



ПОДДЕРЖИВАТЬ... ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ... ПРИНИМАТЬ...
БЫТЬ РЯДОМ... УВАЖАТЬ... БЫТЬ РЯДОМ...
ПРИНИМАТЬ... ЛЮБИТЬ... ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ... ДОВЕРЯТЬ... ДОВЕРЯТЬ...
ЛЮБИТЬ... УВАЖАТЬ...

КНИЖКА ДЛЯ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ, ЧЬЕ
САМООЩУЩЕНИЕ И САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ
ПОЛА, УСТАНОВЛЕННОГО ПРИ РОЖДЕНИИ.

Книжка для родных и близких людей,
чье самоощущение и самоопределение отличается от пола,
установленного при рождении.

Бишкек, 2019

Ваш ребенок или родной человек «не такой/не такая, как все»...

Он считает себя девочкой...

Она говорит о себе в мужском роде и просит называть другим именем?

Ваш близкий человек говорит, что хочет «сменить пол»?

Она все больше становится «похожа на парня»?

Он называет себя трансгендерным человеком?

Родной человек говорит, что не чувствуют себя «ни мужчиной, ни женщиной»?

Вы в смятении?

Не понимаете, что происходит?

Чувствуете растерянность, отчаяние, вину или злость?

Вы не знаете, что делать, куда идти, с кем поговорить об ЭТОМ?

Вам кажется, Вы одни в такой ситуации?

Вы не можете принять решение о том, как Вам поступить?

У Вас накапливаются все новые и новые вопросы?

Эта книжка для Вас... для родных и близких трансгендерных, гендерно неконформных/небинарных людей.

В ней о людях, чье самоощущение и самоопределение отличается от пола, установленного и зарегистрированного при рождении - о трансгендерных, транссексуальных, гендерно неконформных или небинарных, трансмаскулинных или трансфеминных людях...

И об их родных – родителях и близких трансгендерных, гендерно неконформных и небинарных людей, которые также, как и Вы сталкивались с этими же вопросами, проживали похожий опыт, смогли сохранить теплые отношения со своими транс*родными и стать им добрыми и поддерживающими друзьями.

Над этой книжкой работали сами транс*люди и их близкие, а также- дружественные специалисты, которые рассказали о том, каковы современные научные позиции, касающиеся гендерного многообразия.

Однажды, летом на побережье озера Иссык-Куль собрались вместе люди разных гендерных идентичностей, их мамы и папы, их родные, а также – дружественные специалисты, чтобы обсудить, как важно любить, принимать, защищать и поддерживать своих близких транс*людей.

Вместе отдыхали, много разговаривали – о том, кто такие трансгендерные, гендерно неконформные или небинарные люди, как им живется в этом непростом и не всегда добром и справедливом мире, делились своим жизненным опытом, рассказывали о том, какой путь проходили к принятию своих родных и их гендерной идентичности, вместе плакали и смеялись, готовили вкусности и пели, загорали и плавали, и заново учились строить отношения со своими близкими...





А еще думали и говорили о тех транс*людях, что потеряли связь с семьей из-за своей гендерной идентичности, об их близких, которые пока еще не могут принять или даже отвергают своих транс*родных.

Сопереживали им, и размышляли о том, как помочь им услышать, понять и простить друг друга, и снова стать родными и близкими...

Потому, что каждый ребенок в каждой семье нуждается в том, чтобы его близкие и родные были рядом, любили и принимали его или ее, пытались понять, защищали и поддерживали.

И тогда, на этом первом семейном лагере, было решено сделать эту книжку...

Для Вас, родные и близкие трансгендерных, транссексуальных, гендерно неконформных, или небинарных людей.



Для того, чтобы было легче разобраться в этой теме, стало понятнее то, что пытаются Вам о себе рассказать Ваши близкие транс* или небинарные люди, вот Вам небольшой словарь специфических слов и выражений. Этот словарь основан на самых современных научных позициях в вопросах гендерного многообразия.

Пол – заключение о половых признаках человека, которое, чаще всего делается сразу после его рождения и регистрируется как «мужской» или «женский» с помощью гендерного маркера - паспортного/гражданского

Гендер, или социокультурный пол человека. Это некий «социальный норматив», определяющий роль и поведение «мужчин» и «женщин» в обществе, который задается и подкрепляется обществом, государством, да и самими людьми.

Это условный набор предписаний о том, что значит «быть мужчиной» или «быть женщиной», социальных и культурных ожиданий и требований в отношении мужчин и женщин, мальчиков и девочек, стандартов всего «мужского» и «женского».

Эти гендерные предписания могут касаться того, как людям выглядеть, как себя вести, как проявлять эмоции, чем

заниматься или не заниматься, какие выбирать профессии и работы, какими быть. Предписаны они, прежде всего, в соответствии с зарегистрированным полом.

Основаны эти социокультурные «нормативы» на усредненных, обобщенных и стереотипных представлениях о «мужчинах» и «женщинах» без учета индивидуальности и разнообразия.

Социокультурные требования к маскулинности (мужественности) и феминности (женственности) зависят еще и от этноса, традиций, территории проживания и времени действия.

БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Мамы Гули

ЗДРАВСТВУЙТЕ.

МЕНЯ ЗОВУТ ГУЛЯ. МОЙ РЕБЁНОК ТРАНС* ЧЕЛОВЕК.

ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ДАВНО. ВНАЧАЛЕ Я ЕГО НЕ ПОНИМАЛА.

БЫЛО ВСЯКОЕ: СТРАХ, ПЕРЕЖИВАНИЯ ЗА ЕГО
ДАЛЬНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ, СТРАХ, ЧТО БУДУТ ОБСУЖДАТЬ
ЧУЖИЕ ЛЮДИ, РОДСТВЕННИКИ. БЫЛИ БЕССОННЫЕ НОЧИ.

СЕЙЧАС УЖЕ ЭТО В ПРОШЛОМ. Я ПРИНЯЛА СВОЕГО
РЕБЕНКА ТАКИМ, КАКИМ ОН ХОЧЕТ БЫТЬ. НАДО
ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ, ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕГО РЕБЁНКА,
НАЗЫВАТЬ ТЕМ МЕСТОИМЕНИЕМ, КОТОРЫМ ВАШ РЕБЁНОК
ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕГО НАЗВАЛИ. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО.

СЕЙЧАС УЖЕ КО МНЕ ОБРАЩАЮТСЯ РОДИТЕЛИ, Я
СТАРАЮСЬ ПОМОГАТЬ ИНФОРМАЦИЕЙ И ОПЫТОМ. И ВЫ
ОБРАЩАЙТЕСЬ, ПОСТАРАЮСЬ ПОДДЕРЖАТЬ, ПОМОЧЬ И
БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ.

МАМА ГУЛЯ

Гендерная идентичность – это ощущение и осознание человеком самого себя, как «мужчины», «женщины», или сочетания «того и другого», или «ни того, ни другого». Гендерная идентичность человека может либо совпадать с полом, определенным и зарегистрированным при рождении (когда, например, женщина, чей пол при рождении определен и зарегистрирован как женский, ощущает себя женщиной и более или менее комфортно себя чувствует в этом гендере), либо отличаться от него (когда, например, человек, чей пол зарегистрирован, как

Трансгендерные люди – люди, чья гендерная идентичность отличается от пола, зарегистрированного при рождении.

Трансгендерный человек может только ощущать и осознавать себя человеком иного, несовпадающего с полом, гендера. Но может испытывать тяжелые переживания и дискомфорт в связи с этим несовпадением. А может, кроме этого и в связи с этим, приводить свой образ, тело, социальную роль и документы в соответствие со своей гендерной идентичностью, в соответствие с тем, кем себя чувствует и как самоопределяется.

мужской, не чувствует себя комфортно в зарегистрированном поле и ощущает себя женщиной).

Людей, чья гендерная идентичность совпадает с полом, зарегистрированным при рождении, называют **цисгендерными**.

Люди, чья гендерная идентичность отличается от пола, зарегистрированного при рождении – **трансгендерные, транссексуальные, гендерно неконформные или небинарные**.

Это зависит от переживаний и потребностей человека и его представления о себе и своей жизни.

Трансмужчины, или трансгендерные мужчины – это мужчины, чей пол при рождении был зарегистрирован как женский, а чувствуют и определяют они себя мужчинами. Их гендерная идентичность – мужская.

Трансженщины, или трансгендерные женщины – это женщины, чей пол при рождении был зарегистрирован как мужской, а чувствуют и определяют они себя женщинами. Их гендерная идентичность – женская.

