

Руководство по организации Психологических служб для ЛГБТ

Методические рекомендации.

Автор: М.Л.Сабунаева,
кандидат психологических наук

Санкт-Петербург

2014

ББК 88.4

P-85

Руководство по организации Психологических служб для ЛГБТ. Методические рекомендации. — СПб., — 2014. — 76 с.

В издании представлены методические рекомендации по организации Психологических служб и по оказанию психологической помощи ЛГБТ. Систематизированно описан опыт автора в оказании психологической помощи ЛГБТ с 2005 по 2013 год. Брошюра включает в себя практические приложения и может быть использована как рабочий инструмент в работе психолога. Предназначена для психологов, работающих с ЛГБТ или планирующих такую работу, студентов-психологов, преподавателей консультативно-психологических дисциплин, а также представителей ЛГБТ-организаций и инициативных групп.

ISBN 978 - 5 - 902146 - 25 - 4

Автор: М.Л.Сабунаева,
кандидат психологических наук

Рецензенты:

О.В.Александрова,
кандидат психологических наук

Д.Д.Исаев,
кандидат медицинских наук

Содержание

Введение / 4

Глава 1. Теоретические и методологические основания оказания психологической помощи в контексте вопросов сексуальной ориентации и гендерной идентичности. / 6

Глава 2. Организационные условия оказания психологической помощи ЛГБТ. / 11

Глава 3. Очное консультирование ЛГБТ и их близких. / 17

Глава 4. Дистанционное психологическое консультирование: особенности формата. / 27

Глава 5. Групповая психологическая помощь ЛГБТ. / 34

Глава 6. Психологическое просвещение ЛГБТ. / 41

Глава 7. Работа с жертвами преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии как особая проблематика в работе с ЛГБТ. / 49

Глава 8. Написание экспертных заключений и справок как функция психолога, работающего с ЛГБТ. / 54

Заключение / 55

Приложения / 56

Введение

В данной книге я хочу поделиться с коллегами опытом оказания психологической помощи ЛГБТ, накопленным с 2005 года. За это время я работала как с самими ЛГБТ, так и с другими группами общества в контексте вопросов сексуальной ориентации и гендерной идентичности, проводила и организовывала очные и дистанционные консультации психологов, группы поддержки и тренинговые группы, просветительские семинары и другие мероприятия, включала данную тематику в читаемые мною курсы в системе высшего образования. В 2007-2008 году я работала в НП «ИнтРа» и благодарна ее руководительнице Елене Иноземцевой за всестороннюю поддержку по развитию психологической помощи ЛГБТ. С 2009 года я развиваю Психологическую службу в ЛГБТ-организации «Выход» (Санкт-Петербург), опытом этой работы в том числе проиллюстрирована данная книга. В «Выходе» функционирует горизонтальная структура взаимодействия, поэтому я хочу выразить благодарность не отдельным людям, а всему коллективу – за уважительное и бережное отношение к программе психологической помощи и постоянную поддержку в работе. С 2009 года в рамках работы Российской ЛГБТ-сети мы развиваем возможности оказания психологической помощи для ЛГБТ-представителей из регионов. Особенно я хочу поблагодарить за сотрудничество психологов Российской ЛГБТ-сети из Архангельска, Владивостока, Выборга, Кемерово, Новокузнецка, Мурманска, Новосибирска, Омска, Петрозаводска, Самары, Томска, а также группы психологов из Санкт-Петербурга и Москвы. Я также благодарна председателю Российской ЛГБТ-сети Игорю Кочеткову за понимание важности программы «Психологическая служба» и многолетнюю поддержку в ее развитии. На данный момент представители ЛГБТ-сообщества из любого уголка России могут получить дистанционную психологическую помощь на Горячей линии

Российской ЛГБТ-сети¹, по e-мейл или Skype, а в названных выше регионах – в том числе и очную².

Структура нашей книги соответствует направлениям работы психолога в ЛГБТ-организации, однако она может быть интересна и для психологов, работающих с ЛГБТ самостоятельно. Особое внимание мы обратили на организационные условия оказания психологической помощи, постаравшись поделиться опытом вплоть до небольших деталей; отдельные главы посвящены очному и дистанционному консультированию, оказанию групповой помощи и психологическому просвещению. Две последних главы охватывают более специализированные вопросы: психологическая помощь жертвам преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии (в последние два года Российская ЛГБТ-сеть накопила значительный опыт в этом вопросе) и написание экспертных заключений и других документов (это функция, особенно важная для психологов, работающих в правозащитных организациях). В Приложениях вы можете ознакомиться с образцами некоторых документов, а также с методической разработкой по организации просветительского мероприятия.

1 Горячая линия для ЛГБТ: **8 800 555 08 68** (бесплатно, круглосуточно)

2 E-мейл для приема заявок: **psychology@lgbtnet.ru** Также возможно оставить заявку на сайте Российской ЛГБТ-сети в разделе «Онлайн консультации»: <http://www.lgbtnet.ru/ru/online>

Глава 1. Теоретические и методологические основания оказания психологической помощи в контексте вопросов сексуальной ориентации и гендерной идентичности.

Особой сложностью оказания психологической помощи ЛГБТ в России является не только отсутствие наработанной и систематизированной практики по данному вопросу, но и общая нехватка законодательных механизмов, регулирующих оказание психологической помощи и работу психолога в целом. В то же время психологи активно пользуются наработками зарубежных коллег, в том числе в вопросах методологии работы с отдельными категориями клиентов.

В данной книге мы хотели бы анонсировать, в частности, американские Рекомендации для психологов, работающих с лесбиянками, геями, бисексуальными клиентами и клиентками, которые полностью доступны на английском языке на сайте Американской психологической ассоциации. Данная версия Рекомендаций была представлена 18-20 февраля 2011 года и является переработкой предыдущей версии от 28 февраля 2000 года. Рекомендации включают в себя список принципов (21 пункт), которые сгруппированы в тематические разделы и затем подробно раскрываются со ссылками на научные данные. Сам список принципов уже является методологическим инструментом, который возможно использовать в работе психолога:

Отношение к гомосексуальности и бисексуальности

Принцип 1. Психологи стремятся понять последствия стигмы (например, предрассудков, дискриминации и насилия) и различные ее контекстуальные проявления в жизни лесбиянок, геев, бисексуалов/бисексуалок.

Принцип 2. Психологи понимают, что гомосексуальная и бисексуальная ориентация не являются психическими болезнями.

Правило 3. Психологи понимают, что влечение к своему полу, гомосексуальные и бисексуальные чувства и поведение являются нормальными вариантами человеческой сексуальности, и что усилия по изменению сексуальной ориентации не подтвердили себя в качестве эффективных или безопасных.

Принцип 4. Психологам рекомендуется оценить, насколько их отношение к геям, лесбиянкам и бисексуалам/бисексуалкам и знания по данной теме релевантны для оценки ситуации клиента и проведения лечения, и при необходимости обращаться за консультацией или перенаправлять клиента.

Принцип 5. Психологи стремятся признать уникальный опыт бисексуальных людей.

Принцип 6. Психологи стремятся отличать вопросы сексуальной ориентации от вопросов гендерной идентичности при работе с лесбиянками, геями, бисексуалами/бисексуалками.

Отношения и семья

Принцип 7. Психологи стремятся быть осведомлены об отношениях лесбиянок, геев, бисексуалов/бисексуалок и уважать значимость этих отношений.

Принцип 8. Психологи стремятся понять проблемы, с которыми сталкиваются лесбиянки, геи, бисексуалы/бисексуалки, являющиеся родителями, и их опыт.

Принцип 9. Психологи признают, что семьи лесбиянок, геев, бисексуалов/бисексуалок могут включать в себя людей, которые не являются юридически или биологически связаны между собой.

Принцип 10. Психологи стремятся понять, каким образом гомосексуальная или бисексуальная ориентация личности может повлиять на ее родительскую семью или отношений с ней.

Вопросы культурного многообразия

Принцип 11. Психологи стремятся признать проблемы, связанные с многочисленными и часто противоречивыми нормами, ценностями и убеждениями, с которыми сталкиваются лесбиянки, геи, бисексуалы/бисексуалки, представляющие расовые и этнические меньшинства.

Принцип 12. Психологам рекомендуется учитывать влияние религии и духовности на жизнь лесбиянок, геев, бисексуалов/бисексуалок.

Принцип 13. Психологи стремятся признать наличие групповых и возрастных различий среди лесбиянок, геев, бисексуалов/бисексуалок.

Принцип 14. Психологи стремятся понять уникальные проблемы и риски, которые существуют для молодых лесбиянок, геев, бисексуалов и бисексуалок.

Принцип 15. Психологам рекомендуется признать особые проблемы, с которыми сталкиваются лесбиянки, геи, бисексуалы и бисексуалки с опытом физических, сенсорных, и когнитивно-эмоциональных расстройств.

Принцип 16. Психологи стремятся понять влияние ВИЧ / СПИДа на жизнь лесбиянок, геев, бисексуалов, бисексуалок и их сообществ.

Экономические проблемы и проблемы на рабочих местах

Принцип 17. Психологам рекомендуется учитывать влияние социально-экономического статуса на психологическое благополучие клиентов и клиенток-лесбиянок, геев, бисексуалов и бисексуалок.

Принцип 18. Психологи стремятся понять специфические проблемы на рабочих местах, которые существуют для лесбиянок, геев, бисексуалов и бисексуалок.

Образование и обучение

Принцип 19. Психологи стремятся включать вопросы гомосексуальности и бисексуальности в профессиональное образование и обучение.

Принцип 20. Психологам рекомендуется расширять свои знания и понимание гомосексуальности и бисексуальности путем непрерывного образования, повышения квалификации, супервизий и консультаций.

Исследования

Принцип 21. В использовании и распространении результатов исследований по вопросам сексуальной ориентации и связанным с этим темам психологи стремятся представить результаты в полном объеме и точно и не забывать о возможных злоупотреблениях или искажении результатов исследований.

К сожалению, пока не существует подобных рекомендаций для психологов по вопросам трансгендерности, однако на сайте Американской психологической ассоциации можно найти ряд ссылок, связанных с оказанием психологической помощи трансгендерам¹. В 2011 году на сайте опубликована небольшая брошюра «Ответы на ваши вопросы о трансгендерных людях, гендерной идентичности и гендерной экспрессии»², в окончании которой приводятся рекомендации о поддерживающем поведении в контексте вопросов трансгендерности. В частности, рекомендуется:

- осознавать свое отношение к вопросам гендерно-неконформного внешнего вида или поведения;
- понимать, что трансгендерные люди могут также быть представителями других социальных групп (по признаку расы,

1 <http://www.apa.org/pi/lgbt/programs/transgender/index.aspx>

2 Answers to Your Questions about Transgender People, Gender Identity, and Gender Expression: <http://www.apa.org/topics/sexuality/transgender.pdf>

социального класса, религии, возраста, инвалидности и др.) и что не существует какого-то единого универсального «способа быть трансгендером»;

- использовать имена и местоимения в соответствии в гендерной презентацией и гендерной идентичностью; при наличии сомнения – спросить о том, как правильно обращаться к собеседнику/собеседнице;
- не делать предположений о сексуальной ориентации трансгендеров, их желании осуществлять гормональное или иное медицинское лечение, о других аспектах их идентичности и планах коррекции пола (за исключением случаев, когда для этого есть объективные причины: например, вы врач, осуществляющий медицинский осмотр – в таком случае задайте об этом вопросы);
- различать гендерную неконформность и трансгендерность; не все люди, которые выглядят андрогинно или гендерно-неконформно, являются трансгендерами или нуждаются в обращении, поддерживающем их гендерную идентичность.

Мы выделили именно те рекомендации, которые могут оказаться важны для психологов в общении с трансгендерными клиентами. Особенно хочется выделить для психологов также еще один пункт из данного списка: «Держите ваши каналы коммуникации открытыми для трансгендерных людей в вашей жизни».

Основные принципы по работе с гомосексуальными и бисексуальными клиентами также развернуто изложены в концепции аффирмативной психотерапии – направления, предназначенного для формирования и поддержания здоровой гомосексуальной/бисексуальной идентичности клиента. Как пишет Д. Дейвис, «Аффирмативными психотерапевтами являются те, чья система верования и ценностей включает признание гомосексуальности и бисексуальности и признает право

человека придерживаться той сексуальной ориентации, которая отвечает его потребностям. Аффирмативные гей-психотерапевты считают патологией не гомосексуальность или бисексуальность, а гомофобию»¹. Подробнее об аффирмативной психотерапии и ее применении в разных случаях можно прочитать в книге «Розовая психотерапия», которая опубликована на русском языке² и доступна в Интернете. Также одной из последних новостей стал перевод Американской психологической ассоциацией на русский язык их брошюры о сексуальной ориентации.³

Глава 2. Организационные условия оказания психологической помощи ЛГБТ.

Психологическая служба – сервис, чья работа направлена на оказания психологической помощи ЛГБТ. Давайте представим, что ваша организация/инициативная группа решила открыть у себя такую службу, и рассмотрим организационные вопросы, связанные с функционированием этого сервиса. Нужна ли вашей организации/группе психологическая служба?

Опыт показывает, что для качественной работы данного сервиса нужно, как минимум, чтобы были те люди, которые будут им пользоваться. Развита ли у вас работа с сообществом? Есть ли люди, которые захотят обратиться к психологу? Есть ли хотя бы минимальное количество людей, чтобы организовать психологическую группу? Провести семинар? К сожалению, специалисты очень «выгорают», когда хотят оказывать помощь, а их услугами не пользуются. Поэтому для начала, прежде чем искать специа-

1 Дейвис Д. Создание модели аффирмативной гей-психотерапии // «Розовая психотерапия»: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами / Под ред. Д. Дейвиса, Ч. Нила. — СПб.: Питер, 2001. С.85.

