

Анна Кудинова

# «Мама, папа – я...» – камин-аут и отношения с родителями



## **Edition Waldschlösschen Materialien**

In der Edition Waldschlösschen Materialien veröffentlicht die Akademie Waldschlösschen Dokumentationen und Materialien. Auch Beiträgen von Kooperationspartner\*innen des Waldschlösschens steht die in unregelmäßiger Folge erscheinende Schriftenreihe offen. Die Schriftenreihe wird herausgegeben von Dr. Rainer Marbach.

## **Herausgeberin dieses Heftes**

Svetlana Shaytanova  
Projektkoordinatorin des Modellprojektes  
„Разнообразие (Raznoobrasije) heißt Vielfalt“.

## **Autorin**

Anna Kudinova



Herausgegeben durch das  
Modellprojekt „Разнообразие  
heißt Vielfalt“, eines Tandemprojekts

der Akademie Waldschlösschen in Kooperation mit Quarteera e.V. im Programm  
„Modernisierung und Ausbau der Trägerstrukturen der politischen Erwachsenenbildung –  
Stärkung und Diversifizierung“ der Bundeszentrale für politische Bildung.



Анна Кудинова

**«Мама, папа – я...» –  
камин-аут и отношения  
с родителями**

Edition Waldschlösschen  
Materialien  
Heft 29

## Impressum

Svetlana Shaytanova [Hg.]:

Koordination des Modellprojektes „Разнообразие (Raznoobrasije) heißt Vielfalt“, eines Tandemprojektes der Akademie Waldschlösschen in Kooperation mit Quarteera e.V. im Programm „Modernisierung und Ausbau der Trägerstrukturen der politischen Erwachsenenbildung – Stärkung und Diversifizierung“ der Bundeszentrale für politische Bildung.

Edition Waldschlösschen Materialien / Heft 29

© Waldschlösschen Verlag

Göttingen 2021

Autorin:

Anna Kudinova

Titelgrafik:

Helen Lamer

Satz und Herstellung:

neueform corporate designers

1. Auflage 2021

ISBN 978-3-937977-21-8

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
<b>1. Камин-аут в условиях гетеронормативной культуры ...</b>	<b>8</b>
<b>2. Внутренняя квир-враждебность и камин-аут перед близкими .....</b>	<b>13</b>
<b>3. Значение камин-аута перед семьей для ЛГБТК+ персоны .....</b>	<b>18</b>
3.1 Камин-аут у лесбиянок и геев .....	18
3.2 Камин-аут у бисексуальных персон .....	27
3.3 Камин-аут у трансгендерных персон .....	31
<b>4. Значение камин-аута для родителей ЛГБТК+ человека</b>	<b>38</b>
4.1 Влияние гетеронормативной культуры .....	38
4.2 Стадии принятия .....	42
<b>5. Подготовка к камин-ауту: о каких «за» и «против» нужно помнить .....</b>	<b>50</b>
5.1 Объективные факторы .....	51
5.2 Субъективные факторы .....	54
5.3. Факторы внутрисемейных взаимодействий .....	59
<b>6. После камин-аута: что делать в ситуации конфликта с родными .....</b>	<b>63</b>
Список литературы .....	67

## **ВВЕДЕНИЕ**

Камин-аут – это добровольное раскрытие сексуальной идентичности, которое может осуществляться в кругу самых близких людей или в публичном пространстве. Камин-аут важен для ЛГБТК+ людей, так как способствует развитию идентичности, её принятию и более ясному пониманию отношений с собой и миром.

Гендерно-сексуальная идентичность не отделена от остальной части личности человека. Она является сложной структурой и формируется на пересечении личного опыта, семейной истории, тенденций в культуре и политике. Она пронизывает все аспекты жизни человека и не может быть ограничена лишь скобками интимных отношений, как того хотели бы некоторые противники видимости ЛГБТК+ людей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет сексуальность как центральный аспект человеческого существования на протяжении жизни, который охватывает пол, гендерную идентичность и роли, сексуальную ориентацию, эротические переживания и удовольствие, интимность и репродуктивность. Сексуальность, согласно ВОЗ, переживается и выражается в мыслях, фантазиях, желаниях, убеждениях, ценностях, поведении, различных практиках, ролях и отношениях. Она формируется при взаимодействии биологических, психологических, социальных, экономических, политических, культурных, этнических, законодательных, исторических, религиозных и духовных факторов (WHO et al., 2017).

Выражение собственной гендерно-сексуальной идентичности – это естественное стремление человека, неотделимое от остальных его проявлений в социуме. Желание открыться перед другими – родными, друзьями, коллегами – не является вызовом (хотя и может включать его в себя), но прежде всего направлено на восстановление баланса между самооощением и

самопрезентацией. Проще говоря, камин-аут выражает стремление быть собой не только в обществе себя и своего партнера, но и в более широких социальных кругах.

Камин-аут перед родителями и другими родными и близкими людьми – это важный шаг в выстраивании качественно новых отношений с семьей и ближайшим окружением. В случае принятия со стороны близких, отношения переживаются как более честные, открытые и имеющие больший потенциал поддержки. Ряд исследований показывает, что люди с негетеросексуальной и(ли) трансгендерной идентичностью имеют более высокий риск употребления психоактивных веществ, суицидального поведения (особенно, среди трансгендерных персон), депрессии (Lee J. H., 2016; Di Giacomo E. et al., 2018). При этом, опыт дискриминации, пережитый в подростковом возрасте, повышает вероятность зависимости от психоактивных веществ уже в период взрослости (Evans-Polce, R.J., 2020). Поддержка и принятие семьи может стать фактором, снижающим данные риски и улучшающим качество жизни.

Между осознанием себя как ЛГБТК+ персоной и камин-аутом обычно проходит довольно значительное время. Так, в России первое осознание своей негетеросексуальности отмечается ЛГБТК+ людьми в возрасте 10-15 лет, тогда как средний возраст камин-аута приходится на возраст 21-25 лет (Петрова Е.В., 2015). В западных исследованиях разрыв между возрастом осознания и самораскрытия меньше, но всё равно охватывает несколько лет (Dunlap A., 2016). Это время может переживаться как период двойной жизни, когда человек испытывает различные сложные эмоции. К таким эмоциям может относиться и чувство вины перед семьей, и стыд, и злость за невозможность открыто поделиться с родными своими переживаниями, страх отвержения и одиночества. Семья, которая в идеале должна быть пространством принятия, безопасности, безусловной любви, может восприниматься в это время как источник угрозы, тревожной неизвестности. Данные эмоции усиливаются собственной неопределенностью подростка, чувством внутреннего конфликта, который порождается требованиями гетеронормативной культуры.

# 1. КАМИН-АУТ В УСЛОВИЯХ ГЕТЕРОНОРМАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Почему вообще существует такое явление как камин-аут? Почему некоторым людям требуется несколько лет для того, чтобы решиться на самораскрытие перед близкими и родными, а некоторые так и не идут на этот шаг? Почему чувство любви, которое человек испытывает к кому-либо, может быть угрозой для отношений с семьей и причиной для опасений? Почему близкие могут разозлиться или начать грустить из-за того, как человек воспринимает своё тело?

Согласитесь – достаточно странно, если кого-то отвергают родные потому, что он\_а может любить или потому, что чувствует себя комфортнее в одной одежде, а не в другой. Однако, вышеприведенные вопросы редко возникают у нас, когда речь заходит о камин-ауте – ведь кажется таким естественным, что если ты гей, лесбиянка, трансгендерный человек или обладатель\_ница другой ЛГБТК+ идентичности, то раскрытие этого перед родными и близкими может быть сложным и рискованным.

Так работает гетероцентричная культура, в которой «естественный» для одной группы людей опыт (в данном случае, для ЛГБТК+) выглядит странным и избыточным, когда мы пытаемся применить его к другой группе – нормативной в данном обществе.

Гетеронормативная, гетероцентричная культура, которая всё еще распространена и в странах Европы, и (в особенности) в России, создает широкий круг трудностей и препятствий для свободного принятия своей сексуальной и гендерной идентичности и её безопасного транслирования вовне. Одно из следствий такой культуры – внутренняя гомофобия, проистекающая из гомофобии внешней (институционализированной). В нашей брошюре вместо привычного термина «гомофобия» мы будем использовать термин «квир-враждебность». На наш взгляд, он является более инклюзивным и отражает то, что под



репрессии и цензуру гетеронормативной культуры попадают не только геи и лесбиянки, но и другие представительницы ЛГБТК+ сообщества.

Внешняя квир-враждебность не обязательно проявляется в форме гонений на негетеросексуальных и нецисгендерных людей, прямом поражении в правах или физическом насилии на почве ненависти. Несомненно, всё вышперечисленное – наиболее явные и пугающие проявления квир-враждебности. Однако, она может выражаться в замалчивании или игнорировании опыта ЛГБТК+ людей, в признании гетеросексуальных отношений единственной нормой, отсутствии информирования в школах и институтах о разнообразии гендерных идентичностей, небинарности пола и т.д. Так, гендерная психологиня М. Сабунаева выделяет пять вариантов институционализированной квир-враждебности:

а) отсутствие адекватной репрезентации ЛГБТК+ персон в образовательном процессе в школах и университетах, в массовой культуре, замалчивание и игнорирование опыта, который не соответствует требованиям гетеронормативной культуры. Чем меньше ролевых моделей в социальном поле для ЛГБТК+ персон, чем менее приспособлен публичный дискурс для обозначения негетеронормативной идентичности, тем сложнее человеку назвать себя, установить своё место в языке. Полноценная и многогранная репрезентация опыта ЛГБТК+ персон способствует и более свободному самораскрытию, так как родные люди имеют в своём культурном багаже образцы, с которыми могут соотнести своих близких после камин-аута, тем самым органично встроив новое знание о человеке в систему уже имеющихся представлений о нём. Например, исследования показывают, что присутствие открытых ЛГБТК+ персон в законодательных органах страны или региона позитивно сказывается на общий уровень толерантности в обществе. Исследователи связывают это с эффектом «familiarity through presence» (осведомленности через присутствие «в социальном пространстве») (Reynolds A., 2013).

б) обозначение гомо- и бисексуальности, трансгендерности и других негетеронормативных идентичностей как «искажен-

ных», «неправильных», их противопоставление гетеросексуальной цисгендерной идентичности. В таком случае любые негетеросексуальные и трансгендерные практики и идентичности обозначаются как периферийные, вторичные по отношению к доминирующему гетеронормативному опыту. Никто не хочет быть вторичным или неправильным, поэтому данная форма гомофобии может приводить и к внутреннему конфликту, и к трудностям в самораскрытии перед близкими. Внутренний конфликт – закономерное следствие гетероцентричной культуры, установки и правила которой в большей или меньшей степени усваиваются людьми, принадлежащими к ней. Когда определенные части личности человека заранее маркированы в языке данного общества как неправильные, нехорошие, на выработку нового языка и интеграцию этих сторон в целостный образ себя может уйти немало времени. Это нормально, что даже у ЛГБТК+ людей, которые давно приняли себя, в тех или иных ситуациях может проскакивать негативное отношение к некоторым проявлениям своей личности. Мы все существуем в языке, посредством которого формируем свой образ и оценку разных событий. Важно отслеживать это отношение и осознавать, что это лишь часть нашей личности – не самая большая и открытая для изменений.

Мы еще поговорим про внутреннюю квир-враждебность и её связь с гетероцентричной культурой.

В основе вышеприведенных форм квир-враждебности лежит культурный паттерн, предполагающий, что люди по умолчанию являются гетеросексуальными и цисгендерными. Если же их опыт отличается от указанной «нормы», то он либо игнорируется на уровне целых институций, либо обозначается как перверсия, отклонение.

в) следующий вид институционализированной гомофобии связан уже не просто с замалчиванием или стигматизацией, но с подменой фактов или их преподнесением в гипертрофированной и абсурдной форме. ЛГБТК+ идентичности рассматриваются не как «искаженные» варианты гетеросексуальной цисгендерной идентичности, но противопоставляются ей как

некая угроза гетеронормативному порядку. Вокруг геев, лесбиянок, би- и пансексуал\_ок, трансгендерных людей выстраиваются опасные и вредные мифы. Такой вариант гомофобии используется, например, в кампаниях консервативных политиков, стремящихся вызвать сочувствие у традиционалистски настроенной части населения. Так, в ролике, рекламирующем поправки в Российскую конституцию 2020, родители-геи были представлены настолько гротескно и нелепо, что это породило возмущение в рунете среди гражданского населения в связи с таким отчаянным искажением реальности в угоду политических интересов. Гендерные исследователи О. Рябов и Т. Рябова предлагают понятие ремаскулинизации для характеристики политики, проводимой в России с начала нулевых годов. Ремаскулинизация отображается в ориентации официального политического дискурса на «традиционные» ценности, сохранение бинарных оппозиций женского и мужского, гетероцентричность, низкую толерантность к публичной репрезентации опыта ЛГБТК+ людей. По мнению исследователей, такая позиция официальных властей связана с неуспехом проевропейской политики, взятой Россией в 90-е года, и служит созданию национальной идентичности, которая была бы противопоставлена идентичности европейской (Riabov O., Riabova T., 2014).

Быть открытой ЛГБТК+ - персоной в странах с квир-враждебным правительством значит занимать политическую позицию, неуютную официальной власти. В таких условиях принятие близких особенно важно, но и страх отвержения может быть сильнее и оказывать более серьезное влияние на решение о самораскрытии. Чем больше государственное давление и чем глубже проникает оно в личное пространство человека, тем важнее поддержка и взаимопомощь, которую можно получить в комьюнити. Комьюнити в таких странах могут стать безопасным пространством для ЛГБТК+ людей, где они получают возможность знакомиться с собой и делать шаги навстречу к самопринятию (Buyantueva R., 2018).

г) еще более жесткая форма дискриминации связана с поражением ЛГБТК+ людей в правах, что может выражаться на законодательном уровне в запрете негетеросексуальных бра-

ков, введении цензуры на публичное представление ЛГБТК+ опыта. Такие законы часто идут вслед за предыдущей формой дискриминации и подготавливаются заранее посредством распространения через официальные каналы мифов и предостережений относительно ЛГБТК+ людей. Как и в предыдущем случае, самоорганизация, гражданские инициативы и объединения могут способствовать самопринятию и восприниматься как расширенные семьи – в особенности, если в собственной семье камин-аут представляется небезопасным для человека решением. (Сабунаева М. Л., 2011)

д) в худшем случае к ЛГБТК+ людям могут применять законодательно легитимированное насилие, лишая свободы. Так, в СССР с 1934 до 1993 года существовала статья, запрещающая добровольные гомосексуальные отношения и наказывавшая их сроком до пяти лет.

Семья существует в контексте культуры, нормы и правила которой усваиваются её членами. Гетероцентризм культуры или же её гендерный плюрализм во многом обуславливают то, насколько легко будет проходить камин-аут для самой ЛГБТК+ персоны и её близких. В случае миграции из пост-советских стран, в которых гетероцентризм культуры всё ещё сильно выражен, в страны западной Европы (в частности, Германию), разрыв между поколениями детей и родителей может осложниться разрывом в представлениях о сексуальности, отношении пола и гендера, о том, что такое норма и где пролегают её пределы.

