно незачем афишировать на публике однополые отношения.

10. У ребенка, растущего в однополой семье, будет много проблем, потому что другие люди будут к нему плохо относиться из-за родителей.

11. Я считаю, что быть гетеросексуалом гораздо лучше, чем геем/лесбиянкой/бисексуалом/бисексуалкой.

12. Когда на моей работе/в месте учебы сотрудники/студенты обсуждают свои гетеросексуальные отношения, я просто молча слушаю, не говоря ничего о своих однополых отношениях.

13. Я считаю, что большинству моих родственников совершенно необязательно знать о моей сексуальной ориентации.

14. Когда мне говорят что-нибудь о том, что я выйду замуж/женюсь, я просто улыбаюсь и молчу либо отшучиваюсь.

15. Я сознательно не рассказываю некоторым людям о своей ориентации, потому что хочу уберечь их от стресса и психологической травмы.

16. Мне случалось на людях упоминать о своем/своей партнере/партнерше, называя его/ее безлично – так, чтобы пол было не определить.

Теперь вы можете подсчитать, с каким количеством пунктов вы согласились. Каждый из пунктов представляет собой тот или иной стереотип, содержащий в себе внутреннюю гомофобию. Здесь нет ни одного убеждения, в котором бы ее не содержалось в той или иной степени! Чем большее количество данных убеждений вы разделяете, тем выше ваш уровень внутренней гомофобии.

А теперь давайте рассмотрим наш опросник по пунктам.

### **Утверждение 1. Иногда я представляю окружающим свою партнершу/своего партнера как сестру/брата, знакомую/знакомого.**

Действительно, многие гомосексуалы/бисексуалы поступают именно таким образом, а аргументируют свою позицию примерно так: «Ну зачем я буду говорить людям правду, чтобы они тыкали в нас пальцами?», или так: «А зачем им знать правду, какая им разница?», или даже так: «Просто так легче, можно ничего не объяснять».

Объяснить, почему в этой ситуации за вас говорит ваша гомофобия, довольно легко: большинству гетеросексуалов даже в голову не придет представлять своих партнеров как братьев/сестер или приятелей, если только это не требуется для решения каких-то специальных задач. Гомо-

сексуалы/бисексуалы, умалчивая о реальном положении вещей, делают это потому, что внутренне не до конца уверены в «нормальности» своих отношений. При этом объяснения могут касаться окружающего мира: мы-то правильные, это они не готовы воспринять нас как нормальных. И тут важно пояснить некоторые взаимосвязи. Если вы помните, внутренняя гомофобия является следствием внешней гомофобии. А внешняя гомофобия держится в первую очередь на том, что люди *плохо знают*, кто такие на самом деле гомосексуалы/бисексуалы и что такое гомосексуальность/бисексуальность. Отказываясь представлять им картину в адекватном свете, мы вкладываем свою долю в *повышение* уровня гомофобии в обществе. Не говоря уже о том, что во лжи можно просто запутаться!

**Утверждение 2. Мне не нравится, как звучат слова «гей» и «лесбиянка».**

**Утверждение 5. Я не гей/я не лесбиянка/я не бисексуалка/не бисексуал. Я люблю совершенно конкретного человека, просто он/она оказался/оказалась того же пола, что и я.**

Как-то одна из участниц психологического семинара по проблеме внутренней гомофобии сказала: «Ну ладно, слово «гей» звучит нормально. Но «лесбиянка» звучит просто уничижительно!» Часть ЛГБ-аудитории, как ни странно, согласно кивнула, зато другая часть задала удивленный вопрос: «Что же здесь уничижительного?» «Ну, звучит прямо как «обезьянка»», – ответила девушка<sup>1</sup>.

На самом деле слово «лесбиянка» ведет свое происхождение от названия греческого острова Лесбос. И хотя ничто не говорит о том, что все жительницы данного острова предпочитали когда-либо однополую любовь (более-менее точно мы можем говорить только об одной жительнице острова – поэтессе Сапфо), наименование «лесбиянка» образовано по принципу: «корейка» – жительница Кореи, «итальянка» – жительница Италии, «китайка» – жительница Китая, «лесбиянка» – жительница острова Лесбос. Список можно продолжить, так как это до-

---

<sup>1</sup> На самом деле я хочу выразить благодарность этой участнице семинара за открыто высказанные чувства. Это помогло нам ярко проиллюстрировать те сложные переживания, которые могут испытывать и другие лесбиянки.

статочно распространенный вариант оформления названия представительниц каких-либо народов или жительниц какой-либо местности. Но итальянки и китайки почему-то не ассоциируются с обезьянками! Что же происходит со словом «лесбиянка»?

Дело в том, что назвать себя геем, лесбиянкой, бисексуалкой или бисексуалом – это больше, чем просто произнести одно слово. Это значит сделать важный шаг к определению своей *сексуальной идентичности*, т.е. начать обозначать себя как человека с той или иной сексуальной ориентацией и жить в соответствии с этим. Все эти слова являются *названиями* представителей целых групп, выделяемых на основании их сексуальных/эротических/психологических предпочтений. Сказать, например, «Я – гей» – значит определить себя как человека, которого в сексуально-эротическом плане привлекают мужчины, который хочет и собирается строить свою жизнь с мужчиной-партнером, который видит свои жизненные перспективы определенным образом. Это значит назвать себя и стиль своей жизни. Но это может быть страшно – как будто в результате «не будет хода назад». Поэтому некоторые ЛГБ боятся назвать себя прямо, выбирая иносказательные описания: «я все равно не гей/не лесбиянка/не бисексуал/не бисексуалка, мне просто понравился конкретный человек». Но в таком случае можно подумать, что другим лесбиянкам, геям, бисексуалам/бисексуалкам нравятся все женщины/мужчины поголовно! Ведь им тоже нравятся только *некоторые* из мужчин и женщин.

На другом семинаре по этой же теме участница сказала: «А какая разница, как называть? Суть от этого не меняется. Если людей раздражает, то можно отказаться от этих слов!» Ответить на это можно так: в языке разные феномены, предметы и явления называются определенными словами. Это помогает людям понимать друг друга, передавать и получать информацию и быть уверенными, что они говорят об одном и том же в каждой конкретной ситуации. Если мы решим называть стул столом, стол – кроватью, кровать – шкафом, а шкаф – тумбочкой, то нам будет очень трудно общаться с другими людьми. Определение явлений словами имеет большое значение для формирования *представлений* о них. Как мы можем ждать, что ЛГБ станут в обществе видимы и будут

иметь какие-либо права, если мы откажемся от слов, обозначающих этих людей и само явление?

**Утверждение 3. Быть лесбиянкой/геем/бисексуалом/бисексуалкой гораздо лучше, чем быть гетеросексуалом/гетеросексуалкой,**

**Утверждение 6. Иногда я испытываю к гетеросексуалам чувство пренебрежения,**

**Утверждение 11. Я считаю, что быть гетеросексуалом гораздо лучше, чем геем/лесбиянкой/бисексуалом/бисексуалкой.**

На первый взгляд может показаться, что первое из этих утверждений не гомофобно вообще – ведь человек, говорящий так, уверен, что быть ЛГБ не то что не плохо, а как-то особенно хорошо. Второе из утверждений тоже ставит ЛГБ на позиции, позволяющие оценивать гетеросексуальность свысока. Но на самом деле это лишь «отзеркаливание» традиционного взгляда, гласящего, что гораздо лучше (и вообще единственно нормально) быть гетеросексуальным. В ответ мы «выдвигаем щиты» и говорим, фактически, то же самое, только перевернув: нет, быть ЛГБ – лучше! Это может звучать, например, так: «Вам, натуралам<sup>1</sup>, не понять, что такое настоящая любовь!»

Третье из утверждений выражает внутреннюю гомофобию в наиболее явном виде. Обычно это утверждение обрастает рядом вполне рациональных аргументов: «Им не надо совершать камин-аутов», «Они могут спокойно заключать браки», «Их никто не обзывает из-за сексуальной ориентации» и т.п. Однако это совершенно не аргументы относительно того, кем лучше *быть*. Это аргументы относительно того, *кому легче живется*, – то есть скорее об окружающей ситуации, а не об обладании той или иной сексуальной ориентацией. Быть гомосексуальным/гомосексуальной или бисексуальным/бисексуальной – это больше, чем просто какие-то действия. Это и внутренние стремления, потребности, ценности – а они никак не могут быть «лучше» или «хуже» – они просто другие.

---

<sup>1</sup> «Натурал» – сленговое обозначение гетеросексуалов в ЛГБ-сообществе. Иногда носит пренебрежительный оттенок, но не всегда.

Кем же быть лучше? Объективный же факт состоит в том, что... никем не лучше. С точки зрения психологического благополучия и психического здоровья лучше всего быть самим/самой собой и принимать себя таким/такой, какой/какая ты есть. А для этого совершенно необязательно себя с кем-то сравнивать вообще. К слову, тяжелые случаи анорексии у женщин (расстройства, заключающегося в отказе от приема пищи или его жестком ограничении) начинаются с того, что девушки начинают сравнивать себя с картинками в журналах – а в результате в погоне за «фигурой куклы Барби» истощают себя до скелетообразного состояния. Но ведь принять себя можно и без этих сравнений. Даже так: только без сравнений и возможно принять и любить саму/самого себя полностью!

Форма же внутренней гомофобии, когда ЛГБ ставят свою сексуальную ориентацию выше гетеросексуальной, иначе называется *гетерофобией* – это любые формы негативного отношения к гетеросексуалам и гетеросексуальности.

Нам с вами не нравится гомофобия, существующая в обществе. *Хотим ли мы брать с этого пример и развивать формы гетерофобии?*

#### **Утверждение 4. Я думаю, что воспитание детей в однополой семье неполноценно, ведь ребенку обязательно нужны отец и мать.**

Эта идея является, к сожалению, очень стойкой и проявляется у многих ЛГБ. Она основана на идеях разделения социальных ролей в соответствии с полом и может быть объяснена с помощью гендерной<sup>1</sup> психологии.

