

## **О чем стоит подумать перед камин-аутом?**

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

Это как с прогнозом погоды. Если сегодня солнечно, то завтра на 80%, скорее всего, будет солнце. То есть когда я понимаю, что у меня есть мама, которая очень любит моего ребенка, я вижу, это не навязано, она не делает это демонстративно, то, скорее всего, если я ей об этом скажу, то в 80% случаев она не изменит своего отношения. Может быть, она напугается или сразу у нее появится страх за внука и так далее. Но в принципе ничего страшного не произойдет.

Как я могу помогать в этом процессе — это быть более подготовленной аргументированно, то есть постараться изучить максимальное количество мифов о том, что, возможно, может быть с ЛГБТ-людьми, детьми и так далее. Постараться подготовить аргументы спокойно, может быть, с кем — то это проговорить, обсудить на группах, я не знаю, с подругой, которая знает об этом. К психологу пойти поговорить, но знать, что вероятность того, что прям все, обрежут все контакты-концы, она, ну, в 20% случаев, а может быть, и меньше.

И если я понимаю, что, возможно, мой в данном случае оппонент со мной, скорее всего, обрежет контакты, мне важно быть готовой к этому или готовым. Завишу я от этого человека финансово? Допустим, из-за этого меня и ребенка выгонят из дома? Ну, всякое в жизни бывает, вот батя такой гомофоб, и он тут всем рулит и говорит: «Вы мне такие не нужны». Закатывает нас в бочку и отправляет на необитаемый остров. Мне важно быть в этом месте подготовленной, к кому я могу пойти и кому за помощью могу обратиться.

Может быть, мне важно стать более независимым с этой точки зрения, чтобы я могла или мог открыто об этом говорить. То есть понимать, что подготовиться на все 100% мы не можем, но понимать, что чем больше у меня будет информации, чем стабильнее внутренне я буду, чем более независима эмоционально, финансово. Если у меня будет своя экосистема социальная, куда я могу обратиться за помощью, за поддержкой, тем легче мне будет проходить этот процесс. Потому что он очень важный, потому что только камин-аут на самом деле решает эту проблему.

Как показывает практика, что люди, когда совершают камин-аут (как люди из ЛГБТ-сообщества, так и их родители), то при них уже перестают просто так кидаться фразами типа «Всех их надо расстрелять, все это мода, все это навязанное». И начинают хотя бы задумываться, что ну да, на самом деле, люди из ЛГБТ-сообщества всегда были,

есть и будут. И единственное, что я могу в этом месте сделать, это не их попытаться поменять, а свое отношение изменить к этому, быть каким-то более уважительным, открытым и доброжелательным к моим близким людям.