## 2. ВНУТРЕННЯЯ КВИР-ВРАЖДЕБНОСТЬ И КАМИН-АУТ ПЕРЕД БЛИЗКИМИ

Институционализируемая квир-враждебность помимо прямых последствий – низкая видимость ЛГБТК+ людей, их дискриминация на уровне негласных и законодательных норм – также приводит к явлению внутренней квир-враждебности. Нормы и правила того общества, в котором живет человек, интернализуются (то есть, внутренне усваиваются), становятся частью его собственной идентичности еще на очень ранних этапах жизни. В дальнейшем, открывая в себе те стороны, которые в более раннем возрасте были маркированы как «неправильные», «отклоняющиеся», негетеросексуальный человек сталкивается с серьезным внутренним конфликтом, заключающимся в противоречии между влечением к людям своего гендера и усвоенным требованием быть гетеросексуальным (Frost D. M., Meyer I. H., 2009).

У многих трансгендерных и небинарных людей внутренний конфликт остро переживается еще с допубертатного периода, и конфронтация с гетеронормативным обществом происходит уже на ранних этапах социализации. Ребенок не может понять, почему он должен носить ту одежду, которую не хочет, называть себя неправильным местоимением, почему в его сторону направлены насмешки и издевательства со стороны ровесников. Часто к переживаниям конфронтации с социумом прибавляется гендерная дисфория. Под этим термином подразумеваются негативные психологические ощущения, связанные с несоответствием гендерной идентичности и того, как выглядят Т-люди, и как их воспринимают окружающие (Казанцева С., 2020). Отсутствие слов, невозможность объяснить себе и другим, что происходит, приводит к чувствам одиночества, отчужденности, вины и стыда за своё несоответствие требованиям окружения. Многие дети и подростки под давлением квир-враждебной культуры пытаются убедить себя в том, что всё пройдет с возрастом, что они смогут в дальнейшем уместить себя в те би-

нарные категории, которые считаются приемлемыми (Корси Е., 2017). Именно поэтому детям так важна поддержка взрослых, которые могут дать нужные слова, объяснить происходящее, создать свободное от тревоги и неопределенности пространство.

Проблема различных форм дискриминации – гомофобии, мизогинии, расизма – таким образом, не только в их прямом действии, но и в том, что они усваиваются нами, впитываются вместе с господствующим дискурсом – хотим мы этого или нет. Это, несомненно, не значит, что с данными установками нельзя покончить, но в процессе более близкого знакомства с собственной идентичностью они могут оказывать сопротивление и порой неожиданно проявляться даже тогда, когда был достигнут достаточно высокий уровень самопринятия. Важно понимать, что это не ваша вина, и вы не становитесь плохим человеком, гомофобом или трансфобом, если испытываете негативные эмоции по отношению к собственной идентичности или к идентичностям других представителей ЛГБТК+. С детства мы учимся определенным образом реагировать на других – отличных от легитимированной гетероцентричной культурой нормы. И, чтобы принять другого в себе, а также окружающих людей во всем их разнообразии, может потребоваться достаточно длительное время, которое позволит лучше понимать свои эмоции и их происхождение.

Внутренняя квир-враждебность затрудняет процесс принятия своей идентичности, вносит амбивалентность в отношении к себе. Камин-аут, как в кругу семьи, так и в публичном поле (например, перед другими представителями ЛГБТК+), может стать фактором снижения внутреннего конфликта, способствовать более ясному и целостному восприятию своей личности. Совершенно необязательно, чтобы первый камин-аут происходил в кругу семьи или был совершен перед родственником/родственницей. Порой, камин-аут перед представителями комьюнити может быть более безопасным и вдохновляющим опытом, который способен прояснить и укрепить готовность к самораскрытию перед семьей.

Так, М. Сабунаева указывает, что у ЛГБТК+ людей, занимающихся активистской деятельностью, выше уровень самопринятия, которое обусловлено и ощущением важности своей деятельности и наличием круга единомышленников, с которыми можно эффективнее решать специфичные для носителей различных опытов трудности (Сабунаева М. Л., 2011). Как мы уже увидели, гетероцентристская культура затрудняет для ЛГБТК+ людей процесс развития непротиворечивой идентичности и самопринятия не только через институционализованные формы дискриминации, но и через создание условий для развития внутренней квир-враждебности. Активизм, публичная видимость, возможность озвучивания своей позиции работают как на преодоление внутренней гомофобии, так и на расшатывание гетероцентристской цензуры.

Однако, несомненно, камин-аут в комьюнити, перед другими ЛГБТК+ персонами во многих случаях не заменяет камин-аута перед семьей и близкими. Многие не-гетеросексуальные и нецисгендерные дети решают открыться перед родителями даже в тех случаях, если есть риск непринятия и конфликта, так как неопределенность, скрытность, замалчивание тяжело переживаются и отнимают эмоциональный ресурс. Дело в том, что существование тайны, которую ребенок хранит, защищает от своей семьи, зачастую воспринимается им как то, что подрывает его единство с родными, препятствует близости и открытости отношений. Внутренняя и внешняя квир-враждебность способствуют тому, что идентичность ребенка принимает статус тайны. Однако, явление семейной тайны имеет универсальные механизмы, и его предметом могут быть разные события из жизни членов семьи.

В семейной психологии понятие тайны рассматривается как такое событие или факт в жизни семьи, который обладает высокой эмоциональной заряженностью, вследствие чего влияет на семейные отношения и может приводить к их разрушению. Семья существует как единая целостная система, члены которой находятся в связке друг с другом. Секреты, тайны, замалчивания отражаются на этой системе, вносят в неё нестабильность и напряжение. Чем короче эмоциональная дистанция в семье

и чем более размыты границы между её членами, тем больший дестабилизирующий эффект оказывает существование семейной тайны.

Вот как семейная психотерапевтка Н. Олифирович описывает признаки семейной тайны:

- 1) Невозможность принятия и открытого проговаривания события вследствие его несоответствия внутрисемейным или социальным нормам и правилам
- 2) Отсутствие внутрисемейных ресурсов для проживания данного события
- 3) Сильные эмоции и переживания, сопровождающие данное событие: гнев, обида, страх, стыд, презрение, зависть
- 4) Фантазии об осуждении, отвержении семьи или полном её разрушении вследствие раскрытия тайны
- 5) Прямое или косвенное влияние тайны на остальных членов семьи.

Психотерапевтка указывает, что тайна всегда подразумевает наличие цены за её сохранение и цены за её раскрытие.

Ценой за хранение тайны могут быть хронические чувства стыда и вины, тревога, страх, ощущение собственной грандиозности или никчемности, невозможность строить искренние, настоящие отношения, отказ от любви и доверия, отсутствие совместного переживания опыта близости и сопричастности, депрессия, панические атаки.

Ценой раскрытия секрета могут быть опять же стыд и вина, злость, обида, зависть, но также – облегчение и надежда. Когда привычный мир рушится, это становится потрясением для членов семьи и может вызывать реакции защиты, бегства в себя, гнева и т.д. Однако, после проживания сильных и тяжелых эмоций может прийти чувство стабильности, устойчивости, доверия к этой новой реальности и своей семье (Олифирович Н.И., 2015).

Стоит отметить, что семейная тайна не обязательно приводит к разрушению семейных отношений и ослаблению эмоциональ-



ной связи, если её не раскрыть. Камин-аут перед всей семьей может быть не единственным способом снять то напряжение, которое несет с собой существование секрета. Часто облегчение наступает с возможностью отдельного от родителей проживания, самораскрытием перед одним членом семьи, которому больше всего доверяешь, или при вхождении в комьюнити. Камин-аут – важное событие для многих, но не для всех. Поэтому не стоит торопить себя или винить за молчание. Нет правильного времени, возраста, фазы луны, в которую лучше всего совершать камин-аут. Главные критерии – ваши собственные переживания и чувство готовности.

## 3. ЗНАЧЕНИЕ КАМИН-АУТА ПЕРЕД СЕМЬЕЙ ДЛЯ ЛГБТК+ ПЕРСОНЫ

### 3.1 Камин-аут у лесбиянок и геев

В предыдущих разделах мы уже описали некоторые мотивы и стремления, стоящие за желанием сделать камин-аут перед близкими. В данной главе мы постараемся полнее раскрыть личностную значимость этого события для ЛГБТК+ персон с различными опытами. Начнем с опыта ЛГБ персон, так как камин-аут в случае трансгендерных людей обладает своей спецификой, и мы рассмотрим его отдельно.

Осознание своей негетеросексуальности в основном приходится на подростковый возраст. Разные психологи сходятся в том, что первые открытия в себе тяги к людям своего пола возникают в 10-14 лет, тогда как камин-аут в большинстве случаев происходит позже на несколько лет (Петрова Е.В., 2016). Камин-аут представляет собой не одно единственное событие, которое разделяет жизнь на «до» и «после», а целую серию самораскрытий. Некоторые ученые предполагают, что сексуальная идентичность может развиваться и формироваться на протяжении более 30 лет (Martos, A.J. et al., 2015). И это неудивительно, ведь гендерно-сексуальная идентичность пронизывает все аспекты человеческой личности, меняется с её развитием и может трансформироваться в течение жизни. Если взгляды на себя изменяются, какие-то представления отбрасываются, а какие-то становятся новым стержнем личности – это не значит, что предыдущая идентичность была ложной или недостаточно развитой. Это значит лишь то, что вы живете, приобретаете новый опыт, новые возможности смотреть на себя и осознавать свои желания. Поэтому камин-аут редко бывает один и навсегда – ведь мы сами не равны себе на разных этапах нашей истории.

Troiden D.R. выводит 4 стадии в становлении идентичности негетеросексуального человека. Заранее скажем, что сам автор

пишет о том, что это идеальная, а не реальная модель – мало кто точно следует ей в действительности. Это способ организовать знания о камин-аутах ЛГБ людей в определенную систему, которая служила бы как ориентир для анализа и сравнения разных опытов. Модель представлена линейной, где этапы следуют один за другим, сменяя друг друга. Однако, Тройден указывает, что в действительности данные процессы, скорее, представляют собой спираль – человек может проходить один этап, а затем возвращаться к нему, переопределяя себя и совершая новые камин-ауты. Сами этапы могут пересекаться, накладываться друг на друга и протекать по-разному для разных людей. Давайте рассмотрим эти 4 стадии, помня об их условности:

1. Сенсбилизация (sensitization), которая может быть представлена первыми негетеросексуальными влечениями и первыми вопросами к своей гетеросексуальной социализации. В это время ребенок или подросток начинает чувствовать дискомфорт от нахождения в рамках гетероцентричной культуры в связи с влечением к людям своего гендера. Однако, его идентичность только начинает формироваться, а знаний о разнообразии человеческой сексуальности в его окружении часто бывает недостаточно. Поэтому собственная негетеросексуальность на этом этапе остается на уровне отдельных переживаний, сомнений и вопросов. Ребенок чувствует себя отличным от других детей, причем это отличие может формулироваться не столько в терминах симпатии и влечения к людям своего гендера, сколько в общем переживании собственной странности. Эта странность может связываться ребенком с отличием его интересов, определенными чертами характера или особенностями поведения. Согласно данным Тройдена, только небольшая часть негетеросексуальных детей связывают чувство собственного отличия от других со своим сексуальным влечением или сексуальным поведением в это время.
2. Этап спутанной идентичности (identity confusion), который продолжается в ранний и средний подростковый возраст. Этот период обозначен переживанием внутреннего смятения, которое часто связано с первым романтическим и сексуальным опытом с людьми своего гендера. Интимный опыт

может подталкивать к более тщательному переосмыслению собственной идентичности и попыткам сформулировать ответ на вопрос «Кто я?». В это время подросткам всё труднее соглашаться с навязанным им гетеросексуальным статусом, но образ собственной гомосексуальной, бисексуальной или другой негетеросексуальной идентичности еще не сформирован. Возникновению спутанной идентичности способствуют разобщенность в самовосприятии, стигматизация негетеросексуальности в обществе, искаженные знания о негетеросексуальности и негетеросексуальных людях. Свой вклад в переживание спутанности и неопределенности вносит то, что значительная часть негетеросексуальных подростков (в том числе гомосексуальных) имеют опыт романтического и сексуального влечения как к лицам своего, так и другого гендера. Еще З. Фрейд предполагал, что бисексуальность есть базовое свойство человеческой психики, которое в течение взросления и при участии культурных воздействий может трансформироваться в другие формы сексуальности. Гомосексуальные влечения возникают и у большинства гетеросексуальных людей на тех или иных этапах их взросления, однако, данный опыт может быть в меньшей степени отрефлексирован и подвержен вытеснению. Влечение к лицам другого гендера наряду с гомосексуальным влечением может вызывать у подростка мысли о том, что всё еще может измениться, затрудняя принятие своей негетеросексуальности или подталкивая к поиску компромиссов. На этапе спутанной идентичности важной задачей для подростка является расширение своих знаний о негетеросексуальности, ведь прежде чем начать воспринимать себя как гомосексуального или бисексуального человека, нужно понять, что вообще значат эти категории, какие реальные люди стоят за ними, и что общего есть между мной и этими людьми. В это время подросток может предпринимать первые попытки знакомства с другими ЛГБТК+ персонами, что становится важным ресурсом для дальнейшего формирования его представлений о себе.

3. Этап предположений об идентичности (identity assumption). На этом этапе человек начинает маркировать свою идентичность в терминах гомо-, би-, пансексуальности, открывает-

ся отдельным близким друзьям и родственникам, начинает искать людей с похожим опытом, входит в комьюнити. Негетеросексуальность как принимается самим человеком, так и становится тем, что он или она может представить другим (по крайней мере, негетеросексуальным людям).

Здесь можно сделать маленькое отступление и обратиться к перформативной теории гендера, которую развивала известная американская философия, квир-теоретикесса Джудит Батлер. Она указывала, что гендер формируется и закрепляется вследствие многократных перформативных действий, совершенных в определенном культурном контексте. Согласно Батлер, гендерная идентичность складывается из наслоения определенных повторяющихся поведенческих актов, высказываний, самопрезентаций, которые маркируются в ведущем дискурсе в терминах пола, гендера и сексуальности. Идентичность по Батлер не существует как нечто предзаданное до её выражения в социальном языковом пространстве. Она конструируется через перформативные акты посредством того, что агентам этих актов присваиваются означающие, которые установлены дискурсом для тех или иных форм выражения. Гендерная идентичность, таким образом, постоянно находится в процессе становления и переопределения, который запускается реальными действиями людей (Butler J., 1988; Butler J., 1999). Безусловно, Батлер не утверждает, что само влечение к людям своего гендера, переживание симпатии и любви являются производными от ведущего дискурса и навязанными извне. Она говорит лишь о том, что данные переживания оформляются и структурируются в языке, который присваивает им определенные маркеры и приемлемые способы выражения. Однако, согласно Батлер, каждая норма, задаваемая языком, уже содержит в себе потенциал подрыва. Именно поэтому в перформативных актах – таких как самоназвание – возможно не только воспроизводство гендерного порядка, но и его трансформация (Батлер Дж., 2018).

Применимо к нашей теме, перформативная теория гендера может объяснить нам, почему камин-аут не есть простая кон-

статация факта, но для многих является тем, что формирует идентичность, делает её более реальной и для самого человека.

