

REAKCIE RODIČOV NA COMING OUT LGBT DIEŤAŤA

Čo prežívajú vaši rodičia, keď sa im zdôveríte so svojou homosexuálnou orientáciou a/alebo transidentitou, teda keď urobíte coming out

REAKCIE RODIČOV

Ak ste lesba, gej, bisexuálny človek alebo transčlovek (skrátene LGBT), tieto informácie vám môžu pomôcť pochopiť, čo prežívajú vaši rodičia, keď sa im zdôveríte so svojou homosexuálnou orientáciou a/alebo transidentitou, teda keď urobíte coming out. Tiež poskytne odporúčania, ako na reakcie rodičov v takýchto

IE OV

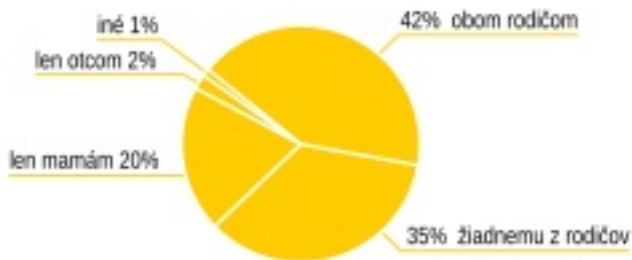
náročných životných situáciách reagovať.

Základné pojmy z LGBT problematiky sú uvedené na stránke
www.homofobia.sk.

ROZHODNUTIE UROBIŤ COMING OUT RODIČOM

Pri rozhodovaní o tom, či sa zdôverit' so svojou orientáciou a/alebo transidentitou rodičom, môže hrať dôležitú úlohu kvalita vašich vzájomných vzťahov s rodičmi, súčasná emocionálna atmosféra v rodine, politická a náboženská príslušnosť rodičov a hodnoty, ktoré uznávajú. Významnú úlohu zohráva aj dostupnosť iných zdrojov sociálnej a ekonomickej podpory, ako sú napríklad priatelia a priateľky, spolupracovníci/spolupracovníčky, LGBT komunita, či finančný zdroj mimo rodiny. Pri rozhodovaní vám môže pomôcť porovnanie výhod a nevýhod coming outu na základe očakávaných reakcií najbližších príbuzných. Je na vás, či vyjdete von so svojím tajomstvom.

Bližšie informácie o tom, ako napláňovať coming out, nájdete v letáku Coming out LGBT ľudí alebo na stránke www.homofobia.sk.



Niektoré fakty zo štúdií, ktoré sa zaoberali coming outom LGBT ľudí rodičom (Savin-Williams, 2001):

- 42% LGBT ľudí urobí coming out obom rodičom, 20% len mamám, 2% len otcom a 35% žiadnemu rodičovi,
- negatívne reakcie očakávali vo väčšej miere mladí muži ako ženy,
- nikto neočakával odmietnutie od matky, skôr od otca,
- podobné reakcie sú v prípade matiek aj otcov,
- 4% rodičov svoje dieťa odmietne alebo mu fyzicky ublíži,
- rodičia horšie znášajú, keď im to povie niekto iný.

SITUÁCIA RODIČOV PO COMING OUTE

Ak sa zdôveríte s tým, že ste LGBT človek svojim rodičom, môže sa stať, že sa obrátia roly dieťaťa a rodiča. V tomto prípade sa rodičia potrebujú učiť z vašej skúsenosti, potrebujú vyjadriť svoje pocity, aby mohli spracovať nové informácie a posunúť sa ďalej.

Budete musieť často opakovať rovnaké informácie o sebe, o svojej homosexuálnej orientácii a transrodovej identite. Prvé vysvetlenie totiž ešte nemusí znamenať, že vás rodičia počúvali a pochopili. Ich pochopenie sa zo začiatku bude objavovať veľmi pomaly. Porovnajte ich situáciu so svojou. Na prijatí svojej LGBT identity ste mohli pracovať roky. Aj rodičia prechádzajú po spoznaní vašej LGBT identity tzv. paralelným rodičovským procesom coming outu. Musia sa zmieriť so stratou vašej heterosexuálnej identity a snov o tradičnom spôsobe vášho života. Matky a otcovia, ktorí sa dozvedia o vašej inej sexuálnej identite alebo inej rodovej identite, sa nemôžu naďalej definovať ako „rodičia“, ale stávajú sa „rodičmi lesby, geja, bisexuálneho človeka alebo transčloveka“.