2 «Розовая психотерапия»: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами / Под ред. Д. Дейвиса, Ч. Нила. — СПб.: Питер, 2001.

3 <http://www.apa.org/topics/sexuality/sexual-orientation-russian.pdf>

листа, убедитесь, что он вам действительно уже нужен.

С другой стороны, через психологические сервисы, в т.ч. просветительские, в организацию обычно приходят новые люди. Иногда можно начать с минимума, но далее количество обращений, вполне возможно, будет возрастать, и это привлечет людей и к другим программам вашей организации/группы.

Как найти психологов?

Это один из основных вопросов, который интересует активистов, мотивированных на создание Психологической службы. Основных ответов здесь два:

а) самый легкий – психолог находит вас сам, желая оказывать помощь именно представителям ЛГБТ. Такое бывает достаточно часто, т.к. психологи – это специалисты, которые действительно хотят оказывать помощь, в этом смысл их деятельности. Часто это бывают психологи, которые сами являются представителями ЛГБТ или их друзьями, знакомыми. В этих случаях психологи обычно готовы работать на волонтерских основаниях, что является важным для начинающей организации/группы. Волонтерская занятость психолога – это нормально, однако рекомендуется привлекать специалиста к такой работе не чаще раза в неделю, т.к. это на самом деле достаточно большой труд. В «своей» среде вы можете попробовать поискать психолога сами, пользуясь «внутренними каналами», вашими знакомствами и т.п.

б) вы можете искать психолога в профессиональных сообществах. Так, одна из организаций Российской ЛГБТ-сети установила в своем городе хорошие контакты с одной из психологических ассоциаций; в другой организации руководительница нашла психолога среди студентов-выпускников старших курсов (что тоже является хорошим вариантом, потому что молодые специалисты часто мыслят очень гибко и легко адаптируются к особенностям группы, условиям работы с ней и т.п.). Самым лег-

ким сегодня является анализ групп Контакта и сайтов (как профессиональных объединений психологов, так и отдельных личных сайтов и страниц специалистов). Далее вы можете просто написать письмо с описанием ситуации и ваших потребностей, изложением ваших вопросов. Нужно учесть, что в данном случае (в отличие от предыдущего пункта) у психолога может вообще не быть опыта работы с ЛГБТ-клиентами, а значит, вам, возможно, придется взять на себя функцию просвещения специалиста в общих вопросах сексуальной ориентации и гендерной идентичности, а также в целом жизни ЛГБТ.

В Приложении 1 вы можете ознакомиться с примером должностной инструкции для руководителя Психологической службы ЛГБТ-организации (предоставлен ЛГБТ-организацией «Выход»). На примере этой инструкции можно составить сокращенные варианты инструкций для трудоустроенных психологов организации. Для психологов-волонтеров должностная инструкция не нужна, но ее части могут использоваться в планировании работы или быть отражены в волонтерском договоре. Также обращаем внимание, что в должностную инструкцию входят также индикаторы эффективности работы Психологической службы, на которые вы также можете опираться при планировании работы психологов в вашем регионе. Количественные индикаторы планируются исходя из потребностей и возможностей вашего региона (в данном случае приводится пример по Санкт-Петербургу).

Руководителю организации или координатору Психологической службы желательно иметь документ, описывающий профессиональные требования к специалистам-психологам. Как минимум, в качестве требований обычно указывается наличие высшего психологического образования (в крайнем случае могут работать студенты старших курсов), наличие опыта психологического консультирования или

ведения психологических мероприятий (в зависимости от того, чем будет заниматься психолог у вас в организации), наличие знаний в области ЛГБТ-проблематики и гендерной психологии. Если вы сами затрудняетесь оценить квалификацию специалиста, возможно обратиться за помощью в Российскую ЛГБТ-сеть к координатору программы «Психологическая служба»¹.

Как организовать работу психологов и запись на консультации?

Обычно рекомендуется, чтобы психологи занимались только работой с клиентами или проведением мероприятий, а координацией работы может заниматься любой активист. Рассмотрим общие вопросы:

- В организации могут предоставляться различные формы психологической помощи: групповая и индивидуальная или семейная, очная и дистанционная. Это зависит от нескольких факторов: готовности вашего сообщества обращаться за той или иной помощью (в некоторых регионах, например, плохо обращаются за индивидуальной помощью, но хорошо собираются в группы; в других наоборот); умений и навыков вашего психолога (не все специалисты работают во всех формах); ваших организационных возможностей (будут описаны ниже).
- Для приема запросов клиентов возможно задействовать следующие каналы: e-мейл, группы в социальных сетях, телефон (не рекомендуется использование личных телефонов, для данной работы лучше иметь отдельный номер).
- Регистрация консультаций может проводиться в гугл-документах, обычной таблице или в любой удобной форме. Важно чтобы доступ к информации о клиентах (в т.ч. номерам их телефонов) был хорошо защищен. Одним из максимально защищенных способов хранения информации являются

¹ Это можно сделать по e-мейл psychology@lgbtnet.ru

гугл-документы (при условии контроля доступа к ним с вашей стороны).

- Прием клиентов должен вестись в специальном помещении: безопасном, доступном, хорошо звукоизолированном и освещенном, теплом. Если вы развиваете Службу у себя в организации, а не обращаетесь за услугами психологов в другие места (что тоже возможно), то вам нужно заранее определить, есть ли у вас подходящее помещение. Прием клиентов в общих помещениях (например, в кафе) неприемлем.
- Количество очных бесплатных консультаций должно быть ограничено, т.к. иначе снижается эффективность работы. В норме бесплатно оказывается 4-5 консультаций (еженедельно по 1 встрече). В некоторых случаях организации арендуют помещения, в итоге консультации могут оказываться за какие-то небольшие деньги для окупания аренды (психологи же при этом также являются волонтерами). Однако будьте внимательны: в данном случае организация уже ведет финансовую деятельность, для чего нужен также отдельный специалист. То же касается групповых форм работы с ЛГБТ.
- Не требует отдельного помещения оказание дистанционной психологической помощи: по e-мейл, Скайпу, телефону. Возможно, у вашей организации уже есть психолог и даже запросы к нему, но еще нет помещения: вы можете рассмотреть данные варианты оказания помощи.
- Для анализа результатов работы на консультациях рекомендуется использовать анкеты обратной связи: как на групповых мероприятиях, так и на консультациях. Это могут быть ваши обычные анкеты, которые вы используете также на других мероприятиях, с добавлением каких-то специализированных вопросов. Обычно такие анкеты заполняются анонимно.

Как привлечь клиентов?

Вопрос привлечения клиентов к работе сервисной организации очень большой. Хорошо, если для решения этого вопроса в организации есть отдельный специалист по PR. Однако можно выделить и общие рекомендации:

- Распространять информацию в популярных у вашего сообщества группах в социальных сетях, а также в группе вашей организации (эти группы сами также нуждаются в развитии), на сайте организации, на дружественных сайтах, в ЛГБТ-клубах, на ЛГБТ-мероприятиях и т.п. Если для вашего региона особенно актуальны вопросы безопасности, то в общем доступе можно не давать адреса и другие организационные детали, а сообщать их уже при телефонном звонке.
- В анонсе излагать описание сервиса, мероприятия доступным языком, с приведением примеров (например, перечислить примеры вопросов, с которыми можно обратиться за консультацией), с привлекательными иллюстрациями.
- Хорошо, если ваш психолог готов к самопрезентации. Наличие в группе фотографии, описания опыта работы обычно привлекает клиентов. Также возможно размещение в группе Контакта или на форуме сайта формы для ответов психолога на вопросы, публикация каких-либо интересных для сообщества психологических материалов и т.п. Все эти информационные «вбросы» не только просвещают сообщество (что само по себе хорошо), но и формируют позитивное отношение к психологу и психологическим сервисам. К сожалению, в нашей стране практическая психология прошла еще совсем недолгий путь, и многие люди просто не знают, чем занимаются психологи, – поэтому такое просвещение тоже важно.
- На групповых психологических мероприятиях (особенно семинарах) обязательно извещать участниц и участников о

возможности обращения к психологу, если таковая имеется. На других, непсихологических мероприятиях организации также распространять данную информацию.

- Возможна публикация и распространение на мероприятиях организации или в дружественных местах небольших флаеров с описанием Психологической службы и контактами для обращения.

Глава 3. Очное консультирование ЛГБТ и их близких

В условиях работы ЛГБТ-организаций речь идет обычно о **краткосрочном психологическом консультировании**. Это означает, что при заключении психологического контракта с клиентом нужно поставить цели, достижимые за период 4-5 встреч. В случае необходимости более длительной и глубинной работы (психотерапии) клиент/ка может продолжить работу с психологом, уже договорившись с ним лично.

Для краткосрочного консультирования можно порекомендовать **трехстадийную модель помощи**¹: исследование проблемы – новое понимание проблемы – действия. На стадии исследования основная задача психолога – активное слушание клиента/клиентки. Устанавливая теплые, помогающие отношения, консультант помогает клиенту/клиентке самостоятельно исследовать проблему и затем – сфокусироваться на конкретных ее аспектах. На стадии нового понимания проблемы клиентке/клиенту помогают увидеть себя и свою ситуацию в новом свете, увидеть потенциальные силы и

¹ Основы консультирования пострадавших от насилия / Сост. О.О.Бандура. – СПб.: Служба социально-юридической помощи пострадавшим от насилия «Александра», 2003. С.20.

ресурсы, которыми он может воспользоваться, сосредоточиться на том, как возможно действовать наиболее эффективно. На стадии действий клиенту/клиентке предлагается рассмотреть возможные пути действий, исследовать необходимые для них затраты и возможные последствия, построить план действий и принять решение о его исполнении. Само исполнение действий возможно уже за пределами консультаций, либо, если время позволяет, то психолог может сопровождать клиента/клиентку в исполнении действий и оценке результатов.

При прояснении запроса клиента необходимо понять, нужно ли **дополнительное направление клиента/клиентки к другим специалистам**: юристу, врачу-психотерапевту, в другую службу или организацию. Обычно это выявляется на достаточно ранних этапах взаимодействия, и здесь велика роль психолога в поддержке клиента/клиентки при обращении к другим специалистам. Так, не все понимают, в чем может помочь юрист: вы можете провести первичное информирование клиента/клиентки, а при необходимости – посетить юриста организации вместе с ним/с ней. Отдельно скажем несколько слов об обращениях к врачу-психотерапевту. В силу значительного психологического давления на ЛГБТ со стороны общества (институционализированной гомофобии и трансфобии) у некоторых представителей сообщества могут развиваться пограничные нервно-психические расстройства, депрессии, тревожные расстройства и др. Важно найти компетентного и ЛГБТ-дружественного врача-психотерапевта, к которому вы сможете переслать ваших клиентов.

Важную роль в очном консультировании играют **вопросы безопасности**. Часть из них решается путем заключения с клиентом/клиенткой **психологического контракта**, к которому предъявляются четыре требования¹:

- 1. Взаимное согласие** – клиент/ка формулирует, что он/она хочет улучшить, консультант соглашается помочь ему/ей.

¹ Там же. С.21.

На этом этапе важно помнить особенности краткосрочного консультирования и формулировать достижимые, реалистичные цели, а также обсудить способы оценки и критерии их достижения.

- 2. Компетентность** – клиент/ка способен/способна достичь указанной цели, консультант способен оказать ему/ей квалифицированную помощь. Так, если вы чувствуете, что запрос клиента/клиентки лежит за границами вашей компетенции, совершенно нормально переадресовать клиента/клиентку к другому специалисту или помочь ему/ей сузить запрос. Хорошо, если вы, начиная работу, понимаете, с какими категориями проблем вы работаете. Например, одни психологи консультируют только индивидуально – другие могут консультировать пары или семьи; некоторые психологи, начинающие работать с ЛГБТ, не сразу готовы работать с какими-то группами сообщества, например, трансгендерами. Важно сначала разобраться в собственных установках – и это тоже часть компетенции психолога.
- 3. Легальность** – не должно быть никаких нарушений закона. В свете новых принимаемых законов, связанных с ЛГБТ, этот пункт может вызывать особые вопросы. Приведем основную поправку к Федеральному закону «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 июня 2013 года (с полным текстом поправок можно ознакомиться по ссылке)¹: ст. 6.21, п.1 «Пропаганда нетрадиционных сексуальных отношений среди несовершеннолетних, выразившаяся в распространении информации,

¹ Федеральный закон от 29.06.2013 N 135-ФЗ «О внесении изменений в статью 5 Федерального закона «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях защиты детей от информации, пропагандирующей отрицание традиционных семейных ценностей»: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_148269/

направленной на формирование у несовершеннолетних нетрадиционных сексуальных установок, привлекательности нетрадиционных сексуальных отношений, искаженного представления о социальной равноценности традиционных и нетрадиционных сексуальных отношений, либо навязывание информации о нетрадиционных сексуальных отношениях, вызывающей интерес к таким отношениям, если эти действия не содержат уголовно наказуемого деяния, - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей; на должностных лиц - от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей; на юридических лиц - от восьмисот тысяч до одного миллиона рублей либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток».

В данном законе совершенно не предусматривается, что в обществе могут присутствовать несовершеннолетние ЛГБТ, которые могут остро нуждаться в помощи. Психолог в своей работе опирается на международные правовые документы, в частности, Конвенцию о правах ребенка¹, ст.8 которой гласит, что «Государства-участники обязуются уважать право ребенка на сохранение своей индивидуальности...», а ст.13, п.1 – что «Ребенок имеет право свободно выражать свое мнение; это право включает свободу искать, получать и передавать информацию и идеи любого рода, независимо от границ, в устной, письменной или печатной форме, в форме произведений искусства или с помощью других средств по выбору ребенка» (хотя к этому пункту и прилагаются ограничения в п. 2). Возможна изначальная переадресация несовершеннолетних к другим специалистам из дружественных организаций.