Тройден указывает, что определение себя как негетеросексуального человека идет рука об руку с первым контактом с другими ЛГБТК+ людьми. Позитивный опыт взаимодействия с представителями комьюнити дает возможность определения себя через группу, с которой человек начинает себя соотносить. Эта группа становится источником нового языка, новых представлений о разнообразии опытов, дает возможность снизить чувство вины и расширить понимание нормы. Встреча и общение с другими ЛГБТК+ персонами позволяет говорить о себе, называть себя и обозначать, тем самым организуя и формируя собственную идентичность.

4. Последний этап в данной модели обозначается как этап приверженности (commitment), который характеризуется каминг-аутом перед широким кругом знакомых и принятием негетеросексуальности как стиля жизни. Человек начинает воспринимать свою идентичность как то, что проистекает из его желаний и потребностей и является их продолжением. На этом этапе люди чувствуют себя более счастливыми, так как собственная идентичность перестает приносить столько беспокойств и становится источником уверенности, самопринятия, даже гордости. Тройден также относит к характерным чертам этого периода сознательное вступление в негетеросексуальные отношения и камин-ауты перед гетеросексуальной аудиторией, состоящей из коллег по работе, знакомых и т.д. (Troiden, D. R. R., 1989).

Сам автор признавал ограничения данной модели и указывал на сложное переплетение и диффузный характер представленных выше этапов. Тем не менее, она может помочь понять, какие потребности и желания реализуются через камин-аут у ЛГБ людей на разных этапах становления идентичности. Так, на первом этапе ребенку особенно важно узнать язык, с помощью которого можно начать говорить о себе и разрешить тот дискомфорт, который возникает в условиях культуры бинарных оппозиций. Второй этап характеризуется смятением, неопреде-

ленностью, во многом связанной с первым сильным романтическим влечением, и поддержка спокойного взрослого может быть стабилизирующим фактором, позволяющим пройти этот период менее болезненно. К сожалению, детская сексуальность в допубертатном периоде и связанные с ней переживания всё еще мало изучены и недостаточно репрезентированы как в научном, так и в публичном дискурсе.

Третий этап – это этап принятия себя и обретения имени для собственной идентичности. На данном этапе человеку важно, чтобы другие люди услышали и признали то, кем он является. Мы живем, с самого детства опираясь в познании мира и себя на реакции наших близких людей – родителей, сестер и братьев, затем на реакции учителей, подруг и друзей. Это нормальная черта нашей психики – сверяться с другими людьми в том, что мы считаем приятным, гадким, красивым или опасным. Поэтому нет ничего удивительного в том, что внешнее принятие и одобрение являются для нас важными факторами внутреннего принятия и непротиворечивого восприятия собственной идентичности. К тому же, как мы выяснили из перформативной теории гендера, обозначение своей идентичности в речевых актах является не просто констатацией факта, но конструированием и расширением самой этой идентичности. Именно на данном этапе чаще всего совершается первый камин-аут перед друзьями или близкими.

Мы попросили нескольких ЛГБТК+ людей с различными опытами рассказать о своём опыте становления идентичности и камин-аута перед близкими.

*Денис, 20 лет, цис-мужчина, гей*

*«Примерно в пубертатный период я начал осознавать свою негетеронормативность. Я из религиозной семьи, и очень долгий период я сам с собой боролся; у меня был внутренний конфликт. Поэтому я хотел сделать какой-то компромисс: хотя бы бисексуал, хотя бы чуть-чуть... Но в итоге «в отношении своей идентичности» я сошелся на слове «гей», чтобы было без каких-либо полумер. Камин-аут у меня происходил постепенно, первой я его сделал своей сестре. Мне*

было 17 лет. Это был очень важный и тяжелый момент, но, когда я сделал «камин-аут» ей, я сделал его и себе. После этого моя жизнь, так сказать, разделилась на «до» и «после». Если до этого я боялся это слово даже вслух произнести, то теперь я навсегда самого себя связал с радугами и так далее. Совершил я его перед ней, так как у нас близкие отношения. Как оказалось потом, она тоже негетеронормативная, но этого я напрямую тогда не знал. Кстати, «камин-аут» я сделал по скайпу, сидя в общаге...

Позже, в связи с болезнью, я снова переехал к родителям. Гипотетически, я хотел им сделать камин-аут, еще до болезни обдумывал, но это было слишком далеко в моих планах. Из-за того, что мы снова стали жить вместе, отношения между нами обострились – было очень тяжело, напряженно: скандалы, интриги, расследования... Не хотелось свою ситуацию «в семье» еще ухудшать. Но в это время я стал рассказывать своим друзьям поочередно – и я понимаю, что это из-за того, что я совершил камин-аут сестре. Мне самому стало всё более и более комфортно хотя бы просто это осознавать и признаваться другим людям, что я такой, и мне нравится то-то и то-то...

Через год, на свой день рождения, я решил, что совершу камин-аут родителям. На тот момент наши отношения были довольно хорошие. Я знал, на какой шаг я иду. Я знал, что это будет тяжело для них, так как они очень религиозные. Моя сестра это делала до меня, поэтому я знал, что меня не выгонят из семьи, что скажут о том, что любят меня, но это не поддерживают. Было забавно – мы кушаем торт, праздник и всё хорошо, но я знаю, что в конце это скажу... Моя сестра сделала камин-аут только в 32 года, хотя знала она о себе тоже с подросткового возраста. Но, как она мне сама сказала, она никогда никому «до этого» не делала камин-аут, так как мнение других не было для неё важно, для её идентичности. У меня полная противоположность. Почему-то до сих пор, когда я вроде уже совершил камин-аут, мнение других каким-то образом формирует мою идентичность. Мне надо четко и громко это сказать, и мне нужно знать, что другие знают. И почему-то тогда это всё начинает работать... Мне было важно, чтобы «родители» сказали «что знают об идентичности», потому что мне казалось, что только тогда я буду существовать полностью.»



Четвертый этап – это этап зрелой сексуальной идентичности, которая интегрируется в другие сферы жизни человека и может реализовываться в партнерских отношениях. Этот период может характеризоваться множеством камин аутов, если этому не препятствует квир-враждебная культура. Так, может быть совершен камин-аут перед коллегами, другими родственниками (тетями, дядями). Помимо признания окружающих и собственного удостоверения в своей идентичности через их принятие важным мотивом может выступать повышение видимости негетеросексуальных людей, отказ от скрытности и замалчивания своего опыта. Если камин-аут перед семьей в это время еще не был совершен, это может вызывать неудобства в построении собственных отношений, входить в противоречие с ощущением собственной зрелости и независимости. Длительное сокрытие своей идентичности может приводить к напряжению, тревоге, множеству неудобств. В каждой новой ситуации ЛГБ люди вынуждены думать, кто из их окружения уже знает об их идентичности, кто отнесется негативно, а кто положительно. При необходимости формировать мифы о своих гетеросексуальных отношениях для родственников, ЛГБ персону может испытывать чувство вины и стыда как перед родными, так и перед своим партнер\_кой/партнер\_ками. Избегание тем, касающихся личных отношений, может способствовать отдалению от близких, подозрениям с их стороны, ухудшению отношений. Есть исследования, указывающие на то, что от сокрытия своей негетеросексуальности одним из партнеров могут страдать интимные отношения в паре (Pachankis J.E., 2007).

*Света, 36 лет, цис-женщина, лесбиянка*

*«Сексуальность свою я осознала поздно, по крайней мере, по сравнению со сверстниками, которые в 14-15 лет уже встречались... Я, наверное, только годам к 18 начала задумываться, а к 20 поняла, что вообще-то мне нравятся женщины. Осознание было сильно по факту – я влюбилась в девушку, мы повстречались, расстались... Я полгода пострадала, а потом подумала – кстати, я же по ходу лесбиянка! Для меня тогда это относительно легко прошло, так как это был 2004 год. Тогда, по моим ощущениям, в России было всё достаточно неплохо. У меня был доступ к разнообразным источникам – не то,*

*чтобы я что-то специально читала про ЛГБТ, но это было вокруг меня, и я знала, что ЛГБТ-люди существуют, и это нормально.*

*Я переехала в Германию в 2015 году...Всё «что происходило в России» было настолько плохо, что просто невозможно. С правами ЛГБТ уже всё было понятно... Мне ни в одном страшном сне не могло присниться, чтобы я кому-то на работе сказала, что я лесбиянка. Когда тебе 30 лет, рассказывать байки про условного мальчику очень сложно – менять все эти окончания... Это, конечно, можно делать, но всё это становится очень неприятно.*

*«Камин-аут перед мамой» я совершила в 27 лет – то есть, 7 лет прошло с момента моего осознания. Мои близкие друзья уже знали на тот момент – в течение года-другого после того, как я себя осознала, я им рассказала...У меня была сильная потребность рассказать маме – на тот момент я уже жила с девушкой. Это безумное извращение, когда тебе нужно придумывать этой девушке мужское имя, чем этот мужчина занимается, находить десять тысяч причин, почему вам не надо познакомиться, не иметь ни одной фотографии с этим условным молодым человеком. При этом у тебя внезапно много общения с какой-то близкой подругой – вы и в отпуск вместе едете, и ваши совместные фотографии попадаются.*

*Когда я сняла первую в своей жизни квартиру, я поняла, что даже если меня выгонят из дома и проклянут, мне уже есть, где жить. Я посидела, подумала, и решила, что пора рассказать...Я позвонила маме, мы поговорили о текущих делах, и в конце я говорю: «Кстати, мне нужно кое-что тебе рассказать». Я это сделала специально – моя мама такой человек, что если ей так сказать, она уже с тебя не слезет...Когда мы увиделись, она меня спросила, что я собиралась ей рассказать – на тот момент запал у меня уже прошел... Я выпила пару бокалов вина и сказала: «мама, я лесбиянка». Я, конечно, какую угодно реакцию ожидала, но мама мне ответила: «господи, и кого ты удивила?»»*

### 3.2 Камин-аут у бисексуальных персон

Говоря о камин-ауте у ЛГБ людей, мы хотели бы уделить отдельное внимание опыту бисексуальных людей. В данной брошюре мы будем использовать термин «бисексуальность» для обозначения таких вариантов сексуальности, которые не укладываются в рамки влечения к людям только своего (гомосексуальность) или только другого (гетеросексуальность) гендера. Т.е., данный термин будет выступать как объединяющий для собственно бисексуальности, пансексуальности, квисексуальности и т.д.

Бисексуальные люди подвергаются специфическим видам дискриминации, таким, например, как моносексизм. Под этим термином подразумевается такое понимание сексуальности, когда последняя исчерпывается бинарными оппозициями гомо- и гетеросексуальности, не содержащими между собой никакого континуума. Из такого представления о сексуальности вытекает давление на бисексуальных людей, которое может принимать характер двойной дискриминации и со стороны гетеронормативной культуры, и со стороны гомосексуального комьюнити (Chinenova T., 2020). К вредным стереотипам о бисексуальных людях относится представление о том, что такая сексуальность «нестабильна» и поэтому нелегитимна. Часто бисексуальность рассматривается как временная фаза или следствие недостаточного самоопределения, что ведет к обесцениванию подобного опыта (Mulick P. S., 2002).

К другим стереотипам о бисексуальных людях можно отнести представление об их сексуальной неразборчивости и неспособности создавать моногамные отношения. У гомо- и гетеросексуальных людей могут возникать беспокойства по поводу того, что их партнерке/партнеру будет не хватать переживаний и ощущений в отношениях, и потому она/он уйдет к человеку другого гендера.

Есть данные о том, что бисексуальные люди в целом позже осознают свою идентичность и позже совершают камин-аут по сравнению с геями и лесбиянками, причем в жизни бисексуальных женщин эти события наступают позже, чем у бисексуальных мужчин. Также бисексуальные люди в целом реже совершают

камин-аут перед семьей, чем гомосексуальные (Martos, A.J. et al., 2015). Это может быть связано в том числе с доминирующим в широкой культуре пониманием сексуальности как бинарного явления и недостаточным распространением языка, которым могли быть описаны идентичности, выходящие за рамки гомо- и гетеросексуальных.

*Анна, 36 лет, цис-женщина, бисексуальна*

*Я начала осознавать свою бисексуальность примерно лет в 13, но какие-то первые сны, фантазии о первых учительницах были лет в 8...Тогда не было никакой информации, и я особо не парилась – нравились и нравились. Полное осознание себя как бисексуальной женщины у меня произошло приблизительно в 19-20 лет. Я в одно время считала себя гетеро, в другое время – лесбиянкой, и в перерывах между этими идентичностями я считала себя бисексуальной. Дело в том, что существует бифобия, и когда ты встречаешься с женщинами и живешь как лесбиянка, то твоя бисексуальность обществом отрицается.*

*У меня не было истории, что мне нужно совершить камин-аут. Когда я встречалась с мальчиками, об этом знали мои родители. Когда я начала встречаться с девочками – об этом тоже мои родители стали узнавать «от меня». Мама мне как-то позвонила – где я. Я сказала – с девушкой. Она спросила: «Что за девушка?» – я ответила: «Моя девушка». Мама сначала трубку положила... Для меня это не был супер-важный шаг, для меня просто неприемлема ложь в отношениях. Я считала, что если меня любят и принимают безусловно – то это хорошо, а если с условиями – то не очень хорошо. Камин-аут никак не повлиял на мою идентичность абсолютно. Никаких сомнений и трудностей у меня не было с этим – я встречаюсь с девушкой, и я об этом спокойно говорю. Если вам это не нравится – это ваши проблемы... Я не считала, что это особо важное дело.*

*В комьюнити существует бифобия, но, тем не менее, попав в лесбийское сообщество я получила очень серьезную поддержку. Когда ты видишь большое количество людей, которые находятся в открытых отношениях со своими родителями, не врут и не делают вид, что они натуралы – это помогает. Но это не касается меня – я совершила камин-аут до того, как я стала частью комьюнити.»*

Бисексуальные женщины могут попадать под влияние такой формы дискриминации как гиперсексуализация. Она проявляется в том, что бисексуальность женщин рассматривается с позиции её сексуальной привлекательности для мужчин. Отношение к бисексуальным женщинам может быть толерантным или даже поощрительным среди гетеросексуальных мужчин, одновременно с этим бисексуалки могут подвергаться объективации, попадая в фокус мейл-гейза (Chinenova T., 2020). *Male gaze* (дословно «мужской взгляд») – термин, введенный британской феминисткой, теоретикессой кинематографа Лаурой Малви. Малви прежде всего подразумевала под этим понятием такой способ репрезентации женщины в кинематографе, который соответствует желанию гетеросексуального мужчины и призван его удовлетворять (Mulvey L., 1989). Впоследствии данный термин получил широкое распространение и стал применяться к разным оптикам, в которых женщина со всеми её характеристиками (в т.ч., сексуальностью) предстает прежде всего как объект мужского желания, призванный приносить удовольствие и вызывать возбуждение. В этом случае, само явление бисексуальности уплощается, сводится исключительно к половому акту, который при этом мыслится как бы не полным без участия в нём мужчины.

К бисексуальным мужчинам, в свою очередь, наблюдается гораздо менее терпимое отношение, чем к бисексуальным женщинам, лесбиянкам и геям – причем как со стороны мужчин, так и женщин. Это может быть следствием стереотипов о склонности бисексуальных мужчин к промискуитету, неспособности соблюдать свои обещания по поводу отношений, а также жестких требований к мужской гетеросексуальности со стороны культуры токсичной маскулинности (Jeffrey L. et al., 2016). Если геи могут восприниматься как «другие», которые существуют в стороне от группы гетеросексуальных мужчин таким образом, что между ними и «своими» можно провести черту, то бисексуальные мужчины воспринимаются как чужие среди своих, вызывая у квир-враждебно настроенных людей беспокойство относительно собственной гетеросексуальности и гетеросексуальности окружающих.

