

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

*Asieieva Yuliia*

*PhD, Senior lector of the Department of Psychology  
Odessa National Medical University*

*Kavetskyi Marian*

*Master of the Department of Psychology  
Odessa National Medical University*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STAY IN «WARDROBE» AND COMING-OUT

*Асєєва Ю. О.,*

*к. психол. н., старший викладач кафедри психології  
Одеського національного медичного університету*

*Кавецький М.Є.*

*магістр кафедри психології*

*Одеського національного медичного університету*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБУВАННЯ У «ШАФІ» ТА КАМІНГ-АУТ

**Summary:** In this work, the authors pay attention to the problem of staying in a «wardrobe» and a camping out for homosexual persons of the present. They reveal the existing concepts of homosexuality of the individual, disclose the classification of the stages of coming out, and also put forward proposals for psychological support for people of the LGBT community from the perspective of their own professional experience of practical psychologists.

**Аннотация:** У роботі автори звертають увагу на проблему перебування у «шафі» та камінг-аут для гомосексуальних осіб сучасності. Розкривають існуючі концепції гомосексуальності особистості, надають класифікацію етапів камінг-ауту, а також висувають пропозиції щодо психологічного супроводу осіб ЛГБТІ-спільноти з позиції власного професійного досвіду практичних-психологів.

*Key words: homosexuality, camping-out, self-identification, self-acceptance, self-perception.*

*Ключові слова: гомосексуальність, камінг-аут, самоідентифікація, самоприйняття, самосприйняття.*

**Постановка проблеми:** Зміни, які відбуваються в сучасній Україні відносно ставлення до геїв, бісексуалів, лесбійок, трансгендерних людей та інтерсексуалів (ЛГБТІ), відбуваються і на соціальній сфері, проте суспільство і надалі продовжує стигматизувати та дискримінувати ЛГБТІ-людей. Таке ставлення викликає подвійну стигму: дискримінацію від суспільства, та внутрішню стигматизацію, що, в свою чергу, призводить до локалізації індивідуума і обмеженню соціальних контактів, це призводить не лише до соціальної самотності, а також до суб'єктивного відчуття самотності, навіть якщо людина соціалізована. Негативні наслідки даної проблеми це психологічні проблеми гомосексуалів, які після свого coming out, не були прийняті своїми сім'ями, друзями і суспільством. Вони замикаються в собі, починають вживати алкоголь, наркотики. Вони припиняють будь-які соціальні контакти і, врешті-решт, ці люди вмирають або здійснюють суїцид, але не від гомосексуальності, а від страху перед нею і від жорстокого ставлення оточуючих. За визначенням польського психіатра А. Кемпінські, в більшості випадків «соціальна смерть дорівнює для людини біологічній смерті» [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Причин гомосексуальності висвітлю дослідженнях як зарубіжних науковців, так і серед співвітчизників: І.С. Алейникова, Ш. Бах, Д. Б. Вест, Л. Клейн,

А. Кемпінські, І. Кон, П.Б. Посвянський, Е. Седжвік, Дж. Скотт, Ч. Е. Тріпп, З. Фрейд, А. Фрейд та ін. [1-6]. Постійний пошук доказів та причин гомосексуальності представляє появу все нових та нових концепцій розуміння даної проблеми. Так слідом за біологічними, психогенними, гендерними та антропологічними теоріями, концепціями та ідеями ми вправі очікувати появу нових концепцій. Сьогоднішній набір трактувань гомосексуальності багатоликий. Наука пропонує пояснення як практично очевидних біологічних чинників та висуває біологічну концепцію гомосексуальності, так і неочевидних – які пропонують логічні конструкти гуманітарного знання та обґрунтування. Всі наукові концепції формують простір для самоідентифікації і, в кінцевому рахунку, простір самореалізації гомосексуала у всіх прийнятних для нього іпостасях.

Тому **метою** нашого дослідження стало виявлення психологічних особливостей перебування у «шафі» та камінг-аут гомосексуала.

**Виклад основного матеріалу.** На жаргоні сучасної гомосексуальної культури тих, хто приховує свою сексуальну ідентичність, називають або «закритими», або говорять, що вони знаходяться у «шафі». Виявлення гомосексуальності називають виходом з шафи, або камінг-аутом (англ. coming out – «розкривання», «вихід»; скор. від coming out of the closet – «вийти із шафи»), у значенні «вийти

із темряви, відкритися») [2, 5]. Досвід роботи з гомосексуалами показує, як приховування так і виявлення гомосексуальної поведінки психологічно складно для особистості.