¹ Конвенция о правах ребенка http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml

4. Предметом контракта могут быть изменения, лежащие в сфере **психологической реальности**.

Темы запросов

Рассмотрим ряд важных и наиболее часто встречающихся проблем, в оказании помощи при которых может принять участие психолог-консультант/психотерапевт, проиллюстрировав их примерами из практики оказания психологической помощи клиентам и клиенткам-лесбиянкам, геем, бисексуалам/бисексуалкам, трансгендерам.

- Принятие себя и своей идентичности

Эта проблема тесно связана с проблемой интернализированной («внутренней») гомофобии/трансфобии. Социально первичной является институционализированная гомофобия/трансфобия – негативное отношение к гомосексуальности/трансгендерности, зафиксированное в виде культурных схем и социальных установок, нормативов, стереотипов, приводящих к дискриминации гомосексуалов/трансгендеров. На ее основе формируется вторичное явление – внутренняя (интернализированная) гомофобия/трансфобия – негативное отношение гомосексуалов/трансгендеров к собственной сексуальности и своему Я, усвоенное в процессе социализации. Фактически, гомосексуалы, бисексуалы, трансгендеры с момента осознания своей «инаковости» осознают также, что они «плохие», так как общество не одобряет подобных форм сексуальной ориентации или трансгендерные идентичности. Многие ЛГБТ переживали опыт отвержения родителями, сестрами и братьями, друзьями, педагогами, коллегами. Это обычно вызывает негативные переживания относительно своей «иной» сексуальности – тревогу, беспокойство, вину, стыд. Результатом часто являются значительные затруднения в самопринятии.

Именно здесь клиенту/клиентке может помочь психолог.

Так, необходимо поддерживать в клиенте/клиентке чувство собственного достоинства, ощущение ценности своей личности, своих потребностей и переживаний, а также помогать систематизировать представления клиента/клиентки о своем Я с включением в них знания о своей сексуальной ориентации/гендерной идентичности – фактически, это означает способствовать формированию полноценной и внутренне непротиворечивой сексуальной и гендерной идентичности клиента/клиентки.

Отметим при этом, что, несмотря на наличие чувствительности к отвержению, далеко не все ЛГБТ выглядят беззащитными. Напротив, у многих из них сформированы жесткие механизмы психологической защиты: закрытость, повышенный уровень контроля за самовыражением, агрессия и другие. Следует понимать, что, например, закрытость и агрессивность не являются непременными «спутниками» гомосексуальности, бисексуальности и трансгендерности и не «врождены», а формируются при жизни – именно в качестве психологических защит в ответ на внешние воздействия. Точно такие же механизмы психологической защиты могут формироваться у других групп людей, переживающих позицию уязвимости: представителей этнических меньшинств, мигрантов, детей, растущих в малообеспеченных семьях, и т.д. Однако за сформированностью этих защитных механизмов в большинстве случаев стоит ряд психологических травм.

В том случае, если к психологу-консультанту поступает запрос на изменение сексуальной ориентации, это, конечно, не может быть включено в психологический контракт. Вместо этого стоит сосредоточиться на том факте, почему клиента/клиентку так беспокоит его/ее сексуальная ориентация, что затрудняет принятие себя и аспектов своей сексуальной идентичности. Обычно за подобным запросом клиента/клиентки стоит истинный запрос на помощь в самопринятии и изменении отношений с окружающими людьми.

Иногда такие запросы могут быть сформулированы в менее выраженной форме. Так, женщина, имевшая длительный опыт лесбийских отношений и затем вышедшая замуж, может прийти с запросом «помочь избавиться от навязчивых мыслей об отношениях с женщинами». В данном случае можно рекомендовать анализ следующих компонентов: что значат для клиентки отношения с женщинами? какова была мотивация вступления в традиционный брак? как женщина ощущает себя в браке? каково содержание «навязчивых мыслей»? как относились окружающие, в первую очередь референтные личности, к лесбийским отношениям клиентки? Важно сосредоточиться на том факте, что у клиентки выражены трудности самопринятия в аспекте гомосексуальных чувств и переживаний. Из этого, кстати, совершенно не следует, что при работе над своими переживаниями клиентка вернется к лесбийским отношениям; важно, что гомосексуальные чувства и аспекты своей идентичности будут отрефлексированы и приняты, а решение относительно планирования своей жизни в дальнейшем будет самостоятельным и осознанным.

В то же время следует особенно внимательно относиться к запросам, связанным с недовольством собственной половой принадлежностью. В ряде случаев речь может действительно идти о транссексуальности или иных формах трансгендерности – но иногда подобные запросы маскируют внутреннюю гомофобию и невозможность принять себя в качестве гея/лесбиянки/бисексуалки или бисексуала.

- Камин-аут

Одной из значимых трудностей для большинства ЛГБТ является момент камин-аута - раскрытия своей сексуальной ориентации или гендерной идентичности, особенно перед близкими и значимыми людьми. С психологической точки зрения можно утверждать, что необходимость постоянно жить двойной жизнью, скрывая от близких людей свои значимые переживания и

чувства, приводит к серьезным проблемам: страхам, депрессивным состояниям, острому переживанию одиночества и отверженности, эмоциональной опустошенности.

В то же время процесс камин-аута обычно сопровождается серьезным давлением и разнообразными негативными реакциями со стороны тех, перед кем раскрывается сексуальная ориентация. Ответом на камин-аут часто бывают разные виды насилия: психологическое (шантаж, угрозы, манипуляции), физическое (избиения), экономическое (родители выгоняют из дома, лишают поддержки в оплате обучения). В трудовой сфере случаются увольнения, экономические санкции, психологическое насилие со стороны коллег и работодателя.

Для того чтобы преодолеть психологическое давление, сохранить свою психическую целостность и отстоять свою идентичность, требуется много внутренних сил. В этой ситуации помощь психолога/психотерапевта может стать значительным ресурсом для клиента/клиентки-ЛГБТ. Так, в ситуации наличия психологического сопровождения камин-аут может происходить значительно легче, а клиент чувствовать себя увереннее.

Вопрос о том, стоит ли психологу-консультанту поощрять клиента/клиентку к самораскрытию, достаточно труден. Такое решение должно быть принято в первую очередь самим клиентом/самой клиенткой; но если оно принято, то помощь профессионального консультанта может оказаться очень ценной. Важно поддерживать в клиенте/клиентке самоуважение, самопринятие, положительную самооценку (т.к. именно эти компоненты самоотношения страдают в первую очередь, когда человек переживает обвинения со стороны значимых для себя людей). Также важно прорабатывать возникающие в процессе самораскрытия чувства: страха (просто перед неизвестностью или охватывающего человека в результате угроз и любых видов шантажа), беспомощности, безнадежности, горечи, обиды. Особой проблемой является возникающее чувство вины: близкие часто стремятся вызвать пе-

реживания вины у открывшегося перед ними ЛГБТ. Его/ее могут обвинять в нанесении родственникам/близким морального вреда, в ухудшении их самочувствия вследствие его/ее признания, в возникающих у них потенциальных сложностях взаимодействия с окружающими вследствие гомосексуальности их близкого и т.д. Важно помочь клиенту/клиентке пережить и осознать эти чувства - и просто быть с ним/с ней в контакте, демонстрируя, что возможны и иные, принимающие формы отношений с личностью вне зависимости от ее сексуальной ориентации. Заметим также, что с понижением уровня интернализированной гомофобии/трансфобии процесс самораскрытия обычно значительно облегчается. Люди, имеющие опыт принятия другими и уверенные в своей полноценности, обычно гораздо легче говорят о своей сексуальной/гендерной идентичности и открывают себя как ЛГБТ.

- Психологические проблемы в партнерских отношениях у однополых пар

Проблемы, возникающие в партнерских отношениях у однополых пар, часто носят характер, схожий с таковыми проблемами у гетеросексуальных партнеров. Однако в однополых парах существуют некоторые проблемы, отсутствующие в гетеросексуальных отношениях. Основная из них состоит в том, что гомосексуальные отношения приходится строить «с нуля». Гомосексуалы/бисексуалы вырастают и социализируются в условиях гетеросексуального мира, где гетеросексуальная модель отношений признается как единственно возможная и одобряемая. Следовательно, в книгах, журналах, фильмах, мультфильмах, учебных материалах, играх, сказках и просто в окружающей жизни представлена только модель гетеросексуальных отношений. И если на каком-то этапе своего развития личность пытается выстроить гомосексуальные отношения, то сталкивается с проблемой отсутствия модели отношений. Модель партнерских гомосексуальных отношений каждый раз конструируется фактически заново.

Здесь партнерам/партнершам может способствовать психологическая помощь, в ходе которой психолог помогает паре выработать индивидуальные механизмы взаимодействия в близких отношениях, удовлетворяющие именно данную семью/партнерство. Если психолог имеет сексологическое образование, он может помочь партнерам/партнершам также в решении вопросов сексуального взаимодействия, поскольку культура однополюго секса не обсуждается в открытом пространстве и многим парам не хватает элементарной информации и сексуального просвещения.

Итак, **общий подход в оказании психологической помощи ЛГБТ состоит в решении следующих задач:**

- проведение анализа социокультурной ситуации, в которой возникла и развилась психологическая проблема клиента/клиентки;
- работа с гендерными и иными социальными стереотипами клиента/клиентки;
- получение клиенткой/клиентом в консультативном взаимодействии опыта принятия и безоценочного отношения;
- повышение самооценки клиента/клиентки и формирование ощущения безусловной самоценности своей личности;
- способствование формированию целостной гендерной и сексуальной идентичности клиента/клиентки;
- развитие готовности и умений клиента/клиентки отстаивать свою жизненную позицию и противодействовать разным формам социального давления.

Заметим также, что многие проблемы, с которыми в психологическую службу обращаются ЛГБТ, являются по своей сути неспецифическими: в этих случаях нет необходимости делать акцент на сексуальной ориентации и консультирование может протекать без особой специфики.

В окончании данной главы отметим только, что очное консультирование ЛГБТ может быть как индивидуальным, так и парным или семейным. Кроме того, отдельным направлением является оказание психологической помощи родным и близким ЛГБТ (например, работа с родителями взрослых ЛГБТ-детей).

Глава 4. Дистанционное психологическое консультирование: особенности формата

Как известно, еще Зигмунд Фрейд переписывался с клиентами и консультировал в письмах; в 50-е годы 20 века начинает развиваться телефонное консультирование, которое остается классическим по сей день. Сегодня развитие технических средств связи предлагает нам все больше альтернативных вариантов коммуникации: это в первую очередь Skype и e-мейл (электронная почта), а также социальные сети и другие каналы. Меновщиков В.Ю.¹ отмечает высокую востребованность и эффективность психологической помощи по Интернет за рубежом, в то же время подчеркивая, что в России данные формы консультирования пока развиваются со значительным отставанием и методология подобной работы в российском контексте еще в значительной мере не разработана.

В контексте психологической помощи ЛГБТ наибольшее количество запросов поступает именно на консультации по электронной почте как максимально простому и доступному с любо-

¹ Меновщиков В.Ю. Психологическая помощь в сети интернет. М.: Самиздат, 2007. – 178 с.

го компьютера инструменту связи. Общее количество запросов на дистанционные консультации по e-мэйл в Психологической службе Российской ЛГБТ-сети на данный момент составляет более 200 запросов в год, подобная работа ведется с 2009 года. Содержательно запросы особенно не отличаются от предъявляемых на очных консультациях.

В ноябре 2012 года на семинаре для психологов Российской ЛГБТ-сети нами с группой специалистов была сформулирована методология дистанционного психологического консультирования ЛГБТ по e-мэйл на основе опыта работы в 2009-2012 годах.

Трудности и недостатки дистанционного консультирования по e-мэйл

1. Иное временное измерение, чем при очном консультировании: непериодичность, ситуативная неопределенность временных рамок, иногда растянутость во времени, обрывочность консультационного общения. Как мы опишем ниже, существуют способы преодоления этих трудностей и более четкого определения рамок.
2. Отсутствие возможности передачи эмоций и чувств иначе, чем посредством письменного текста; не работают такие невербальные способы коммуникации, как мимика, пантомимика, жесты и т.п.; трудности расшифровки эмоций и чувств клиента/клиентки. Иногда возникают вопросы об использовании специализированных символов для обозначения эмоций – в частности, «смайликов». Как и в подборе речевых форм выражения, опираться стоит на особенности речи самого клиента/самой клиентки – в т.ч. в использовании эмоциональных символов. В случае, если клиент/клиентка не использует подобных значков, невозможно быть уверенным, что он их сможет расшифровать правильно. В то же время, если клиентка/клиент активно использует

дополнительные символы, обозначающие эмоции, психолог может поддержать данный стиль общения.

3. Невозможность быстрого уточнения смысла текста, отсюда затрудненная интерпретация смыслов. Если консультант не уверен, что именно подразумевал клиент, стоит помочь ему уточнить смысл написанного. В частности, клиенты иногда могут написать, например, так: «у моего ребенка проблемы с ЛГБТ» - здесь обязательно следует уточнить, какие именно проблемы, что значит «с ЛГБТ» и т.п. Возможно задать уточняющие вопросы: «Вы что-то увидели или услышали? С вашей дочерью/вашим сыном что-то произошло?»
4. Ниже объективный уровень безопасности, невозможен контроль консультанта за конфиденциальностью общения (письмо может быть прочитано другими людьми, почтовый сервер может быть взломан и т.п.). Хотя традиционно считается, что при дистанционном консультировании уровень психологической безопасности выше за счет анонимности общения, присутствуют вопросы организационной небезопасности, решение для которых мы также предложим ниже.