PRVÉ REAKCIE NA VÁŠ COMING OUT


Tento proces rodičovského coming outu nie je vždy jednoduchý a jeho sprievodným javom môže byť aj zmätok, smútok a žiaľ.

Prvá reakcia rodičov, ak im poviete o tom, že ste LGBT, sa často spája so stratou vás ako svojho dieťaťa. Dá sa povedať, že stavy, ktorými prechádzajú vaši rodičia po coming oute, sú podobné tým, s ktorými ste sa vyrovnávali vy. Rozdiel je v tom, že vy ste pred nimi v tomto procese významne ďalej. S pochopením a trpezlivosťou všetkých zúčastnených sa môže váš vzťah s nimi napraviť a zlepšiť, lebo bude založený na vzájomnej dôvere.

Aj keď sa rodičovské reakcie líšia, nasledujúce môže platiť vo všeobecnosti:

- prvá reakcia zriedkavo znamená plnú podporu a porozumenie, málo rodičov povie „Som šťastný/šťastná, že to o sebe vieš a že si sa mi chcel/chcela zveriť.“,
- prvá reakcia alebo odpoveď zriedkavo naznačí, ako budú vzťahy pokračovať, úplný súhlas nie je potrebný, môže to trvať niekoľko minút alebo aj rokov, ale zvyčajne sa vzťahy zlepšia,
- dobrá reakcia je taká, v ktorej sa rodičia cítia príjemne, sú milí a želajú si, aby ste im to povedali skôr,
- neakceptujúca a ohrozujúca reakcia je napríklad takáto – „už ťa viac neľúbim“ a odmietnutie – „ako môžeš byť taký zvrátený/taká zvrátená“.

**ŠTÁDIÁ,
KTORÝMI
RODIČIA
PRECHÁDZAJÚ
PO VAŠOM
COMING OUTE**



Aj keď sa štádiá opísané nižšie dajú aplikovať na väčšinu ľudí, nie je to proces typický pre každého. Niekedy sa niektoré štádium vyskytne mimo daného sledu, niekedy sa niektoré štádium preskočí. Niektorým trvá prechod cez štádiá tri mesiace, niektorým roky. Niektorí sa nikdy nedostanú ku konečnému štádiu, ktorým je úplná akceptácia. Je to veľmi individuálne. Štádiá sú popísané voľne, vychádzajú čiastočne z modelu žialu E. K. Rossovej a čiastočne z ďalších skúseností ľudí s touto životnou situáciou. Pri každom štádiu sú uvedené stručné odporúčania ako reagovať, keď sa rodič nachádza v danom stave.

1. ŠOK

Býva to jedna z prvých reakcií, ktorá vás možno najviac vystraší. Obyčajne nastane v prípade rodičov, ktorí nemajú ani tušenie o tom, že ste LGBT človek. Je to však prirodzená reakcia, ktorú občas zažívame všetci, aby sme sa vyhli stresu a nepríjemným pocitom. Môže trvať 10 minút, ale aj týždeň, obyčajne pominie za niekoľko dní. Mnohí z vás sa najviac boja práve toho, že v šoku rodičia povedia alebo urobia niečo, čo môže trvalo narušiť vaše vzájomné vzťahy. Veľakrát sa stane, že potom túto reakciu ľutujú.

Čím môžete zmierniť šok:

- buďte pokojní/pokojné, odpovedajte na otázky, poskytnite im základné informácie o LGBT identite a pozitívne príklady,
- vysvetlite im, že ste neboli schopní/schopné byť k nim celkom úprimní/úprimné a že sa vám nepáči odstup, ktorý sa medzi vami za tie roky vytvoril,
- potvrdte svoju lásku vo vzťahu k nim, povedzte to viackrát, aj keď spočiatku nemusia reagovať na vaše snahy pozitívne, uvedomia si to neskôr, keď budú sami a budú o všetkom rozmýšľať,
- pripomeňte im, že ste tou istou osobou, ktorou ste boli včera: „Milovali ste ma včera, predtým, ako som vám to povedal / povedala. Odvtedy som sa nezmenil/nezmenila.“

