

# КАМИН-АУТ РЕБЕНКА: ЧТО ОН МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ О ВАШЕЙ СЕМЬЕ?

---

Кризис отношений в семьях с квир-детьми

# Камин-аут — это новый вызов

Камин-аут может затруднить общение в семье и даже привести к кризису. Под кризисом мы понимаем прежде всего острую необходимость в определенной трансформации. Если близость между членами семьи действительно существует, то семья успешно преодолеет новый вызов и не станет исключать тех, кто отличаются от остальных родственни:ц.

# Камин-аут обостряет уже существующие проблемы

Камин-аут может не создавать, а лишь проявлять те проблемы, с которыми семья уже давно имеет дело, то есть вскрывать накопившиеся противоречия. В таком случае необходимо обсуждать именно обнаруженные трудности, а не сексуальность или гендер членов семьи. В этой точке может быть очень полезной семейная психотерапия.

## Ищите общее решение

С близкими стоит по возможности обсудить, как вы будете общаться в новых условиях, чтобы это устраивало всех. Если становится понятно, что это сейчас невозможно, попробуйте прийти хотя бы к компромиссу. Оба этих варианта возможны только в ситуации, когда все стороны хотят сохранить близость.

## **Слишком тяжело – увеличьте дистанцию**

В ситуации, когда вас системно не слышат, игнорируют, оскорбляют, пытаются манипулировать вами, необходимо обозначить свои границы и нарастить дистанцию. Эта мера может оказаться временной, если другой человек впоследствии поймет, что с вами нельзя так обращаться.

Здесь и сейчас это может быть очень эмоционально непросто, но в перспективе вы от этого, безусловно, почувствуете себя лучше. Вы поймете, что таким образом вы защитили себя и своего ребенка.