Для начала определим важную вещь: общество, в котором мы в данный момент живем, является патриархатным. *Патриархат* – это

---

<sup>1</sup> В этом разделе многократно будет использоваться термин «гендер» и его производные. Гендер – это социокультурный конструкт пола. В гендер входят все те характеристики, которые прививаются и развиваются у человека в процессе социализации, чтобы привести его поведение и мышление в соответствие с принятыми в данной культуре нормами, установками, представлениями о поведении мужчин и женщин и других мужских и женских характеристиках. Эти выработанные обществом нормы, установки, представления, а также роли мужчин и женщин называются гендерными. Гендерная психология изучает психологические аспекты проявления и функционирования всех этих и других феноменов, связанных с полом.

система общественного устройства, в которой доминируют мужчины. Власть, ресурсы, возможности контроля и управления находятся в первую очередь в руках мужчин. Для поддержания патриархатного порядка требуется, в частности, жесткое разделение мужчин и женщин. Достичь этого можно с помощью закрепления гендерных ролей: «мужчина – добытчик», «мужчина – охотник», «женщина – хранительница очага», «женщина – в первую очередь мать» и т.п. Эти утверждения закладываются в сознание в процессе все той же социализации – в данном случае это *гендерная социализация*, т.е. процесс усвоения норм и правил поведения, в соответствии с которыми мужчины и женщины должны вести себя в данном обществе. В результате трех-четырёхлетние дети легко разделяют картинки на «мамины» и «папины», относя к первым кастрюлю и швабру, а ко вторым телевизор, газету и диван. Выглядит печально...

В фильме «Манговый поцелуй» («Mango Kiss») из уст главной героини-лесбиянки отпускается комментарий по поводу молодой гетеросексуальной пары: «Они могли бы быть моими родителями... гармоничными, организованными – и пойманными в ловушку жестких ролей, которых я отчаянно пробовала избежать». На экране в этот момент демонстрируется кадр, где жена в розовом халате и бигудях усиленно пылесосит ковер, а ее муж, сидя на диване, щелкает телевизионным пультом и пытается выбрать удобную позу, так как жена в результате заслоняет ему экран телевизора. Очень иллюстративная сцена!

От жесткого закрепления стереотипных наборов гендерных ролей страдают многие мужчины и женщины, вне зависимости от сексуальной ориентации. Например, описываемая в предыдущем абзаце пара совсем не выглядела в этой сцене счастливо. Но геям, лесбиянкам, бисексуалкам и бисексуалам приходится еще труднее. Ведь сам факт наличия у них сексуального влечения к партнерам того же пола и проявлений соответствующего поведения (например, когда один мужчина дарит другому цветы) лежит вне представлений о гендерных нормах: «Какие-то они не такие!». Особенно сильно давление гендерной системы на мужчин-геев. В патриархатном обществе мужчина для сохранения доминирующей позиции вынужден жестко

придерживаться «канона маскулинности» – т.е. стремиться быть «настоящим мужчиной» в той форме, в какой это представляется в его обществе. Одним из условий обладания доминирующей маскулинностью является обязательная гетеросексуальность: «Ты ни в коем случае не должен быть геем!» Поскольку в патриархате место женщины изначально вторично, то женщины-лесбиянки обычно вызывают в общественном сознании меньшую панику и вообще приковывают меньше внимания: «Кому интересно, чем занимаются два второстепенных персонажа?»

Какое отношение все это имеет к воспитанию детей? Самое прямое: вам нужно решить, как именно вы хотите их воспитывать. Вы стремитесь поддержать традиционный гендерный порядок? Вам страшно представить, что мужчина сможет сварить суп, а женщина забить гвоздь? Тогда имейте в виду: гетеросексуальные семьи на данном этапе развития общества тоже страдают от жесткости такого порядка, и многие семьи от него отказываются. «Традиционная модель семьи» с женщиной-хозяйкой и мужчиной-добытчиком дает сбои, и высокий процент разводов объясним с этих позиций. Хотим ли мы перенимать у гетеросексуального общества те формы организации жизни, которые теряют эффективность? Не лучше ли воспитывать у детей гибкий подход к гендерным нормам?

Кстати, заметим, что, по данным западных исследований (отечественных исследований этого вопроса еще просто нет), в однополых семьях гомосексуальная ориентация у ребенка встречается не чаще, чем в гетеросексуальных семьях. Зато у детей из однополых семей выявляется более гибкий подход к гендерной системе – иначе говоря, они менее озабочены вопросом, кто и что должен или не должен делать только из-за своего пола.

Полноценность же воспитания определяется в первую очередь тем, насколько в данной семье ребенка любят и принимают. И если ваша семья не намерена жить на необитаемом острове в отрыве от цивилизации, то будьте уверены, ваш ребенок увидит и мужчин, и женщин, и представленность гендерной системы. Ведь семья является не единственной дорогой, ведущей к гендерной социализации. Еще суще-



ствуют группы сверстников, детская и взрослая литература, фильмы и мультфильмы, другие взрослые рядом... Честно говоря, скорее трудно себе представить, как можно воспитать ребенка, чтобы он НЕ узнал о гендерных ролях!

К слову, если вам захочется понять, как оградить ребенка от ограничивающих влияний гендерной системы, будет полезно познакомиться с основами феминистской педагогики – например, о ней рассказано в книгах С.Бем<sup>1</sup> или М.Киммела<sup>2</sup>.

**Утверждение 7. Я вообще не понимаю, что тут обсуждать: ведь на самом деле между гомосексуалами/бисексуалами и гетеросексуалами нет никаких различий.**

Это утверждение замечательным образом перекликается с утверждениями 3 и 6. Судя по тому, что мы уже здесь обсудили, проявлениями внутренней гомофобии являются как убеждения, что гомосексуальность хуже гетеросексуальности, так и обратные убеждения. Разве из этого не следует, что различий на самом деле нет?

Конечно же, они есть. Это различия в том, кого именно вы предпочитаете видеть своим сексуальным партнером или с кем вам приятно проводить время. Это различия во взгляде, настроенном на восприятие совершенно разных образов. Это различные эстетические предпочтения. Нельзя только сказать, что в этом всем что-то одно лучше чего-то другого! Это просто различия, которые стоит принять, не оценивая по шкале «плохо»/«хорошо».

Если же мы продолжим утверждать, что различий нет вообще, то нам, как и в случае с утверждениями 2 и 5, не удастся *обозначить феномен* гомосексуальности/бисексуальности. А необозначенное легко воспринять как несуществующее. Но геи, лесбиянки, бисексуалки и бисексуалы все-таки существуют!

---

<sup>1</sup> Бем С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. – М.: РОССПЭН, 2004.

<sup>2</sup> Киммел М. Гендерное общество. – М.: РОССПЭН, 2006.

**Утверждение 8. Иногда я отказываюсь от ношения какой-либо одежды или прически, из-за того, что окружающие могут «распознать» во мне гея/лесбиянку/бисексуала/бисексуалку.**

В этом утверждении, видимо, не нужно особенно разъяснять проявления внутренней гомофобии. Очевидно, что если я боюсь каким-то образом постричься/сделать мелирование/нанести татуировку/надеть определенное украшение или аксессуар и т.д., то я боюсь «опознания». Конечно, вам стоит примерять свои возможности к особенностям тех мест, где вы живете и работаете. Степень вашей открытости тоже будет связана с вашей общей жизненной ситуацией. Но не забывайте, что «у страха глаза велики». Возможно, окружающих гораздо меньше будут заботить особенности вашего внешнего вида, чем вам представляется. Честно говоря, они могут вообще не обратить внимание, на каком именно пальце у вас надето кольцо или в каком именно ухе висит серьга.

А даже если заметят и «определят»? Здесь мы вплотную подходим к разговору об очень важном явлении – *камин-ауте (самораскрытии)* – это открытие кому-либо своей сексуальной ориентации. В 2009—2010 году на базе Психологической службы для ЛГБТ (Санкт-Петербург) проводилось исследование психологических аспектов совершения камин-аута<sup>1</sup>. В процессе общения с респондентами (геями и лесбиянками) были выявлены следующие значимые факты:

- большинство респондентов полагает, что камин-аут для них есть необходимый переломный этап в полноценном принятии своей идентичности (осознании себя как гея/лесбиянки/бисексуалки/бисексуала и выстраивании своей жизни в соответствии с этим знанием);
- каким бы образом ни происходил камин-аут, респонденты во всех случаях указывали на позитивные изменения в жизни после его совершения;
- респонденты отмечали, что у них уменьшалось напряжение в

---

<sup>1</sup> Фадеев С., Сабунаева М. Самораскрытие как ключевой фактор становления гомосексуальной идентичности //Возможен ли квір по-русски? ЛГБТК исследования. Междисциплинарный сборник. – СПб.: Интан, 2010. С.137—141.

общении и становилось легче устанавливать контакты, повышалась открытость в отношениях с людьми;

- респонденты указывали, что у них развивалось ощущение внутренних сил и собственной полноценности;
- а также происходило освобождение от переживания «неправильности» своей жизни, возникало принятие себя, повышалась самооценка.

Для того чтобы прожить свою жизнь полноценно и осмысленно, всем ЛГБ рано или поздно приходится думать о совершении камин-аута (полного или частичного). Невозможно быть самим собой и при этом никому о себе не рассказывать значимых фактов: такой человек будет обречен на глубокое одиночество, полную закрытость и тяжелые душевные страдания. Полноценная жизнь в качестве лесбиянки/гея/бисексуалки/бисексуала начинается с совершением первых камин-аутов – хотя бы перед самыми доверенными лицами. А те ЛГБ, которые совершили не один камин-аут, обычно все меньше и меньше боятся его совершать – и все меньше думают об этом с напряжением. Соответственно, их гораздо меньше начинает волновать, как они выглядят в глазах других; что о них подумают, если они прилюдно назовут своего любимого человека мужем/женой или партнером/партнершей; что будет, если они при коллегах по работе произнесут название lesbi- или гей-клуба и т.п.

Возвращаясь к элементам оформления своего внешнего вида, отметим, что именно они довольно важны для принятия своей гомосексуальной/бисексуальной идентичности. Надеть на себя какой-либо «темный»<sup>1</sup> атрибут или постричься в соответствии с представлениями о внешнем виде лесбиянки/гея (например, для женщины постричься очень коротко, а для мужчины – мелировать волосы) – это обозначить себя как лесбиянку, гея, бисексуалку или бисексуала – то есть определить себя, назвать свою идентичность как для других, так и перед со-

---

<sup>1</sup> «Темный» – сленговое обозначение любого феномена, имеющего отношение к ЛГБТ. Например, «темная проза» – проза об ЛГБТ и/или написанная ЛГБТ-авторами, «темный фильм» – фильм о жизни ЛГБТ и т.п. К «темным» атрибутам могут относиться самые разные аксессуары: значки, кольца, подвески, детали одежды с ЛГБТ-символикой и др.