Občas sa stane, že niektorí rodičia už vedia, čo im chcete povedať, a reagujú napríklad nasledovne, bez známok šoku: „Zvažovali sme aj túto možnosť, ale čakali sme na teba, kedy nám to povieš. Je to v poriadku. Milujeme ťa.“

Ak je to potrebné, buďte pripravení/pripravené rozprávať sa s každým rodičom individuálne. Väčšina párov reaguje na toto zdôverenie tak, že zažívajú rôzne druhy šokov. Nie je neobvyklé, ak začnú mať rodičia problémy vo vzťahu, keď zistia, že ste LGBT človek. Jeden rodič, ktorý sa adaptuje rýchlejšie, môže hodnotiť druhého rodiča ako neschopného akceptovať vás. Ten, ktorý to prijíma pomalšie, si myslí, že druhý to príliš ľahko akceptoval. Takíto rodičia môžu zažívať vyjadrené alebo nevyjadrené napätie. Vysvetlite im, že rozumiete obom postojom, a že by ste neboli radi, keby to narušilo ich partnerský vzťah.

2. ODMIETANIE, IZOLÁCIA

Odmietanie informácie o tom, že ste LGBT, poskytuje rodičom čas na to, aby dosiahli určitú emocionálnu rovnováhu. Pomáha aj ako obrana pred touto bolestivou správou. K odmietnutiu prispievajú nasledovné faktory:

- rodičia musia čeliť homofóbnym stereotypom a predstavám tradične spájaným so spôsobom života LGBT ľudí – napríklad tvrdenie: nemôžeš milovať Boha a byť homosexuál,
- domnievajú sa, že sú jediní, ktorí sa stretávajú s takýmto „problémom“, a cítia sa izolovaní, a preto nevyhľadávajú ani podporu ani oporu,
- odmietajú uveriť tejto informácii a vašu LGBT identitu považujú iba za fázu, experimentovanie alebo prejav vzdoru, posielajú vás k psychiatrovi/psychiatricke, pretože „ten/tá to vyrieši“,
- inou stratégiou môže byť rozhodnutie rodiča vôbec nediskutovať o tejto téme, nepripustiť si tento aspekt vašej identity vo viere, že zmizne, napríklad odpovedia „To je milé, zlatko, čo chceš na večeru?“.



Čo robiť keď, rodičia ostanú ticho („Nechcem o tom hovoriť.“), alebo nereagujú na váš coming out:

- ak sa rodičia správajú tak, akoby sa rozhovor o coming oute nikdy neodohral, nikdy nevnesú túto tému do rozhovoru a naďalej predpokladajú, že ste heterosexuálny/heterosexuálna, mali by ste si pamätať: vždy, keď sa niekomu v okolí zveríte s tým, že ste LGBT, keď sa rozprávate o LGBT téme, keď si privediete domov LGBT priateľa alebo priateľku, všetko sú to príležitosti, keď rodičia vnímajú fakt, že ste LGBT, že to nezmizlo,

- aj keď ste nahnevaný/nahnevaná, neviditeľný/neviditeľná, opustený/opustená, a sklamaný/sklamaná, že nikto nevenuje vašim pocitom pozornosť, je najlepšie:
- byť trpezlivý/trpezlivá, súcitný/súcitná, vytrvalý/vytrvalá,
 - rešpektovať pocity rodičov,
 - dôležité je správať sa v súlade so svojou orientáciou a/alebo transidentitou,
 - hľadať rovnováhu medzi potrebou hovoriť otvorene o svojej LGBT identite a potrebou rodičov dostatočne ju spracovať,
 - vnieť informácie o tom, že ste LGBT, do bežnej konverzácie, najskôr jemne, tak aby sa rodičia mohli prispôbiť a naučiť sa o téme hovoriť, túto zručnosť môžete rodičov naučiť,
 - pripraviť ich na príchod priateľa/priateľky domov,
 - nehovoriť im viac, ako sa pýtajú, ďalšie informácie o vašich skúsenostiach v nich môžu upevniť obranný postoj,
 - keďže môžu svoje otázky formulovať neobratne, môžete si pre istotu ujasniť otázku ešte predtým ako odpoviete.