Преимущества дистанционного консультирования по e-мейл

1. Доступность дистанционных консультаций для клиентов и клиенток из регионов с затрудненным доступом к очным психологическим услугам или с высоким уровнем небезопасности при обращении за ними. Достаточно часто обращаются представители ЛГБТ-сообщества из регионов, где нет ЛГБТ-организаций или психологов, работающих с ЛГБТ. Также, к сожалению, из регионов в Психологическую службу Российской ЛГБТ-сети поступают запросы на консультации после неудачного обращения к психологу «на местах». В ряде случаев психологи не могут работать с проблематикой, с которой они незнакомы, в других случаях проявляют

гомофобию и пытаются «излечить» клиента/клиентку: в любом из этих случаев клиент/клиентка остается без помощи, а во втором случае еще и получает дополнительные травмы. К сожалению, в подготовку консультирующих специалистов вопросы сексуальной ориентации и гендерной идентичности входят чрезвычайно редко, что обуславливает некомпетентность помогающих специалистов в этой сфере. Именно поэтому на данный момент существует альтернатива получения дистанционной консультации, которая оказывается компетентным в данной проблематике психологом

2. Свободный график связи: клиент/клиентка и психолог могут выбрать удобное время для написания письма. Это преимущество является обратной стороной недостатка, связанного с неопределенностью временных рамок консультирования. Письмо можно написать в любой час суток; это имеет особую ценность при работе с удаленными регионами (например, с Дальним Востоком), с которыми существует значительная разница во времени (при оказании консультации, например, по Skype иногда возникают сложности согласования часа связи). Также это может оказаться важным для людей со сложным графиком работы или малым количеством свободного времени; для людей с маленькими детьми и т.п.
3. Уровень субъективной безопасности для клиента/клиентки выше. За дистанционными консультациями часто обращаются клиентки и клиенты, опасющиеся очного контакта с психологом или визита в ЛГБТ-организацию, и желающие сохранить максимальную анонимность. Это особенно важно при работе с представителями любых уязвимых групп, для которых проявление себя небезопасно. Интересно, что некоторые клиенты/клиентки предпочитают получить дистанционную консультацию по e-мейл, даже живя в Санкт-Пе-

тербурге или Москве, где развиты очные сервисы оказания психологической помощи ЛГБТ.

4. У консультанта есть время на обдумывание ситуации, обращение к литературе, подбор информационных ресурсов для клиента/клиентки, начиная с первого контакта.

Общие характеристики дистанционного (е-мейл) и очного консультирования

Несмотря на серьезную разницу форматов, общие функции психологического консультирования остаются сохранными в дистанционном формате и обуславливают эффективность помощи:

1. Присутствуют функции «выслушивания» клиента/клиентки и демонстрации понимания. Несмотря на то, что понятие «выслушивание» не очень подходит для написанного текста, его инструментальная часть сохраняется и заключается все в том же: помочь клиентке/клиенту высказать то, что «накипело», освободиться от напряжения путем выражения своих чувств и мыслей. Это быстро дает клиентке/клиенту ощущение поддержки.
2. Сохраняется высокая роль эмпатии и работы с чувствами (отражение чувств, связь чувств с содержанием и др). Присутствует функция прояснения чувств, связанных с ситуацией и ее аспектами.
3. Наличие в процессе консультирования стадий (установление контакта, выявление запроса, прояснение ситуации, выявление истинного запроса, заключение психологического контракта, работа над запросом, завершение контакта).
4. При включении дистанционного консультирования в деятельность ЛГБТ-организаций возможно взаимодействие с другими программами организации, как и в случае с очным консультированием.

Особые характеристики дистанционного консультирования по e-мейл

1. Высокая степень параллелирования стадий консультирования. Для поддержания двустороннего контакта необходимо, чтобы при ответе клиентке/клиенту не только были заданы уточняющие вопросы, но и давалась какая-либо обратная связь от психолога (например, в формате первичного информирования, высказывания эмпатии). Первичное информирование возможно, начиная с первых писем клиенту/клиентке.
2. Выше удельный вес психологического просвещения и информирования. В дистанционном формате остаются доступными экспертные комментарии, ссылки на литературу и информационные ресурсы. По опыту работы информирование обычно приветствуется клиентами и клиентками, обращающимися за данным видом помощи.
3. Важно с первых писем оказывать клиенту/клиентке поддержку, проявляя эмпатию. Отсутствие возможности очного контакта может быть компенсировано словесным выражением поддержки. Покажите клиентке/клиенту, что вы его понимаете.
4. Необходимо определить с клиентом/клиенткой временные рамки вашего взаимодействия. Оптимальный срок ответа на письмо клиента/клиентки – от трех дней до недели. В кризисных случаях возможно отвечать раз в день, но не чаще. Об этом необходимо предупредить клиента/клиентку в первом письме.
5. В случае невозможности ответить на письмо клиента/клиентки в течение срока, о котором была достигнута договоренность, необходимо предупредить клиента/клиентку об этом и уточнить, когда вы сможете ему ответить.

6. Необходимо оговорить с клиентом/клиенткой границы конфиденциальности при работе по e-мэйл и убедиться, что клиент/клиентка осознает свою часть ответственности за сохранение информации конфиденциальной. Уточните, имеется ли у других людей доступ к компьютеру клиентки/клиента, его почте или почтовым системам и обсудите с клиентом/клиенткой возможность обезопасить доступ к его информации.
7. Возможно порекомендовать клиентке/клиенту пользоваться наиболее безопасными почтовыми системами, более защищенными от взломов (например, gmail). Психологам также рекомендуется осуществлять общение со своего ящика на данном сервере.
8. При дистанционном консультировании для обеспечения собственной безопасности консультанту рекомендуется сохранять анонимность относительно своего адреса, телефона и других личных данных, за исключением данных о профессиональном статусе консультанта. К сожалению, отсутствие очного контакта не дает возможности оценить, кто на самом деле находится по другую сторону процесса общения, чем мотивирован и насколько реалистична ситуация, поэтому консультанту рекомендуется оставаться анонимным по ряду параметров (как и при работе, например, на телефоне доверия).

Другим эффективно работающим методом дистанционного психологического консультирования является телефонная помощь, которая также активно развивается в Российской ЛГБТ-сети на Горячей линии для ЛГБТ¹. Также поступает все больше запросов на Skype -консультации, но они, в отличие от e-мэйл, осуществи-

¹ Телефон Горячей линии для ЛГБТ: **8 800 555 08 68**, круглосуточно, звонок бесплатный из любого региона РФ, со стационарных и мобильных телефонов.

мы несколько сложнее: во-первых, требуется хорошее качество Интернет-связи, во-вторых, от клиента (и психолога) требуется организовать свое присутствие у компьютера без окружения других людей, а это не всегда легко осуществимо. Однако Skype-консультации за счет возможности визуального контакта максимально приближаются к очным консультациям, что обычно повышает качество и объем психологической поддержки. При этом нужно учесть, что для некоторых ЛГБТ очный контакт может быть небезопасен. Другой вариант – использование Skype только в качестве аудиосвязи, что приближает формат к телефонному.

Глава 5. Групповая психологическая помощь ЛГБТ

Одной из самых эффективных форм помощи в самых разных сообществах являются групповые. Побывать в одном пространстве с другими людьми, находящимися «в той же лодке», сталкивающимися примерно с такими же проблемами и понимающими специфику жизни представителей данной социальной группы – это очень большая поддержка. В случае наличия в организации психолога возможно проведение групп психологической поддержки, психотерапевтических групп, тренинговых групп. В данной главе мы планируем остановиться наиболее подробно на тех формах, которые наиболее востребованы в ЛГБТ-сообществе на данный момент. В первую очередь, это группы психологической поддержки и групповой дебрифинг (в том числе как форма помощи ЛГБТ-активистам). Другие виды групповой помощи: тренинги, психотерапевтические группы, группы телесно-ориентированного опыта, группы экзистенциального опыта и др. также успешно применяются психологами Российской ЛГБТ-сети в работе с ЛГБТ.

Для начала отметим ряд факторов, определяющих эффек-

тивность групповой психологической помощи ЛГБТ:

1. Общепсихологические.

- 1.1. Группа – это социальный микрокосм, в котором осуществляется тренировка навыков социального взаимодействия (Рудестам К., 2000);
- 1.2. Группа способствует личностному росту, развитию рефлексии, самоисследованию, более глубокому самопониманию (Там же);
- 1.3. В группах для ЛГБТ работают общетерапевтические факторы: вселение надежды, универсальность переживания, предоставление информации, альтруизм, развитие навыков социализации, межличностное научение, сплоченность группы и т.п. (Ялом И., Лесц М., 2009).
- 1.4. В группе можно быть не только участником, но и зрителем, что позволяет получать психологическую помощь тем людям, которые недостаточно уверены в себе, застенчивы, тревожны, не готовы сразу себя проявлять или говорить о себе (этот фактор особенно значим в работе с ЛГБТ).

2. Организационные.

- 2.1. Встречи групп компактны во времени (следовательно, легче найти помещение).
- 2.2. Охват большого количества участников единовременно.
- 2.3. Встречи групп экономичны с точки зрения трудозатрат психолога (что особенно важно в условиях волонтерства специалистов).

3. Специфические для ЛГБТ.

- 3.1. Групповые формы психологической помощи способствуют формированию идентичности участников в качестве ЛГБТ;
- 3.2. Групповые формы помощи являются эффективным инструментом преодоления внутренней гомофобии, повышения самооценки, формирования чувства собственного достоинства, принятия собственной сексуальной ориентации/гендерной идентичности, уменьшению страхов;
- 3.3. Возможно групповое обсуждение ЛГБТ-специфических тем (камин-аут, отношения с родителями, партнерские отношения, дискриминация, «переход» для транссексуалов и т.п.), обмен опытом преодоления трудностей, характерных для ЛГБТ.

Группы психологической поддержки позволяют решить несколько важных задач: помощь участникам в решении конкретных жизненных проблем, групповое сплочение, формирование идентичности и др. Рассмотрим основные составляющие организации таких групп.

Характеристики группы. Обычно группы психологической поддержки делаются открытыми: количество участников/участниц строго не ограничивается, постоянство посещений не требуется. Особых требований к участникам/участницам за пределами группы (например, не вступать в личные отношения, как это бывает в терапевтических группах) нет.

Группы могут быть более или менее специализированными. Например, возможны чисто «мужские», «женские» или «трансгендерные» группы; возможны группы бисексуалов; группы ЛГБТ-верующих; группы ЛГБТ-родителей и так далее. Если нет специализированного запроса от организации или какой-либо

группы, то лучше не проводить особой дифференциации, а собираться всем желающим вместе. Наш опыт работы показывает, что в одной группе могут присутствовать люди различного пола, возраста, национальности, социального статуса, и это отвечает общему разнообразию мира. Однако иногда бывают и интересные эффекты: например, в нашей практике был случай, когда группа поддержки случайно собралась из одних мужчин-геев и бисексуалов – и именно в этот раз они решились говорить на очень глубокие темы, связанные с сильными чувствами, вопросами отцовства и т.д. В этом случае эффект однородной группы «сыграл» положительно. С другой стороны, иногда очень радостно видеть, как, например, молодая женщина-лесбиянка обсуждает вопрос рождения ребенка, а все участники группы, вне зависимости от пола и гендерной идентичности, живо включены в обсуждение проблемы и горячо поддерживают участницу. Такие же моменты общности и поддержки возникают, когда ситуацию обсуждает, например, транссексуальный участник.

Место проведения. Место проведения подобных встреч должно быть, во-первых, безопасным и доступным для представителей сообщества; во-вторых, звукоизолированным и в принципе изолированным от других помещений (чтобы никто не слушал ваших разговоров и не ходил через ваше пространство); в-третьих, достаточно комфортным, чтобы вы готовы были провести там все время встречи (т.е. теплым, проветриваемым, не прокуренным, светлым, чистым, убранным, с доступом к туалету). Важно наличие достаточного количества мест для сидения – лучше, если это одинаковые стулья или кресла, которые обычно выстраиваются в круг, чтобы все участницы/участники могли видеть друг друга. Лучше всего иметь для таких встреч специальное помещение. Мало подходят помещения клубов, совершенно не подходят открытые людные пространства типа кафе.

Периодичность и длительность. Обычно такие встречи проводятся с периодичностью от одного раза в неделю до одного

раза в месяц (многое здесь зависит от потребностей конкретной группы и организационных возможностей – например, найти помещение). Длительность одной встречи 2-3 часа. Если встреча длится 3 часа, обычно в ней делается перерыв. Трехчасовой формат рекомендуется для групп, которые встречаются реже (например, раз в месяц), двухчасовой – для тех, кто встречается чаще. Возможны и любые другие варианты; нужно только учесть, что менее 1,5 часов будет просто мало, а более 3 – трудно.

Участники и участницы процесса. Вы можете собирать группу «веерным способом» - когда участники/участницы приводят своих друзей и знакомых, а те – следующих знакомых; для этого можно пользоваться социальными сервисами (например, вКонтакте). Так или иначе, чтобы группа начала работу, желательно, чтобы было 7-8 человек, которые готовы более или менее постоянно встречаться. Необходимый минимум – 4-5 человек на одной встрече; возможный максимум – 15-18 человек (в нашем опыте – даже до 25, но это требует более жесткой модерации).

Организация и содержание группового процесса. Как стоит организовать работу группы, чтобы это было комфортно, безопасно, интересно для участниц/участников? Давайте остановимся на самых важных аспектах:

1. При первой встрече, а также при встречах, где присутствуют новые участники/участницы, нужно познакомиться. Можно делать это в обычной форме, называя имена, либо вместе с каким-то вопросом всей группе (например, «Как вы провели выходные», «Что интересного произошло у вас за последнюю неделю» и т.п.).
2. Если людей более 5-6 человек, то стоит использовать бейджи с именами либо просто кусочки бумажного скотча, которые подписываются и прилепляются на одежду.
3. Необходимо принять минимальный список правил, которые позволят обеспечить безопасность участников/участниц

и психологическую эффективность процесса. Список обсуждается самими участниками/участницами с помощью психолога и может состоять из любого количества правил. Рекомендуется обсудить правила, связанные с приходом на встречи вовремя (опоздания обычно не допускаются или принимается «лимит опозданий» в количестве 10-15 минут), с выключением на время встречи мобильных телефонов, с конфиденциальностью. Остальные правила возможны по желанию группы: например, поднимать руку, если хотите что-то сказать; быть безоценочными и другие. Правила можно записать на листе ватмана/флипчарта/любом другом большом листе и сохранять от встречи к встрече. В данном случае их удобно будет также презентовать новым участницам и участникам.

