

Что такое группы поддержки для близких ЛГБТК+ людей?

Мария Сабунаева, психологиня (Россия – Германия)

Группа самопомощи — это совершенно замечательный формат, потому что для него нужны только люди и их мотивация встречаться и больше практически ничего не нужно. Ну да, немножечко еще знать о самих группах. Сейчас я расскажу, что для этого надо. Есть группа людей, — какое-то количество человек, начиная обычно хотя бы от 4-5 и вплоть до человек 20, — которые объединены обычно какой-то общей проблемой или какой-то общей трудностью в жизни.

И в этом плане существует огромное количество разновидностей групп. Люди могут по самым разным сложностям, трудностям и проблемам кооперироваться. И обычно у этих людей есть не только эти проблемы, но и какая-то уже способность эти проблемы разрешать. Уже накоплен какой-то опыт. И обычно, даже если нам кажется, что этого опыта не очень много, мы садимся и начинаем разговаривать. И мы обнаруживаем, что нам есть чем помочь друг другу, как минимум есть чем поддержать и как максимум — это разделить опыт и сказать: «Да, я проходила через такое же. Мне тоже было, например, трудно рассказывать своему мужу, когда мне признался мой ребенок в том, что он гей, и боялся сказать отцу». И другая мама может сказать: «Да, и у меня тоже был такой опыт, и я сделала так то» или «Да, я до сих пор тоже не могу этого сделать. Давай объединимся с тобой в этом!».

И там может быть какая-то более специфическая проблематика. Можно очень узкоспециализированно говорить только на ЛГБТК+ вопросы, но также можно и более широко. Потому что если мы встретились, и мы хотим помочь друг другу, и речь идет о том, что мы семьи с детьми, то мы можем какие-то, может быть, более широкие вопросы брать, но все равно, так или иначе, эти вопросы будут связаны очень часто с тематикой наших детей, если мы родители ЛГБТК+ детей.

Иногда нам кажется, что какая-то тема очень оторванная, но мы начинаем на нее говорить, и оттуда выглядывает внутренняя гомофобия, или родительская гомофобия, или гомофобия супругов, или гомофобия социальная. Но, тем не менее, рамка «группа самопомощи» — обычно это именно те проблемы, которые общие у людей в данной группе.

Чтобы все это превратилось из просто кружка в группу самопомощи, неплохо бы действительно, во-первых, определить, что это именно группа самопомощи — или группа самподдержки, можно ее по-разному называть, что у нее есть какая-то регулярность, что

у нее есть участники. Эти участники могут меняться. Группа может быть открытая. Открытая группа — это куда могут приходиться новые участники, закрытая — эта группа, куда не приглашаются новые участники. Но для подобных групп лучше открытый формат, потому что в наших интересах привлекать и просвещать больше родителей.

Количество людей мы уже проговорили, что тоже может быть разное, но хотя бы 4-5 человек обычно нужно, чтобы это была группа. Поэтому лучше, если мы начинаем ячейкой в 7-8 человек, чтобы если кто-то не может прийти, но все равно у нас какое-то количество людей собралось.

Это может быть онлайн или офлайн формат, могут быть очные встречи. И в этом плане, конечно, лучше, когда есть помещение, но даже если его нет, то можно собраться у кого-то. Но тогда точно оговорить, что вот здесь у нас начало встречи, вот конец встречи. Допустим, с 7 до 9 у нас встреча. Это значит, что в этой встрече мы работаем по правилам этой группы. То есть мы не отвлекаемся на другие вопросы, не залезаем в телефоны, какие-то другие вопросы в этот момент желательно не решать.

То есть группа — это время, которое отведено именно на решение проблем, которые есть у самих участников, средствами и способами самих этих участников, которые обмениваются своими рекомендациями, своими переживаниями и взаимной поддержкой.

Важно, что у группы есть еще определенные правила. В принципе, их нет где-то прописанных, в каком-то законе закрепленном, но их рекомендуется соблюдать. И в большинстве групп те или иные правила есть.

В первую очередь это обычно правила конфиденциальности. Поскольку вокруг ЛГБТК+ проблематики накручена тема гомофобии и трансфобии, то это может быть даже небезопасная проблематика. Поэтому конфиденциальность очень важна. Мы не рассказываем за рамками встречи о личных историях других участников. На самой встрече мы рассказываем о своих историях и о своем опыте. Это бывает очень трудно, потому что нам иногда хочется поговорить о чем-то в целом или об опыте своего племянника. Но можно и об опыте племянника, если это имеет отношение к обсуждаемому вопросу. Если конкретно у этого племянника мама что-нибудь рассказывала папе о гомосексуальности своего ребенка, то да, конечно, пожалуйста, можно про это рассказать. Но опять же мы можем недостаточно знать про то, что там на самом деле творилось.

Самый ценный опыт — это мой личный опыт, потому что про него я точно знаю, какой он, каким он был. И я могу ответить на вопросы людей. И поэтому этот момент очень важный: мы делимся личными историями, мы поддерживаем друг друга. И очень важной частью является не давать оценок, но давать поддержку. Это, как я любила говорить, когда я вела группы психологической поддержки, такая вещь, которая одновременно является

правилом и инструментом здоровой коммуникации, — безоценочное общение. И мы его можем реализовывать — в том числе с помощью я-высказываний, когда мы говорим о том, как мне то, что я слышу: «Когда ты говоришь о том, что ты собираешься рассказать о своей сексуальной ориентации 15 гопникам в подворотне, я очень тревожусь» или «Когда я слышу, что ты все-таки рассказала своему мужу о том, что твой сын хочет делать переход, я очень горжусь тобой». То есть я говорю о своих чувствах и я описываю ситуацию.

И это помогает избежать оценок, потому что «А чего ты так неправильно делаешь?» или даже «Ты молодец!» — это оценка. Но это ладно, это не худший вариант оценки. Но еще лучше сказать: «Я горжусь тобой, когда я это слышу, и я радуюсь за тебя и радуюсь за твоего ребенка» или «Когда я это слышу, я беспокоюсь за твоего ребенка или я беспокоюсь за тебя». Это огромная поддержка — когда мы говорим друг другу о своих чувствах.

Другие правила могут обсуждаться. Рекомендуется еще, чтобы было какое-то правило вроде «стоп», чтобы можно было остановить коммуникацию, которая трудна. Но в остальном участники вольны выработать какой-то свод своих правил и придерживаться его. И обычно, если вы выработали какие-то правила, то хорошо, если вы записали где-то на ватмане или на бумаге, потому что пришли следующие люди, вы рассказали им эти правила и показали, как они записаны. И это немножко проще. И опять же, правила, рамка времени, регулярность и состав участников — это то, что и делает группу группой и отличает ее от просто разговора в столовой за обедом.

Группа самопомощи — великолепный инструмент. Я рекомендую всем попробовать. Я думаю, что вам понравится, если вы еще не пробовали.