В связи со специфическими формами дискриминации камин-аут у бисексуальных людей обладает рядом особенностей:

1. Бисексуальные люди могут долгое время пытаться приспособить свои переживания к социальному конструкту бинарной сексуальности, применяя к себе то гомосексуальную, то гетеросексуальную идентичность. В связи с этим именование собственной идентичности и, следовательно, самораскрытие во многих случаях наступает позже, чем у геев и лесбиянок.
2. Представление о своей бисексуальности как о транзитной идентичности, которую можно будет переопределить в гетеросексуальную или гомосексуальную с появлением постоянного партнера ведет к тому, что бисексуальные люди ждут «окончательного разрешения» ситуации, о котором смогут сообщить близким.
3. Наличие двойной стигмы приводит к тому, что принятие своей идентичности через приобщение к комьюнити может быть затруднено, т.к. бисексуальные люди могут сталкиваться с непониманием со стороны геев и(ли) лесбиянок и, в связи с этим, скрывать собственные гетеросексуальные влечения (Rust P.C., 2003)

*Тати, небинарная персона, пансексуальна*

*«Я думаю о себе как о бисексуальной, пансексуальной. Насчет гендера – я бы сказала, небинарная, потому что я не ассоциирую себя ни с мужчинами, ни с женщинами. Я это поняла не так давно, это в терапии у меня всплыло, когда я впустила какие-то моменты, которые у меня много напряжения раньше вызывали. Внутреннюю квир-враждебность никто не отменял. Я переехала в Германию изучать прикладную социологию, эти мысли «об идентичности» меня так занимали, что я решила сделать это своим призванием. В семье тоже я не особенно рассказывала, что я изучаю – говорила, что социальную работу. У меня был множественный камин-аут, потому что есть много чего, в чем я могу открыться: и моя сексуальная идентичность, и гендерная не совсем укладывается в рамки бинарности. «Сначала» я рассказала об одной стороне – что я встречаюсь не только с мужчинами, чтобы это было понятно. Я активистка, и это не только часть моей личной жизни, но и рабочей... я это дела-*

*ла не из-за того, чтобы «получить» какую-то реакцию или одобрение – конечно, это было бы здорово – но мне важно было сказать, что я вот такая и ничего с этим не поделаешь... Мне это жгло язык. Я думаю, это было скорее не особенно продумано, сорвалось с языка – не могла больше терпеть. Что это принесло? Целый букет всего, но в первую очередь – большое облегчение. Я своё сказала».*

### **3.3 Камин-аут у трансгендерных персон**

Как мы указали в начале, особенного рассмотрения, на наш взгляд, требует камин-аут у трансгендерных персон.

Опыт раскрытия перед другими у Т-людей может быть с транс-перехода, в какой форме он происходит, и на к L. Zimman, например, указывает на то, что, в отличие от ЛГБ-персон камин-аут у Т-людей не всегда носит характер раскрытия перед другими своей гендерной идентичности, которая неочевидна для окружающих. У тех, кто совершили трансгендерный переход, идентичность может целиком совпадать с тем, как их воспринимают окружающие. В таком случае резоннее говорить не о раскрытии своей идентичности, а, скорее, о раскрытии гендерной истории, которая включает перемещение от одной гендерной категории к другой (Zimman L., 2009). У некоторых трансгендерных людей гендерная идентичность является четко определенной и стабильной на протяжении многих лет, у других она переживается как флюидная и многосоставная.

Среди Т-людей можно выделить группы MtF (male to female, трансженщины), FtM (female to male, трансмужчины), гендерквир людей, чья идентичность не совпадает с приписанной при рождении, и которые при этом не ощущают себя принадлежащими ни к мужскому, ни женскому гендеру и определяют себя вне этой дихотомии. У каждой из этих групп будут наблюдаться свои особенности камин-аута с связи со спецификой опыта и языка, которым этот опыт описывается. Также гендерная идентичность у трансгендерных людей пересекается с сексуальной идентичностью, что создает возможность множественных камин-аутов, различных по своему предмету, но тесно связанных друг с другом.

Для многих трансгендерных людей характерно раннее осознание своей гендерной идентичности, которая не соответствует приписанному при рождении гендеру – уже в допубертатном периоде. При этом, у трансженщин наблюдается более долгий период между обозначением своей идентичности для себя и её раскрытием перед другими, чем у трансмужчин и гендерквир персон. Также трансженщины позже начинают публично представлять свою гендерную идентичность (использовать подходящие местоимения, одеваться соответственно своим ощущениям, носить желаемую причёску и макияж, позиционировать себя как женщину в публичных пространствах). Причин для подобного временного разрыва может быть множество. Одной из них является идеализация маскулинности и мизогиния, пронизывающая патриархатную культуру. Трансгендерные женщины сталкиваются с серьёзной враждебностью и непониманием со стороны общества, так как переход от приписанного при рождении мужского гендера к женскому воспринимается как вызов патриархальному гендерному порядку, в котором позиция мужчины считается более привилегированной и предпочтительной, чем позиция женщины. К тому же, «женская» одежда (юбки, платья, блузы), макияж, определенные причёски и прочие атрибуты фемининности до сих пор воспринимаются окружающими как неприемлемые для людей, которые считаются или считывались как мужчины. В то же время, традиционно «мужская» одежда (брюки, пиджаки), причёски уже давно интегрированы в повседневность как универсальные элементы гардероба и образа, и их использование трансгендерными мужчинами не вызывает столько внимания и вопросов. Гендерквире реже совершают камин-аут перед своими матерями и отцами, сиблингами и другими родственниками, чем Т-женщины и Т-мужчины, что может быть связано со сложностями в описании своей идентичности и объяснении своего гендерного статуса родным, для которых привычен и понятен конструкт бинарного гендера (Factor R., 2008).

Наличие трансгендерного перехода создает особые условия камин-аута. В отличие от ЛГБ персон, большинство трансгендерных людей проходит через телесную и/или социальную трансформацию для того, чтобы достичь интеграции между пе-



реживанием своей идентичности и её внешним выражением. Речь идет не только о раскрытии, но о формировании своего телесного и публичного Я, которое не входило бы в диссонанс с внутренними переживаниями и позволяло органично выражать их в повседневности. Те изменения, которые происходят с телом человека при принятии гормональной терапии, осуществлении генитальных операций или операций на молочных железах сами по себе являются камин-аутом, так как их трудно не заметить. Изменяющиеся тела трансгендерных людей говорят об их идентичности, тем самым делая камин-аут закономерным и даже неизбежным событием. Переход может быть не связан с прямыми телесными трансформациями, затрагивая по большей части социальную сферу и то, как человек позиционирует себя на учебе, работе, в соц. сетях. Он может выражаться в изменении местоимений, имени, стиля одежды и прически. Так или иначе, эти изменения чаще всего бывают достаточно явными и затрагивают близких трансгендерного человека вне зависимости от его желания. Мысли о переходе и подготовка к этому процессу часто влекут за собой и размышления о том, как рассказать об этом своим родным, как подготовить их к грядущим изменениям, которые могут вызывать много беспокойства – особенно, если они предполагают значительные телесные трансформации.

*Оливер, 32 года, трансмужчина, гетеросексуален*

*«Я осознал себя уже в самом детстве – тогда не было никакой литературы, интернета, книжек таких в библиотеках тоже не было. Я ощущал себя мальчиком – с детского садика. У нас бинарная система <где есть> мужчины и женщины, я всегда чувствовал себя мужчиной. Только потом, когда мы пошли в школу, разделение по полу стало более четким, <меня> постоянно дергали: <ты же девочка>. Я понимал, что мне некомфортно, но я не осознавал почему. В период полового созревания дискомфорт усилился. В подростковом возрасте узнал, что есть девочки, которым нравятся девочки – и это лесбиянки. Но я понимал, что это мне тоже не подходит. Что существуют трансгендеры, интерсекс, мы тогда не знали. Только на первом курсе университета, когда появился доступ к интернету, я увидел аббревиатуру ЛГБТ и задался вопросом, кто такие «Т»?»*

*Камин-аут у меня произошел еще в школе, лет в 13 или 14. Я занимался спортом, появлялось внимание со стороны мальчиков, и мама говорила: «Вот, красивый мальчик, познакомься». А я всё время с девочками. Мама увидела меня с девушкой, произошел разговор... Родители были шокированы, говорили: «У всех бывает, ты потом переживешь это». Всё, о чем я смог поговорить с мамой, это то, что мне нравятся девушки. Но у меня не хватило ни знаний, ни возможности, чтобы объяснить, что я мужчина... Если бы у меня было больше информации, я бы мог сразу говорить: «мама, я не мужеподобная женщина, я – трансгендер». Я и раньше с ней хотел поговорить, потому что было давление постоянное в том, как я одеваюсь, почему не хочу пойти на свидание или попытаться с кем-то познакомиться... Моя мама – красивая, модная, конечно, её расстраивало, что единственный ребенок не хочет ни сережек, ни платьев. Другие девочки уговаривают – мама, купи туфли, своди в парикмахерскую. Меня ведут – а я туда не хочу...»*

*В моем случае первый камин-аут прошел как-то смазано, второй – тоже. Родители отмахивались, надеялись, что это пройдет... Уже в 18 лет я среди своих друзей расставил все точки над «и», чтобы они обращались исключительно в мужском роде ко мне. Естественно, родители были против, но я понимал, что не могу это изменить. Мне было неприятно обращение в женском роде и по имени... Я сам понял, что мне нужно просто поставить цель. Если я не могу этого добиться «в России», то нужно уезжать в другую страну...*

*После того, как я уехал, началась моя новая жизнь. Я начал жить так, как я себя ощущаю... Мама понимала, что я здесь живу так, как я хочу. Ей было легче воспринимать перемены, потому что я в другой стране, меня не видят её знакомые... Очень сильно сгладило эту ситуацию то, что у меня стабильные отношения с женой. Естественно, были скандалы, «мама» говорила, что жена меня бросит, найдет себе нормального мужика.*

До сих пор существует проблема недостаточной репрезентации историй переживания и осознания своей идентичности, камин-аута у Т-людей. Часто в публичном обсуждении проблем ЛГБТК+ сообщества их опыт не рассматривается отдельно от опыта ЛГБ-персон, хотя, как мы увидели выше, он имеет множество специфических черт и сложностей. Поэтому для

трансгендерных людей особенно важно общение с носителями схожего опыта, с которым не сталкиваются цисгендерные ЛГБ персоны. Наличие контакта с другими трансгендерными людьми существенно снижает риск психических расстройств и суицидальных намерений у Т-мужчин и Т-женщин на стадиях становления их гендерной идентичности (Testa R. J., 2014). Как и в случае с ЛГБ людьми, поддержка со стороны сообщества позволяет более успешно справляться с психологическими трудностями, связанными с подготовкой к камин-ауту и его осуществлением. Получение новой информации, терминов для описания собственной идентичности, делают человека более уверенным в общении с близкими, которые часто мало осведомлены об особенностях опыта трансгендерных людей.

*Ларс, 43 года, трансмужчина, гетеросексуален*

*Я с детства осознавал себя мужчиной, у меня не было никогда вопросов о том, нахожусь ли я где-то между, в небинарной позиции. Всегда мне нравились женщины, отношения были с девушками. Было одно исключение – отношения с парнем. Это было связано с невозможностью долгое время жить как мужчина, приходилось подстраиваться под общество... В 11 лет я влюбился сильно в первый раз – это была девочка из моего двора, была сильнейшая любовь, естественно, несчастная. Она считала, что мы в дружеских отношениях, а я был влюблен, и был еще в женском теле на тот момент.*

*Мой камин-аут случился уже после переезда, на расстоянии, что тоже нелегко. Мне надоело жить во лжи. Это очень тяжело, безумное давление. С возрастом ты задаешься вопросом: а кому вообще от этого хорошо? Родители, особенно мамы, всё понимают, чувствуют и знают. Получается двусторонняя ложь – все играют, притворяются, что живут нормативную жизнь. Мама чувствовала, но не проговаривала, я понимал, что она чувствует, но тоже ничего не говорил. В конце концов меня это достало, начались революционные настроения.*

*У меня было два камин-аута в жизни. В 13 лет мама уже поняла: я и в штанах в школу хожу, и на уроки труда с мальчиками, и в девочек влюбляюсь. В переходный возраст пошло царапание груди, ненависть к телу. Она меня стала водить по врачам, и каким-то*

чудом в областном центре был психиатр, который специализировался на гомосексуальности и транссексуальности. Но ничего хорошего в этом не было, так как он был того мнения, что таких людей – нас – надо лечить. Он поставил диагноз «транссексуальность» – для моих родителей это вообще было слово новое, они не знали, с чем его едят. И было поставлено условие, что они меня возьмут, но это будет стоить безумных денег, плюс нужно будет два года находиться в этой больнице. Лечение было аверсивным методом – когда, например, тебе показывают картинки того, что тебе нравится – женщин, допустим – и в это время совершают с тобой разные нехорошие вещи, чтобы у тебя пропало влечение к этому объекту. Короче, ужас. Я сказал маме, что я не больной, меня не от чего лечить. Поговорили и решили, что мне надо как-то подстраиваться под общество. В 14-15 лет я начал носить юбки, краситься. Как-то получилось приспособиться, но это было ужасно. Мне помогло то, что в 17-18 лет у меня начались отношения с девушкой. Я понял, что, даже находясь в ненавистном мне теле, я могу прожить этот прекрасный опыт любви к девушке, и она меня будет принимать. С этого момента на мне был лесбийский штамп, с ним я жил. Ту ситуацию с транссексуальностью я загнал в подполье своего сознания, в бессознательное – она была безвыходная... В Германии я попробовал пожить с парнем, но ничего не получилось. Начал свою жизнь самостоятельно. Это всё продолжалось с 18 до 35 лет. Мама тоже типа «забыла», что у меня был этот диагноз. Спрашивала у меня по телефону, мечтала, что я сойду с какой-то мужской половиной и буду счастлив. Меня это достало. Я сказал, что я люблю женщин – и баста. Я сделал это прямо «Вконтакте», узнали все родственники. Это был переломный момент для меня...