Ak vás rodičia posielajú liečiť sa, mali by ste ich upozorniť na to, že terapia, ktorá vás má zmeniť, je neúčinná. Ak budú naliehať, požiadajte ich, aby k odborníkovi/odborníčke išli spolu s vami, alebo sa s ním/s ňou porozprávali osobitne. Možno budú namietat', že oni nepotrebujú pomoc, ale pravdepodobne privítajú niekoho, s kým sa môžu porozprávať. Mali by ste navrhnúť jedného alebo dvoch poradcov/poradkyne, o ktorých viete, že budú citliví/citlivé. Bude lepšie odporučiť človeka, ktorý nie je LGBT, pretože rodičia budú chcieť nezaujatý pohľad.



3. HNEV

Hnev a pocit ublíženia sú asi najčastejšie vyjadrované emócie, ktoré môžu nasledovať po šoku alebo odmietaní. Tieto emócie pôsobia nevraživo a kruto. V záujme napredovania je lepšie, ak rodičia tieto emócie vyjadria, než aby odmietali ich existenciu. Bude to pre vás ťažké, ale vydržte, cesta späť nie je možná. Keď začnú vyjadrovať tieto pocity, sú na ceste k zotaveniu. Motiváciou pre hnev môžu byť stereotypy rodičov o tom, čo to znamená byť LGBT človekom, ako napríklad:

- LGBT sú nezodpovední ľudia, ktorí neplatia účty,
- neuznávajú žiadne zásady a morálne hodnoty,
- nič ich nevzrušuje okrem ďalšieho partnera/partnerky,
- predstierajú, že sú šťastní/šťastné, ale sú smutní/smutné zo života vo všeobecnosti,
- nezaujímajú sa o obyčajných ľudí.

Ich hnev môže byť zovšeobecnený a iracionálny, ale aj konkrétny. Nahnevaní/nahnevané sú na druhého rodiča alebo na niekoho v okolí, kto vás zviedol na scestie, napríklad LGBT učiteľ/učiteľka, médiá, spolužiaci/spolužiačky, LGBT bar a komunita v okolí. Pred širšou rodinou, susedmi, priateľmi, kolegami to prežívajú ako nepríjemnú situáciu. Len málo rodičov zájde až tak ďaleko, že fyzicky alebo sexuálne zneužije svoje deti, alebo ich vyhodí

z domu. Hnev môže trvať veľmi krátko a môže ísť o nevhodnú reakciu po šoku.

V tomto štádiu bude potrebné im racionálne vysvetľovať predsudky a stereotypy spojené s LGBT ľuďmi, pričom vysvetlenia bude treba opakovať viackrát. Vaši rodičia môžu potrebovať pomoc odlíšiť to, čo je normálne, od normy. Pravdepodobne si myslia, že homosexuálna orientácia a/alebo transidentita nie je normálna. Môžete im vysvetliť, že aj keď nie sú v norme (zvyčajne očakávaná priemerná hodnota), to, že ste LGBT, je pre vás prirodzené a je pre vás dôležité žiť v súlade s tým, čo cítite. Vysvetlite im, že hoci ľudia u iných očakávajú "rovnakosť", existujú odlišnosti, ako napríklad ľudia s ryšavými vlasmi či ľaváci, menšinové javy, ktoré sú vyjadrením prirodzenej ľudskej rozmanitosti. LGBT orientácia/identita je ďalšou z nich.

Argumenty na ich predsudky, ako aj definovanie základných LGBT pojmov, nájdete na stránke www.homofobia.sk.

4. VINA

Často sa počiatkový hnev zmení na pocity viny a depresívne pocity rodičov z toho, že nerozpoznali skôr, že ste LGBT, aby to mohli ešte zmeniť. Pýtajú sa sami seba, čo urobili zle vo výchove. Aj keď čítajú informácie o tom, aký má vplyv genetika a prostredie, stále vinia seba. Pýtajú sa, či vám poskytli správny model muža, respektíve ženy, správny model heterosexuálneho vzťahu. Nie je neobvyklé, že osamelí rodičia cítia veľkú vinu kvôli rozvodu, v dôsledku ktorého ste stratili druhého rodiča. Môžu si začať klásť otázky o vlastnej sexualite, po kom ste mohli zdediť svoju LGBT identitu, z čej strany. K ich ľútosti prispievajú aj očakávania zhodné s kultúrnymi stereotypmi, že budete osamelé/osamelí, že budete musieť utajovať svoju orientáciu a/alebo transidentitu, aby ste sa vyhli diskriminácii. Veriaci rodičia môžu zaprisahávať Boha s jediným želaním, ktorým je zmena sexuálnej orientácie a/alebo transidentity svojho dieťaťa, odmenou za to bude, že odtiaľ budú dobrými veriacimi.