4. Две основные функции психолога в группах психологической поддержки – модератор и эксперт. Рассмотрим, в чем заключаются обязанности модератора:
 - начать встречу (призвать всех занять свои места, задать вопрос для ее открытия; попросить представиться при необходимости);
 - напомнить группе о правилах (а в случае наличия в группе новых участников/участниц – подробно объяснить);
 - отслеживать соблюдение правил по ходу процесса (однако это ответственность не только модератора, но всей группы, которая договорилась о данных правилах);
 - задать ход обсуждения (например, спросить, кто сегодня пришел на группу, желая обсудить какую-то свою ситуацию; спросить у участниц/участников, что их волнует сейчас, в данный период жизни);

- следить за временем встречи, предупреждая участниц/участников за 10-15 минут об окончании времени встречи или приближении перерыва.

Функция эксперта подразумевает, что вы можете давать психологические комментарии по ситуации и ходу процесса, т.е. выступать как профессионал.

О чем говорить?

На группах психологической поддержки возможно общение на любые темы, важные одному или нескольким участникам/участницам. Это могут быть специфические ЛГБТ-вопросы или любые «неспецифические» темы. Но важно, чтобы это были не абстрактные вопросы (например, «гомофобия вообще»), а конкретные, жизненные (например, «что мне делать, если у меня гомофобный начальник?»). Поэтому всегда рекомендуется обращаться к жизненному опыту самих участниц/участников и вопросам, которые касаются их лично, а также помогать группе возвращаться в контекст «здесь и теперь». По нашему опыту проведения групп психологической поддержки (с психологом), темы встреч бывают самые разнообразные: камин-ауты с родителями, с друзьями, на работе; конфликты с партнером; трудности поиска партнера или установления длительных отношений; трудности самопонимания и самоидентификации; сложности на учебе, работе; переживание различных семейных проблем, утрат; вопросы воспитания детей в однополых семьях; вопросы жизненного самоопределения; вопросы, связанные с религией и верой – и так далее. Список огромный, неисчерпаемый – в том числе поэтому группы психологической поддержки любимы их участниками и участницами. Ни одна встреча никогда не повторяет другую, и каждый раз может быть интересно заново.

Глава 6. Психологическое просвещение ЛГБТ

Психологическое просвещение – одно из важнейших направлений в работе ЛГБТ-психолога. Чтобы жить полноценной жизнью и иметь возможность сопротивляться гомофобному прессингу извне, ЛГБТ-представителям нужно, как минимум, хорошо знать и понимать самих себя. На основе искаженной информации, поставляемой из общественного пространства, выстраивается травмированная идентичность, происходит отягощение интернализированной гомофобией. Но полноценное просвещение способно «реабилитировать» ЛГБТ и их идентичность, помочь ощутить свою ценность и значимость как личностей, прийти к идее отстаивания и уважения собственных прав и человеческого достоинства.

Наш опыт работы с ЛГБТ-сообществом с 2005 года в формате просветительских мероприятий показывает, что желание понять самих себя и разобраться, что же есть «правильно», что «неправильно», очень велико. Однако для того, чтобы начать разбираться, тоже необходима определенная готовность, т.к. интернализованная гомофобия находится «на страже» и может реализовываться в психологическом сопротивлении. ЛГБТ-активисты и активистки из небольших регионов иногда жалуются, что сообщество «незрелое», что им «интересны только тусовки». К сожалению, таким образом тоже может проявляться интернализованная гомофобия. Из-за высокой напряженности тем сексуальной ориентации и гендерной идентичности в обществе многие ЛГБТ-представители выбирают в качестве психологических защит вытеснение и отрицание – не думать о каких-то серьезных вопросах, не разговаривать на эти темы, не осознавать их, отрицать их существование. Для того, чтобы помочь сообществу «стартовать» в просвещении с данного уровня, нужен особый подход и понимание сути проблемы. Для таких случаев подходят определенные форматы просветительских мероприятий, не

требующие на первых стадиях обсуждения каких-то глубинных вопросов. Это, например, кинопросмотры с дискуссиями (посмотреть фильм – это легко, поговорить о фильме – тоже достаточно безопасно, в то же время, если фильмы - о жизни ЛГБТ, какие обычно и выбирают для таких просмотров, здесь уже понемногу, издалека начинается и разговор о себе). Дискуссионные группы и интерактивные семинары – следующий по информационной насыщенности шаг, требующий от участниц и участников уже большей включенности и готовности к обсуждению тем.

С каких мероприятий начинать – зависит во многом от характеристик ЛГБТ-сообщества в вашем регионе. Развитые ЛГБТ-организации успешно ведут разные формы просвещения параллельно – учитывая, что в них приходят люди разного возраста, разного уровня образованности, готовности к самопониманию и т.п. Но если у вас нет сил и ресурсов вести все одновременно – выберите тот вариант, который кажется вам наиболее подходящим для вашего регионального сообщества. В дальнейшем вы сможете внести в программу просветительских мероприятий нужные коррективы и «поменять их уровень» при необходимости.

Интерактивные семинары

Интерактивный семинар – это нечто среднее между просто семинаром и тренингом. В программу обязательно включены какие-то элементы, которые позволяют всем участникам включиться в деятельность - каждому индивидуально, в мини-группах, во всей группе – по ситуации. Ведь лучше всего мы усваиваем и понимаем то, что делаем сами!

Чем отличается интерактивный семинар от тренинга?

- Тренинг предполагает небольшое количество участников и участниц (8-12), а в интерактивном семинаре может участвовать почти неограниченное количество людей (в нашем опыте – до 60-70 человек, в среднем 25-35 человек). Однако необходимо учесть, что для очень большой группы нужен зал подходящего размера и наличие опыта проведения мероприятий для таких групп.
- Организационные требования к интерактивному семинару меньше, чем к тренингу: семинар может длиться около 2 часов (минимальная длина тренинга – от 3 часов), участники/участницы могут сидеть любым образом (в круг, в ряды, на ковре и др.), не требуется специальных процедур знакомства, а процедуры сбора запросов и обратной связи сокращены (обычно ведущий вначале задает вопрос залу: «Зачем вы пришли? Чего ждете от сегодняшней встречи?» и в конце: «С чем вы сегодня уходите с нашей встречи?», при этом достаточно, чтобы прозвучало несколько ответов, не нужно отвечать всем участникам/участницам).
- Степень включенности каждой участницы/каждого участника может варьироваться в зависимости от его готовности и желания. Возможно достаточно «молчаливое участие» (некоторым участникам/участницам бывает трудно вначале говорить при публике), возможно – более активное.

Стандартный формат интерактивного семинара.

Структура интерактивного семинара обычно примерно одинакова:

1. Ведущий/ая представляется, представляет организацию (группу, программу), обозначает тему мероприятия, вкратце анонсирует, о чем и зачем пойдет речь.

2. Ведущий/ая собирает запросы из зала (от нескольких участников/участниц). Данный пункт необязателен, если у участников есть трудности в формировании запросов. В этом случае вполне достаточным является тот факт, что люди вообще пришли на мероприятие.
3. Ведущий/ая предлагает теоретическую информацию, желательно – с визуализацией (это может быть презентация с проектора, записи на флипчарте, раздаточный материал и др.)
4. Ведущий/ая организует практическое упражнение, в котором участники/участницы могут сами что-либо сделать с предложенной информацией. Это может быть групповой рисунок (например, в одном из наших семинаров участники и участницы в мини-группах рисовали камин-аут в метафорическом виде, что позволило затем обсудить с группой страхи по его поводу); заполнение опросника (например, «теста на внутреннюю гомофобию»¹ или решетки Клайна) с последующим обсуждением; ролевая игра (например, разыгрываются варианты «успешного взаимодействия с собеседником при камин-ауте» или какие-либо трудные, конфликтные ситуации – также для выработки успешной стратегии их преодоления).
5. Важно! Участницы и участники не должны что-либо делать насильно, участие в упражнениях добровольное.
6. Ведущий/ая подытоживает результаты упражнения, иногда одновременно с этим подытоживая и весь семинар. Важно, чтобы прозвучали конкретные, конструктивные, практические аспекты обсуждаемой темы.
7. Ведущий/ая выборочно собирает обратную связь от не-

1 Здесь доступна брошюра М.Сабунаевой «Внутренняя гомофобия: Боюсь ли я сам себя?», в которой содержится данная методика с ее полной аннотацией: http://www.lgbtnet.ru/sites/default/files/internal_homophobia.pdf. Брошюра может быть пособием для проведения интерактивного мероприятия на данную тему.

скольких участников и участниц по их желанию, после чего завершает семинар на позитивной ноте. Обратная связь также не является абсолютно обязательной, но обычно в конце активного мероприятия хотя бы несколько слов участницам и участникам уже сказать легче, чем в начале. Важным является использование анкет обратной связи, которые выдаются каждому участнику и участнице в конце мероприятия для анонимного заполнения. В анкете вы можете задать вопросы об эффективности мероприятия, о пожеланиях к дальнейшим мероприятиям и др.

8. Ведущий/ая анонсирует другие мероприятия группы, организации, приглашает участниц/участников к другим активностям (если это актуально), раздает брошюры, флаеры, другие информационные материалы (если есть). Важно обратить внимание участниц/участников на каналы, по которым будет распространяться информация о дальнейших мероприятиях (сайт, группа Контакта, e-мейл рассылка и т.п.).
9. Нужно иметь в виду, что у некоторых участниц/участников могут возникнуть индивидуальные вопросы, с которыми они могут к вам подойти, – хорошо, если у вас будет небольшой запас времени, чтобы ответить на них или переадресовать с данным вопросом к компетентному лицу (юристу, координатору волонтеров) либо к каким-то сайтам, литературным источникам.

Данная последовательность не является жестко заданной, вы можете добавлять какие-то части или менять их местами в соответствии с логикой вашего мероприятия. Например, часто теоретический блок ставится после практического, чтобы участницы/участники сначала соприкоснулись с какой-то информацией на практике, а потом уже получили разъяснения по этому поводу.

На какие темы часто проводятся интерактивные семинары

Завершенного списка тем, конечно, не существует. В их выборе стоит отталкиваться в первую очередь от запросов и потребностей сообщества. Однако если вы понимаете, что какие-то вопросы еще плохо осознаются большинством представителей регионального ЛГБТ-сообщества, но важны стратегически, вы можете сами их поставить. В данном случае важно придумать понятное и привлекательное название для мероприятия, чтобы не отпугнуть потенциальных участников/участниц сложными конструкциями. Однако в любом случае название должно отражать смысл содержания¹.

Наиболее частыми для обсуждения темами семинаров являются:

1. Вопросы сексуальной ориентации, гендерной идентичности, их определения, различия и т.п. Сюда входят и вопросы гендерных ролей, и вопросы, связанные с бисексуальностью, трансгендерностью разных форм, и другие, более частные аспекты. Фактически, одна и та же тема о структуре сексуальности (как известно, в нее включены пять компонентов: пол, гендерная идентичность, сексуальная ориентация, сексуальная идентичность, гендерные роли; иногда добавляется сексуальное поведение) может звучать не один раз в разных формах и каждый раз находить отклик. Вот примеры названий подобных семинаров: «Поговорим о бисексуальности?» (тема связана также с вопросами бифобии в ЛГ-сообществе), «Кто же я? Сексуальная ориентация, идентичность, гендер».

¹ В качестве примера вы можете познакомиться с названиями и анонсами мероприятий Психологической службы ЛГБТ-организации «Выход» в Контакте: <http://vk.com/club8340586>

2. Вопросы внутренней гомофобии и ее преодоления. Это, например, темы: «Внутренняя гомофобия и ее лики» или «Преодолевая внутреннюю гомофобию». Тесно связана с этой проблематикой тема камин-аута: «Камин-аут: выхожу из шкафа», или «Камин-аут: шаг к идентичности».
3. Правовые вопросы: знание собственных прав, сопротивление ситуациям дискриминации и т.п. Эту тему особенно важно подавать в интерактивном, «практическом» формате, т.к. общий уровень гражданского правосознания в постсоветском обществе достаточно низок, многие ЛГБТ даже не замечают ситуаций, которые в действительности нарушают их права, или считают, что для их отстаивания нужны специальные знания, недоступные «простому человеку».
4. Вопросы семейного взаимодействия: с родителями, с детьми, с партнерами и т.п. Поскольку информация о функционировании ЛГБТ-семей действительно очень мало доступна, и в зоне видимости находится не так уж много «позитивных образцов», некоторым ЛГБТ может казаться, что семья – это вообще «не для них». В то же время потребность в близости, принятии, наличии домашнего тепла никуда не девается, что и приводит к внутренним конфликтам.
5. Вопросы трансгендерности – отдельно выделяем эту тему (хотя она и является аспектом первого из указанных тематических блоков), т.к. она очень широка и в какой-то момент разобраться в составляющих трансгендерности бывает жизненно важно – как для Т, так и для ЛГБ.
6. Вопросы здоровья, в т.ч. сексуального – если ваша организация/инициативная группа специализируется на данной проблематике.

Просветительская работа с обществом

Отдельным направлением работы психолога является просветительская работа с обществом. В некоторых организациях для этого создаются отдельные программы и проводится работа с журналистами, правозащитниками, сотрудниками НКО, учителями, психологами, врачами, другими специалистами конкретного региона.