бой.

### **Утверждение 9. Я считаю, что совершенно незачем афишировать на публике однополые отношения.**

В свете разъяснений по предыдущему пункту становится ясно, что страх афиширования своей сексуальной ориентации или своих отношений – это страх самоопределения. Мы можем бояться собственной сексуальности и выстраиваемых на ее основании отношений, так как общество «любезно объяснило» нам: «это неправильно». И так год за годом живут вместе однополые партнеры, боящиеся на улице взять друг друга за руку или поцеловать своего любимого человека у кого-то на глазах. К сожалению, это значит, что они теряют огромную часть радости, которую могло бы приносить им их партнерство.

При аргументировании данного пункта самое важное – рассмотреть понятие «афиширование». Что за ним стоит? Афиширование – это целоваться на центральной улице города, раздетыми догола? Это сообщать каждому встречному: «А мы лесбиянки/геи!»? Это бросаться на каждого проходящего мужчину/проходящую женщину с сексуальными целями?

Вряд ли вы понимаете это так. И вряд ли кто-либо действительно так себя ведет. Так что же такое «афиширование», что это за термин-загадка? Некоторые люди считают афишированием любое видимое окружающим действие, которое может обозначить их как партнеров, а не просто друзей. При этом, честно говоря, ограничений для партнеров оказывается даже больше! С институтской подружкой можно себе позволить ходить под руку, но с партнершей – ни в коем случае! Коллегу по работе можно дружественно хлопнуть по плечу, но совершенно запрещается прикасаться к своему партнеру на глазах у других людей! ЛГБ, зараженные таким страхом, иногда привлекают к себе даже больше внимания – а все из-за возникающей у них неестественности, зажатости, пугливых взглядов, напряженного выражения лица, скованных движений.

Чтобы выяснить, есть ли лично у вас какие-либо предрассудки относительно «афиширования», спросите себя: ваши требования к пове-

дению однополых и разнополых партнеров одинаковы? Можно ли паре женщин/мужчин все то же самое, что паре мужчина-плюс-женщина?

А может быть, вам кажется, что вообще не стоит демонстрировать никаких привязанностей на людях, вне зависимости от сексуальной ориентации? В этом случае все еще печальнее – в психологии это называется понятием «проекция». Если я не готов принять что-либо в себе, я начинаю отвергать это в других людях. Ярким примером проблемы такого рода являются ярые гомофобы, таящие в себе латентную (скрытую, непроявленную) гомосексуальность. Тщетно пытаюсь бороться с собой, они приходят к выводу... что надо победить гомосексуальность во всем мире! Правда, увы, лично им это все равно не поможет принять себя.

В описанном же случае проекция может работать следующим образом: все люди, проявляющие признаки партнерских отношений на глазах у других, будут казаться вам развратными, несдержанными, демонстративными и т.п. А стоит начать... с себя. И позволить себе быть именно таким – не сдерживающим своих чувств и проявлений. Вряд ли вы перейдете какие-то особые границы. Скорее, вам просто будет легче брать партнера за руку, обнимать или целовать его, обмениваться взглядами, проявлять заботу, не обращая особого внимания на реакцию окружающих. Чаще всего никакой особой реакции и не последует!

Таким образом, можно заметить, что понятие «афиширование» по сути является просто «пустышкой». Никто и никуда не ходит с афишами и ничего не навязывает другим – но некоторые ЛГБ, боясь принять себя, начинают усиленно «прятать» свою сексуальную ориентацию. И получается эффект, описанный в известной пословице: «На воре шапка горит».

Впрочем, есть некоторые группы ЛГБ, которые действительно иногда ведут себя демонстративно. Например, это может относиться к лесбиянкам, геям, бисексуалам/бисексуалкам подросткового и юношеского возраста. Они находятся в периоде активного формирования своей идентичности, а потому могут привлекать внимание более обычного. Но если вы подумаете, то подростки/юноши/девушки, увлеченные рок-музыкой, готы, эмо и любые другие представители субкультур (также предполагающих формирование специфических идентичностей) мо-

гут часто выглядеть столь же ярко и вызывающе. Таким образом, это скорее характеристика данного возраста, нежели какой-то «довесок» к «иной» сексуальной ориентации. Стоит просто оставить их в покое и дать им прожить этот важный отрезок жизни. Если он будет полностью и своевременно прожит, очень маловероятно закрепление подобного демонстративного поведения в будущем.

**Утверждение 10. У ребенка, растущего в однополой семье, будет много проблем, потому что другие люди будут к нему плохо относиться из-за родителей.**

Американские психотерапевты Елена Харгаден и Сара Ллевелин (к слову, составляющие однополую семью и воспитывающие своих детей) комментируют подобные убеждения очень четко. Обсуждая аргумент относительно «психологической уязвимости» детей, воспитывающихся в однополых или, например, расово смешанных браках, психотерапевты отмечают, что эти утверждения обычно исходят от тех людей, которые сами ереживают психологическую нестабильность: «К примеру, когда некоторые люди слышат, что наши сыновья называют нас обеих своими мамами, они считают это признаками переживаемого детьми внутриспсихического конфликта. На самом деле наши дети не испытывают никакого внутриспсихического конфликта, как не испытывают его дети, которые имеют двух бабушек или двух собак. Конфликт, скорее всего, переживался людьми, делавшими подобные заявления»<sup>1</sup>.

Одновременно с этим Е.Харгаден и С.Ллевелин обращают внимание на то, что компетентные родители помогут ребенку справиться с трудными ситуациями. Можно добавить, что для этого родителям нужно в первую очередь как раз преодолеть свою внутреннюю гомофобию. Ведь пока я не полностью принимаю саму/самого себя, я не смогу передать убежденность в нормальности своей семьи детям.

При этом самое важное – это внутреннее равновесие родителей и их психологический контакт с ребенком. Во-первых, ребенок чувствует,

---

<sup>1</sup> Харгаден Е., Ллевелин С. Проблемы, связанные с рождением и воспитанием детей // «Розовая психотерапия»: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами / Под ред. Д. Дейвиса, Ч. Нила. — СПб.: Питер, 2001. С.208.

в каком состоянии находится родитель. Даже грудной младенец, услышав плач матери, может «заразиться» ее чувствами и заплакать вместе с ней. Поэтому ваше спокойствие – это залог спокойствия вашего ребенка. Во-вторых, находясь в контакте с собственным ребенком, вы можете неожиданно обнаружить, что самые сложные вещи можно объяснить ребенку очень просто и на доступном языке. Ребенку не нужны теоретические описания устройства социальных систем в научных терминах. Зато ребенку можно сказать примерно следующее: «Знаешь, некоторым людям почему-то кажется, что одни люди лучше других. Например, некоторым не нравятся люди с другим цветом кожи. Некоторым не нравится, когда у ребенка две мамы или два папы. Эти люди просто не понимают, что все мы разные. Им хочется, чтобы все были одинаковыми, как оловянные солдатики или чашки из сервиза. Но на самом деле все люди отличаются друг от друга, и это здорово! Поэтому в следующий раз ты можешь не огорчаться, а просто посочувствовать тем, кто хочет превратить всех во что-то одинаковое. Может быть, они просто не представляют, как это интересно, когда все разные!» Родитель для ребенка является значительным авторитетом, и ваше спокойное разъяснение может сыграть большую роль.

**Утверждение 12. Когда на моей работе/в месте учебы сотрудники/студенты обсуждают свои гетеросексуальные отношения, я просто молча слушаю, не говоря ничего о своих однополых отношениях.**

**Утверждение 13. Я считаю, что большинству моих родственников совершенно необязательно знать о моей сексуальной ориентации.**

**Утверждение 14. Когда мне говорят что-нибудь о том, что я выйду замуж/женюсь, я просто улыбаюсь и молчу либо отшучиваюсь.**

Конечно, молчать – это не врать. Вроде бы вы никак не искажаете действительность, если просто промолчите. Но на самом деле вам все равно приходится в этих ситуациях притворяться. В психологии есть такое понятие как «*конгруэнтность личности*» – это состояние, в котором

личность является самой собой и проявляет себя открыто. Это значит, что ваши мысли, чувства и поведение в конкретной ситуации совпадают друг с другом. Приведем пример: вы слышите, как ваши коллеги рассказывают в рабочей компании о своем семейном отдыхе. Вы вспоминаете, как ездили с вашей партнершей/вашим партнером в отпуск. Вам хочется поделиться впечатлениями, потому что это был очень яркий отдых! И вы делитесь своими воспоминаниями с коллегами, открыто называя при этом ваши отношения. Это – конгруэнтное поведение.

Пример неконгруэнтности может выглядеть так: вы слышите такое же обсуждение. Вы думаете, что вам придется открывать ваши отношения, а вас это пугает. В результате довольные коллеги расходятся по своим делам, получив удовольствие от контакта и обмена эмоциями, а вам остается злиться на них за то, что они не выслушали ваш рассказ – который вы им так и не собрались предложить. Обычно это приводит к тому, что злость и раздражение копятся, вам хочется все меньше и меньше проводить времени рядом с коллегами, вас начинает раздражать сама работа... нерадостное состояние. А все из-за страха быть самим собой. Также нерадостно будет для вас присутствие на семейных мероприятиях, где озабоченные родственники будут беспокойно расспрашивать, все ли у вас в порядке и когда вы, наконец, обзаведетесь семьей.

Кроме всего прочего, если уж вас заботит общественное мнение, то имейте в виду: некоторые коллеги/друзья семьи и т.п. в результате могут решить, что вы глубоко несчастны, очень одиноки, не умеете устанавливать отношения, а также нафантазировать многое о вашей жизни (например, несчастную любовь, после которой вы не смотрите ни на одного партнера противоположного пола, или еще что-нибудь в духе «мыльной оперы») – и все потому, что им приходится только догадываться, а настоящим знанием о вас они не обладают.

