



18+

**Смирнов Борис  
Даня Футболист**

**Как сказать маме, что вы гей  
Справочное пособие от Драгонила**

# Борис Ильич Смирнов

## Как сказать маме, что вы гей

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66802573](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66802573)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

Признаться маме в своей нетрадиционной сексуальной ориентации может быть очень тяжело, и вполне нормально переживать по поводу потенциальной реакции. Заранее определитесь, где вы проведете этот разговор и что вы скажете. Дайте маме время разобраться в своих эмоциях и задать вопросы. Возможно, вам придется непросто, однако, будем надеяться, этот разговор поможет вам лучше понять друг друга. Даже если мама не сразу поймет вас, гордитесь собой за то, что вы сделали смелый шаг и честно признались в том, кто вы есть.

# Борис Смирнов

## Как сказать маме, что вы гей

### Часть

### 1

### Составьте план

Выберите тихое и спокойное место для беседы. Это должно быть место, где вам никто не мешает или где вам не придется беспокоиться об окружающих людях. Вместо кофейни или ресторана лучше сесть в гостиной или за кухонным столом, где обстановка больше располагает к откровенному разговору.[1]

Можно даже попросить маму прогуляться с вами. Отправьтесь куда-нибудь в тихое и спокойное место, а не на людную улицу или в оживленный парк.

Если вы хотите поговорить с мамой дома, но у вас есть братья/сестры или другие члены семьи, чье присутствие нежелательно в данный момент, попробуйте уличить момент, когда все остальные уйдут по делам. Можно даже сказать маме, что вы хотите поговорить наедине, и она наверняка поможет вам выбрать время.

Запишите, что вы хотите сказать, чтобы ничего не упустить. Если вы нервничаете, напишите письмо, адресованное маме. Когда придет время для разговора, можно будет идти по тексту. Или запишите основные моменты, которые вы обязательно хотите затронуть. В момент признания вы, скорее всего, будете сильно волноваться и можете упустить нечто важное.

Например, можно упомянуть, когда вы узнали, что вы — гей, что вы ощущаете по этому поводу и почему вы решили поделиться этим с мамой.

Если вы живете в семье, где гомосексуализм порицается, можно также сказать маме, что вы родились таким, и что это часть того, кто вы есть, а не выбор, который вы сделали.

Можно закончить свое письмо или список пожеланиями о том, какими вы хотите видеть отношения с мамой. Например, возможно, вы надеетесь, что у вас будут открытые отношения и что она примет вас таким, какой вы есть. Возможно, вы надеетесь, что она поможет вам признаться отцу. Это полностью зависит от вас и ваших отношений с мамой, поэтому уделите некоторое время тому, чтобы обдумать этот момент.

Обязательно поставьте в приоритет свою безопасность, если вас беспокоит потенциальная реакция мамы. Если вы боитесь, что она проявит насилие после вашего признания

в том, что вы – гей, заранее разработайте план. В подобной ситуации, возможно, будет лучше поговорить с ней в общественном месте или пригласить на разговор еще одного человека, который бы выступил в качестве эмоциональной поддержки.

На худой конец, подготовьте план отступления, чтобы вам было куда пойти, если мама проявит физическое или вербальное насилие.

Предупреждение: если вам кажется, что к вам могут применить физическое насилие или выгнать вас из дома, возможно, это не самое подходящее время для разговора с мамой. В некоторых случаях лучше подождать, когда вы станете финансово независимым и будете жить самостоятельно, прежде чем поднимать тему своей сексуальной ориентации. Если вас беспокоит обстановка в доме, обсудите эту ситуацию с психологом.

Заранее поговорите с психологом или с людьми, которые вас поддерживают. Если в вашем окружении уже есть люди, которые знают, что вы – гей, обратитесь к ним за поддержкой. Признаваться в своей нетрадиционной сексуальной ориентации может быть страшно, даже перед мамой. Обсудите с доверенными людьми свои страхи, попросите совета и положитесь на них в период беспокойства.[5]

Скорее всего, вам не к кому будет обратиться, если мама – первый человек, которому вы собираетесь рассказать о сво-

ей нетрадиционной сексуальной ориентации. В таком случае можно сначала обсудить ситуацию с психологом, чтобы заручиться небольшой поддержкой.

Скажите маме, что вы хотите поговорить с ней кое о чем важном. Вместо того, чтобы сваливаться как снег на голову с серьезным разговором, сообщите маме заранее, что вы хотите с ней кое-что обсудить. Можно сделать это с утра в день X или даже предупредить ее за несколько дней. Имейте в виду – как только вы заявите о своем желании поговорить, скорее всего, мама не захочет ждать слишком долго.[6]

Попробуйте сказать примерно следующее: «Мама, я хочу с тобой кое о чем поговорить. Мы можем пообщаться один на один сегодня вечером?»

Или: «Мне нужно кое-чем поделиться с тобой, но я хочу сделать это наедине. Когда мы сможем поговорить?»

Если она спросит, о чем вы хотите поговорить, скажите: «Это касается меня, но я бы предпочел подождать, пока мы сядем и подробно все обсудим».

## **Часть**

### **2**

## **Проведите разговор**

Откровенно поведайте о своем пути к самопознанию. Если вы сделали заметки или написали письмо, держите их при

себе. Старайтесь изо всех сил сосредоточиться на личных чувствах и переживаниях. Если мама попытается прервать вас, мягко скажите: «Я знаю, что ты испытываешь бурю эмоций и у тебя много вопросов, но мне нужно высказаться»

Ничего страшного, если вас будут переполюнять эмоции, а также если вы будете путаться в словах или упускать некоторые моменты. Даже если ваша речь не получится идеальной, вам все равно следует гордиться собой за то, что вы сказали правду.