При подготовке мероприятия (обычно семинара) для специалистов необходимо учитывать, в каком именно контексте они могут сталкиваться с вопросами сексуальной ориентации и гендерной идентичности, и готовить программу исходя из профессиональных потребностей группы. Так, правозащитникам, вероятно, важнее будет узнать, какова именно специфика нарушения прав ЛГБТ; врачам – как общаться с ЛГБТ-пациентами; журналистам – как корректно освещать проблематику ЛГБТ в СМИ. Для специализированной части семинара возможно пригласить эксперта. В то же время с любой из данных групп можно проводить «общую» часть, где вы можете в том или ином формате обсудить а) мифы об ЛГБТ; б) реальные факты об ЛГБТ. Эту работу имеет смысл осуществлять именно психологу, потому что обычно приходится работать с гомофобией (которая зачастую не осознается аудиторией).

В Приложении 2 данной брошюры приводится методическая разработка просветительского мероприятия «Межличностное общение как способ преодоления гомофобии». Суть мероприятия в том, что организуется и специальным образом модерируется встреча группы специалистов и «гостей» - геев, лесбиянок, трансгендеров. Данное мероприятие проводится нами с 2005 года и успешно работает с различными группами специалистов, а также со студентами¹. Последний раз данная разработка была успешно применена нами на Международной кон-

¹ Применялась в рамках курса «Гендерные аспекты психологического консультирования» в РГПУ имени А.И.Герцена (Санкт-Петербург).

ференции Института психотерапии и психологического консультирования «Гармония» в мае 2013 года, присутствовало около 45 психологов. Данное мероприятие может быть реализовано само по себе либо как часть программы большого семинара.

Глава 7. Работа с жертвами преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии как особая проблематика в работе с ЛГБТ

Преступление ненависти – это уголовное деяние, мотивированное предубеждением¹. В частности, в качестве подобного предубеждения может выступать гомофобия и трансфобия. В данном преступлении содержится не личный фактор, а фактор негативного отношения к целой группе людей, объединенных общим признаком. К сожалению, в последнее время в силу введения гомофобных законов увеличивается количество случаев нападений и других уголовно наказуемых деяний, совершенных по мотивам ненависти к ЛГБТ в целом. В данном случае преступник(и) ненавидит(ят) не конкретного человека, а «геев в целом». В эту же категорию попадают, например, нападения на гей-клубы, ЛГБТ-организации, пикеты, митинги и шествия и др.

В работе с жертвами преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии можно выделить два направления:

1. Общая реабилитация жертвы с акцентом на пережитой ситуации насилия, работа с посттравматическим стрессом.
2. Специфическая работа с интернализированной гомофобией и трансфобией, восстановление чувства самоуважения и самопринятия, поддержка идентичности.

¹ Законодательство против преступлений на почве ненависти: Практическое руководство. – Варшава, БДИПЧ ОБСЕ, 2009. С.18.

Психологическая реабилитация жертв насилия и работа с посттравматическим стрессом.

Внезапность, непредвиденность и неконтролируемость со стороны жертвы агрессии, заключающейся в преступлении ненависти, позволяют нам определить преступление ненависти как травму. Травма подразумевает внезапную, массивную и непреодолимую угрозу безопасности человека¹. Выделяют два типа травматических ситуаций: краткосрочное, неожиданное травматическое событие либо серийная травматизация или пролонгированное травматическое событие². Преступления ненависти обычно относятся к первому типу травматических ситуаций.

Посттравматический стресс обычно выражается в комплексе физических, эмоциональных, поведенческих, когнитивных реакций на травму. «Посттравматическое стрессовое расстройство – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства»³.

Выделяют 4 категории симптомов **посттравматического стресса** (Diane Malnekoff)⁴:

1. Эмоциональные: шок, гнев, страх, ужас, горе, неверие, ярость, вина, ранимость, раздражительность, беспомощность, отстранение, безразличие;
2. Когнитивные: сниженная концентрация внимания, смещение, замешательство, дезориентация, рассеянность, снижение продуктивности, снижение интересов, ориентация на прошлое;
3. Физические: утомляемость, усталость, бессонница, ночные

1 Родина А.М. Посттравматический стресс // Искусство исцеления души. – СПб, изд-во РГПУ имени А.И.Герцена, 2001. С.233-250.

2 Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб., Питер, 2001. С. 52-53.

3 Посттравматический стресс // Искусство исцеления души. – СПб, изд-во РГПУ имени А.И.Герцена, 2001. С.234.

4 Там же.

кошмары, гипертвуждимость, преувеличенная реакция испуга, соматические заболевания, напряжение;

4. Психосоциальные: отчуждение, социальный уход, удаление, повышенное напряжение во взаимоотношениях, злоупотребления, профессиональная нетрудоспособность, семейные проблемы.

Принципы психологической помощи при реабилитации жертв ситуаций насилия (в т.ч. в контексте посттравматического стресса).

Наиболее эффективными **стратегиями реабилитации** жертв травмирующих событий считаются¹:

а) целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы;

б) осознание носителем травматического значения травмирующего события.

Общие приемы работы:

1. Помочь человеку упорядочить его обыденное жизненное существование. Упорядочивание помогает восстановить контроль над собственной жизнью. Это могут быть простые вопросы о том, как живет человек, как он заботится о себе, как получает удовольствие в данный период жизни, какие потребности у него существуют и как он их реализует. Также могут быть обсуждены простые планы на ближайшие дни, распорядок дня и т.п.
2. Помочь человеку говорить о случившейся ситуации и о переживаниях, связанных с ней. Это помогает установить

¹ Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб., Питер, 2001.

связь между симптомами, которые присутствуют у клиента, и травматическим событием, прояснить хаос переживаний. Не нужно успокаивать человека, стоит просто поддерживать его в его переживаниях. Можно задавать такие вопросы:

- Что для вас значило травмирующее событие? Как оно отразилось на вашей жизни, работе, самочувствии?
 - Какие другие травмирующие события случались в вашей жизни до этого события? Как вы с ними справлялись, как к ним приспосабливались? Как этот опыт может помочь вам сейчас?
3. Обращаться за поддержкой к социальному окружению клиента. В случае работы с ЛГБТ это может вызывать особые затруднения, так как усложненные отношения с семьей часто не позволяют использовать семейное окружение в качестве ресурса. Важно использовать ресурс ЛГБТ-организаций, групповые формы поддержки, включение в неформальные группы сообщества. Наличие социальной поддержки является одним из наиболее значимых факторов в преодолении последствий травматического стресса.
 4. Помочь в преодолении чувства вины за ситуацию насилия. За ситуацию насилия или иного противоправного деяния несет ответственность только сам насильник, жертве необходимо помочь избавиться от чувства вины («Если бы я туда не пошел...», «Если бы я была по-другому одета...» и т.п.).
 5. Помочь человеку интегрировать травматичный опыт. Важно осознать, что произошло, и восстановить ответственность за свою жизнь (вместо формирования позиции жертвы).
 6. Помочь человеку, пережившему травмирующую ситуацию, обратиться к собственным ресурсам.

Факторы вторичной травматизации

- Отрицание окружающими самого факта травмы, связи между травмой и страданиями человека, обвинение жертвы, отказ в оказании помощи.
- Гиперопека пострадавших, отгораживающая их от внешнего мира.

ЛГБТ-специфическая психологическая помощь

Важно понимать, что ЛГБТ являются социально уязвимой группой. Их существование в контексте институционализированной гомофобии, а также в последнее время в контексте гомофобии, закрепляемой в законах, само по себе является травмирующим, присутствует фактор хронической травматизации. В связи с этим особое направление в оказании психологической помощи жертвам преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии – это поддержка позитивно оцениваемой функциональной идентичности, что может осуществляться в рамках аффирмативного подхода. Значимыми факторами психологической помощи здесь становятся:

1. Проработанное отношение к проблеме гомофобии у самого психолога/психотерапевта. В случае, если сам психолог является представителем ЛГБТ-сообщества – проработка интернализированной гомофобии.
2. Знание стадий формирования сексуальной идентичности, специфики формирования трансгендерных идентичностей.
3. Поддержка целостности идентичности, способности к самораскрытию, контакту, открытому взаимодействию. Поддержка позитивной самооценки, осуждение гомофобной агрессии в целом со стороны психолога.
4. Сотрудничество с отдельными сообществами внутри ЛГБТ-сообщества, помощь клиенту/клиентке во включении в них.

Глава 8. Написание экспертных заключений и справок как функция психолога, работающего с ЛГБТ

В практике работы психологов в ЛГБТ-организациях все чаще встречается необходимость подготовки специальных экспертных документов. В некоторых случаях запрос на такие документы поступает от юриста, который ведет в суде какое-либо дело. В других случаях – от самих клиентов/клиенток психолога, в большинстве случаев это связано с планированием эмиграции и подготовкой пакета документов. Что нужно писать в подобном документе?

1. Справка. Дается клиентке/клиенту в подтверждение того, что вы действительно работали с ней/ним и содержит: имя и фамилию клиентки/клиента, даты и объем вашей работы, психологический запрос, с которым обратился клиент/обратилась клиентка, ваше заключение о психологическом состоянии клиента/клиентки, данные о вас как о специалисте (обычно в подписи). Данная справка содержит конфиденциальную информацию и может быть предоставлена только самому клиенту/самой клиентке или по его/ее разрешению – лицу, представляющему его/ее в суде. По такой схеме пишутся справки по различным запросам (в том числе миграционным). В Приложении **3** вы можете найти образец такой справки.
2. Экспертное заключение. Подразумевает обширную справку для суда или иных инстанций по тому или иному вопросу, связанному с сексуальной ориентацией и гендерной идентичностью. Психолог предоставляет информацию о каком-либо феномене с опорой на научные данные. Желательно приведение ссылок на научную литературу, данные исследований и другие документы. Личная информация о клиенте/клиентке в заключении не

фигурирует, это обобщенный справочный документ. На данный момент написанные нами экспертные заключения были связаны с реализацией родительских функций родителем-транссексуалом, родителями-бисексуалами или гомосексуалами (в связи с попытками лишить их родительских прав). В Приложении 4 вы можете найти образец такого заключения.

Заключение

Психолог, работающий с ЛГБТ, – это не только специалист-профессионал, но и правозащитник, который работает в широком контексте Прав Человека. Даже оказывая помощь ЛГБТ в случае, когда изначально нет никаких нарушений прав, мы можем очень скоро обнаружить глубины внутренней гомофобии, аутодискриминации, отказа от собственных прав или собственного достоинства. Помощь психологов во всех этих ситуациях бесценна. Вдохновить на жизнь, на отстаивание своего Я, своих личностных границ, своей «нормальности» - в определенном смысле сверхзадача психолога, работающего с любыми уязвимыми группами. И во всем этом есть один прекрасный, очень вдохновляющий момент: ЛГБТ – очень отзывчивая группа. В условиях, когда социум, законодательство и даже просто близкие люди давят, манипулируют, заставляют скрываться и молчать, ЛГБТ оказываются очень отзывчивы к психологической поддержке. «Я помню, как я пришел на группу полгода назад, - говорят ребята на группе поддержки. – Я всего боялся, я боялся сказать слово «гей», я был напряжен. Теперь я могу спокойно говорить о себе и чувствовать, что я не один». И это всегда подвигает меня к тому, чтобы продолжать свою работу, несмотря на все сложности. Успехов вам, коллеги!

Приложение 1.

Образец должностной инструкции руководителя Психологической службы (пример документа предоставлен ЛГБТ-организацией «Выход»)

Направления работы:

1. Организация работы Психологической службы
2. Консультирование представителей ЛГБТ-сообщества и ассоциированных лиц
3. Просветительские семинары для ЛГБТ-сообщества
4. Экспертная поддержка программ и мероприятий организации
5. Издание профильной литературы и методических материалов
6. Организация и проведение психологических исследований в ЛГБТ-сообществе
7. Административные задачи

Функциональные обязанности:

1. Организация работы Психологической службы
 - 1.1 Развитие системы приема обращений клиентов, гарантирующей равный доступ к услугам
 - 1.2 Ведение учета клиентов и консультаций по установленным формам
 - 1.3 Обеспечение конфиденциальности персональной информации и безопасности клиентов
 - 1.4 Привлечение профессиональных психологов на волонтерских началах в количестве, достаточном для реализации программы
 - 1.5 Организация оборудованного безопасного

помещения для работы службы, доступного для проведения мероприятий минимум два раза в неделю в послеобеденное и вечернее время.