Иногда люди называют себя **транссексуальными**, возможно, тем самым подчеркивая медицинскую природу своей идентичности и потребность привести свое тело / половые признаки в соответствие с ощущаемым гендером. Термин этот медицинский и несколько устаревший, но, все еще используется.

Некоторые люди не чувствуют себя ни мужчинами, ни женщинами, не могут определить себя в этих двух вариантах, не чувствуют себя комфортно в рамках обоих гендеров, или не хотят самоопределяться в бинарной (двоичной) системе, подразумевающей деление лишь на «мужчин» и «женщин».

Они не могут соотнести свою гендерную идентичность с «мужской» или «женской». Их гендерная идентичность, а также гендерная роль и гендерное самовыражение могут отличаться от общепринятых в данной культуре и историческом периоде как для их зарегистрированного пола, так и «противоположного».

Люди могут называть себя **гендерно неконформными** или **гендерно небинарными**.

Встречаются люди, чья гендерная идентичность переменчива, они могут называть себя **гендерно флюидными** или говорить, что у них «плавающий» или «меняющийся» **гендер**. Некоторые ощущают себя и в мужском и в женском гендере и называют себя **бигендерами**. А другие не отождествляют себя ни с одним из предложенных обществом гендеров и говорят о себе: «я – **агендер**», подчеркивая, что никак не идентифицируют себя в гендерной системе.

Иногда люди избегают однозначного ассоциирования себя с мужским или женским гендером, но для них важно подчеркнуть свою транс*идентичность и «направление» перехода, тогда они могут говорить о себе: «я – **трансмаскулинный** (или **трансфеминный**) человек».



БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Александра, папы трансгендерного мальчика

Дорогой и Уважаемый родитель,

Я хотел бы обратиться к Вам с большой просьбой: любите и понимайте своего ребенка несмотря ни на что. Не обращая внимания на злые языки, на неграмотных людей и неинформированное общество. Ваша задача, как мне кажется, быть всегда опорой и поддержкой вашему ребенку. Он так нуждается в этом. Поймите его, это его выбор. Любите, оберегайте его. Только ваша любовь и поддержка сделают его сильным и уверенным в себе.

Александр, папа трансгендерного мальчика,
дорогого и любимого мне человека.

Большинство людей транслируют свой гендер и/или гендерную идентичность через **гендерное самовыражение**. Гендерное самовыражение – способ презентации себя в ощущаемом гендере. Это касается особенностей внешности, например, прически и одежды, выбора аксессуаров, личностных и поведенческих

проявлений, которые в данной культуре и историческом периоде считаются присущими мужскому или женскому, но может выражаться в альтернативном, смешанном или неопределенном варианте. Гендерное самовыражение может совпадать или не совпадать с гендерной идентичностью человека.



Многие трансгендерные, транссексуальные, гендерно неконформные и небинарные люди испытывают серьезный дискомфорт от несоответствия своей гендерной идентичности зарегистрированному полу и половым признакам, который называется **гендерной дисфорией**. Эти переживания могут касаться строения тела и предписанного гендера и могут достигать уровня серьезных страданий, которым сопутствуют тревога, депрессивные симптомы или даже суицидальные тенденции. Такие тяжелые переживания есть не у всех людей с гендерным

несоответствием. Но, люди, которые испытывают гендерную дисфорию могут страдать от «неподходящих» половых признаков, тела, внешнего вида и стремиться привести их в максимальное соответствие со своей гендерной идентичностью, со своими представлениями о своем образе, которые порой основаны на усвоенных общепринятых представлениях о мужских и женских образах. Стремление преодолеть гендерную дисфорию это прежде всего желание обрести комфорт со своей идентичностью и стремление быть принятым близкими и/или обществом в ощущаемом и желаемом гендере.

Гендерная дисфория, вернее, уровень ее интенсивности может изменяться. В течение жизни или даже в течение дня. В зависимости от разных факторов – например, от удачных или неудачных шагов трансгендерного перехода, степени принятия близкими, восприятия человека окружающими или самим собой, разными другими причинами. А может не зависеть от них. Но, ее,

безусловно, гораздо легче переносить, если рядом есть принимающие и поддерживающие люди, возможность получить помощь, безопасная среда. А еще гендерная дисфория напрямую зависит от того, насколько развиты в человеке и вокруг гендерные стереотипы о том, «каким должен быть» и «как должен выглядеть» человек в своем гендере.



Многие трансгендерные, транссексуальные и гендерно неконформные люди осуществляют **трансгендерный переход**.

Это период времени и набор действий, когда люди изменяют приписанную им с рождения гендерную роль на другую – желаемую и максимально соответствующую их гендерной идентичности, их самоощущению себя. В процессе перехода люди могут изменить свой образ и стиль одежды на более подходящий их гендерной идентичности и представлению о себе, выбрать себе новое имя, изменить местоимение. Кто-то нуждается

в медицинских вмешательствах, направленных на приведение своего тела в соответствие со своей гендерной идентичностью – маскулинизации или феминизации с помощью гормонов или хирургических операций. Для многих важным является **юридическое признание гендера** – смена паспортного пола (гендерного маркера), имени и других персональных данных в документах, удостоверяющих личность. И для большинства важным шагом является раскрытие своей идентичности окружающим, и принятие и признание в их гендерной идентичности.

БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Аняты, мамы трансгендерного мальчика

ЗДРАВСТВУЙТЕ ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ И БЛИЗКИЕ!

ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК — ТРАНСГЕНДЕРНЫЙ ЧЕЛОВЕК.

ВЫ МЕЧЕТЕСЬ, ПЫТАЕТЕСЬ ИЗЛЕЧИТЬ, НАКАЗЫВАЕТЕ, ЗАПРЕШАЕТЕ И ТАК ДАЛЕЕ.

Я ПРЕКРАСНО ПОНИМАЮ ВАШИ ЧУВСТВА... КАК МАМА ТРАНСГЕНДЕРНОГО РЕБЁНКА Я ЭТО ТОЖЕ ПРОХОДИЛА И ПРОЧУВСТВОВАЛА.

ПОЙМИТЕ ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, ВАШ РЕБЕНОК УНИКАЛЕН, ОН ОСОБЕННЫЙ. ОН НЕ БОЛЬНОЙ, НЕ ИЗВРАЩЕНЕЦ, ОН ПРОСТО ДРУГОЙ.

НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ, НЕ НАДО ДАВИТЬ И НАКАЗЫВАТЬ. ПОМОГИТЕ ЕМУ. ОН ЛЮБИТ ВАС И ЖДЕТ ОТ ВАС ПОДДЕРЖКИ И ПОНИМАНИЯ.

ВОЗМОЖНО, РЕБЕНОК САМ НЕ ПОНИМАЕТ, ЧТО С НИМ ПРОИСХОДИТ, А ВОЗМОЖНО УЖЕ ТОЧНО ЗНАЕТ КТО ОН. ЕМУ И ТАК СЛОЖНО. МОЖЕТ БЫТЬ, ОН СТРАДАЕТ. ОН ХОЧЕТ ЖИТЬ, БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, БЫТЬ ЛЮБИМЫМ. ОН НЕ ВИНОВАТ НИ В ЧЁМ. И ВЫ РОДИТЕЛИ НЕ ВИНОВАТЫ. НИКТО НЕ ВИНОВАТ! ПРИМИТЕ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ. ЛЮБИТЕ ЕГО ТАКИМ, ПОДДЕРЖИТЕ ЕГО ВО ВСЕМ, ВЕДЬ ВЫ У НЕГО САМЫЕ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ. ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ САМОЕ ВАЖНОЕ, ВИДЕТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ЖИВЫМ, ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ. ДАЙТЕ ЕМУ ЭТУ ВОЗМОЖНОСТЬ. В ЖИЗНИ НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ ИНТЕРЕСОВ РЕБЕНКА. И ВЫ УСЛЫШИТЕ ОТ СВОЕГО РЕБЕНКА БЕСЦЕННЫЕ СЛОВА: “СПАСИБО МАМА!” ЗА ЭТИ СЛОВА МОЖНО ОТДАТЬ ВСЕ! УДАЧИ ВАМ, ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И ЛЮБВИ!

ВАША АНЮТА, МАМА ТРАНСГЕНДЕРНОГО МАЛЬЧИКА.

Гендерное несоответствие – это новое, обобщающее название для всех вариантов несоответствия гендерной идентичности полу, определенному и зарегистрированному при рождении. Это название предложено Всемирной Организацией Здравоохранения, чтобы выделить эту группу людей, как тех, кто может нуждаться в медицинской, психологической и социальной помощи, направленной на

подтверждение идентичности человека, приведение тела в соответствие с собственным самоощущением и самоопределением, преодоление дискомфорта от несоответствия, адаптацию и социализацию в гендере, соответствующем гендерной идентичности человека, максимально комфортной реализации себя в личной, профессиональной, творческой и иных сферах.