Второй камин-аут, который самый главный... Я был очень ревнивым, девушек своих ревновал ко всем мужикам, которые вокруг них были: друзьям, коллегам, ко всем. И моя девушка как-то сказала: давай поговорим, что-то ненормальное происходит. И «в ходе разговора» я понял, что ревную к тому, что я сам не мужчина. Я понял, что весь этот промежуток времени я запикивал свою транссексуальность куда подальше – и тут она просто выплеснулась... Я ходил 1,5 года к психологу, чтобы он подтвердил диагноз, и я мог пойти к эндокринологу. Когда решение назрело, я начал рассказывать своим друзьям. Я понимал, что скоро начну принимать гормоны – и это

*уже не скроешь. Когда я первый месяц принимал тестостерон, так совпало, что мы договорились с папой и братом, что они прилетят. Я понял, что в этот раз я сделаю камин-аут...»*

## **4. ЗНАЧЕНИЕ КАМИН-АУТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЛГБТК+ ЧЕЛОВЕКА**

ЛГБТК+ человек проходит через множество психологических и социальных трудностей в процессе осознания своей идентичности, знакомства с ней и её принятия. Камин-аут является для многих волнительным событием, требующим большой смелости и сопровождающимся долгими размышлениями о том, как он пройдет, какие последствия повлечет за собой для самого человека и его семьи. За время становления идентичности и её сокрытия от близких отношения с ними могут стать более дистанцированными и напряженными, и камин-аут является способом сократить эту дистанцию и вернуть утраченную близость. Однако, многие родители – даже просвещенные и образованные – могут не продемонстрировать достаточно принятия и поддержки, а в худшем случае проявляют отвержение и насилие. При этом, даже сильные негативные реакции со стороны родителей не означают то, что последние не любят своего ребенка и не будут поддерживать его в дальнейшем. К сожалению, представители старшего поколения часто не имеют достаточного уровня рефлексии, психологической культуры и навыков совладания с собственными эмоциями, что приводит к серьезным конфликтам, вызывающим болезненные переживания как у детей, так и у самих родителей. Камин-аут ребенка является для них не менее переломным моментом, чем для самого ЛГБТК+ человека, и требует времени для осознания и принятия, как требует времени становление негетеросексуальной идентичности. Почему же родители негетеросексуальных и трансгендерных детей так непросто переживают это событие?

### **4.1 Влияние гетеронормативной культуры**

Пожалуй, основная причина, которую мы описали в первой части нашей брошюры – это гетероцентричная квир-враждебная культура, нормы и правила которой интернализируются и становятся жизненными ориентирами для человека. Несомненно, любые жизненные ориентиры могут официальных властей.

Многие родители современных русскоязычных ЛГБТ+ подростков и молодых людей свои юные годы провели в условиях дефицита информации на тему гендера и сексуальности, характерной для позднесоветского времени. И хотя в 90-х наблюдался короткий промежуток либерализации сексуальности прежде всего в медийном пространстве, вместе с ней в массовой культуре закреплялся традиционный сценарий гендерных отношений, в котором оказался востребован образ сексуально активного и экономически успешного мужчины и сексуально привлекательной женщины, являющейся объектом его интереса. Ценности гендерного равенства стали ассоциироваться с устаревшими советскими образцами, тогда как буржуазная модель гендерных отношений, знакомая главным образом по телевизионным фильмам и сериалам, приобрела привлекательность как маркер «западности» и отказа от советского прошлого (Чернова Ж.В., 2019). И хотя СМИ стали открыто говорить о гомосексуальности, а на российской эстраде были распространены образы геев, лесбиянок и даже драг-квин, большая часть информации была стереотипной, а современное научное знание по этому вопросу оставалось недоступным. Традиционалистский откат в нулевых годах, спровоцированный новой антизападной риторикой власти, затормозил процессы либерализации и плюрализации гендерного порядка и в дальнейшем способствовал снижению толерантности в обществе к ЛГБТК+ людям (Созаев В., 2010). Молодое поколение в силу возраста оказалось восприимчивым к «сексуальной революции» 90-х. Родительское же поколение, заставшее в своём становлении советскую цензуру и занятое в ранний постсоветский период преимущественно выживанием в условиях экономического коллапса, по-видимому, в меньшей степени оказалось подвержено влиянию данного периода на систему ценностей и взглядов.

*Оливер, 32 года, трансмужчина, гетеросексуален*

*Очень плохая репутация. Вот мама вбивает в Яндекс «трансгендер». Я даже не хочу знать, что она получает... Она почитала, что люди берут кухонный нож, отрезают себе половые органы, принимают незаконные препараты – вся эта каша. С одной стороны, она понимает, что я с собой ничего не сделаю, а с другой стороны*

*она боится... Может, они и хотели бы с кем-то поговорить, но как это сделать? Сидят подружки, пьют вино, говорят: «А вы знаете, кто такие трансгендеры?» Как это может быть?.. Сейчас я понимаю, что, действительно, не хватало информации, не хватало слов. Меня очень радует существование родительских групп – может, она не могла бы услышать это от меня, но могла услышать от другого родителя. Им требуется больше информации – я её тоже получаю постепенно, тоже перепроверяю, принимаю решения. Это всё происходит не за один раз».*

Таким образом, камин-аут ребенка для родителей является не только поводом для изменения своих представлений и ожиданий относительно его жизни, но и фактором пересмотра своих взглядов на человеческие отношения, семью, сексуальность, любовь, пол, гендер. Узнавая об идентичности своего ребенка, родители сталкиваются с необходимостью переоткрывать для себя мир заново, ставить под сомнение те убеждения, с которыми они жили на протяжении долгого времени. С учетом квир-враждебности советской и постсоветской культуры этот процесс может протекать достаточно тяжело и болезненно для родителей, вызывая реакции сопротивления, отрицания, гнева.

*Анна, 36 лет, цис-женщина, бисексуальна*

*«Скажу откровенно – ты это можешь как-нибудь цензурно написать – но у большинства людей 60+ из Советского Союза гендер, идентичность, сексуальность, как это мы сейчас понимаем, сводится к чему-то грязному и мерзкому. Не к сексу даже, а к какому-то перепихону, что-то животное... Моё поколение – 30-35 лет – живет в мире, где в 90-е были шоу про секс в прайм-тайм, где были сериалы про секс, были обсуждения в академической среде гендера, того и сего. Наши родители в этой реальности вообще никогда не жили. Когда это всё началось, они были уже взрослыми состоявшимися людьми... Когда девочки-феминистки моих лет обсуждают гендерную идентичность, я всё время думаю: мы пытаемся обсуждать вопросы третьей волны феминизма, а в Россию еще вторая не дошла. Как вообще можно говорить о проблеме непонимания, если у людей 60-ти лет вообще нет сформированного понятийного аппарата? В их вселен-*



ной вообще отсутствует понятие гендера и понятие идентичности с этим связанное. Есть вот муж и дети... Наверное, на сегодняшний день это почти непреодолимый разрыв, и заключается он в принципиально разном подходе к жизни. Когда я выросла, для моей мамы было немыслимо, что я – её единственная любимая доченька – буду менять партнеров, искать как мне лучше в сексе, и эмоционально, и в быту. Я не могу как попало и с кем попало, лишь бы было. Для неё это было шоком – как же так? Она считала, что я выйду замуж девственницей, рожу двоих детишек и буду жить с мужем всю жизнь, как она. И это настолько глубокая проблема, что до сих пор у меня нет ответа на то, как этот разрыв может быть преодолен. Только если сами родители в силу каких-то обстоятельств – внешних или внутренних – решат, что они чего-то недопонимают, и начнут гуглить. Причем, гуглить не так: «как вылечить сына от гомосексуализма», а гуглить «гендерная идентичность» - и читать.»

В рамках гетеронормативной культуры родители строят свои ожидания к ребенку и представления о его личности. Когда ребенок сообщает, что он негетеросексуальный/трансгендерный человек, система этих представлений оказывается под ударом. Тяжесть этого удара зависит, в частности, от того, насколько значимое место для родителя в образе ребенка занимает гендерная и сексуальная идентичность последнего. Для некоторых она не имеет большого значения – более важными могут оказаться ожидания к профессиональной и творческой реализации ребенка, его дружеским отношениям, здоровью, и тогда перестраивание образа ребенка может пройти достаточно гладко, даже если родитель имеет довольно традиционные взгляды на гендерные и сексуальные отношения.

*Ларс, 43 года, трансмужчина, гетеросексуален*

*«Я начал им рассказывать с момента диагноза, спросил, помнит ли папа эту ситуацию в больнице в 13 лет. Сказал, что я решил пройти это путь и уже начал его. Папа тогда сказал: «То есть, у тебя наконец-то появился свет в конце тоннеля». Я помню эти слова, я был тогда в шоке. Он сказал, что обязуется передать это маме, и перенял ответственность за мой камин-аут на себя. Я ему безумно благодарен за это»*

*Тати, небинарная персона, пансексуальна*

*«... отцу я тоже сказала об этом – он примерно так же <как мама> отреагировал сначала, но потом сам стал интересоваться, что я в принципе делаю, потому что ему хочется более глубоких отношений со мной – а активизм – это очень большая часть. Я скидывала фотографии с прайдов, и в какой то момент он мне написал – вот, боевой ангел у меня вырос. Я поняла, что меня принимают...»*

## **4.2 Стадии принятия**

Многие исследователь\_ницы по отношению к родительским реакциям на камин-аут используют модель горевания, предложенную Э. Кюблер-Росс. Предположительно, родители после камин-аута ребенка проходят через те же стадии, которые проходят люди, столкнувшиеся с утратой. Предметом утраты в данном случае служат мечты, ожидания о будущем ребенка, включающие гетеросексуальные отношения, свадьбу, рождение детей в гетеросексуальной семье. Родители также могут испытывать страх и тревогу за безопасность ребенка, его здоровье – в особенности, если речь идет о странах или регионах, в которых сильны квир-враждебные настроения и наблюдаются преступления против ЛГБТК+ на почве ненависти. Чем меньше препятствий на законодательном уровне для реализации прав ЛГБТК+ людей на родительство, брак, свободу и безопасность присутствия в публичных пространствах, тем проще родителю пережить данную утрату. Со временем родители понимают, что то будущее, которого они хотели для своего ребенка, всё еще возможно (Петрова Е., 2015). В странах с квир-враждебной культурой, к сожалению, опасения родителей могут быть частично оправданными, что осложняет процесс принятия ребенка с их стороны и вносит дополнительное напряжение в отношения. У родителей может быть страх того, что ребенок станет изгоем в обществе, что его будут обижать, дискриминировать, что открытая жизнь будет для него недоступна (D'Amico E. et al., 2015).. Ярлык, которым обозначает себя ребенок, может вызывать у родителей больше беспокойства, чем сам по себе опыт гомосексуальности или трансгендерности. Так происхо-

дит, потому что родители боятся квир-враждебных реакций в сторону своих детей, которые определяют и предъявляют себя в негетеронормативных терминах (Tyler T.R., 2015).

*Оливер, 32 года, трансмужчина, гетеросексуален*

*«Когда дети рассказывают о сексуальности, о выборе сексуального партнера, то это не приводит к изменению их личности. Вот у вас есть например сын, он говорит, что он гей – но у вас остается сын. Маленький мальчик, вы с ним играли, он рос, теперь он мужчина. Может, вместо жены у него муж, но нет изменения личности... Нам сложно обратиться к родителям, потому что это большая травма для самого человека. Ну гей и гей, лесбиянка и лесбиянка. Не происходит физических изменений. А когда ты трансгендер, тебе приходится прятать какие-то части тела, менять лицо, носить определенную одежду. У тебя нет позитивного отношения к телу, ты не можешь обратиться за помощью. Как я могу сказать: «Мам, давай утянем мне грудь?»... Для родителей это очень большая травма... Я сам это в детстве переживал – с одной стороны, «родители» родные мне люди, а с другой – незнакомые, не те, кому ты можешь доверять, потому что ты боишься. Так же и для родителей – «ребенок» оказывается не тем человеком, которого они знают».*

Согласно Э. Кюблер-Росс, переживание горя включает 5 хорошо известных стадий: отрицание, гнев, торг, депрессию и принятие. Иногда к ним добавляют стадию шока (Kübler-Ross E., 2005). Многие родители изначально реагируют отрицанием на рассказ ребенка о своей идентичности. Они могут делать вид, что ничего не произошло, не демонстрировать никаких реакций, обходить стороной любые темы, касающиеся личной жизни ребенка. Отрицание связано с попытками удержать образ ребенка до камин-аута, сохранить статус-кво. Родитель может сознательно или неосознанно сопротивляться новым знаниям о ребенке, отрицать любую информацию, которая могла бы пошатнуть его веру в то, что ничего не поменялось. На стадии отрицания человек мало способен к контакту и выстраиванию новых отношений. Споры, обвинения, давление только усиливают эту защитную реакцию. Главная задача родителя в это время – попытаться понять, что отрицание и игнорирование измене-

ний не приведет к тому, что всё вернется «на круги своя», идентичность ребенка вдруг станет гетеронормативной, а камин-аут просто забудется. Обычно данный этап проходит довольно быстро, но в некоторых случаях может затягиваться на года:

*Тати, небинарная персона, пансексуальна*

*«Маме я сказала давно, но это никак ею не воспринялось – она просто начала другую тему. Вот я говорю – я бисексуальна, а она отвечает, допустим, – я сегодня на обед приготовила курицу. Сначала меня это кольнуло, но потом я подумала: будет готова – поговорим».*

*Миша, 41 год, цис-мужчина/небинарный, гей*

*«Первый камин-аут у меня произошел в результате аутинга – моя сестра была очень зла на меня и раскрыла мои письма... Я тогда уезжал в Германию, на учебу. До конца «родителям» не сказал в то время. Потом я решился написать своей маме – кстати говоря, в «Одноклассниках». Когда она приезжала ко мне в гости, мы эту тему обсуждали, но обсуждали либо отстранённо, либо эмоциональность какая-то поднималась – «не рассказывай тому-то, страшно... Постепенно эта тема перестала вообще обсуждаться, оставалась табуированной. С мамой у меня немножко всё зависло, и я сейчас занимаюсь вопросами психологической сепарации от неё».*

*Папа воспринял относительно неплохо – там, где я меньше всего ожидал, я получил поддержку. Можно сказать, отношения между нами потеплели»*

После этапа отрицания, согласно Кюблер-Росс, наступает этап гнева. В это время родитель понимает, что время до камин-аута не вернуть, образ гетеронормативного ребенка и все связанные с ним ожидания оказываются утраченными. На данном этапе родитель может испытывать чувства злости и гнева на обстоятельства, на другого родителя, на самого ребенка. К сожалению, в это время возможно применение психологического, экономического или даже физического насилия со стороны родителей по отношению к своему ребенку – в особенности, если подобное происходило в семье раньше.

*Света, 36 лет, цис-женщина, лесбиянка*

*«Первую мою девушку просто выгнали из дома после того, как она сказала маме, что она лесбиянка. Хорошо, что она сидела на лестнице в университете, плакала, и к ней подошла преподавательница – спросила, что случилось. Когда узнала, сказала: «пока поживешь у меня».»*

Будучи охвачен гневом, родитель может угрожать ребенку, шантажировать, ругаться на него, ссориться с другими членами семьи. Несомненно, сильные эмоции не являются оправданием такому поведению, и ребенок не должен нести ответственность за ожидания своих родителей и связанные с ними переживания. Однако, понимание того, что такая реакция не исчерпывает собой отношение к ребенку и не исключает родительскую любовь, может уменьшить травматичность данного периода для самого ЛГБТК+ человека. Гнев и злость – очень сильные, а потому энергозатратные переживания, обычно они не длятся долго. Однако, человек в состоянии гнева мало способен на продуктивный взаимный диалог. Поэтому основной задачей данного этапа является проживание сильных аффектов, их «перегорание», переход к более стабильному эмоциональному состоянию.

*Маргарита, 72 года, тетя Миши*

*«Реакции гнева возникают от непонимания. Каждый родитель любит своего ребенка, но это шок для родителей – особенно, если они не приглядывались и ничего не замечали... Разница между поколениями огромная. Мы как из другого мира – об этом не принято было говорить. Как электрическую лампочку человек увидел, так и мы узнали, что такое бывает»*

Следующий этап – этап торга. В это время родители могут пытаться заключить «сделку» с ребенком. Ему или ей может внушаться мысль о временном характере идентичности, о том, что после «несерьезных увлечений» начнутся «настоящие отношения» (гетеросексуальные, конечно). При этом родители могут вполне позитивно относиться к нынешним партнерам ребенка, предполагая, что в будущем эта связь закончится.

