

Как сделать поддержку ЛГБТК+ людей этичной?

Инга Грин, психолог, нарративный практик

Что важно помнить и понимать о людях, к которым обращена ваша поддержка? Важно помнить о стигме. Это понятие из социологии. И изначально стигмами обозначались метки, которые наносились на тела рабов или на тела заключенных. Это были ожоги или шрамы. Таким образом, метили людей, которые поражены в правах: людей, которые не так хороши, как остальные, к которым можно относиться хуже, чем к остальным.

И Ирвин Гофман, социолог, ввел понятие «стигма» для того, чтобы описывать, как себя чувствуют люди, к которым в обществе относятся так, как будто с ними что-то не в порядке. Вначале он использовал слово стигма в отношении людей с физическими особенностями. Тогда, в то время, на том языке это называлось недостатки или уродства. Но дальше слово стигма распространилось и на людей, которые по каким-то причинам находятся вне нормативного стандарта в обществе.

Люди, на которых лежит стигма, вернее, на которых общество возлагает стигму, они испытывают стресс меньшинств. Это постоянно напряжение, это страх, что какой-то агрессивный жест, оскорбительное слово, гримасы отвращения могут прилететь отовсюду, от любого человека. И это значит, что персоне, которая испытывает давление стресса меньшинств, возможно, будет реагировать сильнее на что-то, потому что все время испытывает этот дискомфорт. И либо боится испытать этот дискомфорт в контакте с людьми, которые переживают стресс меньшинств. Поэтесса Майя Анджело называла это «смертью от 1000 порезов».

Важно быть бережными, важно быть чуткими, в любой момент быть готовыми взять свои слова обратно или принести извинения за какое-то небрежное слово, или интонацию. Причем люди, которые переживают от стигмы, они еще и часто переживают от того, что все им говорят: «Ты слишком сильно реагируешь. Что такого? Просто не обижайся». И в этом смысле дайте, пожалуйста, человеку право на те реакции, которые человек испытывает. У них правда есть основания.

Как своей поддержкой не нанести человеку вред, не поранить и не задеть чувства? Я полагаю, что поддержка должна быть уважительной. И самое лучшее, на мой взгляд, спросить: «Как я могу тебя поддержать?». Если вы начинаете поддерживать своим собственным способом, не спросив человека, какая именно поддержка подходит именно им/ ему/ ей, то в этот момент происходит как будто изъятие авторства, изъятие

экспертности. Как будто другой человек так беспомощен, что сам даже не знает, какая поддержка ему подходит. Просто спросите, сверьтесь с той персоной, которую вы хотите поддержать.

К каким решениям и выборам может побуждать человека своевременная, уважительная, чуткая поддержка? Я очень надеюсь, что хорошая поддержка, отвечающая вот этим критериям своевременности, уважительности, чуткости может пригласить человека заботиться о себе, брать паузы, замечать свое здоровье, вообще замечать свое тело, запрашивать помощь, чуть больше отдыхать, позволять себе какие-то радости. Если говорить о квир-сообществе, то такого рода поддержка, чаще всего, приглашает выбрать жизнь, поскольку суицидальный риск очень высок.