Из-за малой просвещенности социума и государства в вопросах гендерного многообразия и в связи с низким уровнем социальной терпимости по отношению к любым «отличающимся» людям, отношение к трансгендерным, транссексуальным, гендерно неконформным или небинарным людям в обществе зачастую трансфобное.

Трансфобия - это необоснованные, иррациональные отрицательные эмоции, испытываемые по отношению к людям с «отличающейся от общепринятой» гендерной идентичностью и гендерным самовыражением, которые могут выражаться в негативном отношении, страхе, неприязни, открытой ненависти и даже насилии. Некоторые трансгендерные, транссексуальные, гендерно неконформные или небинарные люди, выросшие в атмосфере трансфобного общества, семьи, культуры могут усваивать это отношение и тогда у них развивается **внутренняя (усвоенная) трансфобия**. Они начинают испытывать сложный комплекс негативных чувств - страха, вины, стыда, неприятия, сомнений, отрицания в отношении

себя и собственной трансгендерной идентичности (и идентичности других т*людей), связанный с оценкой ее как возможно неправильной, греховной, болезненной, постыдной. Помочь в профилактике и преодолении внешней и внутренней трансфобии может политика государства, защищающая всех своих граждан, просвещение общества - в том числе в вопросах гендерного разнообразия, помогающая и поддерживающая работа с самими трансгендерными людьми, работа с их близкими и окружением, направленная на то, чтобы разъяснить, что так бывает - некоторые люди не похожи на других, есть те, чье самоощущение и самоопределение отличается от пола, установленного при рождении, и они могут жить и быть счастливыми, если им дать возможность быть самими собой и жить, так, как им наиболее комфортно в этом и без того непростом мире. А еще, если у каждого трансгендерного, транссексуального, гендерно неконформного или небинарного человека рядом будут родные и близкие, способные любить, принимать, пытаться понять, защищать и поддерживать своего транс*родного.

БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Т., мамы трансгендерного мальчика

Пишет вам мама трансгендерного мальчика, ему 18 лет.

О том, что он хочет быть мальчиком, мы слышали полгода назад.

Это был шок... Нам даже понадобилась помощь психиатра, я сама прошла лечение антидепрессантами. То есть, вы понимаете, насколько это тяжело нам далось – мне, моему мужу, братьям... Но видя, как переживает сам ребенок эту ситуацию, умножая мое состояние в несколько раз, понимая, что ему хуже и сложнее, мне оставалось только принять моего ребенка таким, какой он есть.

Да, вначале были горячие просьбы одуматься, мысли, что, может это ошибка. Но нет... Я знаю, что нам остается только поддерживать нашего ребенка, самым его утешать, говорить, что мы его любим, что все будет хорошо.

Встречаясь с родителями трансгендерных людей, я увидела, что все родители, прошли такой же примерно путь: шок, отрицание, попытка исправить и потом принятие своего ребенка. Эти этапы были у кого-то длиннее, у кого-то короче, кто-то водил ребенка по гадалкам, молдо и т.д. Но родители в конце концов пришли к принятию своего ребенка. Мы же очень любим своих детей, хотим, чтобы им было хорошо, и они были счастливыми.

Я не буду ничего советовать вам, но скажу, что мы с мужем прошли все это за относительно короткий срок, примерно три месяца, так сильна была наша любовь к сыну. И если вы любите своего ребенка, постарайтесь поменьше его травмировать, поймите, что ему и так тяжело и страшно жить, ощущая себя не таким, как все.

Сил вам побольше, терпения, любви!!!

Т.

В страхе перед непониманием, неприятием, трансфобией, трансгендерные, транссексуальные, гендерно неконформные или небинарные люди могут скрывать свою идентичность, свою историю, часть своей жизни даже от самых близких. Но это довольно нелегкий путь, который заставляет людей жить «двойной жизнью», многое скрывать, притворяться, обманывать. Это происходит оттого, что люди боятся оказаться в ситуации, когда самые родные люди не пытаются их услышать и понять, могут начать перевоспитывать их, подвергать сомнению их идентичность, стремиться «исправить», наказать, или даже отвергнуть их. Но, зачастую, люди нуждаются в открытии близким и тогда они делают **камин аут**, раскрываются, или, как об это часто говорят, «выходят из подполья». Это очень серьезный шаг в жизни человека. Иногда камин аут делают тем, от кого что-то зависит в их жизни – врачам, партнерам, работодателям. Не всегда раскрытие заканчивается благополучно, так как в мире очень много трансфобии и предрассудков, люди мало знают о гендерном разнообразии и их

представления часто искаженные и демонизированные. Но жить скрывая – не выход, потому что зачастую человек меняется внешне, перестает соответствовать фотографии и данным в паспорте, и вообще, ему очень трудно жить не в своем гендере, под неподходящим и иногда ненавистным именем, притворяться тем, кем себя не ощущаешь. Иногда, людям легче открыться внешнему миру, чем своим близким, потому что получить дозу непонимания и агрессивной трансфобии от чужих не так больно, как от самых близких. Или потому, что испытывают чувство вины оттого, что невольно расстроили, разочаровали или ранили своих родных. Но люди стремятся открыть себя самым близким и родным. И очень важно, чтобы в этой ситуации самые близкие смогли услышать их, попытаться понять, не отказываться от своего родного, разобраться в том, что с ним происходит. Потому что каждый и каждая ждет от своих родных и близких, что их смогут понять, принять, поддержать, защитить, потому что их любят.

Важно, чтобы человек раскрывался, делал свой камин аут осознанно, по собственному желанию и ясно понимая цели и последствия. Здорово, если то, как это будет сделано, будет продумано заранее.

Но иногда, за человека это делают другие люди или вынуждают его сделать это без желания.

Такое насильственное раскрытие идентичности человека называют

аутинг. Это всегда очень травматично для человека и его близких. И часто имеет неприятные и даже опасные последствия. Если это аутинг на работе, человек может подвергнуться насмешкам, унижению, или даже потеряет работу. Если это аутинг

публичный, человеку может грозить опасность. Если это аутинг родным, то будучи неподготовленными, они могут оказаться несправедливо суровыми, совершить необдуманные и ошибочные действия, да и для самого человека это станет экстремальной вынужденной ситуацией.

В противовес этому, осознанное раскрытие – камин аут, это возможность заявить о себе в комфортном гендере, рассказать людям о гендерном многообразии, требовать равных прав, жить открыто и открыто строить взаимоотношения с этим миром и своими близкими.



БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Мамы Ольги

Дорогие родители!

Надо услышать, понять и принять своего ребенка таким, какой он есть.

Ему и так тяжело, но еще хуже, тяжелее, когда нет понимания родителей.

Для ребенка очень важно понимание именно со стороны родителей.

Важно оберегать и всегда быть рядом в трудную минуту.

Важно, чтобы ребенок знал, что ему есть на кого опереться.

Помогать ему справляться с его трудностями, помочь найти свой жизненный путь.

Помочь научиться жить в этом жестоком мире.

Мама Ольга

ЛГБТИКС+ (лесбиянки, геи, бисексуальные, трансгендерные, интерсекс и квир люди, их союзники и семьи) – люди, которые объединились в сообщество для того, чтобы решать общие или схожие проблемы, противостоять несправедливости, способствовать равноправию и ненасилию, преодолевать дискриминацию, изменять ситуацию в обществе в сторону большей терпимости и чувствительности к разнообразию людей.

Трансгендерные, транссексуальные, гендерно неконформные и небинарные люди, существовали всегда и сейчас живут в разных странах мира, в том

числе – на постсоветском пространстве и в странах Центральной Азии.

Несмотря на существование трансфобии в обществе и искаженные представления об этих людях, основанные на невежестве, Кыргызстан признает существование транс*людей, государством законодательно закреплены возможности получения медико-социальной помощи, в том числе гормональной и хирургической маскулинизации и феминизации, психологической поддержки, смены документов для трансгендерных, транссексуальных, гендерно неконформных людей.



