

КАК БЕРЕЖНО ОБЩАТЬСЯ С БЛИЗКИМИ КВИР-ПЕРСОН

Как сохранить уважительный и внимательный настрой в общении, несмотря на разногласия?

Не обвинять, а вместе замечать проблему

Одна из сложнейших задач в коммуникации — удержаться от обвинений и посмотреть на общую проблему с позиции союзни:ц в борьбе с ней.

Нарративная практика предлагает видеть проблему не в человеке, а в проблеме. Это не снимает ответственности с тех, кто осознанно совершают насилие, но приглашает обратить внимание на системные явления вроде трансфобии, гомофобии, дискриминации, которые подпитывают поступки отдельных людей.

Если кто-то при вас намеренно используют *деднейм* (старое имя) и некорректное местоимение (*мисгендеринг*) в адрес ваших трансгендерных близких, то прежде всего стоит дать происходящему имя и обозначить, что вы не согласны с этим. Затем имеет смысл предложить собеседни:це отказаться от практики *деднейминга/мисгендеринга*.

Открыто говорить о своих чувствах

Концентрация на наших собственных переживаниях конструктивнее, чем заключения о чужих чувствах и намерениях. Если нас задевают нечувствительные комментарии и мы хотим изменить ситуацию, то можно начать с такого признания: «Меня ранят твои слова, мне больно и обидно их слышать». Подобные формулировки направляют внимание на эффекты, чужих действий и делают видимыми наши ответные переживания.

Порой люди не замечают, как их слова или поступки влияют на окружающих. Можно обвинить человека в нечуткости и грубости, однако этот путь едва ли приведет к переменам: осуждение чаще побуждает защищаться. Напротив, предлагая людям заметить последствия их действий для значимых отношений, мы приглашаем их задуматься и сделать выбор в пользу большего уважения и заботы.

Находить общий язык и точки соприкосновения

Когда мы пытаемся объяснить партнер:ке, что для нас неприемлема, например, сама идея конверсионной «терапии» для квир-ребенка, стоит не только представить весомые аргументы против, но и обозначить, какие наши ценности и принципы нарушает эта идея. Важно приводить примеры разрушительности таких псевдонаучных практик и подкреплять их личной ценностной позицией. Например: «Мысль о конверсионной терапии противоречит моему убеждению, что с ребенком все в порядке, а от взрослых требуется только принятие». Приглашая прислушаться к тому, что для нас ценно, а что недопустимо, мы предлагаем партнер:ке обратиться к своим жизненным ориентирам, которые так же могут идти вразрез с идеей «исправления» или «нормирования» квир-ребенка.

Преодолевать молчание

Если кто-то из наших близких избегает общения с ребенком после камин-аута и мы хотим помочь преодолеть возникшее отчуждение, то начать беседу можно следующим образом: «Меня огорчает такое твое решение, потому что я дорожу теплыми отношениями внутри семьи и верю, что открытый разговор всегда лучше замалчивания». Этой фразой мы называем свои чувства, а также обозначаем, как на нас влияет поступок близкой персоны и какие наши ценности (или потребности) вызывают в нас именно такую эмоциональную реакцию.

Договариваться о конкретных действиях

Один из способов сделать общение более конструктивным и бережным — это стараться достичь договоренностей и помогать друг другу их выполнять. Чтобы продолжить воплощать ценность близости с родными людьми, мы можем попросить собеседника о конкретном действии. Например, написать ребенку письмо и честно рассказать о своих переживаниях в ответ на камин-аут. В этом же письме можно еще раз напомнить ребенку о своей любви и заверить, что через некоторое время, после того как острота эмоций сгладится, общение восстановится.

Не спешить и брать паузы

Часто одного разговора недостаточно для обсуждения всего того, что нам действительно важно. Не стоит пытаться вместить все свои чувства, надежды и просьбы в одну беседу. Чем более сокровенные темы мы затрагиваем, тем уязвимее становимся, а значит, двигаться нужно осторожно и не спеша.

В любом разговоре можно брать паузы, расходиться в разные стороны, разрешать друг другу обдумывать что-то одним и возвращаться к общению позже. Бережное общение возможно, когда мы проявляем заботу о себе и своих чувствах, и чутко откликаемся на эмоциональное состояние собеседник:иц.

Чем больше уважения и внимания мы даем друг другу, тем осмысленнее и честнее будут решения, принятые нами в результате общения.