Rodičia často cítia hanbu a nevedia hovoriť o tomto pociťe, pred vami nepripúšťajú pocity viny. Keď sa rodičia cítia vinní, sústredia sa často len na seba. Sú do seba takí ponorení, že nedokážu vnímať vaše problémy. Zároveň môžu začať s vami vyjednávať, aby ste to nikomu nepovedali, ani druhému rodičovi, stáva sa to nepríjemným rodinným tajomstvom. Pritom ide o nerealistické očakávanie, lebo o svojej LGBT identite nemôžete stále klamať.

Keď už je jasné, že vina a sebaobviňovanie rodičom nepomôže, obyčajne sú pripravení klásť otázky, počúvať odpovede, a najmä priznať svoje pocity. Teraz vyjdú na povrch všetky ich pocity: „Som sklamaná, že nebudem mať vnúčatá. Prosím, nepovedz to nikomu v rodine.“ atď.

Môžete reagovať napríklad nasledovne:

Môžete im povedať, že ste cítili niečo podobné, že im rozumiete. Na vyjadrenie svojich pocitov im doprajte neobmedzený čas.

Povedzte im, že to nie je ani vaša, ani ich vina. Uistite ich, že neveríte, že príčina je taká jednoduchá, ako si oni myslia. Povedzte im, že je veľa teórií a pôvod homosexuálnej orientácie a/alebo transrodovej identity doteraz nie je úplne jasný. Poskytnite im knihu, informačné letáky, ktoré sú určené pre rodičov (napríklad leták Informácie pre rodičov LGBT ľudí, ktorý nájdete na stránke www.homofobia.sk). Môžete sa pokúsiť nájsť ľudí, ktorí ich vypočujú, a citlivo ich nasmerujú k porozumeniu na základe podobných osudov a skúseností. Najlepšie, ak sú to rodičia iných LGBT ľudí, ktorí už ubehli v procese svojho coming outu dlhú cestu a svoje deti akceptujú. Neočakávajte, že na tieto návrhy zareagujú hneď, pocity hanby a viny im v tom môžu brániť. Poskytnutie týchto informácií je zasadnením semienka, plody sa však budú zbierať neskôr.

5. PRIJÍMANIE ROZHODNUTÍ

Po opadnutí rozrušenia začnú rodičia riešiť záležitosti spojené s vašou LGBT identitou racionálne. Je bežné, ak v tomto čase zvažujú možnosti, ktoré sú k dispozícii. Môže dôjsť k štyrom typom rozhodnutia, respektíve k ich variáciám:

ROZHODNÚ SA PODPOROVAŤ VÁS

Väčšina rodičov vás neprestane milovať, akceptuje vašu LGBT identitu a podporuje vás. Mnoho rodičov hovorí, že ich vzájomný vzťah s deťmi je po coming oute lepší, lebo je založený na dôvere a pravde. Rodičia, ktorí deti podporujú, sú viac informovaní o vašich problémoch a o tom, aké problémy môžete mať.

ROZHODNÚ SA NEZÁJSŤ ĎALEJ

Aj keď o tom dokážu rozprávať, vyrovnávajú sa s tým ťažko. Neznamená to nevyhnutne negatívny postoj vo vzťahu k vám. Poznajú svoje limity a nechcú ich prekročiť. Rešpektujte ich stanovisko, ale pokúšajte sa zapájať ich do svojho života. Dajte im vedieť, že ich milujete – slovne aj činmi. Príležitostne ich informujte o niektorých veciach, ktoré sa týkajú vašej LGBT identity (LGBT skupina, ktorej ste členom v rámci divadla alebo športu).

NEUSTÁLY VOJNOVÝ STAV

V niektorých prípadoch môže byť vaša orientácia a/alebo identita príčinou neustáleho vojnového stavu medzi vami a rodičmi.