*Света, 36 лет, цис-женщина, лесбиянка*

*«Мама поставила мне главный вопрос о том, пробовала ли я с мужиком. Я была уже на тот момент хорошо подкована в ЛГБТ-риторике, особенно в том, что касается разговоров о «нормальных мужиках». Сначала у моей мамы была идея, что меня кто-то совратил – она придерживалась её долгие годы, пока мне это совсем не надоело. Я сказала, что девушку свою встретила на лесбийской тусовке. Спросила: «Как ты думаешь, что я там делала?». Потом начались вопросы по типу «ты с мужиком не пробовала, откуда ты знаешь». Мама говорила, что попадетя мне хороший мужик, который будет нравиться, с которым будет хотеться секса. Тут я нашла аргумент, что женщины мне почему-то регулярно попадаются – мне с ними хорошо, у нас есть секс, отношения, а мужики – ни один не попался... Эта тема всё еще достаточно сложная для нас».*

В случае трансгендерных людей родители могут признавать отдельные черты ребенка, которые считаются как несоответствующие приписанному гендеру (манеру одеваться, говорить о себе), но не признавать гендерную идентичность в целом и продолжать относиться к ребенку так, как если бы он был цисгендерным. На этапе торга человек вполне способен к диалогу и даже склонен инициировать его, но на деле цель таких диалогов – убедить в своей точке зрения и получить подтверждение своим гипотезам о временном характере сексуальной идентичности/ориентации и своим ожиданиям о будущем ребенка. Родители могут продолжать остро реагировать на несогласие, возвращаясь к уже, казалось бы, пройденным этапам. Однако, даже не очень успешные, на первый взгляд, диалоги могут изменять баланс аргументов в их сознании и подводить к постепенному принятию идентичности ребенка.

*Оливер, 32 года, трансмужчина, гетеросексуален*

*«Мне нравились девушки, я встречался с девушками, кого-то приводил домой – им это, естественно, не нравилось. Но основные скандалы были в основном из-за того, как я выгляжу. Были такие обвинения, мол, нравятся девушки – занимайтесь в своей комнате чем угодно, но хотя бы оденься поприличнее... Мама пыталась смириться и с*

*тем, что ориентация не та, еще и пол. Ей в какой-то момент было проще с тем, если бы я был лесбиянкой – было бы не так заметно...»*

Этап депрессии характеризуется осознанием идентичности ребенка и смирением с фактом его негетеронормативности. В это время родители могут переживать чувство вины, искать в себе корень ситуации, испытывать тоску и грусть, понимая, что никак не могут повлиять на неё. На этапе депрессии родители могут замыкаться в себе, уменьшать количество общения с ребенком. Однако, за таким поведением не стоит цели шантажа или манипуляции. Человеку нужно время, чтобы внутренне «оплакать» то, с чем он прощается – образ ребенка, с которым он жил долгое время, свои представления о его будущем, свои взгляды на любовь, семью, гендер. Эти представления могут быть очень важными для родителя, потому что в его глазах представляют собой счастье ребенка. Таким образом он подготавливает себя к другому восприятию ребенка, к новому знакомству с ним по ту сторону собственных фантазий. В это время человеку важна поддержка – не обязательно она должна исходить от ребенка. Это могут быть другие родственники, психолог, группа поддержки. Этап депрессии очень тяжело переживается и ребенком, так как он может ощущать свою ответственность за состояние родителя, испытывать негативные чувства к своей идентичности, которую, казалось бы, уже принял. Важно понимать, что в этом процессе нет ничьей вины – это сложный, но важный этап, который подготавливает психику к принятию новой реальности и позволяет «отгоревать» всё то, что уходит прочь (Denes A., Afifi T. D., 2014).

*Ларс, 43 года, трансмужчина, гетеросексуален*

*«Каждый раз, когда мы, дети, доставляли маме проблемы, у неё начинались проблемы со здоровьем. Главный фактор, почему тяжело сделать камин-аут – это чувство вины перед родителями. Нам кажется, что из-за того, какие мы есть, наши родители заболевают или могут умереть. Хотя ты тоже понимаешь, что мама чувствует вину перед тобой – что же она сделала не так в этой жизни, что я так страдаю. Это взаимное чувство вины – какой-то маразм и ужас, потому что в этом нет ничьей вины вообще...»*

Наконец, этап принятия знаменует собой готовность встретиться со своим ребенком снова, узнавать его с новых сторон, выстраивать новые представления о том, что делает его счастливым, что он любит, чего хочет от жизни. Этап принятия не означает, что конфликты закончились, а в отношениях наступила тишь да гладь. Родителям всё еще могут не нравиться некоторые партнеры, увлечения, работа – всё, что угодно. Также как и в становлении идентичности, в становлении семейных отношений нет конечной точки – они трансформируются, развиваются, меняются на протяжении жизни их участников. Детско-родительские отношения – это гораздо более текучий, квирный опыт, чем можно предположить. Однако, на этапе принятия родители открыты к обсуждению личной жизни ребенка, к образованию по вопросам ЛГБТК+ опыта. Некоторые родители сами становятся активист\_ками и вместе со своими детьми борются с дискриминацией – однако, это совсем не обязательно для хороших отношений. На данном этапе родители могут переживать чувство вины за то, что они сами долгое время были частью квир-враждебного общества, шутили гомофобные шутки, выносили стереотипные суждения о ЛГБТК+ людях. И хоть вина переживается тяжело, она может быть еще одним шагом на пути к пониманию опыта дискриминации и давления, с которым сталкивается их ребенок в гетеронормативной культуре (Broad K. L., 2011).

*Белла, 43 года, цис-женщина, лесбиянка/квир*

*«Сначала было сложно: мама плакала, винила себя в том, что я «такая». Но никогда не было сомнения в том, что я их дочь и останусь ею всегда. Даже если им непонятно было «желание» жить так, как в обществе «не принято». Принятие заняло долгое время, это был процесс, который для всех нас был сложен, но делал нас ближе друг к другу и открытее. Были, кстати, и неожиданные реакции, например мой дядя, который сказал: «Ну и что?»»*

Важно понимать, что вышеописанная модель – всего лишь модель. Далеко не все люди проходят все стадии и именно в таком порядке. Если родители достигли принятия в одной сфере жизни, это не значит, что они обязательно примут все остальные.



И наоборот – неприятие какой-то стороны личности ребенка не означает тотальной нелюбви к нему. Родители – отдельные люди со своим выстроенным за долгие годы жизни внутренним миром. Перестраивать его после камин-аута ребенка – это большая работа, ответственность за которую лежит на самих родителях. Не все достигают идеальных показателей, как и в любой другой работе. Спокойное общение, отсутствие открытого осуждения, заинтересованность в здоровье и благополучии ребенка – это тоже хороший результат, который заслуживает уважения и к родителям, и к детям. И даже если родители не шагают рядом с вами в прайде, они всё еще готовы дарить любовь и заботу.

## **5. ПОДГОТОВКА К КАМИН-АУТУ: О КАКИХ «ЗА» И «ПРОТИВ» НУЖНО ПОМНИТЬ.**

Мы рассмотрели значение камин-аута для детей и родителей, увидели, через какие стадии проходят те и другие в процессе принятия себя или своего близкого. Самораскрытие перед родителями является для многих вишенкой на торте долгого и сложного становления гендерно-сексуальной идентичности. Кому-то оно дает чувство свободы от тайны, ощущение честной и открытой жизни, кому-то позволяет более успешно интегрировать свою идентичность в единое целое и лучше понять себя, для кого-то является важным условием серьезных отношений с партнером (Петрова Е.В., 2016). Для кого-то, однако, камин-аут существенно не меняет ни отношения к себе, ни отношений с другими. Каким бы ни было значение этого события для человека, к нему стоит подготовиться заранее, так как в некоторых случаях первая реакция родителей может быть резкой и недоброжелательной.

Человек подготавливает себя к камин-ауту, даже если целенаправленно не проигрывает в голове свой диалог с родителями и не собирает узелок на случай экстренного ухода из дома. Так, в исследовании Т.Р. Тилер было показано, что дети психологически готовятся к негативным реакциям родителей, причем страх нанести удар, вызвать у них боль, грусть не менее силен, чем страх отвержения (Tyler T.R., 2015). Накопленное за годы молчания напряжение от хранения секрета тоже особым образом готовит ребенка к камин-ауту, повышая мотивацию избавиться от него. Однако, даже при сильном внутреннем напряжении страхи и опасения могут удерживать от данного шага. Давайте рассмотрим, чем представлены эти опасения и на какие из них особенно следует обратить внимание.

## 5.1 Объективные факторы

Для простоты мы разделим опасения на три группы. Первая группа связана с объективными факторами. К ней относится финансовая зависимость, наличие или отсутствие отдельного жилья, социальной поддержки, помогающих организаций, опыт насилия в семье, несовершеннолетие.

**Отдельное жилье.** К сожалению, в некоторых случаях родители могут требовать от ребенка покинуть дом, пытаясь таким образом шантажировать его и заставить отказаться от своей идентичности. Лучше заранее подумать о том, куда вы могли бы пойти, если у вас еще нет отдельного жилья. Это может быть квартира ваших друзей или других родственников, которым вы доверяете, это могут быть помогающие ЛГБТК+ центры, кризисные центры для людей в трудных жизненных ситуациях, гостиницы, съемное жилье. Даже если вероятность такого развития событий крайне мала (на что мы искренне надеемся), обдумывание ваших ресурсов позволит почувствовать, что вы не одни в этой ситуации. Существуют отдельные люди и целые организации, которые готовы прийти на помощь и оказать всевозможную поддержку.

**Финансовая независимость.** Возможность позволить себе отдельное жилье тесно связана с финансовой независимостью. Многие родители верят в то, что гендерная и сексуальная идентичность – это выбор человека, на который можно повлиять. Финансовая поддержка может стать тем рычагом, на который они пытаются давить, чтобы изменить ребенка (Петрова Е.В., 2015). Если вы сейчас не работаете и находитесь на полном обеспечении родителей, стоит подумать, где бы вы могли найти финансовую помощь, какую могли бы взять работу или подработку.

*Белла, 43 года, цис-женщина, лесбиянка/квир*

*«Советов, которые подходят всем, просто не бывает. Прислушайтесь к себе, вряд ли кто-нибудь может оценить ситуацию лучше вас. Если вы зависите от родителей (жилье, деньги и т.д.) и опасаетесь радикально негативной реакции, подождите лучше, пока вы станете независимыми».*

Импульсивные поступки, такие как изгнание ребенка из дома или лишение его финансовой помощи, чаще всего совершаются на пике сильных эмоций гнева, грусти, злости, вины. Как мы уже отмечали выше, такие состояния не длятся долго, и через какое-то время родители могут осознать токсичность своего поведения и испытать раскаяние. Однако, будет хорошо, если вы сможете подстраховаться, чтобы ваше состояние меньше зависело от состояния родителей.

*Тати, небинарная персона, пансексуальна*

*«Для меня был мега-большим ресурсом Dan Savage. Я начала рано слушать его подкаст, и он там говорит о своём камин-ауте, как он это делал... Он как раз говорил, что камин-аут нужно совершать из безопасного места, если ты знаешь, что можешь рассчитывать на что-то худшее, на плохую реакцию – лучше к ней и готовиться. Дать год родителям на осознание всего, отвечать на любые вопросы, но сразу сказать, что это будет год. Если в течение года никакого прогресса не видишь, то нужно сокращать общение, либо вообще уходить».*

**Социальные ресурсы.** Это ваши подруги/друзья, комьюнити, родственники, интернет-сообщества и т.д. Иногда даже при относительно спокойном разговоре обстановка в семье может быть психологически тяжелой – в особенности, если родители демонстрируют реакцию отрицания и замалчивают произошедшие изменения. В этом случае вам может понадобиться поддержка и признание со стороны тех, кому вы доверяете.

*Миша, 41 год, цис-мужчина/небинарный, гей*

*«Мне очень помогли друзья, коллеги даже. Например, у меня был шеф-гей, пожилой достаточно, и мы с ним сразу нашли общий язык, и дружили, и шутили вместе. Я совершал камин-аут своим друзьям и знакомым с магистерской программы, и это меня поддерживало... Когда я начал вести группу поддержки в своём университете, у меня еще больше сил появилось. Там я тоже нашел свою семью, которая сразу меня приняла».*

**Помогающие организации** обычно совмещают в себе функции и психологической, и материальной поддержки.

**Опыт насилия в семье.** Если у вас уже был опыт насилия со стороны родителей или других родственников в семье, то есть вероятность, что в критический момент он может повториться. Если вы ощущаете такой риск как вполне реальный, то лучше воздержаться от камин-аута перед родными, пока вы живете вместе. Обезопасить себя можно, совершив камин-аут вне домашней обстановки – в публичном месте или в совместном путешествии. Также вы можете попросить кого-то из друзей быть рядом с вами, чтобы вмешаться, если ситуация будет слишком острой. Даже если риск насилия сведен к нулю, камин-аут вне дома может быть хорошим вариантом. В жилье, где вы росли, а родители растили вас, влияние семейных ролей, ожиданий и стереотипов поведения наиболее сильно. Нейтральная территория позволяет внести необходимую психологическую дистанцию, которая снижает остроту реакций.

*Ларс, 42 года, трансмужчина, гетеросексуален*

*«Мы поехали с ними с ночевкой на Балтийское море, я снял двухкомнатное бунгало. Я понял, что именно дома у себя я не смогу сделать камин-аут. Домашняя обстановка давит – нужна нейтральная территория. Наверное, я не смог бы сделать камин-аут у себя в России дома, потому что в стены впитано столько семейных историй, ролей зацементированных. Ты ребенок, родители – что-то главенствующее, давящее на тебя»*

**Несовершеннолетие** влияет на многие вышеперечисленные факторы, так как с юридической точки зрения предполагает неполную дееспособность. Несовершеннолетние люди реже обладают финансовой независимостью, им может быть труднее найти отдельное жилье, в связи с чем повышаются риски экономического, психологического и физического насилия. Однако, подросткам доступны социальные ресурсы, помощь организаций, поддержка других родственников. В идеале, лучше дождаться совершеннолетия для осуществления камин-аута перед семьей, в том числе потому, что совершеннолетие является маркером наступающей самостоятельности ребенка в глазах родителей.

## 5.2 Субъективные факторы

Все вышеперечисленные факторы являются важными, но не обязательными условиями успешного камин-аута. Помимо объективных характеристик ситуации существуют субъективные, которые в неменьшей степени влияют на то, каким будет опыт камин-аута для ребенка. Опасения, которые мы относим к области субъективных факторов, могут быть связаны со страхом родительской реакции, с переживаниями о здоровье и благополучии родителей, с отсутствием или наличием желания говорить о себе, с недостаточной уверенностью в собственной идентичности, сомнениями в формулировках и т.д.

**Страх родительской реакции и страх неопределенности будущих отношений**, по-видимому, являются наиболее распространенными субъективными препятствиями для камин-аута (Петрова Е.В., 2016; Tyler T.R., 2015). Сильный, но короткий скандал может быть не столь пугающим, как перспектива изменения отношений раз и навсегда. Дети не знают, как отреагируют их родители, не знают, насколько они смогут интегрировать новые знания о ребенке в уже существующий образ, не знают, сколько уйдет времени на процесс принятия, и придет ли он к логическому завершению. Неопределенность – одно из самых мучительных состояний для человеческой психики.