Немного правовой информации:

Порядок мероприятий, связанных с одним из важнейших шагов **социальной помощи** – юридическим признанием гендера, регламентирован нормативными документами, регулирующими регистрацию актов гражданского состояния Государственной регистрационной службы при Правительстве Кыргызской Республики. Он включает в себя смену имени, фамилии и паспортного пола (гендерного маркера) в документах, удостоверяющих личность, в системе

Медицинская помощь, направленная на подтверждение гендерной идентичности, регламентирована статьей 38 «Изменение, коррекция половой принадлежности» **Закона «Об охране здоровья граждан в Кыргызской Республике»:**

«Изменение, коррекция половой принадлежности проводятся в организациях здравоохранения путем медицинского вмешательства по желанию совершеннолетнего пациента в соответствии с медико-биологическими и социально-психологическими показаниями в порядке, определяемом уполномоченным государственным

записей актов гражданского состояния КР, а также в других документах, содержащих персональные данные. В Законе Кыргызской Республики «Об актах гражданского состояния» от 12.04.2005 года в ст.72 указано, что заключение о внесении исправления или изменения в запись акта гражданского состояния составляется органом записи актов гражданского состояния в случае «...если представлен **документ установленной формы** об изменении пола, выданный медицинской организацией».

органом Кыргызской Республики в области здравоохранения».

Система оказания **медико-социальной и психологической помощи транс* людям** регламентирована МЗ КР и отражена в **Руководстве по оказанию медико-социальной помощи трансгендерным, транссексуальным и гендерно неконформным людям** для медицинских специалистов всех уровней здравоохранения и других ведомств Кыргызской Республики, утвержденном Приказом Министерства Здравоохранения Кыргызской Республики в 2017 г.

БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Мама Светы

ЗДРАВСТВУЙТЕ. Хочу поделиться своим опытом, хоть и небольшим.

Я понимаю ваши страхи, боль. Но, на самом деле, все это не так уж и страшно. Не стоит замыкаться... Нужно научиться не просто слушать, и именно услышать своих детей. Это их выбор, как им жить. Нельзя игнорировать это, ведь этим мы создаем проблемы и себе и им. Нет идеальных людей и все по-своему уникальны. Надо пытаться принять их выбор, каким бы он не был, и не пытаться переделывать их.

Нашим детям много не надо – они хотят, чтобы их просто любили такими, какие они есть, со своими плюсами и минусами. Станьте им опорой в трудную минуту.

Общайтесь с людьми, которые нашли силы всё это пройти, они смогут вас поддержать, всегда помогут и словом, и делом.

Удачи, всё будет хорошо.

Надо просто в это верить, и к этому стремиться.

Мама Света.

Но, как и во многих других вопросах, на практике не всегда еще удастся гладко пройти разные этапы трансгендерного перехода – периодически возникают препятствия в доступе к медицинской помощи и при смене документов, в отношении транс* людей зачастую нарушаются права человека, в обществе сохраняется высокий уровень нетерпимости и агрессии.

Реалии существования трансгендерных, транссексуальных, гендерно неконформных и небинарных людей в Кыргызстане зачастую содержат значительное количество печальных событий, связанных с их гендерной идентичностью и самовыражением.

Еще в детском и юношеском возрасте, например, в школе, трансгендерные дети могут столкнуться с насмешками и травлей, как со стороны сверстников, так и со стороны взрослого мира, и отягчает эту ситуацию то, что даже собственные родители не стремятся понять и не приходят на помощь и защиту ребенка из-за своих предрассудков.

Во взрослой жизни – на учебе и на рабочем месте, вслед за раскрытием трансгендерности человека, также могут последовать трансфобные слова и поступки от окружающих, и человек может столкнуться с целым спектром неприятных событий – от сложностей в коллективе до потери работы, от пренебрежения и шуток, до агрессии и насилия.



Большие сложности возникают в жизни трансгендерного человека, который уже начал свой переход, но еще не поменял документы, когда имя и паспортный пол перестают соответствовать внешнему виду человека. В этот период человек может столкнуться с трудностями в любом месте, где необходимо предъявлять паспорт – при обращении в банк, пересечении границы, взаимодействии с правоохранительными органами и пр. Эти ситуации могут стать унижительными и даже опасными.

Много сложностей может возникнуть при обращении к медицинским специалистам, в особенности, если не повезет попасть к тем, кто не ориентируется в вопросах гендерного многообразия, и не имеет этических навыков. Человек может не просто подвергнуться неприятным и бестактным расспросам, но и рискует не получить квалифицированную помощь.

Все это в жизни трансгендерных, транссексуальных, гендерно неконформных или небинарных людей зачастую происходит на фоне неприятия и отсутствия понимания в семье.



Самое безопасное и уютное место по определению – родной дом – иногда становится местом, где трансфобия проявляется в полной мере. Люди сталкиваются не только с непониманием, родные могут подвергнуть их насильственному обращению за психиатрической помощью, помощью народных и религиозных целителей, ограничению передвижений и контактов, давлению или финансовому шантажу, словесному и даже физическому насилию.

Трансгендерные, транссексуальные, гендерно неконформные и небинарные люди могут быть изгнаны из дома и лишены общения с близкими. Даже принимающие родные порой стыдятся их, скрывают их идентичность от дальних родственников, знакомых и соседей.

Совершенно незаслуженно люди попадают в ситуацию, когда государство, общество и семья ограничивают их возможности полноценной жизни, гармоничного развития, доступа к ресурсам и помощи, права на справедливое и безопасное существование, влияют на снижение качества их жизни, благополучие и здоровье.



Трансгендерные, транссексуальные, гендерно неконформные люди, которым удастся преодолеть хотя бы часть этих трудностей, которые получают поддержку близких или способны выстоять вопреки ее отсутствию, имеют достаточно сил, чтобы отстаивать свое право быть собой и ресурсы устраивать свою жизнь, довольно благополучны – реализовываются профессионально, налаживают личную жизнь, создают семьи, заводят детей, развиваются и творчески самовыражаются.

Но шанс и возможность жить счастливо многократно увеличивается, когда рядом есть близкие и родные люди, готовые выслушать, попытаться понять, всегда примут и будут любить, поддержат в любой ситуации и постараются защитить от невзгод.



БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Мамы трансгендерного человека

Дорогие родители!

Я пишу вам это письмо-послание потому, что мой ребенок трансгендерный человек.

Если вы когда-нибудь услышите от своего ребёнка слово “трансгендер”, не бойтесь и не пугайтесь. Внимательно выслушайте своего ребёнка, не перебивайте и постарайтесь понять.

У вас возникнет множество вопросов “как”, “почему”, “зачем”, “в чём моя вина”, “почему это случилось со мной”, и так далее.

Ответы на эти вопросы вы найдёте не сразу. Возможно, это будет мучительное и долгое время – терзание себя, непонимание происходящего, депрессия, шок, страх за своего ребёнка. Эти все чувства и эмоции я испытала на себе, когда мой ребенок сказал, что он трансгендерный человек.

Я стала посещать сообщество трансгендерных людей, где мы общались с родителями трансгендерных детей, с самими трансгендерными людьми, которые сталкиваются с непониманием и неприятием родителей. Мы делились своими историями, опытом, советом, предлагали помощь.

Я приняла своего ребенка таким, какой он есть. И я уверена, что вы, как и я примите своего ребенка, потому что у вас доброе и большое сердце.

Мама трансгендерного человека.

Родителям и близким трансгендерных, транссексуальных, гендерно неконформных и небинарных людей тоже приходится нелегко в этом сложном мире.

Путь к пониманию и принятию своих транс*близких с их идентичностью, иногда в новом качестве – с новым именем, другим местоимением, в другой гендерной роли, с новой жизнью, может быть довольно длинным, наполненным разными переживаниями, событиями и этапами. Иногда на этом пути совершаются ошибки и делаются неверные шаги, иногда приобретаются новые знания, опыт и мудрость.

Родители и близкие проживают очень разные чувства и эмоции и по разному реагируют на сообщение своих родных о том, что их самоидентификация отличается от пола, установленного при рождении, гендера, в котором близкие привыкли воспринимать их, на высказанное ими желание сделать трансгендерный переход, просьбу называть в другом роде и обращаться по новому имени.

То, как проживают близкие похожую ситуацию, связано со многими предпосылками, но прежде всего, на это влияют такие факторы, как:

- отсутствие информации на тему гендерного многообразия,
- стереотипы, мифы и предубеждения, которые есть в социуме и которые усвоены членами семьи,

- негативная стигматизация транс*людей в обществе, которая может поддерживаться их близкими от незнания и страха,
- трансфобные реалии существования, которые свойственны жизни в стране и которые влияют на мировоззрение людей.