В історіях чоловіків-гомосексуалів часто виділяються періоди труднощів з визнанням їх гомосексуальності як самим собі, так і іншим. Підлітки, які відкриваються своїм батькам, не часто отримують підтримку сім'ї. Навпаки, починаючи з дитинства гомосексуали часто піддаються гомофобним нападкам своїх сімей і значимих груп. Це виражається не лише в гомофобії, а й гетеросексизмі, моральному засудженні гомосексуальності та насильстві. Тому зрозуміло, що приховування своєї гомосексуальної поведінки в підлітковому віці стає запорукою безпеки, часто таке ставлення зберігається в молодому віці, середньому і навіть у похилому віці, що призводить до приховування гомосексуалами своїх важливих природних особливостей не лише від оточуючих, а й самих себе.

«Закриті гомосексуали» часто не можуть визнати себе, не кажучи вже про інших, не можуть визнати свої гомоеротичні почуття, погляди і фантазії. Їх гомосексуальність настільки неприйнятна, що потрібно уникати її свідомого усвідомлення і тому вона не може бути інтегрована в їх публічну персону. Отже, ці почуття повинні бути відділені від себе і приховані від інших.

Коли почуття до своєї статі більше не можуть залишатися поза свідомістю, індивід проходить стадію гомосексуальної ідентифікації. Особи, з якими це трапляється, можуть визнати деякі аспекти своєї гомосексуальності. У той час гомосексуальні люди, які пройшли внутрішнє прийняття – сексуальну самоідентифікацію, можуть подумати про прийняття та інтеграцію цих почуттів в їх публічну персону. Тут варто зазначити, що ідентифікація не є заздалегідь визначеним результатом і бажанням негайного втілення в життя. Наприклад, релігійна особа з гомосексуальною ідентичністю може обрати життя без відкритого позиціонування, щоб уникнути внутрішнього дискомфорту, пов'язаного з інтеграцією релігійної та сексуальної ідентичності в публічне життя.

Особи, які або свідомо готові діяти на основі своїх гомоеротичних почуттів, або розкривають гомосексуальну ідентичність іншим, зазвичай визначають себе як геї або лесбійки. Бути гомосексуалом не одне й те ж, що і ідентифікувати себе як гомосексуала, це вимагає від особи зусиль протистояти прийнятій гетеронормативності. Іншими словами, визначення себе як гомосексуала зазвичай вимагає певної міри самоприйняття та самосприйняття. Гомосексуальна людина може обирати проходити через камінг-аут, відкриватися родичам чи друзям, знайомим. А може обрати розкриття лише людям в ЛГБТІ-спільноті, зберігаючи при цьому свою гомосексуальну ідентичність від іншої частини свого життя.

Розглянемо ще один варіант особи з гомосексуальною ідентичністю, але яка не має гомосексуальної поведінки. Такі люди відчувають гомосек-

суальний потяг, усвідомлюють його, можливо, навіть діють на цих почуттях і, можливо, навіть колись ідентифікували себе як гея або лесбійку. Однак таким людям важко, якщо не неможливо, легалізувати свої одностатеві почуття і погляди. Визнаючи свої гомосексуальні потяги, ці люди відкидають почуття і, незважаючи на низькі шанси на успіх, можуть навіть спробувати змінити свою сексуальну орієнтацію.

Тут важливо зазначити, що гомосексуальна орієнтація, як і будь-яка інша, носить біологічний характер, це те, з чим народжуються і що не підлягає зміні, сексуальна ідентифікація, сексуальна поведінка чи експресія, це соціокультурний конструкт, який залежить від самовизначення гомосексуальної особи.

Вищенаведена класифікація гомосексуальних ідентичностей приписує роль самовизначення. Дані види ідентичності не є взаємовиключними; в них часто виникають збіги і різні мотивації. Вони формуються індивідуальними і культурними факторами. Отже, коли люди стають гомосексуально-самосвідомими, існує широкий спектр психосоціальних сконструйованих відносин і поведінки, які вони можуть розвивати стосовно своєї власної гомосексуальності. Наприклад, людина, що усвідомлює себе гомосексуалом, може спочатку ідентифікувати себе як гея, але потім шкодувати про це рішення і повернутися до своїх старих методів приховування. Інша може вибрати гетероідентичність, спробувати терапію «сексуальної конверсії», але потім вирішити прийняти свої гомосексуальні почуття і відкритися оточуючим.