Действительно, в некоторых случаях камин-аут обостряет уже имеющиеся проблемы в семье – например, конфликты между родителями. Это типичная черта семейных кризисов – каждый из них поднимает вопросы, не решенные на предыдущих этапах совместной жизни. В этом нет чьей-то вины. Важно понять, что ваши полномочия имеют предел, вы не можете управлять сознанием ваших родителей и не несете ответственности за их переживания. Тяжело видеть, как любимый человек страдает, и еще тяжелее понимать, что эти страдания каким-то образом связаны с тобой. Но это то, с чем родители в состоянии справиться. Работа с гореванием – это активная работа, успешность её прохождения зависит от готовности родителя принимать поддержку, новую информацию, осмыслять происходящее и перестраивать образ ребенка в соответствии с новыми знаниями

(Broad K.L. et al., 2011). В ваших силах помочь родителю разобраться с «матчастью», выразить понимание, дать время. Но повлиять на его желание и готовность принять вашу идентичность вы не можете. Эти слова могут восприниматься как нечто болезненное и безнадежное, но осознание того, что ваша ответственность ограничена, дает свободу. Также как родителю нужно однажды признать, что его ребенок – взрослый, отдельный, самостоятельный человек, а не продолжение его личности, так же и ребенку нужно «отпустить» родителей, позволить им жить так, как они могут и хотят. Сначала это может быть больно, но цена этой боли – взаимная автономность детей и родителей, которая открывает возможность новых взрослых отношений.

*Денис, 20 лет, цис-мужчина, гей*

*«Есть большое распустье: с одной стороны, родители – взрослые люди, и я не имею права их менять. Хоть у них может быть гомофобное, неправильное мировоззрение – но это их мировоззрение. И если я их люблю, то, парадоксально, я должен им позволить не любить меня. Тот факт, что я буду пытаться их переучить – это неэффективно, во-первых; во-вторых, это разрушит те отношения, которые у нас есть. Но, с другой стороны, я понимаю, что если я ничего не сделаю, то оно просто замолчит. Я преподавал им камин-аут в такой обертке, что мне важно быть открытым. Если я с ними буду открытым, просто сказав им, что я гей, и всё – это тоже не работает. Поэтому я стараюсь не скрывать, что я участвую в ЛГБТ-проектах, организую встречи... Это очень неловко такие вещи говорить. Вести себя с родителями так, как бы я вёл себя нормально с другим человеком – это трудно».*

*Анна, 36 лет, цис-женщина, бисексуальна*

*«Я считаю, что люди, которые раздумывают о камин-ауте, должны быть готовы не к тому, что их изобьют, выгонят из дома или ещё к каким-то ужасным последствиям. Но они должны быть готовы к тому, что их выбор никогда не примут. Что, когда они совершат камин-аут, родители сделают вид, что ничего не было, и слушать это не станут. У меня есть такие подруги, которые триста раз говорили маме: «Я лесбиянка», мама отвечала: «Хорошо». А через полгода*

*говорила: «Вот, у тебя там Петя на работе, он тебе не нравится?». И так 20 лет. Борьтся с этим бесполезно. Камин-аут совершается не для родителей, а для себя. Чтобы ты мог спокойно жить. Чтобы, если узнают на работе где-нибудь, не было повода тебя шантажировать. Узнает начальник-гомофоб – ну и черт с ним. Родители знают, и это уже не страшно.»*

**Переживания о здоровье и благополучии родителей** во многом связаны с предыдущим пунктом. Дети боятся нанести удар, боятся уязвимости родителей – в особенности, если последние демонстрируют эту уязвимость на протяжении жизни ребенка и подчеркивают зависимость своих состояний от его действий. Если вы боитесь за состояние родителя, вы можете выбрать как можно более мягкий подход к нему. Например, начать с общих вопросов о том, что он или она думает об ЛГБТК+ людях, рассказать что-то из теории, побеседовать. Даже маленькие разговоры могут медленно изменять представления человека о том, что нормально, какая бывает любовь, как развиваются отношения с телом.

*Тати, небинарная персона, пансексуальна*

*«Я всегда ориентируюсь на то, что реально поможет в этой ситуации. Я не буду гордо ходить и бросаться словами, которые они не понимают. Я пытаюсь говорить понятным языком – не про феминизм, ЛГБТ-активизм, а про то, что это – большая часть моей жизни. Я делюсь этим радостным событием, и мне особенно приятно, что я могу это выразить здесь. Вот фотографии с прайда. И это не только про прайд, про ЛГБТ, это также про то, как я здорово выгляжу, какие там интересные люди. Про то, что я – их дочь, и это часть меня.»*

Можно попробовать пригласить родителя к диалогу – спросить, не замечал\_а ли он\_а чего-то в отношении вас, и если замечал\_а, то что это может значить. Такие вопросы показывают, что вам важно мнение родителя, важно видеть его/её полноценным собеседником. Не будет большим открытием, что родители чаще всего видят, что ребенок тяготится тайной. Поэтому приглашение к диалогу даст им возможность рассказать о сво-



их переживаниях и беспокойстве. Это повышает уровень доверия и готовит родителя к восприятию нового знания о ребенке. Здесь снова стоит напомнить, что вы можете регулировать громкость своего голоса, осуществлять подготовку родителя к камин-ауту, советовать ему или ей фильмы, брошюры и статьи, но вы не несете ответственности за реакции матерей и отцов. Это правильно – переживать за своих родных, но эти переживания не должны ставить крест на вашей свободе и желании жить честно и открыто.

*Маргарита, 72 года, тетя Миши*

*«Когда ты доносишь шоковую информацию, нужно это делать спокойно, без вызова. Нужно подготовить родителя, начинать с маленьких примерчиков. Спросить: «Мама, папа, а вы замечали что-нибудь необычное? А как вы думаете, с чем это связано?». Тогда родитель сам начнет задумываться, задавать себе вопросы... Родители обычно всё замечают, это трудно не понять... Им помогает наглядный пример – когда они видят, что есть семья такая, есть такая, они перестают бояться. Больше всего пугает одиночество <ребенка> – личное и семейное... Информационная поддержка очень помогает. Миша посылает мне публикации, выступления, я их смотрю, читаю, это очень помогает сократить дистанцию».*

**Желание совершать камин-аут.** Этот пункт может показаться достаточно очевидным – именно поэтому он нуждается в кратком рассмотрении. Большинство статей, брошюр и прочих материалов, касающихся камин-аута, рассматривают этот опыт как чрезвычайно значимый, переломный для формирования идентичности и придающий ей завершенность. На наш взгляд, в разговорах о камин-ауте существует склонность к его идеализации и наделению очень высокой важностью. Для многих камин-аут действительно открывает новые перспективы отношений с собой и близкими, однако для кого-то этот шаг не играет значительной роли в их личной истории. Если вы не чувствуете внутренней потребности совершать камин-аут – это нормально. Возможно, она появится позже или не возникнет совсем. Не нужно насильно толкать себя к самораскрытию, ведь главная черта этого процесса – добровольность. Иногда ваше решение

ничего не говорить может свидетельствовать о более чутком отношении к своим потребностям и желаниям на данном этапе жизни.

*Анна, 36 лет, цис-женщина, бисексуальна*

*«Камин-аут, на мой взгляд, должен быть окрашен в менее драматичные тона. Сейчас камин-аут – это история преодоления и страдания, прям Достоевский. По сути, что такое камин-аут – сказать, что мне нравятся мальчики, а не девочки, вот мой бойфренд Петя, или моя подруга Маша. Всё. Ничего сверхъестественного не должно происходить, и камин-аут не должен быть какой-то инициацией. Но нужно быть готовым к тому, что родители не примут твой выбор. Они будут тебе звонить, тебя любить, подкидывать тебе денег, ездить в отпуски. Но всячески будут игнорировать наличие твоей личной жизни. И, на мой взгляд, меньше драмы будет тогда, когда ЛГБТ-люди осознают, что такое отношение родителей может быть абсолютно по любому поводу. Они могут никогда не принять вашу профессию, потому что ты тут в татуировках забился и кофейню открыл, а мог бы стать нормальным банкиром. Для того, чтобы лишний раз показать ребенку, что он не очень-то удачный, не обязательно ему быть геем... ЛГБТ-комьюнити должно само себя любить и уважать.»*

**Недостаточная уверенность в своей идентичности.** Неуверенность в своей идентичности является нормальным этапом становления последней. Как мы уже много раз отмечали, гендерно-сексуальная идентичность – это сложная, подвижная система, которая пронизывает все аспекты личности человека и меняется на протяжении жизни. То, как вы определяете себя в один момент вашей истории, может измениться с течением времени. Это не значит, что ваше предыдущее понимание себя было однозначно ошибочным и неправильным. Это лишь значит, что вы меняетесь и узнаете себя с новых сторон, как и другие живые люди – никто не может упрекать или стыдить вас за ваше развитие. Справедливо и обратное: даже если вы достигли глубокого понимания своей идентичности и железно уверены в ней на данном этапе жизни, эта уверенность не обязательно сохранится с вами навсегда. Если у вас есть жела-

ние рассказать о себе, ресурсы и гарантии безопасности, то вы можете совершить камин-аут, даже если не до конца определились с тем, как себя называть. Общение с другими ЛГБТК+ людьми, информация из интернет-источников, книг, статей и брошюр могут помочь соотнести ваш опыт с опытом других и найти подходящие слова как для самоопределения, так и для раскрытия перед другими.

### 5.3 Факторы внутрисемейных взаимодействий

Третья группа факторов, с которыми могут быть связаны опасения перед камин-аутом, представлена внутрисемейными отношениями. Мы уже рассмотрели страх перед изменениями отношений после камин-аута в предыдущей главе. Здесь бы мы хотели обратить внимание на сами характеристики семейных отношений, которые могут оказывать влияние на процесс камин-аута. Согласно системному подходу, семья является динамичной структурой, в которой все члены взаимосвязаны, имеют свои собственные роли и функции, оказывают влияние друг на друга. В семье мы ведем себя иначе, чем вне семьи, так как в этом контексте актуализируются привычные паттерны поведения, детские обиды и страхи, которые в кругу друзей и коллег могут совсем не проявляться.

Существует не так много исследований, которые бы вскрывали взаимосвязь параметров семьи и реакцией на камин-аут. Однако, если обращаться к теории семейных систем, можно выделить следующие характеристики семейной системы: сплоченность, иерархию, границы, гибкость, семейные роли (Олифинович Н. И., Велента Т. Ф., 2011). Давайте кратко рассмотрим эти характеристики и их возможное влияние на процесс камин-аута.

**Сплоченность.** Этот параметр отражает психологическую дистанцию между членами семьи. Как очень большая дистанция, так и очень маленькая приводят к трудностям функционирования системы. В первом случае члены семьи находятся в отчужденных и разобщенных отношениях с низким уровнем доверия, а во втором наблюдается дефицит независимости между

ними, требовательность к единству интересов, взглядов, жизненных путей. Есть исследовательские данные о том, что уровень сплоченности связан с уровнем родительского принятия и готовности менять свои взгляды в отношении ЛГБТК+ опыта (Willoughby V. L. B., et al.). Однако, можно предположить, что при очень короткой психологической дистанции родители могут с трудом мыслить своего ребенка как отдельного человека, и потому резко реагировать на его несоответствие собственным ожиданиям или же игнорировать эти несоответствия.

**Иерархия.** Этот параметр отражает то, как в семье распределены властные отношения, насколько они горизонтальны или вертикальны. Важно отметить, что властные отношения – контекстуальны и динамичны. То есть, родители определенно наделены властью в том, что касается воспитания и взращивания своих детей, иначе последние, скорее всего, не выжили бы. Родительская власть служит заботе, защите, стимуляции развития ребенка. Но с его взрослением вертикальные властные отношения выравниваются, во многих вопросах ребенок начинает рассматриваться как равный или даже более компетентный, чем родители. Чем более жесткая вертикаль власти, чем авторитарнее семья, тем более вероятна негативная реакция на нарушение норм, принятых «наверху». В таких семьях последствия камин-аута могут быть представлены крайними вариантами: или отчуждением, или, напротив, пересмотром властных отношений внутри семьи и перестраиванием всей системы в более горизонтальную.

**Границы.** Они бывают внутренними и внешними. Внутренние границы пролегают между членами семьи и поддерживают их автономность, внешние границы разделяют семью и социальное окружение. Размытые внутренние границы ведут к чрезмерному слиянию, отождествлению членов семьи друг с другом, тогда как жесткие – к недостатку тепла и близости. Размытые внешние границы связаны с «вторжениями» извне, с неспособностью семейной системы обеспечивать чувство безопасности и комфорта для её членов. Жесткие внешние границы могут приводить к повышению уровня тревоги у членов семьи, страху перед окружающим миром, противопоставлению себя ему.

Жесткие внешние границы обычно сочетаются с размытыми внутренними, что может существенно осложнять процесс обретения автономности ребенком и обуславливать высокий уровень тревоги в вопросах раскрытия идентичности.

**Гибкость.** Это способность семейной системы адаптироваться к изменениям внешней и внутрисемейной ситуации. Параметр гибкости влияет на все предыдущие характеристики семьи и обеспечивает подвижность границ, гетерогенность властных отношений, изменение степени сплоченности в зависимости от ситуации. В семье с высоким уровнем гибкости члены могут заменять друг друга в выполнении определенных функций, передавать друг другу свои полномочия, сообща решать проблемы. Однако, слишком высокая гибкость ведет к путанице в отношениях, переключиванию ответственности, хаотичной смене ролей, неясности правил. Этот параметр, согласно исследованиям, имеет предсказательное значение для успешного преодоления семьей стресса, который часто сопряжен с событием камин-аута (Baiocco R. et al., 2015).

**Семейные роли.** Вопрос семейных ролей – отдельная большая тема. Здесь бы мы особое внимание хотели уделить так называемым патологизирующим ролям. Они представлены поведенческими паттернами и функциями, которые назначаются члену семьи, выступающему стабилизатором семейной системы, вне зависимости от его воли. Например, ребенку может быть назначена роль спасителя брака, когда родители в конфликтах озвучивают, что живут с супругой/супругом только из-за него. Другой пример – когда ребенку вменяется роль взрослого. Такое бывает, если кто-то из родителей страдает болезнью или зависимостью, и ребенок обеспечивает ему/ей уход, который сам должен получать от взрослых членов семьи. Патологизирующие роли сильно ограничивают любую автономность, так как ребенок чувствует себя ответственным за сохранение семьи и жертвует своими потребностями и желаниями ради этого. К тому же, сама семья жестко реагирует на несоответствие стабилизатора своей роли, так как это угрожает целостности всей системы (Варга А. Я., Драбкина Т. С., 2001). Если в вас откликается подобное описание, стоит поразмышлять, какую именно

роль вы можете выполнять, в какие моменты, кому это нужно, отследить этот опыт и подумать, чего он вам стоит. Осознание своего положения в семейной системе позволяет лучше регулировать свои реакции, прогнозировать их и менять своё поведение так, чтобы оно соответствовало вашим желаниям, а не запросам семьи как системы. Это касается автономии в целом и возможности гендерно-сексуального самоопределения в частности.