Приближение к теме - когда этот вопрос касается родных и близких - наиболее часто вызывает следующие реакции у родных транс* людей:

ПОТРЯСЕНИЕ, РАСТЕРЯННОСТЬ, ТРЕВОГА. Сообщение от близкого о его инаковости – гендерной самоидентификации, отличающейся от установленного при рождении пола, становится событием, которое проживается родными не один день. И некоторое время сосуществование с этой новостью сопровождается чувствами, эмоциями, ощущениями, которые зачастую родители описывают как «шок».

НЕПОНИМАНИЕ, ОТРИЦАНИЕ, ИГНОРИРОВАНИЕ. Одной из защитных реакций становится отрицание. Близкие могут либо обесценивать то, что услышали, либо вести себя так, будто не услышали вовсе, словно «развидели» или «забыли» то, что им сообщил о себе их транс*родной. Из-за своего неведения в этой сложной теме - теме «гендерного несоответствия» - и ложных представлений о ней, они не до конца понимают то, о чем им сообщили, и отказываются понимать своего близкого. Могут избегать повторных разговоров об ЭТОМ, игнорировать просьбы об обращении по новому имени и в другом роде. Несерьезно относиться к идентичности близкого транс*человека, расценивать все его слова и действия, связанные с этим, как «блажь», как что-то «временное» и то, что «точно пройдет», когда человек «перебесится». Обесценивая значимость для человека его гендерной идентичности, факта раскрытия ее родным, значимость потребностей и грядущих перемен в его жизни, даже самые родные и близкие могут начать высмеивать их, потешаться над стремлением перейти к новому имени и обращению в другом родовом местоимении, к переменам в образе и гендерному самовыражению человека, в целом к этой теме.

Поиск причины и виноватых, чувство вины. Постепенно осознавая серьезность происходящего, наблюдая стойкость своего родного транс*человека в его самовыражении и желаниях перемен, родные и близкие начинают с большей значимостью относиться к тому, что происходит в их семье, с их близким. В это время одной из ведущих тем размышления и диалогов между родными становится поиск ответов на вопросы: «почему это произошло» и «кто в этом виноват». Незнание и недопонимание темы позволяет делать неверные предположение о влиянии «воспитания, людей, наследственности, событий из жизни, поступков членов семьи, степени свободы в семье, ...» на то, что их родной сформировался как человек с гендерным несоответствием.

Близкие обвиняют себя и друг друга, упрекают друг друга. В отсутствии в этот период доступа к адекватной информации, и, возможно, психологической поддержки специалистов, родители могут в этом процессе дойти до серьезных размолвок и прибегнуть к разводу. И в каждом, при этом, может сосуществовать самообвинение и обвинение всех и вся в том, что «ЭТО случилось» с их родным человеком. Все это в сочетании с ощущением, что произошло что-то «катастрофическое», может привести в том числе к депрессии, употреблению алкоголя, как «доступного народного транквилизатора», самоизоляции родного транс*человеку.

СТЫД, СТРАХ, БОЛЬ. Все большее понимание того, что «это не временно», что перемены в близком транс*человеке уже становятся заметны окружающим, вопросы, которые стали задавать соседи, коллеги по работе и дальние родственники, вызывают множество новых чувств, переживаний и размышлений. Появляется страх осуждения и обвинения социумом, близкие испытывают стыд за своего не в чем не виновного транс*родного. Скрывают, прячут его, не привлекают к семейным застольям и праздникам. Иногда случаются конфликты с окружающими, проявляющими интерес к семье транс*человека, к его родным, пока еще не способным открыто говорить об этом, объяснять, защитить своего близкого, но «дающими отпор» любопытствующим.

В этот период страх за свою репутацию и благополучие и непонимание чувств родного транс*человека приводят к тому, что в его сторону может посыпаться еще больше упреков и обвинений в том, что «позорит семью». Некоторые родные могут проявлять агрессию, отвергают своего транс*близкого. Некоторым транс*людям приходилось слышать даже самое жестокое и страшное: «лучше бы ты умер/умерла».

СТРЕМЛЕНИЕ «ИСПРАВИТЬ», ЖЕЛАНИЕ «СПАСТИ». Неравнодушие к судьбе своего близкого транс*человека, в особенности, если это твой ребенок, человек, который отчасти или полностью зависит от тебя, иногда толкает родных на поступки, мотивом которых является желание «спасти» своего близкого, «исправить» ситуацию. И тогда родные могут предпринимать множество усилий, направленных на поиск специалистов, способных и готовых «вылечить», «исцелить», «избавить от греха», «привести в соответствие». Чаще всего, пожелания самого человека не учитываются, иногда эти попытки «корректировать» осуществляются насильственно или под давлением. Не учитывается и то, что повлиять таким образом на гендерную идентичность человека невозможно, но возможно травмировать его, вынудить перестать доверять родным, начать бояться их, вынудить скрывать правду, жить двойной жизнью, заставить подавлять свою идентичность и стремление осуществить переход. А специалисты, которые берутся за «исправление», как правило материально заинтересованные шарлатаны, зарабатывающие на чужой обеспокоенности и незнании вопроса.

Растерянность родных, их неинформированность о гендерном многообразии, социальная стигма в отношении транс*людей, которая влияет и на оценку родными этой ситуации, желание родных помочь своему близкому, но без стремления понять его, разобраться в том, что с ним происходит, чего он сам хочет, приводит к тому, что в своих попытках «причинить добро» без желания самого человека, родные транс*людей усугубляют недопонимание, недоверие, семья теряет контакт со своими близкими транс*людьми.

Вопросы, поиск ответов, информация. Переломным в этой ситуации становится момент, когда заинтересованность близких и потребность разобраться, понять, «поступить правильно», стимулирует их искать информацию, которая бы разъясняла им происходящее с их родным транс*человеком. Информацию достоверную, отвечающую на все их вопросы. Но это становится не такой простой задачей, потому, что понятной, достоверной и актуальной информации на русском языке на эту тему не много и нужно примерно понимать, где ее стоит искать, есть риск наткнуться на совершенно противоположный вариант, когда информация окажется искаженной, способной принести вред, усугубить страхи. Равно, как и специалисты, которые не ориентируются в теме, и выдают искаженную информацию, преподнося ее как истину в последней инстанции, что не редкость у малокомпетентных профессионалов, могут нанести вред этой семье и усугубить стремление родных «исправить ситуацию» и «вылечить» своего родного транс*человека.

Печально, что в этой ситуации родные не испытывают достаточно доверия к своим близким транс*людям – не прислушиваются к их объяснениям, не доверяют информации, предоставленной ими, не полагаются на их опыт.

БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Мамы трансчеловека

Дорогие родители.

Я Вас умоляю!

Просто любите своих детей, какими бы они ни были.

Если по-настоящему любишь своего ребенка, то всегда есть выход.

Обнимите своего ребёнка, взгляните ему в глаза, поговорите с ним, постарайтесь понять, что хочет ваш ребёнок.

Говорите побольше хороших слов, хвалите даже за самое маленькое достижение.

Вместе преодолевайте сложности.

Поддерживайте в любой ситуации.

Просто будьте рядом.

Мама трансчеловека

Сочувствие, сопереживание. Иногда наступает момент, когда родные и близкие осознают, с какими сложностями сталкиваются в их стране или регионе люди с гендерным несоответствием. Они узнают о том бесправии, неравенстве, незащищенности, которые могут сопровождать их в жизни. Сопереживание, которое возникает у родных может вызвать стремление «спасти» и защитить. Если родные и близкие принимают своего транс*человека, его идентичность, самовыражение, желание осуществить переход, его стремления, поддерживают его, предлагают свою помощь, заботу и защиту, это делает человека более сильным. А если в страхе перед общественным презрением или возможными нелегкими «последствиями» начинают отговаривать, препятствовать желанию быть собой, то они не становятся для транс*человека источником поддержки и силы.

Родные и близкие зачастую испытывают тайную или озвученную надежду на то, что человек «передумает» и все «вернется на свое место». Это может быть объяснимо переживаниями о будущем своих родных, страхом за их жизнь и благополучие. Но в этом очень мало пользы для самого трансгендерного, гендерно неконформного или небинарного человека, потому, что эти высказывания родных обесценивают идентичность человека, его право и его выбор – как ему жить, в этих высказываниях транс*человек не слышит поддержки и заботы, не находит уважения к себе, своей личности, своей индивидуальности.

ТРЕВОГА О БУДУЩЕМ. Родные и близкие задумываются о том, как же сложится судьба их близких транс*людей. Удастся ли им реализоваться профессионально, будут ли они счастливы в личной жизни.