Конечно, не всем людям имеет смысл рассказывать подробности своей личной жизни. Но у гетеросексуальных партнеров о ней в большинстве случаев знают и родственники, и коллеги, и друзья, и многие приятели, и просто люди, с которыми они взаимодействуют в каких-то контекстах. В результате мы видим пример... самодискриминации гомосексуалов/бисексуалов. А именно: гетеросексуальные партнеры



считают себя вправе делиться с другими информацией о себе и своей семье. А ЛГБ-партнеры почему-то сами лишают себя такого права. При этом они остаются всё так же невидимы в обществе, а их проблемы просто не могут никого заинтересовать в силу незаметности в общественном пространстве.

Многие из вас очень хотят иметь право заключать однополые браки и/или усыновлять детей. Но как возможно этого добиться, если ваших реально существующих партнерств никто не увидит?

**Утверждение 15. Я сознательно не рассказываю некоторым людям о своей ориентации, потому что хочу уберечь их от стресса и психологической травмы.**

Это утверждение также содержит в своей основе уже упоминавшийся выше феномен проекции – приписывание другим людям своих черт, свойств, переживаний и т.п. Обычно такие утверждения звучат применительно к родителям. Но если вам кажется, что другие очень страдают от стресса, то повнимательнее всмотритесь в свое отражение в зеркале: возможно, это *вам* очень страшно пережить стресс, связанный с раскрытием себя. Забота, звучащая в этом утверждении, – кажущаяся. Обычно за подобной «заботой» скрывается страх.

К сожалению, окружающие люди довольно часто чувствуют это ваше слабое место и начинают беззастенчиво вами манипулировать. Как только вы им говорите что-либо, что им почему-то не нравится, они начинают хвататься за сердце, за голову, произносить обвиняющие речи и т.п. Таким путем они хотят привести вас в соответствие с собственными идеалами. Но на самом деле вы – отдельная личность, и вы не обязаны соответствовать желаниям других. Если другой человек может чувствовать себя счастливым только в зависимости от *вашего* поведения, то это вовсе не ваша, а *его* собственная проблема и его личный выбор! Об этом вам скажет практически любой психолог или психотерапевт.

На самом деле, скрывая важную информацию о своем внутреннем мире и своей ориентации, вы вовсе не уберегаете себя от травмы – к сожалению, вы живете в условиях *хронической травматизации*. Ведь

необходимость молчать, когда хочется сказать, – это тоже психологическая травма. Заключение в одиночной камере считается самым жестким видом заключения. А выбирая молчание, вы сами себя закрываете в такую камеру...

Необходимо также прокомментировать следующее: при камингауте с родственниками (в первую очередь речь о родителях и ближайших родственниках) они в большей части случаев изначально настроены скорее негативно. Ведь им приходится перестраивать свои представления о мире, а этого совсем не хочется делать. Опыт показывает, что в любом случае необходимо – время. Должно пройти определенное время, чтобы родственники смогли взглянуть на ситуацию более спокойно. Иногда это происходит быстро. Иногда занимает несколько месяцев. Иногда – год, несколько или много лет. Сроки могут казаться долгими, но отсчет изменений начинается только тогда, когда вы сделали первый шаг – открыто заговорили о своей ситуации. До того внутрисемейное напряжение будет храниться в законсервированном состоянии.

**Утверждение 16. Мне случалось на людях упоминать о своем/своей партнере/партнерше, называя его безлично – так, чтобы пол было не определить.**

Слова-заменители вроде «мой любимый человек» или «моя половинка» сами по себе не плохи. Если при этом ваша партнерша/ваш партнер стоит рядом и вы на него указываете, то это абсолютно адекватно и не вызывает вопросов. Также эти словосочетания совершенно нормальны, если ваш собеседник понимает, о ком идет речь.

Но если вашего партнера/вашей партнерши рядом нет, а собеседник не в курсе дел, то это просто недоговаривание. Очевидно, что это еще один вариант закрытости: вроде бы явной лжи нет, но итог – почти такой же, как при сохранении молчания. А в некотором смысле даже хуже, так как простор для фантазий становится еще значительнее. К вам вполне могут «приписать» целую гетеросексуальную семью и ее историю, хотя вы говорили об однополем союзе. Это часто приводит к тому, что даже хорошо и приятно начинавшийся разговор «вянет».

Вообще это похоже на ношение маски. Человек разговаривает вроде бы и с вами, но перед ним не вы, а какая-то маска, за которой иногда трудно увидеть живого человека. А с маской невозможно выстроить отношения – ведь она неживая.

Итак, мы с вами подробно разобрали утверждения предложенного вам опросника, которые, по сути, представляют собой основные формы проявления внутренней гомофобии. Впрочем, это не все формы, – внутренняя гомофобия напоминает многоголовую гидру, и никогда не известно, откуда может вынырнуть ее очередная голова. Для борьбы с этой «гидрой» главное – научиться ее распознавать, даже в самых неожиданных проявлениях. Каждый раз, когда вы чего-то не позволяете себе из-за своей сексуальной ориентации, вам стоит задуматься о внутренней гомофобии. Далее мы проанализируем с вами, что же можно сделать, когда вы слышите в себе ее голос. Но до этого давайте остановимся еще на нескольких явлениях, тесно переплетающихся с внутренней гомофобией. Речь идет о бифобии, гей-фобии, лесби-фобии и трансфобии в ЛГБ-сообществе.

## **Бифобия, гей-фобия, лесби-фобия и трансфобия в ЛГБТ-сообществе. Причины и проявления.**

Чтобы понять, откуда внутри сообщества берется все то, с чем мы постоянно боремся вовне, нам стоит рассмотреть в целом проблему переживания дискриминации. Рассмотрим для начала понятие «ксенофобия». Бифобия, гей-фобия, лесби-фобия, трансфобия, гомофобия могут рассматриваться как разновидности ксенофобии (другими частыми разновидностями являются, например, расовая, национальная, религиозная ксенофобия). В термине «ксенофобия» есть две составляющие: страх чужих, «чужаков», «иных» – и ненависть, неприязнь, нетерпимость к ним, а также ко всему чужому и непривычному<sup>1</sup>. Ксенофобия имеет в своем основании «образ врага», который является во многом иллюзорным и воображаемым. Так, многие люди, никогда не видевшие геев, лесбиянок, бисексуалов, пугаются самого звучания понятия «гей-парад» – у них в сознании возникает образ врага, характеризующийся самыми ужасными чертами, какие возможно вообразить. Каковы же корни разных видов ксенофобии?

Австрийский этолог<sup>2</sup> К.Лоренц в своих исследованиях агрессивного поведения выделял специфический его вид – коллективную борьбу одного сообщества против другого в рамках единого биологического вида. Такое поведение было им выявлено у рыб, птиц, млекопитающих. Описывая исследование на крысах, Лоренц писал, что «в своем поведении с членами собственного сообщества они являются истинным образцом всех социальных добродетелей. Но они превращаются в настоящих извергов, когда им приходится иметь дело с членами любого другого сообщества кроме своего»<sup>3</sup>. Наблюдения показывают, что во многом это касается и человеческого общества. При этом противопоставление одной человеческой общности другой оказывает скрепляю-

---

<sup>1</sup> Кроз М.В., Ратинова Н.А. Социально-психологические и правовые аспекты ксенофобии. – М.: Academia, 2005.

<sup>2</sup> Этология – наука о поведении животных в естественной среде обитания.

<sup>3</sup> Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло»). – М.: Прогресс, 1994. С. 240.

щее положение на каждую из этих общностей по отдельности. «Это мы – а там они». Таким образом, оформляется социальная принадлежность и идентичность представителей этих общностей.

Общность, которая оказывается сильнее, или адаптивнее, или удачливее, очень скоро становится доминирующей – и здесь начинает разворачиваться феномен *дискриминации* – это любое различие, исключение, ограничение, предпочтение, основанное на принадлежности к каким-либо социальным группам или обладании каким-либо признаком. Обычно, говоря о дискриминации, ведут речь об ущемлении в правах.

В дискриминируемом положении находятся многие расовые и национальные меньшинства, религиозные группы, инвалиды, дети, женщины и пожилые люди – а также социальные группы, выделяемые по признаку сексуальной ориентации или гендерной идентичности. Поведение, унаследованное человеком от животного мира, призывает проявить по отношению к меньшинствам агрессию – и многие люди ее действительно проявляют. Таким образом, геи, лесбиянки, бисексуалы, трансгендеры превращаются в жертв дискриминации (как и представители других названных групп). Дискриминация обладает огромным силовым потенциалом, подавляющим личность – и этот процесс имеет свои последствия<sup>1</sup>.

Во-первых, следствием дискриминации является поведение по типу самообвинения жертвы: «Видимо, наша группа действительно плохая, и, наверное, я тоже плох/плоха». Сюда включены отказ от борьбы за себя и свои права, ненависть к себе, агрессивное отношение к собственной группе. Приведем примеры подобного из жизни ЛГБ-сообщества: а) когда некоторые ЛГБ считают, что их сексуальная ориентация греховна или ненормальна, а потому стремятся подавлять ее, а не бороться за ее отстаивание; б) осуждение ЛГБ-сообщества в целом: «Все они действительно ужасны, развратны и безнравственны; понятно, почему их боятся другие люди».

---

<sup>1</sup> Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс. – 4-е междунар. изд. – СПб., М.: Прайм-Еврознак; Олма-Пресс, 2004.

Во-вторых, следствием дискриминации является приписывание вины внешним обстоятельствам: ответная борьба, особая гордость за свою группу, подозрительность. Сюда будет относиться: а) агрессивное отстаивание своих прав (когда представителей любых меньшинств спрашивают, почему их поведение так агрессивно, необходимо помнить о его первоначальной причине – дискриминации со стороны большинства); б) гетерофобия как «ответный вызов» внешней гомофобии; в) предрассудки о большей ценности гомосексуалов/бисексуалов в обществе.

В-третьих, мы включаем сюда как «сборный вариант» двух предыдущих следствий воспроизводство дискриминации внутри дискриминируемого сообщества по отношению к его частям. Здесь мы видим классический пример «срабатывания» психологической защиты: например, взрослый бьет ребенка, ребенок не может ударить взрослого в ответ, поэтому пинает подвернувшуюся ему под ногу собаку. Это называется «замещением» – замещается объект агрессии. Таким образом, если гомосексуалы не чувствуют в себе силы сопротивляться общественной гомофобии... они могут сами развить внутри сообщества те же самые механизмы! И вот уже бурными цветом цветут бифобия, трансфобия, гей- и лесби-фобия. Таким образом представители разных ветвей ЛГБ-сообщества пытаются сохранить самоуважение и повисить свою самооценку – найдя «объект для битья». Так ребенок, которого отвергали и унижали в школьном классе, становится самым яростным обидчиком для поступившего в класс новичка.

