

## **Что помогает родителям в принятии ЛГБТК+ ребенка**

*Оксана Гуменная, психологиня, психотерапевтка, правозащитница (Молдова)*

Если мы говорим о том, что помогает, а что препятствует в прохождении этого непростого процесса, помогает точно то, что мы взаимодействуем и просим поддержки людей, которые для нас значимы, которые для нас являются ресурсом, которые знакомы с этой темой и сами, может быть, проходили.

В этом месте, конечно, идеально подходят группы поддержки для родителей, где родители обмениваются своими опытами. И ты начинаешь понимать, что ты не единственный. Что-то, что сейчас рассказывает тебе другая мама или другой папа, ты вот именно сейчас это испытываешь, и что когда ты видишь, что они спокойные, абсолютно в контакте с собой, со своими детьми, с этим обществом, у тебя все равно появляется надежда, что это и у меня так будет в жизни.

Очень не помогает изоляция, или когда я начинаю уходить от решения проблемы. Я не знаю, там, очень много начинаю работать. Либо если у меня есть какие-то зависимости, я могу провалиться в эти зависимости, или когда я ухожу в болезнь. То есть я уже начинаю искать, вот, что у меня болит, не хочу я этим вопросом заниматься и так далее. Я, вот, совсем больная или болен. Оставьте меня все в покое. Это не помогает, потому что реальность – она именно такая, она никуда не денется. И чем больше мы будем себе помогать как бы успешнее, быстрее проходить через этот процесс, тем легче нам будет становиться.