Родные ищут информацию о том, как живут другие трансгендерные и гендерно неконформные люди, если ли они среди известных персон, узнают, если ли трансгендерные дети у знаменитых личностей и как они с ними сосуществуют, забивают в поисковике «известные и успешные трансгендерные персоны», «трансгендерные дети знаменитостей».

Они находят информацию о том, как голливудские сестры - режиссер_ки и после перехода остаются одними их самых мейнстримных в современном кинобизнесе, как всемирно известная певица приняла и поддерживает своего трансгендерного сына, удивляются тому, как спокойно принимают гендерную некофнормность своих детей известные американские актеры. Узнают вдохновляющие истории публичных и видимых трансгендерных людей – артистов и артисток, певиц и музыкантов, моделей, спортсменов со всего мира. Обнаруживают, что есть трансгендерные люди и среди политиков и ученых, врачей, юристов разных стран.

Родные транс* людей ищут успешные истории жизни транс* людей в своем регионе и других странах, встречаются трансгендерных людей, которые счастливы в браке, которые наслаждаются родительством, которые реализуются в своей профессии, которые посвящают себя защите прав своего сообщества. Появляется понимание, что несмотря на несовершенство мира, несправедливость и насилие, болезни и войны, бедность и неравенство, разные люди стремятся быть счастливыми и находят свое счастье. Близкие понимают, что все это тем более возможно, чем ниже уровень нетерпимости в обществе и государстве. Но и в их душе начинает жить надежда на то, что жизнь их родных транс* людей - тоже вполне обычная история, в которой возможны любые вполне счастливые сюжеты. В особенности с их участием и поддержкой.



ПРИНЯТИЕ, ДОВЕРИЕ, КОНТАКТ. Когда в семье появляется достоверная информация о том, что происходит с их родными транс* людьми. Когда осознается право близкого на самоопределение, и приходит понимание, что его или ее гендерная идентичность не игра или прихоть. Когда становится ясно, что каждый из нас самостоятельная личность со своими правами и своими представлениями о себе и своей жизни. Когда возвращается в семью понимание того, что это «наш ребенок», «мой близкий», «наша родная», и «мы любим тебя»... Когда появляются уважение и доверие к человеку, его идентичностям, его выбору... Когда хочется вернуть былое взаимопонимание и теплый контакт... Когда семья перестает придавать катастрофическое значение гендерному несоответствию своего близкого... Когда появляется идея о том, что семья важна как источник поддержки и заботы... Когда осознается, что близкому транс* человеку не легко в этом враждебном мире и кто, если не родные, могут стать защитой, а семья – островком принятия, покоя, безопасности... Когда возникнет желание сказать: «мы любим вас такими, какие вы есть» своим близким... Когда единственным условием того, чтобы всем стало лучше, комфортнее, теплее, безопаснее, добрее жилось в семье и в этом мире, станет желание родных людей стараться понять, принимать, любить, доверять, поддерживать, защищать своих близких трансгендерных, транссексуальных, гендерно неконформных или небинарных людей...

Тогда в этом мире станет на целую семью счастливее и сильнее, и мир станет чуточку добрее и лучше...

БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Марии, сестры транс*человека

Я пишу вам это письмо, чтобы поддержать вас в ваш трудный момент жизни — когда вы не можете понять и принять трансгендерность вашего ребенка.

Знайте, если вам трудно сейчас, то вашему ребенку вдвойне и втройне тяжело, и было трудно все это время и все эти годы.

Мой вам совет, поймите его, примите и поддержите таким, какой он или она есть.

Если не вы примите и поддержите его, то тогда кто?

Вы должны быть сильными, терпеливыми, мудрыми.

Будьте рядом с ребенком всегда.

Любите, оберегайте, поддерживайте...

И никогда не унывайте. Терпения вам и сил.

Мария, сестра транс*человека.

Советы и рекомендации «опытных» родных тем родителям и близким, кто лишь недавно узнал о том, что их близкий человек – трансгендерный, транссексуальный, гендерно неконформный, или небинарный...

старайтесь разговаривать со своим близким человеком, выслушать и услышать его/ее, прислушаться к его/ее мнению, позиции, решению, постарайтесь построить и развивать партнерские взаимоотношения

никогда не выражайте агрессию и не применяйте насилие

уважайте личность, мнение, выбор, свободу и достоинство своего ребенка и близкого

говорите о своей любви, выражайте поддержку, можете обнять или держите за руку - дайте понять, что вы рядом, что вы есть

не стыдитесь своего ребенка, не заставляйте соответствовать ожиданиям других людей – родных, соседей, общества



не «ломайте» своих родных – не пытайтесь их исправлять, насильно лечить, «приводить в соответствие» чужим представлениям о том, каким им быть и как жить

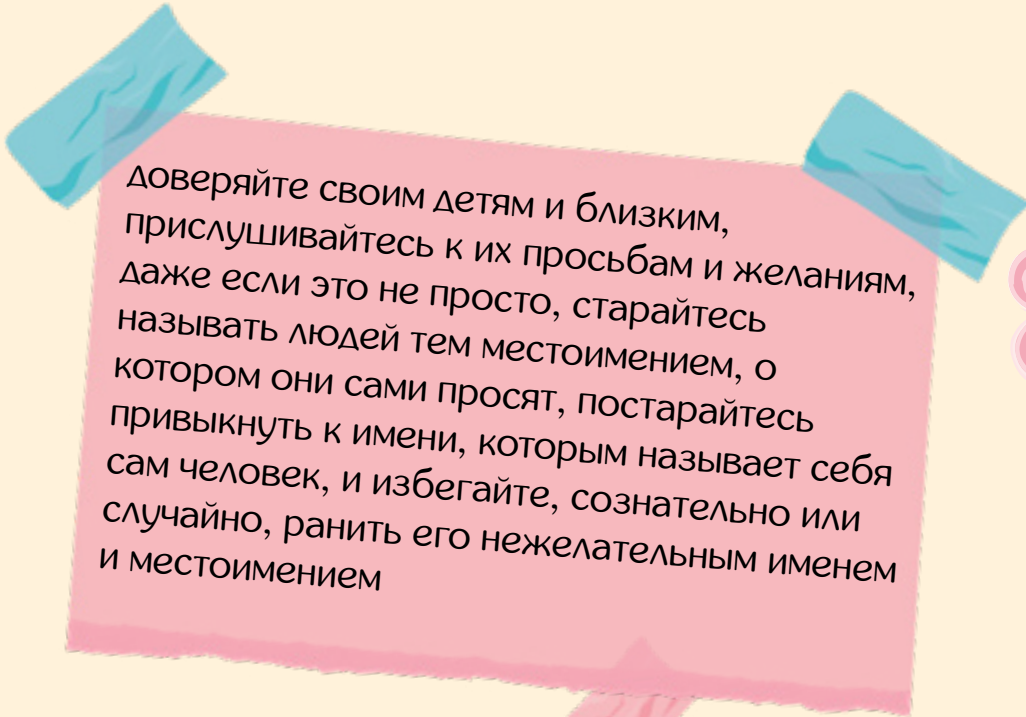


не клеймите своих родных и близких, не навешивайте на них незаслуженных ярлыков, не делайте из них изгоев, не проявляйте трансфобию

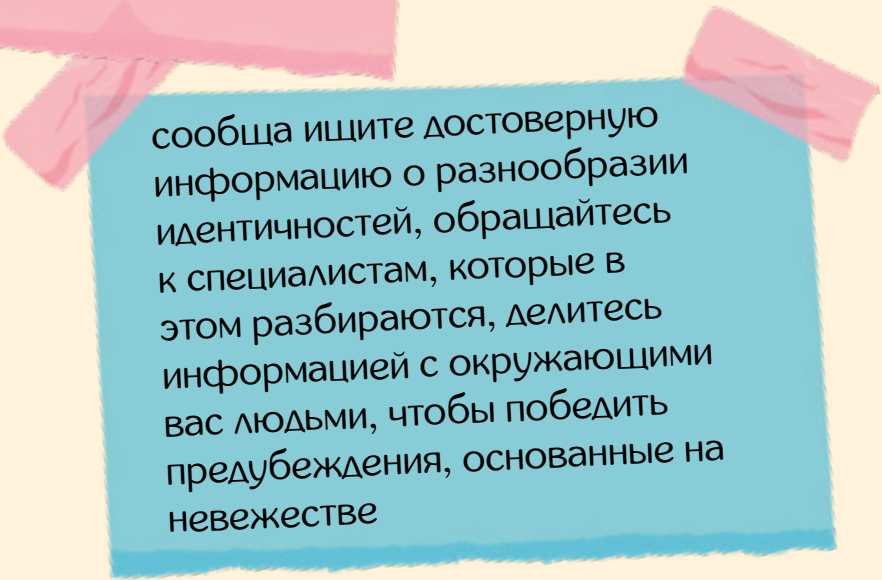
не навязывайте свои планы, ожидания и мечты, связанные с ним/ней, не пишите для него/неё жизненных сценариев, в которых не учитывается его/ее мнение, желание, мечты