Спросите маму, есть ли у нее какие-либо вопросы, и скажите, что вы были рады облегчить душу. После того как вы закончите с признанием, скажите что-нибудь вроде: «Я знаю, что тебе нужно многое обдумать. Я и сам долго об этом размышлял. У тебя есть ко мне вопросы? Я изо всех сил постараюсь ответить на них». Даже если мама будет выглядеть сердитой, грустной или смущенной, оставайтесь рядом с ней, несмотря на возможный дискомфорт.

При идеальном раскладе мама проявит поддержку и заботу. Но даже в этом случае у нее, скорее всего, останутся вопросы! Обязательно дайте ей время.

Если мама скажет, что ей нужно время, чтобы обдумать услышанное, ответьте: «Я полностью понимаю это. Когда будешь готова, дай мне знать, и мы продолжим разговор».

Совет: если мама скажет, что она больше не знает, кто вы такой, попробуйте ответить примерно следующее: «Я тот же

человек, которым всегда был, просто теперь ты знаешь меня лучше, чем раньше».

Отвечайте на замечания и вопросы спокойно и уверенно. Возможно, это будет тяжело, однако постарайтесь не вставать в защитную позу, не злиться и не горячиться. Некоторые вещи, которые очевидны для вас, могут быть не настолько понятны для мамы. Например, если она спросит: «Это моя вина?» – возможно, вашим первым порывом будет выкрикнуть ей, что быть геем – это не так уж плохо. По возможности спокойно ответьте: «Ты была замечательной мамой, и моя сексуальная ориентация дана мне от природы. Это никак не связано с тем, что ты сделала или не сделала». [9]

Возможно, у вас создастся ощущение, будто вы поменялись ролями с мамой. Это действительно распространенное явление, когда ребенок совершает каминг-аут (признается в нетрадиционной сексуальной ориентации) перед родителями.

Четко обозначьте, с кем мама может поделиться этой новостью. То, когда и как вы расскажете остальным о своей нетрадиционной ориентации, должно быть полностью вашим решением, поэтому обязательно попросите маму сохранить разговор в тайне, пока вы не будете готовы открыться другим людям. Если вы не готовы к тому, чтобы ваши бабушки и дедушки, двоюродные братья и сестры или другие



родственники узнали, что вы – гей, попросите маму никому не рассказывать об этом.[10]

Попробуйте сказать что-нибудь вроде: «Я практически никому не рассказывал, и я все еще над этим работаю. Я буду признателен, если ты сохранишь этот разговор между нами, до тех пор пока я не буду готов открыться другим людям».

Если вам нужна помощь, чтобы сообщить другому человеку, что вы – гей, скажите примерно так: «Я еще не признался папе, и я очень волнуюсь. Посоветуешь мне, как это сделать?»

Гордитесь собой за то, что провели такой тяжелый разговор с мамой! Независимо от ее реакции, этот разговор был нелегким, но смелым поступком для вас. Это огромный шаг на вашем пути к самопознанию и признанию своей сексуальной идентичности.[11]

Если разговор пройдет не очень хорошо или не так, как вы ожидали, это тоже нормально, и ваше расстройство можно будет понять. Поговорите с людьми, которые вас поддерживают, и помните: многим родителям требуется время (недели или даже месяцы), чтобы свыкнуться с такой новостью.

## **Часть**

### **3**

## **Дальнейшие действия**

Будьте открыты к общению. Примерно через неделю по-

сле первого разговора спросите маму, остались ли у нее еще вопросы или мысли, которыми она хотела бы поделиться с вами. Постарайтесь показать, что вы – все еще часть ее семьи и что вы хотите поддерживать с ней связь.[12]

Например, скажите так: «Прошло около недели после нашего разговора, и я подумал, что у тебя, возможно, остались вопросы ко мне. Может, ты хочешь что-то обсудить?»

Если вы не уверены, что чувствует ваша мама, попробуйте сказать: «Я знаю, что мы мало общались после нашего разговора. Я хотел бы узнать, что ты думаешь по этому поводу».

Дайте маме время осознать услышанное. Напоминайте себе, что у вас было много времени, чтобы все обдумать, но для мамы это совершенно новый опыт. Передайте ей эти слова, если вы считаете, что это поможет. Возможно, ей понадобится несколько недель или даже месяцев, прежде чем она сможет приспособиться к такой перемене.

Даже те мамы, которые сначала негативно реагируют на подобные новости, могут изменить свою точку зрения. А пока поищите утешения у друзей и людей, которые вас поддерживают.

Поймите, что это новый опыт для вашей мамы, и постарайтесь проявить сопереживание. Скорее всего, она переживает целый спектр сильных эмоций, даже если во время разговора она приняла и поддержала вас. Не стоит ожидать,

что осознание услышанного придет к ней быстро – дайте ей необходимое пространство, чтобы разобраться в своих мыслях и чувствах.[14]

Возможно, она чувствует себя виноватой за то, что сама не распознала вашу сексуальную ориентацию, или в том, что вы не решились признаться ей раньше.

Предложите маме почитать материалы, связанные с ЛГБТ-сообществом, чтобы она могла глубже изучить этот вопрос. Возможно, ей будет очень полезно прочитать информацию о других семьях, которые оказались в похожей ситуации. Сайт [Illuminator.info](http://Illuminator.info) – это отличный ресурс для родителей, друзей и родственников людей из ЛГБТ-сообщества. Или, возможно, у вас есть друг-гей, который уже обсудил эту тему с родителями. Скорее всего, будет полезно свести ваших матерей, чтобы они могли поговорить.

Если мама будет не против, пригласите ее на парад или встречу в поддержку ЛГБТ-сообщества и попробуйте включить ее в свою жизнь. Возможно, в конечном итоге она станет вашим самым ярким сторонником!