Рассмотрим подробнее суть упомянутых явлений. **Бифобия** – негативное отношение к бисексуальности, бисексуалам и бисексуалкам, характеризующееся переживанием отвращения, ненависти, страха и других негативных чувств. Бисексуальность – форма сексуальности, основывающаяся на наличии сексуально-эротического и эмоционального влечения к представителям мужского и женского пола.

Проявления бифобии у геев и лесбиянок напоминают проявления гомофобии у гетеросексуалов. Если гетеросексуалам может казаться, что геи и лесбиянки особенно «развратны», невоздержанны в сексуальном поведении, предпочитают совращать гетеросексуальных

партнеров и т.п. (это традиционные гомофобные «страшилки»), то геи и лесбиянки создают свою систему мифов и «страшилок» по отношению к бисексуалам. Рассмотрим ряд мифов, названных А.-Л.Льюитс и Дж.Сэнделл<sup>1</sup>:

- Бисексуалы склонны к беспорядочным половым связям.
- Ты будешь бисексуалом, только когда заведешь двух разнополых любовников одновременно.
- Все бисексуалы немоногамны и постоянно меняют партнеров.
- Бисексуалы – это просто геи и лесбиянки, которые не хотят в этом признаться.
- Бисексуалы – это «натуралы», которым хочется поэкспериментировать.
- Бисексуалы сами точно не знают, кто их привлекает.
- Бисексуалы – ненадежные и непостоянные люди, с ними невозможно завести прочных отношений.
- Бисексуалы не способны на глубокую привязанность.
- Бисексуальность возникает от пресыщенности и распушенности.
- Если бисексуал испытывает к кому-то симпатию, она обязательно окрашена в сексуальные тона.

Не кажется ли вам, что это очень похоже на обычные гомофобные представления? Геев и лесбиянок также часто обвиняют в ненадежности, распушенности, беспорядочных половых связях, неспособности на глубокую привязанность... Причины таких обвинений мы уже рассмотрели выше.

Здесь же нам кажется самым важным прокомментировать пункт относительно наличия у бисексуалов двух разнополых любовников одновременно. Бисексуальная ориентация – это только *потенциальная* возможность вступить в отношения как с мужчиной, так и с женщиной. Многие бисексуалы долго и счастливо живут в моногамных отношениях. А если некоторым бисексуалам нравится иметь различных партне-

---

<sup>1</sup> Льюитс А.-Л., Сэнделл Дж. Мифическая бисексуальность <http://www.gay.ru/bi/science/myths.html> Информация взята с сайта 11.2010.

ров – то ведь и про представителей других сексуальных ориентаций можно сказать то же самое. Полигамия – это не следствие какой-либо сексуальной ориентации, а отдельный феномен. И если какой-либо бисексуал будет оправдывать свои полигамные отношения тем, что ему «необходимы и мужчина, и женщина сразу», то это относится к области его личного вкуса, а не сексуальной ориентации.

За этими мифами у многих геев и лесбиянок кроется страх вступать в отношения с бисексуалами: а вдруг он/она уйдет от меня, встретив партнера/партнершу противоположного пола? Но бисексуальная ориентация совершенно не связана со склонностью менять партнеров. Все-таки любовь и сексуальная ориентация – это совершенно разные вещи! И не сексуальная ориентация держит людей вместе.

Не меньше нагружено стереотипами и такое явление, как трансфобия в ЛГБ-сообществе. **Трансфобия** – негативное отношение к трансгендерам, характеризующееся переживанием отвращения, ненависти, страха и других негативных чувств. Трансгендерность – несколько различных типов сексуальной идентичности и моделей поведения, которые выражаются в принятии атрибутов противоположного пола:

- бигендеры – люди с «плавающей», подвижной гендерной идентичностью (т.е. они могут определять себя то как мужчин, то как женщин, с различной регулярностью, и вести себя соответствующим образом);

- интерсексуалы (гермафродиты) – люди, имеющие от рождения биологические (выражаясь научно, морфологические) признаки и мужского, и женского полов;

- транвеститы – люди, играющие гендерную роль, противоположную собственному полу, через ношение одежды или испытывающие возбуждение от одевания и ношения одежды, характерной для другого гендера (без желания менять физический пол);

- транссексуалы – люди, которые испытывают рассогласованность биологического (морфологического) пола и гендерной идентичности и имеют выраженную потребность сменить пол на противоположный, приведя таким образом эти аспекты в соответствие.

Сама мысль о том, что какие-то люди могут оказаться внутри совсем не такими, какими кажутся снаружи, пугает многих – в т.ч. геев,



лесбиянок, бисексуалов. Трансгендерное сообщество, в свою очередь, не всегда настроено дружелюбно по отношению к ЛГБ. Но за этим на самом деле стоит все та же ксенофобия.

Из всех трансгендеров наиболее «опасными» обычно кажутся транссексуалы – возможно, вследствие необратимости изменений, к которым они стремятся. Рассмотрим некоторые мифы о транссексуальности:

- Транссексуальность – следствие неправильного воспитания. Надо воспитывать мальчика по-мужски, а девочку по-женски, и все будет в порядке.

- Транссексуалы – это гомосексуалы, желающие сменить пол.
- Транссексуальность – это модное извращение.
- Транссексуалы психически ненормальны.
- Транссексуалам нельзя доверять воспитание детей.

Интересно, что большая часть этих мифов... тоже очень похожа на мифы о геях и лесбиянках в гомофобном сознании! И неправильно-то гомосексуалов воспитывали, и извращенной модой «гомосексуализм» является, и детей, конечно, нельзя гомосексуалам доверить – они их немедленно совратят и покалечат... И даже миф о том, что транссексуалы – это гомосексуалы, желающие сменить пол, имеет свое «отображение» в гомофобных мифах – гомосексуалам иногда «советуют» сменить пол и привести таким образом свою ориентацию «в соответствие с нормой».

На фоне этого становится очевидно, что гомосексуалы и транссексуалы/трансгендеры – это не какие-то «враждующие лагеря», а просто социальные меньшинства, имеющие много общих проблем в контексте противостояния общественному давлению. И было бы странно после этого продолжать разделять трансфобные настроения – если только вы не ходите уподобиться гомофобам.

Отметим также, что сексуальная ориентация и пол – это феномены, которые могут сочетаться у конкретного человека самым разным образом. Можно, например, быть транссексуалом/транссексуалкой и при этом бисексуалом/бисексуалкой. Можно после перемены пола «оказаться» гомосексуалом – так как влечение к какому-либо полу в процессе «перехода» остается неизменным. Если вас до смены пола влек-

ло к женщинам, то, сменив пол, вы также будете чувствовать влечение именно к ним – независимо от того, какого пола вы «стали»! Для широкого общества вы можете при этом стать «нормальнее» (если вы меняете пол, например, на мужской, и строить отношения хотите с женщинами) или «ненормальнее» (если, например, меняя пол на тот же мужской, вы все-таки хотите строить отношения с мужчинами).

**Гей-фобия и лесби-фобия** – еще две разновидности ксенофобии, бытующие внутри разных частей ЛГБ-сообщества. Они заключаются в иррациональном негативном отношении к геям или лесбиянкам. Если вы – гей или бисексуальный мужчина, и вам кажется, что лесбиянки – «странные», «неправильные», «вызывающие», что у них «ненастоящая любовь» или что-нибудь в таком роде – то это лесби-фобия. Если вы – лесбиянка или бисексуальная женщина, и вам кажется, что геи – «ненормальные», «ненастоящие мужчины», «развратные», что у них «не бывает длительных отношений» или что-то подобное – то это гей-фобия.

Итак, бифобия, трансфобия, гей-фобия и лесби-фобия являются разновидностями ксенофобии. Их проявления во многом похожи, и даже «обвинения», выдвигаемые разными частями ЛГБТ-сообщества друг против друга, являются очень схожими. В ЛГБТ-сообществе все эти формы развиваются по принципу замещения: «внешняя» гомофобия оказывает такое давление, что необходимо найти объект для вымещения собственной агрессии и отрицательных эмоций. Все эти формы ксенофобии иррациональны, существуют в виде эмоционально заряженных мифов и предрассудков и часто даже не осознаются самими ЛГБТ.

К сожалению, бифобия, трансфобия, гей- и лесби-фобия оказывают подрывающее влияние на сплоченность ЛГБТ-сообщества и мешают достижению целей в области отстаивания его прав. Что же можно с этим делать?

Во-первых, можно следить за возникновением в собственном сознании подобных чувств. И если вы заметили в себе самом/самой какие-то проявления названных форм ксенофобии, произносить для себя примерно следующее:

*Я делаю свое, а ты – свое.*

*Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.*

*А ты – не для того, чтобы соответствовать моим.*

*Ты – это есть ты, а я – это есть я,*

*И если нам случится найти друг друга, это прекрасно.*

*Если нет, этому нельзя помочь<sup>1</sup>.*

Этот текст, принадлежащий перу известного психотерапевта Ф.Перлза, прекрасно помогает отъединить себя от других людей и позволить себе быть собой, а другим оставаться такими, какие они есть: бисексуалами/бисексуалками, геями, лесбиянками, трансгендерами или кем угодно еще.

Во-вторых, при объединении в ЛГБТ-организации или инициативные группы стоит учитывать принцип представленности всех категорий ЛГБТ. Часто случается так, что ЛГБТ-организация/группа состоит в основном из геев, или в основном из лесбиянок, или в ней нет и не было ни одного транссексуала. Из этого только следует, что нахождение и включение в работу организации/группы разных представителей ЛГБТ является важной стратегической задачей.

В-третьих, знакомьтесь и еще раз знакомьтесь! Опыт показывает, что как только мы знакомимся с реальными людьми, представляющими те или иные группы, мы обнаруживаем, как неадекватны были наши мифы о таких людях. Это «работает» даже с целями развенчания гомофобии у гетеросексуалов: после «живого» общения с геями и лесбиянками они отмечают разрушение собственных стереотипов и улучшение отношения к лесбиянкам и геям.

В-четвертых, помните, что проявлять любую ксенофобию – это уподобляться тем самым гомофобам, против которых мы так протестуем. И не зря говорится: если ты хочешь изменить мир к лучшему, начни эту работу с самого себя!