- 1.6 Разработка плана комплексных мероприятий службы, соответствующих ее целям
- 1.7 Регулярное распространение информации о службе и ее услугах по различным каналам, доступным организации (сайт, группа Психологической службы организации и группа организации ВКонтакте, Facebook и др. Интернет-ресурсах)

2. Консультирование представителей ЛГБТ-сообщества

- 2.1 Предоставление очных индивидуальных/парных/ семейных консультаций (плановых и экстренных) лицам, находящимся в рискованной ситуации и/или пострадавшим от нарушения прав человека в связи со своей сексуальной ориентацией/гендерной идентичностью
- 2.2 Предоставление консультаций (в т.ч. анонимных) по электронной почте, телефону, Skype тем клиентам, которые не могут прийти в офис и/или не хотят раскрывать свою личность
- 2.3 Организация функционирования еженедельных групп психологической поддержки

3. Просветительские семинары для ЛГБТ-сообщества

- 3.1 Проведение для ЛГБТ-сообщества С.-Петербурга семинаров, тренингов и других форм групповой работы с целью развития самосознания, самоуважения, формирования положительного представления о себе, преодоления стигмы, психологического и гендерного просвещения

4. Экспертная поддержка программ и мероприятий

организации

- 4.1 Проведение информационных мероприятий для различных групп общества по вопросам психологического и гендерного просвещения, преодолению гомофобного отношения к ЛГБТ в рамках программ организации
- 4.2 При необходимости и по просьбе руководителей программ организации участие в информационных мероприятиях в качестве эксперта
- 4.3 Обобщение опыта работы службы, создание методических материалов для распространения для членов Российской ЛГБТ-Сети и других НПО, специализирующихся на юридической и психологической помощи.
- 4.4 Консультирование руководителей программ организации при составлении программ мероприятий, создании печатных и других коммуникационных материалов организации
- 4.5 Оказание методической поддержки для тренеров/ фасилитаторов-стажеров организации
- 4.6 Издание информационных и просветительских брошюр, нацеленных на повышение осведомленности, развитие самосознания, положительного представления о себе, преодоления стигмы, психологического и гендерного просвещения ЛГБТ-сообщества
- 4.7 Издание информационных и просветительских брошюр, нацеленных на повышение осведомленности о сексуальной ориентации и гендерной идентичности и преодолению гомофобного отношения различных групп общества к ЛГБТ

5. Организация и проведение психологических исследований ЛГБТ-сообщества
 - 5.1 Организация проведения психологических исследований ЛГБТ-сообщества С.-Петербурга по плану организации
 - 5.2 Обобщение результатов исследований и разработка предложений по улучшению деятельности организации, направленной на просвещение и развитие ЛГБТ-сообщества
 - 5.3 Проведение обсуждения результатов исследований с руководителями программ организации
6. Административные задачи
 - 6.1 Разрабатывает сметы расходов на мероприятия по направлениям своей работы и своевременно предоставляет их на согласование финансовому менеджеру.
 - 6.2 Подготавливает отчеты по мероприятиям и регулярно информирует директора о результатах деятельности по направлениям своей работы, согласно разработанным формам и регламентам
 - 6.3 Осуществляет регулярную коммуникацию с другими сотрудниками организации, достаточную для обмена опытом, создания одного информационного поля и общего понимания работы организации
 - 6.4 Участвует в общих рабочих собраниях организации

Индикаторы успеха:

1. Организация работы Психологической службы
 - 1.1 Используются современные эффективные методики работы службы

- 1.2 Психологическая служба является моделью для других регионов
2. Консультирование ЛГБТ-сообщества
 - 2.1 Психологическая служба предоставляет ЛГБТ-сообществу С.-Петербурга комплекс консультационных и информационных услуг профессиональных психологов для предотвращения рискованных ситуаций и предоставления помощи жертвам нарушения прав человека, содействует развитию их самоуважения, чувства собственного достоинства, готовности отстаивать свои интересы в ситуациях дискриминации, а также содействует преодолению внутренней гомофобии
 - 2.2 В год оказывается не менее 200 индивидуальных/парных консультаций не менее чем 90 клиентам.
 - 2.3 В год оказывается дистанционная психологическая помощь не менее чем 30 клиентам, из них не менее чем 5 клиентам-трансгендерам.
 - 2.4 В год проводится не менее чем 37 встреч группы психологической поддержки
3. Просветительские семинары для ЛГБТ-сообщества
 - 3.1 В год проведено не менее 8 просветительских семинаров или тренингов
4. Экспертная поддержка программ и мероприятий организации
 - 4.1 Психологическая служба оказывает консультационную и экспертную поддержку программ организации, способствует расширению возможностей и развитию потенциала организации
 - 4.2 Психологическая служба обеспечивает включение

психологов в функционирование программ по запросу координаторов

5. Издание профильной литературы и методических материалов

Издается количество брошюр и других материалов согласно плану организации.

6. Организация психологических исследований ЛГБТ-сообщества

- 6.1. В год проведено не менее одного психологического исследования ЛГБТ-сообщества, результаты обсуждены с координаторами программ

- 6.2. Оказана помощь в написании научно-исследовательских работ по проблематике ЛГБТ студентам ВУЗов (при наличии запросов).

7. Административные задачи

- 7.1 Директор и команда регулярно информируются о прогрессе и о важных результатах в деятельности по направлениям

- 7.2 Финансовое планирование и отчетность осуществляется своевременно в соответствии с принятыми регламентами

- 7.3 Полная осведомленность и использование регламентов и процедур организации

- 7.4 Директор своевременно оповещается об изменениях, потенциальных препятствиях в выполнении своих задач, отпусках, вынужденном отсутствии и пр.

- 7.5 В случае отсутствия обеспечен доступ директора и/или других членов команды к знаниям и информации, необходимым для бесперебойной деятельности организации

Приложение 2.

Методическая разработка просветительского мероприятия для групп специалистов «Межличностное общение как способ преодоления гомофобии».

Автор: Сабунаева М.Л. (Опубликована полностью в кн.: Гендерная дискриминация: практики преодоления в контексте межсекторного взаимодействия. – Иваново: ИЦГИ, 2009. С.154-167).

Вводные замечания

Одной из основных проблем социальной политики с точки зрения гендерных исследований является проблема гендерного равенства. Начав свою историю с появления в обществе идеалистического концепта равенства мужчин и женщин во всех сферах жизни, данная проблема со временем уточнялась, дифференцировалась, разделялась на частные проблемы.

С позиций гендерной психологии в целом очевидно, что самой крупной маргинальной группой являются женщины¹. Анализ факторов маргинальности, особенностей самоопределения и форм существования субъектов маргинальных групп, роли маргинальных групп в поддержании традиционной патриархатной иерархии является важным для осмысления проблемы гендерного равенства и путей реализации концепта «равенство» в практике социальной жизни.

Одной из социальных групп, традиционно относимых к маргинальным, является также группа сексуальных меньшинств, гомосексуалов. Гомосексуальность является «опасной» для традиционной патриархатной системы, так как оказывается исключенной из нее и функционирующей по иным законам. Традиционная гендерная схема общества основывается на том,

¹ Калабихина И. Е. Равенство полов // Словарь гендерных терминов / Под ред. А. А. Денисовой. — М.: Информация – XXI век, 2002. — 256 с.

что мужчина и женщина наделены различными социальными ролями, мужское является доминирующим, а женское – подчиняющимся, тем самым происходит взаимодополнение социальных ролей и идентичностей мужчин и женщин. Попытки вписать гомосексуальность в традиционную гендерную структуру заключаются, например, в том, что гомосексуалов пытаются разделить на «пассивных» и «активных» (т.е. «мужчину-мужчину» и «мужчину-женщину» или «женщину-мужчину» и «женщину-женщину»). Тем не менее, выясняется, что на практике такое распределение встречается нечасто, и в большинстве случаев конкретные гомосексуальные пары используют индивидуальные схемы взаимодействия (а не подогнанные под традиционные отношения мужчины и женщины). Сам вопрос распределения власти, являющийся краеугольным для построения гендерной иерархии общества, в гомосексуальных партнерствах может вообще не иметь значения.

Представители любой маргинальной группы вызывают по отношению к себе различные негативные чувства со стороны субъектов, принадлежащих к нормативным группам. В связи с этим особенно важным для практического психолога в ходе подготовки к профессиональной деятельности является прояснение собственных стереотипов и установок в отношении представителей различных социальных групп. В данной разработке описывается одна из форм работы, с помощью которой можно осуществить практическую проработку студентами гомофобных стереотипов и установок.

Первоначальное значение термина «гомофобия» в научном контексте сводилось к определению его как страха контакта с гомосексуалами¹. Сама формулировка термина в этой ситуации, как можно заметить, полностью отвечала его трактовке. В даль-

1 Цит. по: Дейвис Д. Гомофобия и гетеросексизм // «Розовая психотерапия»: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами / Под ред. Д. Дейвиса, Ч. Нила. — СПб.: Питер, 2001а. С.87.

нейшем термин приобретал новые значения и оттенки, причем в основном развитие его содержания происходило в двух направлениях:

- 1) В направлении медиализации. Определение гомофобии, например, как «ненависти к гомосексуализму», которая «на уровне сознания часто – средство психологической защиты против собственных неосознаваемых гомоэротических чувств»¹ является достаточно характерным для медиалистского дискурса. В данном дискурсе сама гомосексуальность чаще трактуется как отклонение, а гомофобия является, фактически, одним из видов фобий – навязчивых страхов. И. С. Кон в связи с этим подчеркивает, что сам термин «неудачен вследствие своей «психиатричности»», тогда как феномен гомофобии на самом деле является социально-психологическим².
- 2) В социально-психологическом направлении. При этом, с одной стороны, расширяется круг включаемых в этот феномен чувств: кроме страха, это может быть тревога, отвращение, презрение, гнев, злость, дискомфорт и др., при этом часто акцентируется их иррациональность, с другой – особый акцент делается на социальной обусловленности этих чувств. Так, Е. Омельченко³ отмечает, что гомофобия – это «социальное чувство», которое может различаться по происхождению, по носителю и направленности, по интенсивности. Отдельный акцент делается на том факте, что отношение к гомосексуальности часто характеризуется

1 Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1998. С.109.

2 Кон И. С. Лики и маски однополой любви. Лунный свет на заре. — М.: Астрель: АСТ, 2006. С.282.

3 Омельченко Е. «Не любим мы геев...»: гомофобия провинциальной молодежи // О муже(Н)ственности: Сб. статей / Под ред. С. А. Ушакина. – М.: Новое литературное обозрение, 2002. — С.582-608.

не только негативными чувствами, но и суммой мифов, предрассудков, стереотипов, убеждений, опасений. Упомянутые феномены в зависимости от контекста могут рассматриваться как проявления гомофобии или ее составляющие, что затрудняет сведение гомофобии только к описанию чувств, а заставляет рассматривать этот феномен скорее как отношение.

Кроме термина «гомофобия» существуют альтернативные термины: например, «гетеросексизм» - такая система идеологии, при которой единственно нормативной, «нормальной», естественной, «здоровой» оказывается только гетеросексуальность, а иные формы сексуальности оказываются отрицаемыми, преуменьшенными, дискриминируемыми, преследуемыми (Дейвис Д., 2001; Кон И.С., 2006). Также используется термин «гетероцентризм» - по аналогии с «европоцентризмом» или «андроцентризмом» - отношение к любым не-гетеросексуальным практикам и идентичностям как к периферийным, вторичным по сравнению с доминирующей гетеросексуальностью¹. Можно видеть, однако, что такое понимание совершенно выносит феномен негативного отношения к гомосексуалам вовне, в социальный пласт, тогда как фактически гетеросексизм и гомофобия являются взаимодополняющими феноменами, сторонами одного явления – внешней и внутренней, описывающими социальную и психологическую (личностную) его составляющие. Клейн Л. С. отмечает: как этноцентризм – это основа для ксенофобии, но еще не сама ксенофобия, так и гетероцентризм – только основа для гомофобии (при этом гомофобию возможно рассматривать как разновидность ксенофобии – «характерной для примитивного сознания боязни всего инородного...»²).

1 Клейн Л. С. Другая любовь. Природа человек и гомосексуальность. — СПб.: Фолио-пресс, 2000. — 864 с.

2 Там же, с.89.

Гомофобию принято подразделять на институционализированную (экстернальную, «внешнюю») и интернализированную (интернальную, «внутреннюю»)¹. Первичной является институционализированная гомофобия – негативное отношение к гомосексуальности, зафиксированное в виде культурных схем и социальных установок, нормативов, стереотипов, приводящих к дискриминации гомосексуалов. На ее основе формируется вторичное явление – интернализированная гомофобия – негативное отношение гомосексуалов к собственной сексуальности и своему Я, усвоенное в процессе социализации в условиях нормативной гетеросексуальности. Фактически, гомосексуалы с момента осознания своей «инаковости» осознают также, что она «плоха», так как общество не одобряет подобных форм сексуальности. Негативное самоотношение не обязательно заключается в том, что гомосексуалу совершенно не нравится его сексуальность – это крайний вариант; обычно подразумеваются любые негативные чувства, эмоции, мысли относительно своей нетрадиционной сексуальности – тревога, беспокойство, неполное принятие и т.д.

Так, важным является не только теоретическое ознакомление с понятиями «гомосексуальность», «гомофобия», «гетеросексизм», но и практическая проработка гомофобных стереотипов и установок.

Одной из основных проблем, лежащих в основе проявления людьми гомофобии, является отсутствие адекватного представления о гомосексуалах. Исходя из этого, нами была разработана и апробирована оригинальная форма просветительского семинара под названием «Ток-шоу «Встреча с геями и лесбиянками»». В ходе этого семинара студенты имеют возможность лично встретиться с представителями социальной группы гомосексуалов, в ходе межличностного общения задать им любые вопросы и получить непосредственные ответы.

¹ Дейвис Д. Гомофобия и гетеросексизм // «Розовая психотерапия»: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами / Под ред. Д. Дейвиса, Ч. Нила. — СПб.: Питер, 2001а. — С.87-122.

Цель занятия

Целью занятия является информирование о феномене гомосексуальности, его гендерных характеристиках и формирование толерантного отношения к гомосексуалам.

Подготовительный этап

Ведущий заранее осуществляет договоренность с теми геями и лесбиянками (обычно – один гей и одна лесбиянка, хотя возможны другие варианты), которые готовы прийти и рассказать о себе широкой аудитории. Основным принцип подбора конкретных « гостей » - лесбиянок и геев – максимально преодоленная ими внутренняя (интернализированная) гомофобия, а также открытость и умение четко формулировать свои мысли. Первый компонент важен, так как участники семинара чувствуют, насколько человек принимает сам себя и свой образ жизни. Отсутствие страха перед жизнью и самим собой является фактором, позитивно влияющим на установки участников. В связи с этим не рекомендуется приглашать тех людей, которые еще сами не разобрались в своей сексуальной идентичности и групповой принадлежности, так как это может запутать участников.

Этап 1. Вводная часть.

Преподаватель информирует студентов об основных терминах, связанных с феноменом гомосексуальности - студентам раздается глоссарий (Приложение). Особое внимание уделяется этике использования понятий « гомосексуальность » вместо « гомосексуализм » и « гомосексуал » вместо « гомосексуалист ». Для объяснения причин такого использования терминов рассматриваются два важных процесса: декриминализация и депатологизации гомосексуальности.

