

## **Кризис в семье после камин-аута ребенка**

*Мария Сабунаева, психологиня (Россия – Германия)*

Если близость между членами семей действительно есть, а не они манипулируют друг другом, или пользуются, или просто привычным образом в какой-то структуре существуют. Если сохранна близость, то обычно это дает надежду на то, что могут поменяться отношения, даже если что-то испортилось в результате кризиса. Вообще это называется кризисом.

Может ли быть камин-аут ребенка поводом к тому, что в семье возникает кризис? Может, но только это не значит, что этот ребенок виноват. Это значит, что в этой семье назрела какая-то зона противоречий, она проявлена благодаря этому камин-ауту. У вас есть возможность сходить к семейному психотерапевту и поразбираться. И это иногда дает возможность семье прыгнуть на трамплине, подпрыгнуть наверх и перейти на новый уровень функционирования. Это было бы очень хорошо.

Но даже если нет возможности, — это может быть дорого или трудно — дойти до психолога, хотя я эту опцию всем рекомендую, — то можно пробовать и самим обсуждать какие-то моменты. Значит, есть противоречия. Значит, кому-то в этой семье стало неудобно. Но давайте мы посмотрим, можем ли мы прийти хотя бы к компромиссу, а еще — лучше к сотрудничеству.

Сотрудничество — это способ разрешения конфликта, при котором никто не теряет. При компромиссе мы все таки чем-то жертвуем, но хотя бы сохраняем близость. А при сотрудничестве мы еще и ничем не жертвуем: мы все что-то получаем из этого. Поэтому я бы рекомендовала пробовать договариваться.

Но если вы чувствуете, что вас подавляют, что ваши границы нарушают, что вас оскорбляют, что-то происходит систематически, то моя рекомендация — наращивать дистанцию. Иногда бывает, что на консультациях спрашивают: «Как поставить границу, например, моей маме и не чувствовать себя плохо?». И я с сожалением отвечаю, что никак так не получится, потому что, действительно, ставя границу, наращивая границы с собственными родителями, мы обычно не чувствуем себя хорошо. Но с другой стороны, потом, когда мы ее уже нарастили и почувствовали, как нам хорошо, когда нас никто не обзывает и не контролирует нашу жизнь, мы вдруг понимаем, что мы свободны и понимаем, что это было хорошо то, что мы сделали.

Поэтому наращивание дистанции — это нормальный, здоровый способ. Это убить кого-нибудь не здоровый способ. А нарастить дистанцию, если мы травмируем друг друга, — это нормальный способ. И он тоже подходит как вариант.