А теперь, рассмотрев широкий контекст форм ксенофобии в ЛГБ-сообществе и принципы их преодоления, остановимся подробнее на преодолении внутренней гомофобии.

---

1 Perls F. S. Gestalt Therapy Verbatim. New York: Real People Press, 1969. P.4.

## Что я могу делать с внутренней гомофобией?

Внутренняя гомофобия может выглядеть тяжелой и неподъемной. Она может выглядеть совершенно неуловимой. Но у любого из ЛГБ есть возможности совладать со своей внутренней гомофобией.

Знаете, что здесь самое главное?

Помните эксперименты Лоренца с крысами?

Так вот, главное – помнить, что люди – не крысы.

И это весь секрет.

Дело в том, что человек обладает сознанием. В его структуре имеется важный компонент – самосознание – т.е. осознание субъектом самого себя. Это дает нам возможность удерживать наши животные проявления и делать сознательные выборы в различных жизненных ситуациях. Это дает нам возможность выбрать *не быть ксенофобами*. Что значит – не бояться «инога» или «отличающегося», а принимать их наличие как данность.

Даже в том случае, когда от кого-то отличаетесь вы сами. В этом случае вам предстоит учиться *принимать саму/самого себя*. Давайте рассмотрим, что может помочь вам на этом пути.

Во-первых, как уже упоминалось раньше, уровень внутренней гомофобии очень снижается у ЛГБ-активистов – тех людей, которые собираются в инициативные группы и проявляют любую активность на благо ЛГБТ-сообщества. Поэтому любому ЛГБ можно посоветовать *най-ти в своем регионе активную ЛГБТ-группу или организацию* и любым способом поучаствовать в ее деятельности: быть волонтером, просто посещать мероприятия, общаться с ЛГБТ-активистами, оказывать любую помощь другим ЛГБТ. А если такой организации у вас нет, то, может быть, она начнется с вас и ваших друзей? Такое часто бывает.

Опыт работы в ЛГБТ-организациях показывает, что ЛГБТ-активисты лучше относятся к себе, считают важной свою деятельность, более полно принимают себя и свою ориентацию, при возникновении каких-либо проблем из-за гомофобного отношения к их ориентации быстрее и эффективнее с ними справляются. При этом ЛГБТ-организациям можно помогать очень по-разному, как применяя профессиональные навыки,

так и просто принимая участие в каких-то простых видах деятельности или, например, распространяя информацию.

Во-вторых, очень важно *расширять свой круг общения с другими ЛГБТ* (не жертвуя при этом всеми остальными своими контактами – одно другому не мешает). Это можно делать как очно, так и дистанционно, – например, общаясь на форумах, в блогах, в других Интернет-сервисах. Это позволяет чувствовать общность, поддерживать и воодушевлять друг друга в трудных ситуациях, быть в курсе последних событий в области прав ЛГБТ – и, в конце концов, лучше понимать саму/самого себя.

В-третьих, над внутренней гомофобией можно... *посмеяться*. Как известно, смех – великолепное средство для снятия напряжения. Так, в Психологической службе для ЛГБТ (Санкт-Петербург) разработан и проводится семинар по проблеме внутренней гомофобии, в котором группе геев, лесбиянок, бисексуалов/бисексуалок, пришедших на семинар, предлагается нарисовать «Портрет лесбиянки/гея глазами гомофобного общества», а также написать характеристики получившегося персонажа (опять же, через призму гомофобного взгляда). Этот семинар дважды проводился нами в Санкт-Петербурге, а также в Тюмени и Архангельске – и рисунки каждый раз получаются на редкость схожие! «Портрет лесбиянки» представляет собой некое страшилище, чаще всего стриженное ежиком, одетое в невнятную майку и неаккуратные штаны, держащее в одной руке сигарету, в другой – бутылку с алкоголем, иногда обладающее синяком под глазом или вызывающей татуировкой... «Портрет гея» оказывается утрированно женоподобным, там чаще всего изображен томный юноша с длинными волосами, иногда с накрашенными губами и ногтями или одетый в юбку... Характеристики «портретов» оказываются им под стать: «лесбиянка» оказывается «бездетной, мужеподобной, не нашедшей мужика, алкоголичкой и наркоманкой, отсидевшей на зоне, сексуально озабоченной, матерящейся, некрасивой, агрессивной и т.п.», а «гей» – «женственным, манерным, эгоистичным, самовлюбленным, непостоянным, думающим только о сексе, принадлежащим к миру искусств и т.п.». В конце же ведущая задает вопрос: «Откуда вы взяли эти образы? Вы действительно думаете, что

сами так выглядите?» (Еще ни разу в аудитории не нашлось ни одного реального человека, выглядящего похожим/похожей на эти портреты с их характеристиками).

К сожалению, гомофобные стереотипы «застревают» и в головах самих ЛГБ. Хотя они знают, что выглядят совсем не так ужасно, но все-таки подозревают, что именно таким образом их могут увидеть со стороны.

Так зачем же мы занимаемся этим рисованием? Дело в том, что в процессе рисования этих «портретов» группы ЛГБ обычно громко и много смеются, обсуждая все эти детали и характеристики. Действительно, образы получаются кошмарные до комичного, и это позволяет посмеяться над собственными гомофобными представлениями. А заодно понять, что гомофобию действительно стоит в первую очередь искать в самих себе – а не в окружающих людях, которые на деле могут оказаться гораздо менее гомофобны, чем нам кажется.

В-четвертых, для преодоления внутренней гомофобии важно *владеть адекватной информацией* по проблематике гомосексуальности/бисексуальности. Для этого в конце брошюры будет приведен список рекомендуемой литературы, а также сайтов и блогов, освещающих проблематику ЛГБТ. Это позволит вам лучше отстаивать себя в трудных ситуациях, связанных с вашей сексуальной ориентацией, а также понимать и принимать самого/саму себя.

В-пятых, вы можете вернуться к пунктам нашего «Опросника» на тему внутренней гомофобии и продумать для себя «зоны развития». Что нового вы для себя вынесли, читая комментарии к опроснику? Какие варианты открытости вам особенно трудны – а какие, возможно, осуществить более легко? Не всегда имеет смысл «открываться» резко, всем и каждому. Эффект может быть таким, словно вы прилюдно сбросили с себя всю одежду. Но вы можете совершать небольшие шаги – каждый день, каждую неделю, каждый месяц – говорить о себе больше, чаще, честнее и открытее, выбирать для себя «экспериментальные площадки» и пробовать совершать камин-ауты. Может быть, вы начнете с того, что перестанете прилюдно называть свою/своего подругу/друга «сестрой»/«братом». Может быть, выберете рассказать правду своим детям. Может быть, научитесь смело произносить: «Я гей/я лесбиян-

ка». Может быть, рискнете держать своего партнера/свою партнершу за руку, идя по улице. Варианты могут быть разные – в зависимости от того, с какой «ступени» вы «стартуете» – и, конечно, с учетом особенностей вашей местности. Но подобные «зоны роста» можно найти всегда и везде.

Нужно, однако, признаться, что существуют и другие варианты – когда человек выбирает сказать правду максимуму людей из своего окружения, и как можно быстрее. Рассуждения в этом случае протекают примерно таким образом: «Все равно придется говорить. Так что толку тянуть? Это как поход к стоматологу: чем быстрее я это сделаю, тем меньше буду напрягаться. А дальше пусть будет как будет – я доверюсь своей судьбе». При таком раскладе человеку требуется одновременно затратить много психической энергии, но «процесс» оказывается запущен, и «переваривание» новой информации у близких начинается максимально рано (а в таких случаях ситуация обычно раньше и стабилизируется). Может быть, это – ваш вариант? Он тоже возможен – и иногда очень эффективен. Более того, это оказывается своеобразной «проверкой» людей, находящихся рядом. Просто для такой проверки нужна особая внутренняя смелость.

И, наконец, мы подходим к пониманию главной опоры в преодолении внутренней гомофобии – это ваше *чувство собственного достоинства*. Если мы с вами обратимся к преамбуле Всеобщей декларации прав человека, то обнаружим, что единственная человеческая характеристика, на которой строится весь этот важнейший документ, это «достоинство, присущее всем членам человеческой семьи»<sup>1</sup>. И только потому, что у человека есть человеческое достоинство, он не должен быть дискриминирован, унижен или как-либо оскорблен. Знаменитая американская психолог Вирджиния Сатир приводит в одной из своих книг великолепный «психологический документ» – «Декларацию моей самооценности»<sup>2</sup>:

---

<sup>1</sup> Я благодарна Игорю Сажину, председателю Коми правозащитного комитета «Мемориал», за то, что он впервые обратил мое внимание на этот очевидный факт.

<sup>2</sup> Сатир В. Как строить себя и свою семью / Пер. с англ. – М.: Педагогика-пресс, 1992.

*Я – это Я.*

*Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.*

*Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.*

*Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что только Я выбрал/а это.*

*Мне принадлежит все, что есть во мне:*

*мое тело, включая все, что оно делает;*

*мое сознание, включая все мои мысли и планы;*

*мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;*

*мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;*

*мой рот и все мои слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;*

*мой голос, громкий или тихий, и все мои мечты, все мои надежды и мои страхи.*

*Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.*

*Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.*

*Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с самим/самой собой. Я могу полюбить себя и подружиться с каждой частью себя. Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.*

*Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я подружился/подружилась с собой и полюбил/а себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше разных вещей обо мне самом/самой.*

*Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.*

*Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел/а и ощущал/а, что Я говорил/а и что делал/а, как Я думал/а и как Я*



*чувствовал/а, Я вижу, что некоторые части меня не вполне мне подходят. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим во мне, и сохранить то, что кажется во мне очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом/самой.*

*Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким/близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивным/продуктивной, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.*

*Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.*

*Я – это Я, и Я – это замечательно.*

«Декларацию самооценности» стоит держать у себя под рукой и обращаться к ней всякий раз, когда вам будет казаться, что вы «не такой/не такая». Ее можно читать «профилактически», чтобы настраивать себя на позитивный лад. Выраженные в ней послания к самому себе описывают полноценно функционирующую личность. И это личность, которая обладает человеческим достоинством.

\*\*\*

Итак, мы – не крысы.

Все мы без исключения обладаем человеческим достоинством.

Оно помогало выживать людям в военных окопах и фашистских концлагерях.

