

## Как и почему можно попросить участника покинуть группу поддержки

*Мария Сабунаева, психологиня (Россия – Германия)*

Если все люди чувствуют, что они больше не могут, что им слишком много того, что происходит, то они могут сказать: «Мы, к сожалению, больше не готовы принять тебя на своей группе». Понятно, что сначала стоит попробовать поговорить, попробовать донести, что что-то не в порядке. Но, честно говоря, такие ситуации обычно встречаются значительно реже, чем кажется. Они могут встретиться, если у человека сложности с саморегуляцией. И это такой момент, когда, может быть, этому человеку больше подойдет индивидуальная помощь. В таком случае очень важно сказать: «Мы чувствуем, что мы не можем помочь тебе в групповом формате. Мы беспокоимся, чтобы тебе не стало хуже. Давай мы поможем тебе обратиться за индивидуальной помощью». Благо для ЛГБТК+ людей, родителей, их друзей и близких — для всей этой большой компании, для всего этого большого кластера сейчас психологическая помощь доступна, ее можно получить онлайн, ее можно найти. И если надо, то психолог может оценить состояние человека и порекомендовать ему, например, обращение к психиатру или прием каких-то препаратов. Это тоже может быть очень важно.

Здесь очень важно понять, что мы не изгнали человека, потому что он не такой, а мы позаботились о его безопасности, потому что если человек не может себя контролировать в групповой работе, у него в принципе есть сложности с самоконтролем. Ему требуется помощь профессиональная. А мы здесь собрались — непрофессионалы. Бывает группа поддержки людей с ментальными расстройствами. Это другой вопрос. А если мы собрались, потому что нам нужно обсуждать камин-ауты, а у человека, например, все время очень высокая тревога из-за этого, то сначала нужно получить профессиональную помощь по поводу этой тревоги и потом, может быть, присоединиться к этой группе. Или, может быть, групповой формат этому человеку не подходит. Такое тоже нормально.

Профессионалы знают, что групповой формат подходит очень многим, но некоторым людям не подходит. Или не подходит в некоторых состояниях. Но если вы видите, что кому-то постоянно плохо, кто-то находится в хронически подавленном состоянии, — все время плачет или все время жалуется на одну и ту же проблему, — поддержите этого человека в том, чтобы пойти к врачу. Сходите с ним, помогите ему записаться. Если у вас есть рекомендация, порекомендуете специалиста.

Здесь есть еще проблема, связанная с тем, что, когда мы говорим о родителях ЛГБТК+ людей, они очень часто приходят еще из тех времен, когда психиатрия была очень близка к карательной, когда люди склонны были бояться психиатров, к сожалению. И снять страх перед обращением к врачу — это то, чем мы можем очень помочь нашему близкому человеку или человеку на группе. Поэтому нормально предлагать такую помощь и нормально, в общем, не бояться начинать, потому что могут быть разные люди и разные реакции. Это само по себе не страшно.