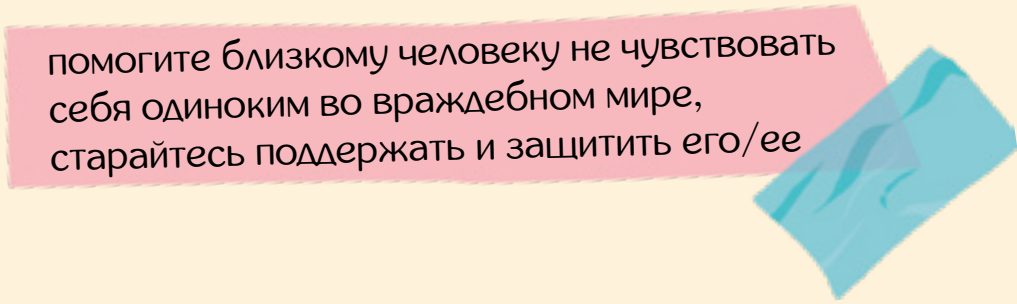
не ищите виноватых и не вините себя в том, что ваш ребенок или близкий человек отличается от других, не соответствует вашим представлениям и ожиданиям, не встраивается в навязанные обществом рамки



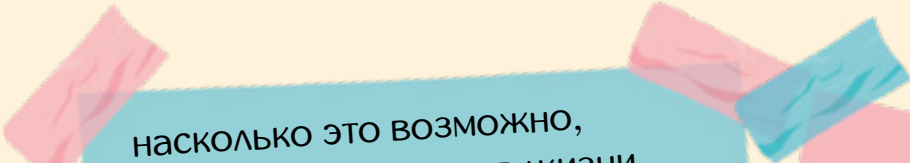
доверяйте своим детям и близким,
прислушивайтесь к их просьбам и желаниям,
даже если это не просто, старайтесь
называть людей тем местоимением, о
котором они сами просят, постарайтесь
привыкнуть к имени, которым называет себя
сам человек, и избегайте, сознательно или
случайно, ранить его нежелательным именем
и местоимением



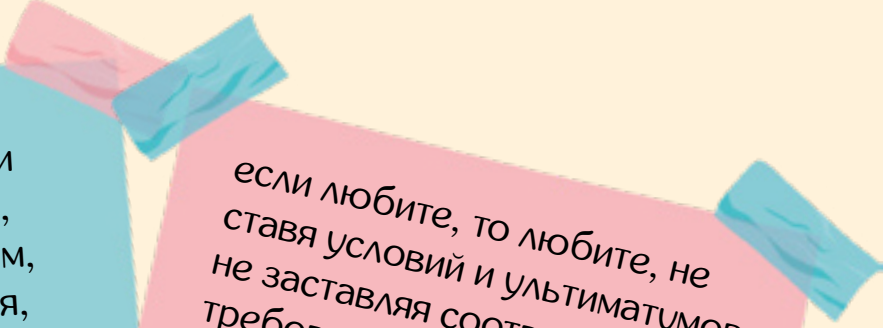
сообща ищите достоверную
информацию о разнообразии
идентичностей, обращайтесь
к специалистам, которые в
этом разбираются, делитесь
информацией с окружающими
вас людьми, чтобы победить
предубеждения, основанные на
невежестве



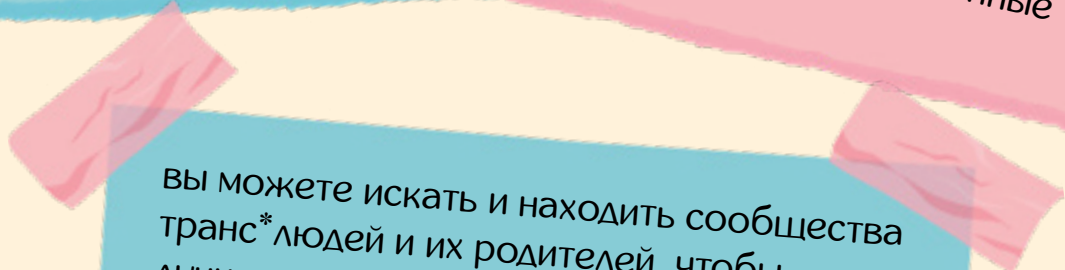
помогите близкому человеку не чувствовать
себя одиноким во враждебном мире,
старайтесь поддержать и защитить его/ее



насколько это возможно,
принимайте участие в жизни
ребенка – делитесь опытом,
научите жизненным навыкам,
помогайте реализовываться,
сочувствуйте переживаниям,
разделяйте его/ее интересы,
его/ее мир



если любите, то любите, не
ставя условий и ультиматумов,
не заставляя соответствовать
требованиям и ожиданиям,
не вынуждая притворяться и
встраиваться в навязанные
рамки



вы можете искать и находить сообщества
транс*людей и их родителей, чтобы
лучше узнать о жизни людей и жизни
своего ребенка, получить поддержку
других родителей или поддержать тех,
кому сложнее, поделиться чуточкой
родительского тепла с теми, кто лишен его
в своей семье, или сообща противостоять
несправедливости в отношении транс*людей



Пусть у каждого транс*человека будут рядом те, кто стремится БЫТЬ РЯДОМ.
ЛЮБИТЬ. ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ. ПРИНИМАТЬ. ПОДДЕРЖИВАТЬ. ЗАЩИЩАТЬ.

Родители и близкие ЛГБТ людей – участниц и участников
2-го родительского лагеря (2019).

БЫТЬ РЯДОМ...
ЛЮБИТЬ...
ПРИНИМАТЬ...
ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...
ДОВЕРЯТЬ...
УВАЖАТЬ...
ПОДДЕРЖИВАТЬ...
ЗАЩИЩАТЬ...



Кому: Родным и близким людей, чье
самоощущение и самоопределение
отличается от пола, установленного при
рождении.

От: Папы Олжобая

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

Я ПОНИМАЮ В КАКОЙ ВЫ СИТУАЦИИ, ТАК КАК САМ ПРОШЁЛ ЧЕРЕЗ МНОГОЕ, ПЕЧАЛЯСЬ ЗА СУДЬБУ СВОЕГО ТРАНСГЕНДЕРНОГО СЫНА.

МОЙ СЫН ДОЛГОЕ ВРЕМЯ СКРЫВАЛ СВОЮ ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ. КОГДА ПРАВДА ВЫПЛЫЛА НАРУЖУ, ЭТО БЫЛО ДЛЯ МЕНЯ СИЛЬНЫМ УДАРОМ.

ЭТО БЫЛИ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА.

МНЕ НА ТОТ МОМЕНТ ДУМАЛОСЬ, ЧТО ЛИШЬ Я ОДИН ВО ВСЕМ МИРЕ ОКАЗАЛСЯ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ.

ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ, ЧТО ИСПЫТАНИЕ, КОТОРОЕ ПЕРЕЖИЛ МОЙ СЫН — ЭТО ЯВЛЕНИЕ, ХАРАКТЕРНОЕ ДЛЯ ВСЕХ ВРЕМЕН И ПОКОЛЕНИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ.

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ Я УБЕДИЛСЯ, ЧТО ОТСУТСТВИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ, А ТАКЖЕ ГЛУБОКОГО ПОНИМАНИЯ СУТИ ВСЕЙ ПРОБЛЕМЫ, СТАНОВИТСЯ ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО УДАРА, КОТОРЫЙ ПОЛУЧАЕТ КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ, ВПЕРВЫЕ УЗНАВШИЙ ОБ ОСОБЕННОСТИ ВСЕГО РЕБЕНКА.

ВЕДЬ И У МЕНЯ РАНЬШЕ НИКОГДА НЕ БЫЛО ДАЖЕ ЭЛЕМЕНТАРНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ КАК ОБ ОТДЕЛЬНОМ ФЕНОМЕНЕ.

НЕ ПОНИМАЯ СУТИ И ПРИЧИН ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ, МЫ СРАЗУ ПУГАЕМСЯ, НЕ ЖЕЛАЯ ПОЗНАТЬ ЭТО ЯВЛЕНИЕ. Я ТОЖЕ ПОНАЧАЛУ С НАСТОРОЖЕННОСТЬЮ ОТНЕССЯ К РЕШЕНИЮ СВОЕГО СЫНА.