Оно помогает выживать даже в мирное время.

Не позволяйте *никому* унижать ваше личное достоинство!

На это *никто* не имеет права.

## Что Мы можем делать с внутренней гомофобией?

Мы – это ЛГБ, уже собравшиеся в какие-либо группы, даже самые небольшие, но объединенные небезразличием к жизни лесбиянок, геев, бисексуалок и бисексуалов. Любое Мы обладает значительным преобразующим потенциалом. С небольших шагов начинается значительное движение. Так, например, на сайте Российской ЛГБТ-сети<sup>1</sup> написано, что Сеть образована в 2006 году, а к настоящему моменту представляет собой разветвленную структуру с тринадцатью региональными отделениями. Ряд акций, организованных Сетью, проводился более чем в 30 городах России: например, «Радужный флешмоб-2009» и «Радужный флешмоб-2010» – жизнерадостные акции с выпуском в небо разноцветных воздушных шаров, приуроченные к 17 мая – Международному дню противостояния гомофобии и трансфобии. Например, в Санкт-Петербурге в 2009 году под руководством ЛГБТ организации «Выход» свыше двухсот (!) ЛГБТ-активистов с воздушными шарами прошли по Невскому проспекту и выпустили их в небо в историческом месте – на стрелке Васильевского острова. Флешмоб прошел под девизом: «Мы больше не делаем вид, что нас нет». А ведь ЛГБТ организация «Выход» начала свою жизнь только в 2008 году, когда вместе собралось буквально несколько активных и небезразличных людей.

Такая серьезная и весомая информационная кампания как «Неделя против гомофобии» (ведущая свою историю в России с 2007 года, когда в нее было включено 6 городов) в 2010 году проводилась уже в 16 городах России (Архангельск, Воронеж, Екатеринбург, Ижевск, Казань, Калининград, Кемерово, Москва, Омск, Петрозаводск, Петропавловск-Камчатский, Санкт-Петербург, Томск, Тюмень, Челябинск). А ведь это не одно мероприятие, а целая неделя информационной работы!

Интересны и важны такие общие для ЛГБТ мероприятия, поддерживаемые в том числе Российской ЛГБТ-сетью, как:

- День молчания, проходящий с 2008 года в России каждую весну под девизом: «Мы молчим, чтобы нас услышали!» (впервые проведен в

---

<sup>1</sup> <http://www.lgbtnet.ru>

нашей стране ЛГБТ организацией «Выход»). Это акция, привлекающая внимание к проблеме замалчивания дискриминации и гомофобии, с которыми сталкиваются ЛГБТ;

- День памяти жертв трансфобии, отмечаемый 20 ноября и посвященный убитым на почве ксенофобии трансгендерным людям;

- День памяти геев и лесбиянок – жертв политических репрессий, отмечаемый 17 декабря (это день, в который в 1933 году было опубликовано Постановление ВЦИК, согласно которому добровольные сексуальные отношения между совершеннолетними мужчинами объявлялись уголовным преступлением. На основе этого Постановления была создана 121 статья УК РСФСР, по которой за годы ее действия с 1934 по 1993 было осуждено по неполным данным не менее 250 000 человек).

Значительными событиями в жизни ЛГБТ в России за последнее время являются также еще два больших проекта. Во-первых, это *Международный ЛГБТ-кинофестиваль «Бок о Бок»*, ведущий свою историю с 2008 года и имеющий целью создание открытого культурного пространства для обсуждения проблематики гомосексуальности, бисексуальности, трансгендерности, гомофобии и трансфобии, дискриминации по признакам сексуальной ориентации и гендерной идентичности. На кинофестиваль приглашаются широкие слои населения, что дает возможность наладить диалог между ЛГБТ-сообществом и обществом в целом. Начав свою историю в Санкт-Петербурге, «Бок о Бок» продолжает движение по другим городам России. Может быть, вам захочется, чтобы он прошел и в вашем городе? Тогда загляните на сайт кинофестиваля<sup>1</sup>!

Во-вторых, это *Международный фестиваль квир-культуры*<sup>2</sup>, который проводится в Санкт-Петербурге с 2009 года под эгидой ЛГБТ организации «Выход» и имеет своей миссией создание общественного пространства,

---

<sup>1</sup> <http://www.bok-o-bok.ru>

<sup>2</sup> <http://queerfest.ru> Квир – (англ. queer – «чуждой», «странный», «отклоняющийся») – собирательное название для разных вариантов гендерных и сексуальных идентичностей, отличающиеся от «общей линии», традиционно воспринимаемых как отклонение от каких-либо социальных норм в той или иной степени (в т.ч. все категории ЛГБТ).

свободного от ксенофобии, расизма, сексизма и гомофобии. Фестиваль объединяет множество самых разных мероприятий: от красочных шоу до научных семинаров, от рок-конcertов до фотовыставок и др. Эта идея словно ожидает быть подхваченной другими городами России!

Как видите, многие из названных мероприятий включают преодоление гомофобии в свои цели. Но ведь речь идет о внешней гомофобии, разве не так? При чем же тут преодоление внутренней гомофобии?

Для начала, на этих мероприятиях собирается вместе много геев, лесбиянок, бисексуалов/бисексуалок и трансгендеров. Просто общаясь друг с другом, обсуждая насущные проблемы, что-то организуя и планируя, они уже помогают друг другу снизить уровень внутренней гомофобии. Ведь включившись в эту деятельность, вы увидите, как много вокруг интересных, привлекательных людей – с той же сексуальной ориентацией/гендерной идентичностью, что и ваша – а может быть, и с другой, но это оказывается совершенно не самым важным! Так развенчиваются мифы и стереотипы о геях, лесбиянках, бисексуалках и бисексуалах в головах самих ЛГБ.

Кроме того, многие из этих мероприятий позволяют получить качественную информацию по вопросам сексуальной ориентации и не только (например, после кинопросмотров на кинофестивале организуются дискуссии с приглашением экспертов).

Также эти мероприятия помогают ЛГБТ повышать их «внутреннюю смелость» – ведь некоторым даже бывает трудно решиться прийти на концерт или кинопросмотр; но если уж вы на это решились – значит, ваша внутренняя гомофобия вынужденно «отступает».

И наконец, с помощью этих мероприятий можно показать другим ЛГБТ: а) что мы существуем; б) что нас много; в) что среди нас много интересных людей; г) что многие из нас не боятся открытости; д) что у ЛГБТ есть своя культура и свои ценности, а не только «сексуальное поведение»; е) что ЛГБТ разделяют общечеловеческие гуманистические ценности толерантности, ненасилия, признания человеческого достоинства и Прав человека. Это может помочь другим геям, лесбиянкам, бисексуалам/бисексуалам, в свою очередь, преодолеть их собственную внутрен-

нюю гомофобию и уважать свое человеческое достоинство – а также постичь искусство быть собой!<sup>1</sup>

\*\*\*

В окончании этой главы приведем известнейшее высказывание американской ученой-антрополога, специалистки по изучению человеческих сообществ Маргарет Мид: *«Никогда не сомневайтесь в том, что небольшая группа небезразличных людей может изменить мир. Собственно говоря, это единственное, что его когда-то изменяло»*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Слоган «Искусство быть собой» являлся лозунгом Международного фестиваля квиркультуры-2010.

<sup>2</sup> Цит. по: Бадхен А.А. Духовное измерение и принципы психологической практики // <http://hpsy.ru/public/x3262.htm>

## Заключение

Быть собой и проявлять свою идентичность – это большая радость для человека. Многие лесбиянки, геи, бисексуалки и бисексуалы словно бы сами лишают себя этой радости, страшась ее последствий. Но очень важно подчеркнуть, что сила вашего Я возрастает с каждым разом, когда вы позволяете ему проявляться и быть собой. И, может быть, уже скоро в вашей жизни настанет такой день, когда вы сможете просто и спокойно сказать другому человеку «Я лесбиянка/Я гей/Я бисексуал/Я бисексуалка», не ощутив при этом никакого напряжения, словно вы говорите о том, что любите яблочный пирог или раз в неделю ходите в бассейн.

А пока – помогайте себе и тем, кто рядом с вами, освобождаться от рамок, придуманных не вами и давно утерявших свою функцию. Как ни странно, гомофобию уже сейчас можно обозначить как явление устаревающее и начинающее отмирать. Очень многие люди сегодня и сами не способны понять, какие претензии у них есть к ЛГБТ! А гомофобное поведение они просто продолжают проявлять автоматически, не осознавая его стереотипности. Совсем как герои следующей притчи:

*«В одной семье было фирменное блюдо: особые мясные рулетики. Однажды молодая девушка заметила, что хозяйки нарезают мясо на две части, из-за чего сок вытекает и мясо становится менее сочным. Она спросила у своей мамы, которая обучала ее готовить мясные рулетики:*

*– Мама, почему ты нарезаешь мясо, перед тем, как класть в кастрюльку, оно ведь получается менее сочным?*

*– Так учила меня готовить моя мама.*

*Тогда девушка пошла к своей бабушке и спросила:*

*– Бабушка, когда ты готовишь мясные рулетики, ты нарезаешь мясо, оно ведь получается менее сочным?*

*– Так учила меня готовить моя мама.*

*Девушка пошла к матери своей бабушки, и там услышала тот же ответ. Она дошла до самой старой бабушки и спросила ее:*

– Уважаемая бабушка, почему ты разрежала мясо перед тем, как класть в кастрюльку, ведь так оно получается менее сочным?

*И самая старая бабушка ответила ей:*

– *А у меня кастрюлька была маленькая, и мясо не помещалось»<sup>1</sup>.*

Идея этой притчи совершенно ясна: многие люди продолжают совершать какие-то действия, просто потому, что «все так делают» – но сами действия могут при этом совершенно утратить смысл. Если бы хозяйки из притчи сообразили, что их кастрюльки гораздо больше, чем у самой старой бабушки, то они могли бы значительно улучшить качество своих блюд! Но для этого нужно было обнаружить бессмысленность тех действий, которые в этой семье считали традиционными.

Если вернуться в контекст ЛГБТ, то гомофобия сегодня тоже не имеет под собой смысловой основы (все-таки мы очень далеко ушли от крыс, чтобы кто-либо, немного отличающийся от других, был так страшно опасен для всего общества). Основная задача гомофобии – поддерживать патриархатную модель функционирования общества. А сама патриархатная модель тоже является устаревающей!