Итак, мы разобрали рассмотрели обстоятельства, о которых нужно помнить, принимая решение о камин-ауте. Никто лучше вас самих не знает, когда будет подходящая ситуация и в какой именно форме открыться перед близкими. Поэтому, самое важное – прояснить для себя те аспекты, которые мы обозначили выше. Вы можете сделать это самостоятельно, при участии друзей, психолога или других носителей ЛГБТК+ опыта. Относитесь к себе бережно и помните, что нужное время – это то, которое выбрали вы сами в согласии с собой.

## 6. ПОСЛЕ КАМИН-АУТА: ЧТО ДЕЛАТЬ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА С РОДНЫМИ

В данной главе мы бы хотели суммировать то, что было обсуждено ранее и показать, как можно применять эти знания в конфликтных или субъективно тяжелых ситуациях.

Итак, **во-первых**, встречая острую реакцию родных, помните, что для них данное событие является не менее переломным, чем для вас. Вы размышляли о своих желаниях, идентичности не один год, прошли через долгий процесс осознания и принятия своего опыта. Ваши родные столкнулись с итогом этих переживаний в один момент – теперь им нужно перестроить представления о вас, проститься со старым образом и научиться жить с новым – более реалистичным и правдивым. Они могут проходить через разные стадии принятия, что занимает немало времени. Могут «откатываться» назад, застревать на определенных переживаниях, демонстрировать отрицание или гнев. Вы способны говорить с ними, предлагать вместе разобраться в том, что их пугает или злит, но вы не можете пройти за них этот путь. Как показывает опыт многих ЛГБТК+ людей, уровень принятия со стороны родителей со временем повышается, когда они видят, что жизнь ребенка продолжается, что он счастлив и любим.

Из этого вытекает **второй** важный момент – не берите на себя чужую ответственность. Ваши родители – взрослые, они справились (хуже или лучше) с тем, чтобы вырастить целого человека. Они могут справиться и с осознанием того, что этот человек – автономная и свободная личность со своими взглядами и предпочтениями. Вы не должны защищать своих родителей от себя настояще\_й, хотя вы можете смягчить общение там, где это возможно – пригласить их к диалогу, предварительно узнать, что они со своей стороны замечали в вас необычного. Ваши эмоции и переживания не менее важны, чем родительские.

Поэтому, **в-третьих**, не отрицайте свои эмоции, когда они возникают. Наши собственные сомнения, чувства стыда и вины, часто бьют по нам не меньше, чем негативные реакции близких. Напряжение внутри семьи может быть даже в том случае, если родные продемонстрировали внешнее принятие, но не проговорили всё то, что их тревожит. Когда родители переживают острые эмоциональные состояния, они могут быть неспособны проявить достаточную эмпатию. В этом случае вы всегда можете обратиться к социальным ресурсам: друзьям, другим родственникам, носителям схожего опыта, помогающим организациям и т.д. Если эмоциональный фон родителей более-менее спокойный, взаимный обмен переживаниями может сблизить вас, помочь найти точки соприкосновения и снизить напряжение. Личная и/или семейная психотерапия является мощным инструментом для проработки эмоций и повышения качества жизни – как вашей, так и ваших близких.

**В-четвертых**, вы можете предложить вашим родителям информационную поддержку: брошюры, статьи, фильмы, собственные мысли. Новая информация по крупицам встраивается в имеющиеся представления и постепенно ведет к изменению. Особенно важны наглядные примеры людей со схожим опытом, которые работают, состоят в отношениях, делают то, что любят. Реальные люди в их многообразии обычно являются лучшим средством от всевозможных стереотипов и соломенных чучел, выстроенных гетероцентричной культурой.

**В-пятых**, не забывайте, что камин-аут вы совершаете не для родителей, а для себя. Вы сделали правильный шаг, потому что не могли по-другому, так как от этого зависит качество вашей жизни. Вина может накатывать волнами – особенно, если принятие дается родителям через боль. Не стоит бежать от неё – это всего лишь обратная сторона любви. Однако, напоминание о том, что вы поступили честно по отношению к себе и своим близким, поможет смягчить эти переживания.

**В-шестых**, помните о том, что полного принятия со стороны родных может в принципе не наступить. Это не самая радостная мысль, но она позволяет двигаться дальше в отношениях с



родителями. Ваша совместная история больше, чем событие камин-аута и связанные с ним реакции близких. Даже если они не могут на сто процентов принять эту часть вашей личности, это не значит, что они отвергают вас целиком. На самом деле, родители могут не принимать всё, что угодно: профессию, стиль одежды, друзей, хобби, породу вашей кошки. Тем не менее, они остаются заинтересованными и приверженными в том, что касается других аспектов вашей жизни, искренне переживают и болеют за вас. Иногда самый короткий путь – это путь в обход. Если родители видят, что вы не стали изгоем, справляетесь с работой, не умерли от одиночества, добиваетесь каких-то ваших целей, то они могут осознать, что по большому счету ничего не поменялось – вы остались собой, но стали более открыты и счастливы. Возможно, они не начнут шить по ночам радужные флаги для прайдов, но, как мы уже говорили, спокойная и нейтральная реакция для многих – отличный результат и показатель достаточного принятия.

**В-седьмых**, время творит удивительные вещи. Иногда изменения в макросоциальных процессах оказывают большее влияние на внутрисемейные отношения, чем усердная работа всех их членов. Иногда переезд, взросление младших братьев и сестер, другие объективные обстоятельства сильнее толкают к принятию, чем ежедневные споры на кухне и толстые книжки. Каким-то вещам нужно просто позволить происходить, а освободившиеся силы потратить на другие важные для вас задачи: учебу, активизм, работу, дружбу, партнерство. Не нужно «причинять добро» своим близким, даже если вы на 100% лучше разбираетесь в некоторых вопросах – прежде всего потому, что это отнимает у вас энергию и возможность жить собственной жизнью. Простая идея о том, что всё однажды проходит, иногда оказывается не такой уж простой и весьма полезной.

В конце мы хотим пожелать вам заботы о себе, внимательности к своим чувствам и потребностям, взаимного понимания с близкими. Вы уже проделали большой путь к осознанию и принятию себя – это достаточный повод для вашей гордости и гордости ваших родителей.

И даже если вы решите не осуществлять этот шаг, никто не может забрать у вас радость быть собой там и с теми, кому вы по-настоящему доверяете.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Baiocco R. et al. Negative parental responses to coming out and family functioning in a sample of lesbian and gay young adults // *Journal of Child and Family Studies*. – 2015. – Т. 24. – №. 5. – С. 1490-1500.
- Broad K. L. Coming out for parents, families and friends of lesbians and gays: From support group grieving to love advocacy // *Sexualities*. – 2011. – Т. 14. – №. 4. – С. 399-415.
- Butler, Judith, 1999 [1990]. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. New York: Routledge.
- Butler, Judith. 1988. "Performative Acts and Gender Constitution: An Essay in Phenomenology and Feminist Theory." *Theatre Journal* 40, no. 4 (1988): 519-31. doi:10.2307/3207893.
- Buyantueva R. LGBT rights activism and homophobia in Russia // *Journal of homosexuality*. – 2018. – Т. 65. – №. 4. – С. 456-483
- Chinenova T. *Sexuality and Migration: Change of Sexuality in the Wake of Migration* : дис. – Hochschulbibliothek, Hochschule Merseburg, 2020.
- D'amico E. et al. Gay, lesbian, and bisexual youths coming out to their parents: Parental reactions and youths' outcomes // *Journal of GLBT Family Studies*. – 2015. – Т. 11. – №. 5. – С. 411-437. of *Bisexuality*, 16:4, 454467, DOI: 10.1080/15299716.2016.1242104
- Denes A., Afifi T. D. Coming out again: Exploring GLBQ individuals' communication with their parents after the first coming out // *Journal of GLBT Family Studies*. – 2014. – Т. 10. – №. 3. – С. 298-325.
- Di Giacomo E. et al. Estimating the risk of attempted suicide among sexual minority youths: a systematic review and meta-analysis // *JAMA pediatrics*. – 2018. – Т. 172. – №. 12. – С. 1145-1152.
- Dunlap A. Changes in coming out milestones across five age cohorts // *Journal of Gay & Lesbian Social Services*. – 2016. – Т. 28. – №. 1. – С. 20-38.

- Evans-Polce, R.J., Veliz, P.T., Boyd, C.J. et al. Associations between sexual orientation discrimination and substance use disorders: differences by age in US adults. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 55, 101–110 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01694-x>;
- Factor R., Rothblum E. Exploring gender identity and community among three groups of transgender individuals in the United States: MTFs, FTMs, and genderqueers // *Health Sociology Review*. – 2008. – T. 17. – №. 3. – C. 235-253.
- Frost D. M., Meyer I. H. Internalized homophobia and relationship quality among lesbians, gay men, and bisexuals // *Journal of counseling psychology*. – 2009. – T. 56. – №. 1. – C. 97.
- Hottes T. S. et al. Lifetime prevalence of suicide attempts among sexual minority adults by study sampling strategies: a systematic review and meta-analysis // *American journal of public health*. – 2016. – T. 106. – №. 5. – C. e1-e12.
- Jeffrey L. Helms & Ashley M. Waters (2016) Attitudes Toward Bisexual Men and Women, *Journal*
- Kübler-Ross E., Kessler D. On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss. – Simon and Schuster, 2005.
- Lee J. H. et al. Discrimination, mental health, and substance use disorders among sexual minority populations // *LGBT health*. – 2016. – T. 3. – №. 4. – C. 258-265. Virupaksha H. G., Muralidhar D., Ramakrishna J. Suicide and suicidal behavior among transgender persons // *Indian Journal of Psychological Medicine*. – 2016. – T. 38. – №. 6. – C. 505.
- Martos, A.J., Nezhad, S. & Meyer, I.H. Variations in Sexual Identity Milestones Among Lesbians, Gay Men, and Bisexuals. *Sex Res Soc Policy* 12, 24–33 (2015). <https://doi.org/10.1007/s13178-014-0167-4>
- Mulick P. S., Wright Jr L. W. Examining the existence of biphobia in the heterosexual and homosexual populations // *Journal of Bisexuality*. – 2002. – T. 2. – №. 4. – C. 45-64.

- Mulvey L. Visual pleasure and narrative cinema //Visual and other pleasures. – Palgrave Macmillan, London, 1989. – C. 14-26.
- Pachankis J. E. The psychological implications of concealing a stigma: a cognitive-affective-behavioral model //Psychological bulletin. – 2007. – T. 133. – №. 2. – C. 328.
- Reynolds A. Representation and rights: The impact of LGBT legislators in comparative perspective //American Political Science Review. – 2013. – T. 107. – №. 2. – C. 259-274.
- Riabov O., Riabova T. The remasculinization of Russia? Gender, nationalism, and the legitimation of power under Vladimir Putin //Problems of Post-communism. – 2014. – T. 61. – №. 2. – C. 23-35.
- Rust, P.C. (2003). Finding a sexual identity and community: Therapeutic implications and cultural assumptions in scientific models of coming out // Psychological perspectives on lesbian, gay and bisexual experiences / Ed. L. D. Garnets & D. C. Kimmel. New York: Columbia University. 2003. P. 227–269).
- Testa R. J., Jimenez C. L., Rankin S. Risk and resilience during transgender identity development: The effects of awareness and engagement with other transgender people on affect //Journal of gay & lesbian mental health. – 2014. – T. 18. – №. 1. – C. 31-46.
- Troiden, D.R.R., The formation of homosexual identities, Journal of Homosexuality, 17(1-2), 43–74. – 1989.
- Tyler T. R. Our story: The parent and LGBTQ child relational process //Journal of Gay & Lesbian Social Services. – 2015. – T. 27. – №. 1. – C. 17-45.
- Willoughby B. L. B., Malik N. M., Lindahl K. M. Parental reactions to their sons' sexual orientation disclosures: The roles of family cohesion, adaptability, and parenting style //Psychology of Men & Masculinity. – 2006. – T. 7. – №. 1. – C. 14.
- World Health Organization et al. Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach. – 2017.
- Zimman L. 'The other kind of coming out': Transgender people and the coming out narrative genre //Gender & Language. – 2009. – T. 3. – №. 1.

- Батлер Д. Заметки к перформативной теории собрания // М.: Ад Маргинем Пресс. – 2018. – С. 174.
- Варга А. Я., Драбкина Т. С. Системная семейная психотерапия // СПб.: Речь. – 2001. – Т. 200.
- Казанцева С. «Как написать о трансгендерности и не облажаться». СПб: Т-Действие, 2020. – 72 с.
- Корси Элизабетта Проблемы повседневной жизни трансгендера в России // Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискуссии. 2017. №1-2 (124). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-povsednevnoy-zhizni-transgendera-v-rossii> (дата обращения: 06.02.2021).
- Олифирович Н. И. Психотехнология терапевтической работы с семейной тайной // Психологические проблемы современной семьи. – 2015. – С. 569-585.
- Олифирович Н. И., Велента Т. Ф. Анализ функциональных показателей семейной системы // URL: <https://www.psyoffice.ru/5596-12-2816.html> (дата звернения: 21.03. 2019). – 2011.
- Петрова Е. До и после камин-аута: отношения с родителями // СПб.: ЛГБТ-инициативная группа «Выход. – 2015.
- Петрова Е.В., Мотивы, препятствия и последствия камин-аута во взаимоотношениях взрослых гомо-/бисексуалов со своими родителями. - Психология. Журнал Высшей школы экономики - 2016. Т.13. №1. с. 60-78
- Сабунаева М. Л. Внутренняя гомофобия: боюсь ли я сам себя // СПб.: ILGA-Europe. – 2011.
- Созаев В. ЛГБТ-движение в России: портрет в интерьере // Гендерные исследования. – 2010. – Т. 20. – №. 21. – С. 90.
- Чернова Ж.В. Незавершенная гендерная революция // Мониторинг. 2019. №2 (150). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nezavershennaya-gendernaya-revolyuetsiya> (дата обращения: 19.02.2021).
- Электронный ресурс: <https://www.levada.ru/2019/05/23/otnoshenie-k-lgbt-lyudyam/>



Камин-аут для ЛГБТ-человека – важный этап для гармоничной жизни. Открыться родителям тревожно: боязнь быть отвергнутым близкими людьми вызывает огромный стресс. Однако держать свою личную жизнь в секрете также невыносимо – это создаёт огромную пропасть в отношениях, ощутимую для обеих сторон. Непросто в ситуации камин-аута и родителям: открыться новому, не поддаваться давлению общества, отказаться от своего представления о счастливой жизни ребенка – это всё требует больших усилий. Что стоит понимать о себе и контексте жизни своих родителей? Как подготовить себя и родителей к камин-ауту? Как будут строиться отношения после? В этой брошюре мы собрали и структурировали научные данные, а также привели личные истории людей разных идентичностей, чтобы помочь детям, планирующим сделать камин-аут, и родителям, желающим разобраться в том, что происходит с их ребёнком.

## Разнообразие heißt Vielfalt!

«Разнообразие heißt Vielfalt»  
Партнёрский проект Академии  
Вальдшлөсхен и некоммерческой  
организации Quarteera e.V. в рамках  
программы «Модернизация и  
развитие структур гражданского  
образования для взрослых – усиление и  
диверсификация» Федерального агентства  
по гражданскому образованию.



edws

edition  
waldschlösschen  
materialien

ISBN 978-3-937977-21-8