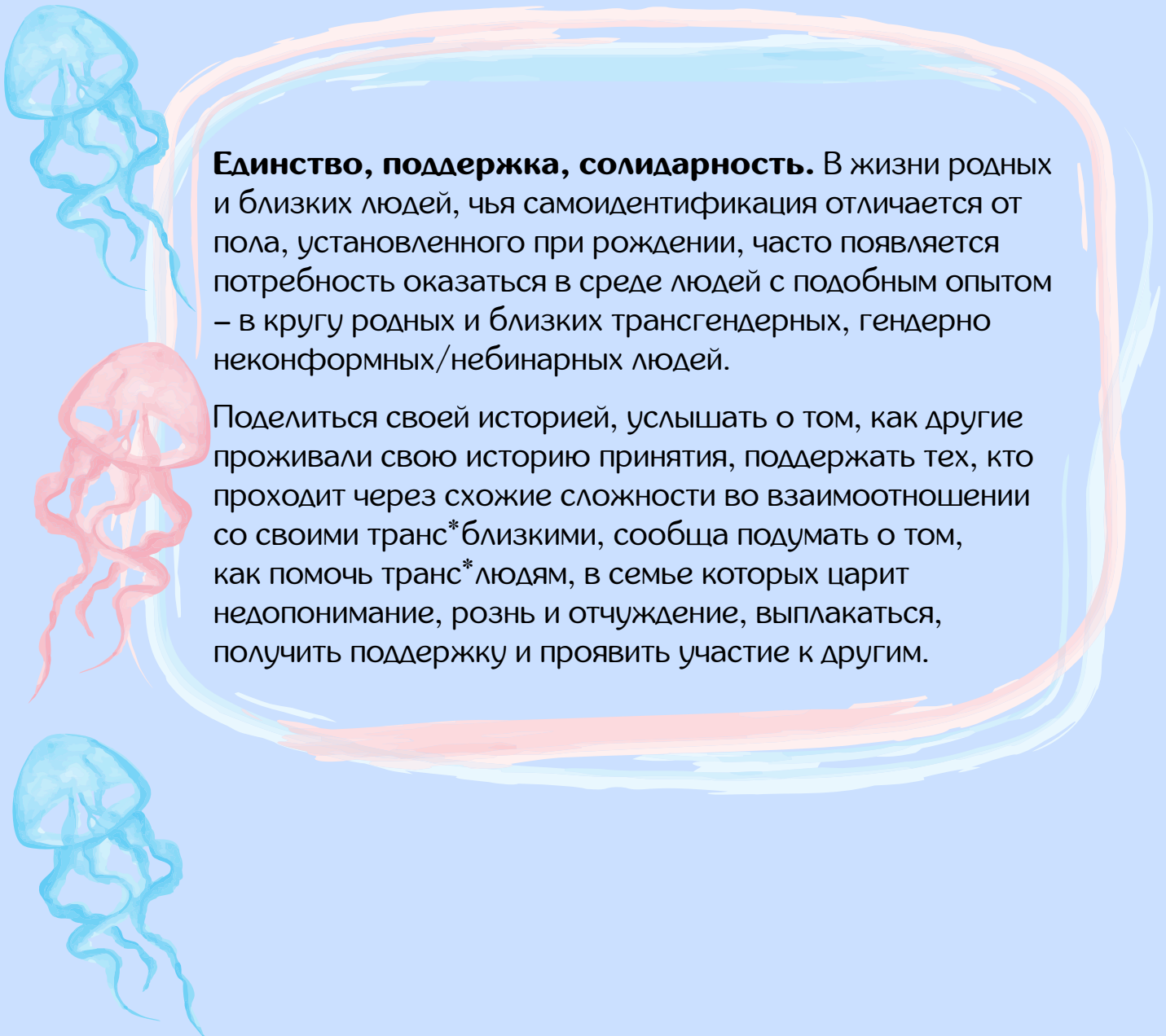
ТОЛЬКО СПУСТЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ Я ПОНЯЛ, ЧТО ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ, А НЕ ОЧЕРЕДНОЕ НОВОМОДНОЕ ТЕЧЕНИЕ, ИЗ-ЗА КОТОРОГО МОЙ СЫН ВЫБРАЛ МУЖСКОЙ ОБРАЗ.

НА ДЕЛЕ ЖЕ ВСЁ ИНАЧЕ. КАКИМИ БЫ СЕМИМИЛЬНЫМИ ШАГАМИ НАУКА НЫНЧЕ НЕ ШАГАЛА, ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ ОСТАЁТСЯ ВСЁ ЕЩЁ НЕРАСКРЫТОЙ ТАЙНОЙ И ОБЪЯСНИТЬ ВСЁ — НЕВОЗМОЖНО.

НЕ СПЕШИТЕ ОБВИНЯТЬ СВОЮ ДОЧЬ ИЛИ СВОЕГО СЫНА, НЕ СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ! ВАЖНО ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ, ОБШАТЬСЯ И УЗНАВАТЬ ИХ.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ВРЕМЯ ЛУЧШИЙ ИЗ ДОКТОРОВ, ОНО ВСЕ РАССТАВИТ НА СВОИ МЕСТА. ВЫ — НЕ ОДИНОКИ, ВМЕСТЕ — МЫ СВЕТ ВО ТЬМЕ.

ОЛЖОБАЙ.



Единство, поддержка, солидарность. В жизни родных и близких людей, чья самоидентификация отличается от пола, установленного при рождении, часто появляется потребность оказаться в среде людей с подобным опытом – в кругу родных и близких трансгендерных, гендерно неконформных/небинарных людей.

Поделиться своей историей, услышать о том, как другие проживали свою историю принятия, поддержать тех, кто проходит через схожие сложности во взаимоотношении со своими транс*близкими, сообща подумать о том, как помочь транс*людям, в семье которых царит недопонимание, рознь и отчуждение, выплакаться, получить поддержку и проявить участие к другим.

Найти ответы на свои вопросы и получить доступ к информации, дружественным специалистам.

Подарить частичку тепла тем, кто лишен родительской поддержки и нуждается в утешении.

Сообща – с другими родными и близкими транс*людей и транс*активистами – размышлять о том, как повлиять на ситуацию в стране, снизить уровень несправедливости, трансфобии, уменьшить насилие, решиться на то, чтобы действовать, встать на защиту своих транс*родных и всего транс*сообщества, сделать общество толерантнее к людям с любой гендерной идентичностью и добрее – целый мир.

Почувствовать и испытать это
Вы можете в родительском клубе **«Медуза»**.
Чтобы связаться с «Медузой»,
писать на электронную почту **Лабриса**
kyrgyzlabrys@gmail.com



Над этой книжкой сердечно и трепетно работали:

Координатор Проекта -

Дияс Данияров

Составитель, автор текста,

редактор – Ирина Карагаполова

Дизайнерка – Карина Толмачева

Консультанты

Санжар Курманов

мама Гуля

мама Айгуля

мама Анюта

Родные и близкие Транс* людей

Гулия апа

Мария эже

мама Ширин

мама Ольга

мама Света

папа Олжобай

папа Александр

мама Таисия

**К ним присоединились
Родители и близкие ЛГБТ
людей Кыргызстана и
Казахстана – участниц
и участников 2-го
родительского лагеря**

папа Рашид

мама Кундуз

тетя Гуля

мама Мария

папа Олег

мама Гульмира

мама Эльза

мама Ирина

мама Назгуля

брат Миша

сестра Айпери

папа Марат

мама Гульнара

сестра Моля

мама Жаныгуль

Их вдохновляли

Айжан_ки

Шурик

Алик

Даня

Слава

Майя

Азим

Их поддерживали

Союзники транс*людей

Бермет Касымбековна
Барыктабасова, специалист
по вопросам доказательной
медицины, консультант МЗ КР

Уулкан Тологоновна Итикулова,
детский психиатр РЦПЗ

Гульнара Джамшитбековна
Абдиева, психиатр, главный врач
Ивановского детского РЦПЗ

Наталья Викторовна Павлова,
психиатр РЦПЗ

Евгения Константиновна
Крапивина, адвокатка.

Печать: Toiart

Издание книги стало возможно благодаря поддержке:

Transgender Europe и US State Department
в рамках проекта PROTrans

Фонда Сорос Кыргызстан.





БЫТЬ РЯДОМ...

ЛЮБИТЬ

ПРИНИМАТЬ...

ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ...

ПОДДЕРЖИВАТЬ...

ЗАЩИЩАТЬ...

ДОВЕРЯТЬ...

УВАЖАТЬ...