Но чтобы все это понимать, нужно учиться смотреть «поверх рамок» и видеть мир без искажающих линз. Поэтому важно осознавать, что как индивидуальная открытость, так и любые открытые ЛГБТ-мероприятия помогают обществу увидеть ситуацию адекватнее, снизить уровень страха и повысить уровень понимания. Так, начав с преодоления внутренней гомофобии, лесбиянки, геи, бисексуалы и бисексуалки способствуют повышению уровня толерантности и улучшению психологической атмосферы во всем обществе.

---

<sup>1</sup> Тупицына И.А. Гендерные стереотипы и жизненный путь человека // Практикум по гендерной психологии. – СПб.: Питер, 2003. С.149.

## Глоссарий

**Бисексуальная идентичность** – самоидентификация в качестве носительницы/носителя бисексуальной ориентации, осознание себя бисексуалкой или бисексуалом.

**Бисексуальность** – форма сексуальности, основывающаяся на наличии сексуально-эротического и эмоционального влечения к представителям мужского и женского пола.

**Бифобия** – негативное отношение к бисексуальности, бисексуалам и бисексуалкам, характеризующееся переживанием отвращения, ненависти, страха и других негативных чувств.

**Внутренняя (интернализированная) гомофобия** – негативное отношение гомосексуалов и бисексуалов к собственной сексуальности и своему Я вследствие того, что в процессе социализации любые не-гетеросексуальные формы поведения рассматриваются как «ненормальные». Гомосексуалы и бисексуалы могут считать свою сексуальную ориентацию «плохой», «неправильной», так как общество не одобряет подобных форм сексуальности. Негативное самоотношение не обязательно заключается в том, что гомосексуалу совершенно не нравится его сексуальность; обычно подразумеваются любые негативные чувства, эмоции, мысли относительно своей «иной» сексуальности – тревога, беспокойство, неполное принятие и т.д.

**Гей-фобия** – разновидность ксенофобии, характерная для лесбиянок и бисексуальных женщин и заключающаяся в иррациональном негативном отношении к геям.

**Гендер** (англ. gender) – социокультурный конструкт пола. В гендер входят все те характеристики, которые прививаются и развиваются у человека в процессе социализации, чтобы привести его поведение и мышление в соответствие с принятыми в данной культуре нормами, установками, представлениями о поведении мужчин и женщин и других мужских и женских характеристиках.

**Гендерная идентичность** – осознание себя принадлежащим к тому или иному полу, осознание в собственной личности характеристик мужественности и женственности, принятых в данной культуре;



ощущение психологической принадлежности к определенному полу, не обязательно совпадающему с биологическим полом.

**Гендерная социализация** – процесс усвоения норм, правил, установок, ценностей, образов поведения, предписанных мужчинам и женщинам в соответствии с социальными представлениями об их роли и предназначении в данном обществе.

**Гетеросексизм** – это такая система общественной идеологии, при которой единственно «нормальной», естественной, «здоровой» оказывается только гетеросексуальность, а иные формы сексуальности оказываются отрицаемыми, преуменьшенными, дискриминируемыми, преследуемыми.

**Гетерофобия** – это любые формы негативного отношения к гетеросексуалам и гетеросексуальности. Гетерофобия обычно возникает в качестве «ответного вызова» по отношению к общественной гомофобии.

**Гетероцентризм** – это отношение к любым не-гетеросексуальным практикам и идентичностям как к периферийным, вторичным по сравнению с доминирующей гетеросексуальностью. Выражается в том, что геи, лесбиянки, бисексуалы и бисексуалки оказываются словно бы «невидимы», а их потребности, мнения, голоса игнорируются и не учитываются.

**Гомосексуальная идентичность** – самоидентификация в качестве носительницы/носителя гомосексуальной ориентации, осознание себя лесбиянкой или геем.

**Гомосексуальность** – форма сексуальности, характеризующаяся направленностью сексуально-эротического и эмоционального влечения на представителей того же пола без желания менять собственный пол.

**Гомофобия (институционализируемая, «внешняя» гомофобия)** – негативное отношение к гомосексуальности, зафиксированное в виде культурных схем и социальных установок, нормативов, стереотипов, приводящих к дискриминации гомосексуалов. Гомофобия включает любые негативные чувства (страх, гнев, ненависть, раздражение, тревога, боязнь контакта), которые возникают у людей по отношению

к гомосексуалам. Обычно гомофобия иррациональна, связана с недостатком информации или ложной информацией о гомосексуалах.

**Дискриминация** – ограничение прав отдельных категорий населения или социальных групп по какому-либо признаку (например, по признаку сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности).

**Идентичность** – свойство человека, связанное с ощущением его принадлежности к определенной социальной группе (национальная идентичность, профессиональная идентичность и др.). Оно позволяет человеку определять самого себя путем обозначения своих значимых характеристик.

**Камин-аут (англ. – «Coming-out»), «обнаружение», «самораскрытие»** – акт признания кому-либо в собственной гомосексуальности и процесс внутренних изменений личности, связанный с «выходом в свет», предъявлением себя другим людям в качестве гея/лесбиянки/бисексуала/бисексуалки.

**Квир** (англ. queer – «чудной», «странный», «отклоняющийся») – собирательное название для разных вариантов гендерных и сексуальных идентичностей, отличающихся от «общей линии», традиционно воспринимаемых как отклонение от каких-либо социальных норм в той или иной степени (в т.ч. все категории ЛГБТ).

**Конгруэнтность личности** – это психологическое состояние, в котором личность является собой и проявляет себя открыто.

**Ксенофобия** – страх, нетерпимость и любые формы негативного отношения к кому-либо или чему-либо чужому, непривычному, отличающемуся.

**ЛГБ** (аббревиатура) – Лесбиянки-Геи-Бисексуалы

**ЛГБТ** (аббревиатура) – Лесбиянки-Геи-Бисексуалы-Трансгендеры.

**Лесби-фобия** – разновидность ксенофобии, характерная для геев и бисексуальных мужчин и заключающаяся в иррациональном негативном отношении к лесбиянкам.

**Сексуальная идентичность** – внутреннее самоощущение и самоопределение личности как носителя какой-либо сексуальной ориентации.

**Сексуальная ориентация** – компонент человеческой сексуальности, отражающий более или менее постоянное сексуально-эротическое и эмоционально-чувственное влечение индивида к представителям определенного пола/обоих полов.

**Социализация** – процесс усвоения индивидом социальных норм, правил, установок, ценностей, образов поведения, принятых в данном обществе.

**Социальные институты** – форма организации совместной деятельности людей. К социальным институтам обычно относят семью, систему образования, систему здравоохранения, религию и т.п.

**Трансгендерность** – несколько различных типов сексуальной идентичности и моделей поведения, которые выражаются в принятии атрибутов противоположного пола:

- *бигендеры* – люди с «плавающей», подвижной гендерной идентичностью (т.е. они могут определять себя то как мужчин, то как женщин, с различной регулярностью, и вести себя соответствующим образом);

- *интерсексуалы (гермафродиты)* – люди, имеющие от рождения биологические (морфологические) признаки и мужского, и женского полов;

- *трансвеститы* – люди, играющие гендерную роль, противоположную собственному полу, через ношение одежды или испытывающие возбуждение от одевания и ношения одежды, характерной для другого гендера (без желания менять физический пол);

- *транссексуалы* – люди, которые испытывают рассогласованность биологического (морфологического) пола и гендерной идентичности и имеют выраженную потребность сменить пол на противоположный, приведя таким образом эти аспекты в соответствие.

**Трансфобия** – негативное отношение к трансгендерам, характеризующееся переживанием отвращения, ненависти, страха и других негативных чувств.

## Рекомендуемая литература:

Кон И.С. Лики и маски однополой любви. Лунный свет на заре. – М., Издательство АСТ, 2003.

Кон И.С. Гомофобия как форма ксенофобии // Персональный сайт И.С.Кона. Документ сети Интернет: [sexology.narod.ru/info167.html](http://sexology.narod.ru/info167.html)

Мастерс У., Джонсон В., Колодни Р. Гомосексуальность и бисексуальность // Основы сексологии. – М., Мир, 1998.

Мондимер Ф.М. Гомосексуальность: естественная история. – Екатеринбург, У-Фактория, 2002.

Розовая психотерапия: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами / Под ред. Д. Дэйвиса, Ч. Нила. – СПб, Питер, 2001.

Созаев В. Мифы и факты о геях, лесбиянках и бисексуалах. – СПб, 2010. Ссылка для скачивания в формате PDF: [www.lgbtnet.ru/news/detail.php?ID=4455](http://www.lgbtnet.ru/news/detail.php?ID=4455)

Фарр С. Гомофобия – орудие сексизма // Сайт информационно-образовательного центра «Женская сеть». Документ сети Интернет: [www.feminist.org.ua/library/homosexuality/txt/s\\_farr.php](http://www.feminist.org.ua/library/homosexuality/txt/s_farr.php)

## Рекомендуемые сайты:

1. Сайт ЛГБТ-инициативной группы «Выход»: [www.comingoutspb.com](http://www.comingoutspb.com)

2. Сайт Российской ЛГБТ-сети: [www.lgbtnet.ru](http://www.lgbtnet.ru)

3. Библиотека по ЛГБТ и квир-исследованиям: [https://](https://lgbtqstudies.wordpress.com)

[lgbtqstudies.wordpress.com](https://lgbtqstudies.wordpress.com)

4. Российский сайт ЛГБТ-христиан. ЛГБТ-служение «Nuntiare et Recreare»: [www.nuntiare.org](http://www.nuntiare.org)

5. Сайт «Дети-404»: [www.deti-404.com](http://www.deti-404.com)

6. Сайт ЛГБТ-кинофестиваля «Бок о бок»: [www.bok-o-bok.ru](http://www.bok-o-bok.ru)

## **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](http://www.comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu)
- по электронной почте [psych@comingoutspb.ru](mailto: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](http://www.comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu)
- по электронной почте [pravo@comingoutspb.ru](mailto: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](mailto:trans@comingoutspb.ru)

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

- [www.comingoutspb.com](http://www.comingoutspb.com)
- [www.vk.com/comingoutspb](http://www.vk.com/comingoutspb)
- [www.facebook.com/comingoutspb](http://www.facebook.com/comingoutspb)
- [www.instagram.com/comingoutspb](http://www.instagram.com/comingoutspb)