Všetko, čo urobíte alebo poviete, je vnímané ako dôsledok vášho „problému“, či už je to váš jazyk, priatelia/priateľky, odborné zameranie – môže to odrážať pocity rodičov z vlastnej neschopnosti zmieriť sa s vašou identitou. Často tiež na to reagujete negatívne. Nikto v takomto prípade nemôže vyhrať.

Väčšina rodičov, ktorí komunikujú s rodičmi/známymi s podobnou situáciou, nebude mať vo vzťahu k LGBT deťom negatívny postoj dlho. Ak aj to zlyhá, nezúfajte. Nájdite si niekoho v okolí, kto vás bude podporovať, hľadajte pozitívne kontakty.

NÁVRAT NIEKTORÝCH POČIATOČNÝCH REAKCIÍ RODIČOV

Nie je nezvyčajné, ak sa rodičia vrátia o krok späť v niečom, o čom ste si mysleli, že je už za vami. Dajte im čas opäť to spracovať.

Sklame vás to, ale je to situácia, ktorá z času na čas nastane.

6. PLNÁ AKCEPTÁCIA

Niektorí sa k úplnej akceptácii nikdy nedostanú. Aj tak vás budú milovať. Mnohí dosiahnu bod, v ktorom sa dokážu tešiť z vašej jedinečnosti. Tento proces sa však nikdy nekončí. Rodičia sú v tomto štádiu schopní pripustiť vašu LGBT identitu a vedia sa zdôveriť aj širšiemu okoliu. Opäť sa obnovuje rovnováha v rodine a vaša LGBT identita prestáva byť rodinným tabu.

Rodičia napríklad začínajú inak vnímať vtipy o gejoch, ktoré kedysi hovorili, vnímať, ako vám nevedomky spôsobili problémy. To môže viesť k novému pohľadu na útlak LGBT ľudí. Môžu sa proti takémuto útlaku vyjadrovať, šíriť osvetu, snažiť sa nájsť akceptovateľný spôsob, ako pozitívne prispieť k zmene situácie.



NA ZÁVER

Pocity svojich rodičov by ste mali vnímať citlivo. Vy ste sa so svojou LGBT identitou vyrovnávali roky, preto nemôžete očakávať, že rodičia to zvládnu za niekoľko minút. Mali by ste rodičom veriť a rešpektovať ich, tým sa zvýšia šance na pozitívnu reakciu.

POUŽITÉ ZDROJE

Literatúra:

R. C. Savin-Williams: Mom, Dad, I'm Gay: How Families Negotiate Coming Out, American Psychological Association (APA), 2001.

S. Ondrisová a kol.: Neviditeľná menšina. Čo (ne)vieme o sexuálnej menšine. Občan a demokracia, 2002.

Colorado State University GLBT Resource Center: Frequently Asked Questions, Coming Out to Your Parents, 2011. (<http://glbtss.colostate.edu/faq>)

Obrazový materiál v publikačnom poradí:

Thomas Hawk, Justin Frisch, Lee Cullivan, Bailey Weaver, Ed Yourdon, Xtra Canada (www.flickr.com)

IMPRESSUM

Iniciatíva Inakosť

P.O. Box 15

810 00 Bratislava 1

Web: www.inakost.sk

E-mail: inakost@inakost.sk

Občianske združenie, zápis v registri OZ: VVS/1-900/90-28830. IČO: 37 995_545

Text pripravili: PhDr. Hana Smitková, PhD. a Mgr. Ing. Andrej Kuruc

Grafické spracovanie: Alexander Schneider, dizajn@alexanderschneider.com

Dielo je chránené licenciou:

Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

KONTAKT

Bližšie informácie o psychologickej podpore pre LGBT ľudí nájdete na stránke www.homofobia.sk. V prípade otázok píšete na adresu poradenstvo@homofobia.sk.

PODPORTE NÁS

Iniciatíve Inakosť môžete každoročne poukázať 2% dane. Údaje o našom občianskom združení pre účely poukázania 2% nájdete na stránke www.inakost.sk. Ďakujeme!

O PROJEKTE

Projekt „Psychologická podpora pre LGBT ľudí“ je realizovaný s finančnou podporou Úradu vlády SR v rámci dotačného programu podpredsedu vlády SR pre ľudské práva a národnostné menšiny Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedný realizátor projektu, občianske združenie Iniciatíva Inakosť.

Realizátor



S podporou



Vytlačené s podporou