Декриминализация – термин, обозначающий, что какой-либо феномен перестает рассматриваться как повод для уголовного преследования. До 1993 года гомосексуальность

рассматривалась как криминальный феномен. В 1933 году в СССР опубликовано Постановление ВЦИК, в 1934 ставшее законом, согласно которому «мужеложство» на многие годы закрепляется как уголовное преступление (до этого времени законодательство разным образом рассматривало гомосексуальность, называя ее то преступлением, то уголовно не наказуемой болезнью). По статье 121 Уголовного кодекса РСФСР в 1930-х - 1980-х годах ежегодно осуждались и отправлялись в тюрьмы около 1000 мужчин, и только с конца 1980-х годов их количество стало уменьшаться вплоть до 1993 года, когда происходит отмена статьи 121.1, наказывающей за гомосексуальность в принципе¹. Сами по себе добровольные гомосексуальные контакты, таким образом, с 1993 года в России считаются ненаказуемыми. Важно заметить, что проблема гендерного равенства остро возникает внутри проблемы криминализации гомосексуальности. В качестве гомосексуалов здесь обозначены только мужчины (характерен сам термин «мужеложство»), в то время как гомосексуальные отношения женщин вообще отсутствуют в глазах закона. Это может объясняться более жесткими рамками и нормативами маскулинности, связанными с доминантным положением мужчин в общественной иерархии. Любое отклонение от нормы в доминантной группе, таким образом, оказывается на виду и глубоко осуждается. В то же время женщины как представители маргинальной группы могут позволить себе проявлять какие-то отклоняющиеся образцы поведения, которые не будут рассмотрены обществом как угрожающие общественному порядку.

Депатологизация – термин, отражающий, что некий феномен перестает рассматриваться как медицинская патология и не является более поводом для лечения. Первой осуществила депатологизацию гомосексуальности Американская психиатрическая ассоциация - в 1973 году гомосексуальность исключена

¹ Кон И. С. Лики и маски однополый любви. Лунный свет на заре. — М.: Астрель: АСТ, 2006. — 574 с.

из ее перечня психических болезней. В 1993 году Всемирная организация здравоохранения пересматривает в том же направлении свою Международную классификацию болезней, и в МКБ-10 сексуальная ориентация сама по себе перестает рассматриваться как расстройство. В России психиатрия переходит на МКБ-10 в 1999 году: таким образом, в российских условиях официальная депатологизация датируется именно этим годом¹.

В связи с процессами декриминализации и депатологизации предлагается отходить от рассмотрения гомосексуальности в рамках уголовного преступления или медицинской патологии. В то же время суффиксы «-изм» и «-ист» характерны как раз для названия различного рода патологий: «эксгибиционизм», «вуайеризм» и др. Термины же «гетеросексуальность/гомосексуальность» являются симметричными: названные таким образом, оба феномена являются видами сексуальности, а не названиями отклонений сексуального поведения. Также предлагается использовать симметричные термины «гетеросексуал/гомосексуал» (описывающие разные варианты сексуальной идентичности в рамках нормы).

В процессе разъяснения терминов преподавателем фактически осуществляется краткий исторический экскурс и обзор основных проблем, связанных с гомосексуальностью. Так, среди этих проблем оказываются:

- вопросы нормы и патологии в области сексуальности;
- проблема контроля государства над личной жизнью граждан;
- вопрос о роли и функциях маргинальных групп в общественном устройстве;
- проблема самоотношения и формирования идентичности в условиях маргинальной группы;
- проблема наличия образцов/ориентиров при выстраивании системы отношений партнеров и др.

¹ Там же.

Эти проблемы глобального уровня в ходе работы оказываются дополненными конкретными проблемами гомосексуалов, в результате чего возникает объемное представление о феномене гомосексуальности.

Этап 2. Диалог с гостями

На данном этапе группе студентов предлагается сесть в круг, место в какой-либо одной стороне круга занимают приглашенные гости и ведущий. Ведущий осуществляет процедуру знакомства, предлагая всем участникам назвать свои имена и поздороваться с гостями. Гостям также предлагается представить себя.

Ведущий описывает процедуру предстоящего диалога: участники могут задать гостям любые вопросы, которые их волнуют в связи с феноменом гомосексуальности; гости будут отвечать на них по мере возможности.

Перед началом диалога ведущий оговаривает этическую сторону встречи:

- а) уважительное отношение к гостям;
- б) право гостя не отвечать на вопрос, если ему это по тем или иным причинам неприятно или не хочется делать. (В опыте проведения этого занятия таких ситуаций не возникало, но подобная установка позволяет участникам свободнее формулировать вопросы).

Далее ведущий поощряет участников к началу диалога и, если надо, помогает задать первый вопрос. Единого сценария «разворачивания» вопросов не существует, на каждом семинаре возникают новые вопросы, но в то же время существуют определенные блоки тем, которые затрагиваются почти всегда:

- а) Вопрос осознания себя – как, когда, с какими сложностями это происходило?
- б) Вопрос взаимоотношений с родителями – знают ли они об ориентации сына/дочери, как к этому относятся, как происходил камин-аут (раскрытие себя как лесбиянки/гея) с родителями?

в) Вопрос поиска партнера – где и как это происходит?

г) Вопрос распределения ролей в семье.

д) Вопрос камин-аута на работе – знают ли коллеги, как они реагируют; если не знают, то что им говорится?

е) Вопрос рождения и усыновления детей – собираетесь ли вы это делать; если да, то каким образом?

ж) Вопрос воспитания детей – что вы собираетесь говорить ребенку, кто вы для него будете, что ребенок будет говорить другим людям, как вы защитите его от нападков, как вы будете воспитывать мальчика/девочку, какая ориентация будет у ребенка?

з) Вопрос агрессии – проявлялась ли к вам когда-либо агрессия на почве вашей ориентации, как вы реагировали?

Гости отвечают на вопросы, ведущий комментирует наиболее важные моменты с точки зрения гендерной психологии. Так, важно осуществить комментарии по вопросам о разделении ролей в семье и воспитании ребенка как мальчика/девочки. С точки зрения гендерной психологии традиционное патриархатное разделение ролей на «женские» и «мужские» является только одним из вариантов; в эгалитарной семье такое разделение носит менее жесткий характер вплоть до его практического отсутствия. В современных социальных условиях личности выгодно уметь менять роли и не «привязывать» себя только к одной модели поведения. Этот же факт играет роль в воспитании ребенка: важно учесть индивидуальные способности и склонности, без привязки к полу, и научить ребенка разным моделям поведения, указав, какая из них является эффективной в какой ситуации.

Особенно важно подчеркнуть и отсутствие влияния сексуальной идентичности родителей на сексуальную ориентацию ребенка. В гомосексуальных семьях процент детей с гомосексуальной идентичностью не отличается от гетеросексуальных семей.

Этап 3. Обратная связь от участников гостям семинара

В конце семинара ведущий просит участников высказаться, дать обратную связь по семинару. Это является крайне важным для оформления внутренней позиции каждого из участников: человек начинает разделять именно ту позицию, которую он высказывает вслух. Характерно, что даже гомофобно настроенные участники по ходу семинара обычно не проявляют агрессии и достаточно толерантно (или хотя бы нейтрально) высказываются в ходе обратной связи, что уже является своеобразным достижением. Часто участники благодарят гостей за их работу, комментируя, что «раньше никогда не видели лесбиянок/геев», что «оказывается, вас волнуют такие же проблемы, как и других людей», что «теперь я не буду бояться геев, потому что познакомилась с вами» и т.д.

Заключительное слово предоставляется также гостям семинара. Традиционное заключительное обсуждение при данной форме организации семинара отсутствует, так как свои ощущения студенты высказывают в ходе обратной связи. Обычно вся работа заканчивается на высоко позитивной эмоциональной ноте.

Приложение. Краткий глоссарий по вопросам гомосексуальности

Гомосексуальность – исключительное или преимущественное сексуально-эротическое и эмоционально-чувственное влечение, направленное на лиц того же биологического пола.

В 1993 году Всемирная организация здравоохранения пересматривает Международную классификацию болезней. В результате в МКБ-10 сексуальная ориентация сама по себе перестает рассматриваться как расстройство. В России в 1993 году отменяют статью Уголовного Кодекса, преследующую за мужскую гомосексуальность. Российская психиатрия официально переходит к использованию МКБ-10 только 1 января 1999 года. Фактически, это означает, что только в 1999 году психиатрия официально «передает ответственность» за исследование

мужской и женской гомосексуальности немедицинским наукам, в том числе психологии.

Гетеросексизм – представление, что гетеросексуальная ориентация «лучше», предпочтительнее или в принципе единственно возможна (по аналогии с сексизмом, расизмом, нацизмом).

Гомофобия – любые негативные чувства (страх, гнев, ненависть, раздражение, тревога, боязнь контакта), которые возникают у людей по отношению к гомосексуалам. Обычно гомофобия иррациональна, связана с недостатком информации или ложной информацией о гомосексуалах.

«Coming-out», «камин-аут», «обнаружение» – акт признания кому-либо в собственной гомосексуальности и процесс внутренних изменений личности, связанный с «выходом в свет» в качестве гомосексуала

Латентная (скрытая) гомосексуальность – гомосексуальность, не осознанная человеком, больше или меньше проявляющаяся в виде гомосексуальных чувств, гомосексуального влечения и др.

Гей-исследования, лесби-исследования, гей-лесби-исследования, ГЛБТ-исследования (гей-лесби-би-транс) – научные исследования, посвященные разным аспектам феномена гомосексуальности.

Квир-теория – теория гендерной и сексуальной идентичности, делающая акцент на текучести, изменчивости, многозначности этих категорий, подчеркивающая отсутствие «нормы», делающая акцент на индивидуальности личности. Основная идея квир-теории: любой человек отличается от других, является в чем-то «иным», несет в себе особенную идентичность; усредненного человека в природе не существует.

Приложение 3

ПРИМЕР СПРАВКИ

« ____ » _____ 20__ г.

“ ____ ” _____ 20__ года в _____ (название организации) за психологической помощью обратился/обратилась) _____ (ФИО клиента/клиентки), который/ая « ____ » _____ 20__ года подвергся/подверглась нападению группы националистов с избиением. У _____ (ФИО клиента/клиентки) была выражена картина посттравматического синдрома: страхи (в т.ч. страх нападения, физического насилия, страх ходить по улице, страх выходить из дому), повышенная тревожность и бдительность, повторяющиеся картины совершенного нападения, нарушения сна (бессонница), пониженное настроение, депрессия, чувство отчаяния, апатия, нарушения аппетита. Данные проявления возникли в результате ситуации нападения и явились ее следствиями. _____ (ФИО клиента/клиентки) был нанесен серьезный психический ущерб, требовавший длительной психореабилитационной работы. В _____ (название организации) _____ (ФИО клиента/клиентки) была предоставлена первичная психологическая помощь (столько-то очных консультаций психолога, групповая помощь, другая помощь), однако невротическая картина страхов и тревоги оставалась в достаточной степени выраженной.

Психолог БФ «Сфера»,
кандидат психологических наук _____ /М.Л.Сабунаева/

Приложение 4

Заключение по вопросу возможности реализации родительских функций родителем с гомосексуальной или бисексуальной ориентацией

21 мая 2013

В рамках современного понимания феномена сексуальной ориентации гомосексуальная и бисексуальная ориентация являются разновидностями нормы и не рассматриваются как болезнь или девиация. 17 мая 1990 года Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) приняла Международную Классификацию Болезней 10-го пересмотра (МКБ-10), из которой гомосексуальность как болезнь была исключена и в примечании к разделу F66 «Психологические и поведенческие расстройства, связанные с половым развитием и ориентацией» указано, что «сама по себе сексуальная ориентация не рассматривается как расстройство». Осознание своей бисексуальной или гомосексуальной ориентации может происходить в любом возрасте. В части случаев к моменту осознания женщина или мужчина могут состоять в гетеросексуальном браке и иметь ребенка/детей.

Человек с гомосексуальной или бисексуальной ориентацией является полноценным членом общества, готовым к выполнению различных социальных ролей, в том числе профессиональных, родительских и других. Сексуальная ориентация сама по себе не является препятствием к осуществлению каких-либо социальных ролей. В психологическом исследовании Андропова Д.А. (2007), посвященном ценностным ориентациям гомосексуальных мужчин, отмечено, что между выборками гетеросексуальных и гомосексуальных мужчин нет разницы в высокой оценке таких ценностей как: быть любимым и любить, быть здоровым,

быть любящим сыном, партнером, отцом, быть успешным в профессиональной деятельности.

Психологические исследования показывают, что общение с гомосексуальным или бисексуальным родителем не приносит какого-то особого вреда ребенку (Patterson C.J., Chan R.W., 1996; Barrett H., Tasker F., 2001). В манере родительского поведения гетеросексуальных и гомосексуальных отцов больше схожих моментов, нежели отличий (Tasker F.L., 2005). В проводимых исследованиях также не отмечено признаков нарушения гендерной идентичности или влияния на сексуальную ориентацию у детей родителей-гомосексуалов или бисексуалов, также не отмечено какой-либо специфической дезадаптации детей в обществе, в том числе в группе сверстников (Семенова С., Созаев В., Гудзовская Н., 2012).

В то же время, напротив, прекращение общения с родителем отрицательно сказывается на развитии ребенка. Гетеросексуальному родителю следует учитывать преимущества, которые получает ребенок, продолжая общаться с обоими родителями и поощрять общение ребенка со вторым родителем. Трудности взаимопонимания родителей не должны сказываться на ребенке и влиять на отношения ребенка с каждым из них. Продолжение общения с обоими родителями соответствует учету интересов ребенка.

Доцент кафедры психологической помощи,
член лаборатории психологии гендерных отношений
РГПУ имени А.И.Герцена,
кандидат психологических наук _____ Сабунаева М.Л.