Концепція дисоціації Г. Саллівана висвітлює «селективне ігнорування», яке робить життя більш керованим, наприклад, налаштування фонового шуму на жвавій вулиці. Однак, за допомогою дисоціації тривожно-провокуючих знань про себе може виникнути подвійне життя. Прояви закритих гомосексуальних людей можуть перебувати десь між серйозним селективним ігноруванням – найчастіше спостерігаються в разі гомосексуального самосприйняття, такі особи думають про «можливість», чи дійсно вони гомосексуальні, до більш важких форм дисоціації, в якій будь-який натяк на одностатеві почуття може викликати агресію та гомофобію. Більш важкі форми дисоціації зазвичай спостерігаються у одружених чоловіків, які підозрюють про свою гомосексуальність, але не можуть дозволити собі навіть думати, що вони гомосексуали.

Деякі закриті гомосексуали можуть говорити про своє особисте життя, не розкриваючи статі обговорюваної особи або не надаючи ніяких гендерних даних про неї. Е. Седжвік назвала цей процес «самозакриття у шафі» – це виступ, ініційований як такий мовним актом мовчання, а не конкретно мовчанням, а тиша, яка набуває особливості, підходить і починається, по відношенню до дискурсу, який оточує і дифференціює його [1, 4]

Постійне приховування створює труднощі в сприйнятті інших людей, а також у визнанні влас-

них сильних сторін. Вплив дисоціації на самооцінку також може утруднити сприйняття своїх реальних досягнень як відображення власних здібностей.

Для деяких гомосексуалів постійне приховування і позиціонування себе як гетеросексуала стає довічною моральною ненавистю до себе, лабіринтом дрібної брехні і напівправди, які псуєть соціальні відносини в родині і дружбу.

Атака на тих, хто відкрито позиціонує себе як гомосексуала, виконує кілька функцій. Сильні антигомосексуальні почуття можуть являти собою спробу контролювати власну сексуальну ідентичність. Це може означати: «Якщо я нападаю на гомосексуальних людей, ніхто не подумас, що я гей». Психопсихіки називають цей захист «ідентифікацією з агресором». Це може являти собою інтерпсихічні зусилля з підтримки психологічної дистанції від власних гомоеротичних почуттів. Іншими словами, це спроба зміцнити дисоціативні тенденції.

Слід зазначити, що сьогодні камінг-аут поширений культурний досвід в різних країнах світу. Історично цей термін був іронічним посиленням на дебютантів, мовляв, вони «виходять в суспільство». У сучасному використанні «вихід із шафи» тобто камінг-аут – означає добровільне розголошення інформації про свою сексуальну чи гендерну ідентичність іншій людині.

Роки, проведені в шафі, та напруга, яка зростає в середині, може штовхнути гомосексуальну людину зробити камінг-аут, а отже, емоційно розрядитись. Проте, процес полягає не тільки в тому, щоб показати себе іншим при виході, гомосексуальні люди інтегрують, наскільки це можливо, розщеплені аспекти свого «єго». Відповідно до класифікації Вів'єн Касс, формування гомосексуальної ідентичності базується на 6 стадіях:

**I стадія – сумніви.** На цій стадії формування сексуальної ідентичності людина починає усвідомлювати, що інформація про гомосексуальну орієнтацію в якомусь сенсі має відношення до її власних реакцій. У період невпевненості і сумнівів особа може докласти зусиль для того, щоб уникнути сексуальної активності по відношенню до особи тієї ж статі, незважаючи на стійкі фантазії та мрії про це.

**II стадія – порівняння.** На цій стадії формування сексуальної ідентичності людина починає відчувати свою відмінність від інших членів сім'ї та однолітків. Таким чином індивід складає більш повне уявлення про те, що значить бути геєм чи лесбійкою. Чи не кожна людина виховується з розрахунком на гетеросексуальну поведінку. В процесі розвитку гомосексуальної ідентичності людині доводиться поступово відмовлятися від гетеросексуальних патернів поведінки, в результаті чого може виникнути відчуття неприкаяності і розгубленості. Багато людей перетворюють власну невпевненість у внутрішню гомофобію, тобто неприйняття своєї сексуальної орієнтації, наприклад, через відчуття провини, сорому, заперечення влас-

ної гомосексуальності, агресії, спрямованої на інших гомосексуалів або на себе.

**III стадія – терпимість.** Змирившись зі своєю гомосексуальною орієнтацією та усвідомлюючи сексуальні, соціальні та емоційні потреби, пов'язані з цією орієнтацією, індивід починає більш терпимо ставитися до своїх вподобань і звикає до них. Як правило, на цьому етапі людина знайомиться з іншими геями та лесбійками, завдяки яким отримує емоційну підтримку. На цій стадії проблеми виникають, як правило, у людей сором'язливих, некоммунікбельних. Якщо переживання людини на цьому етапі в цілому є негативними, то розвиток процесу формування гомосексуальної ідентичності може припинитися. Якщо ж людина відчуває себе досить впевнено і в цілому позитивно оцінює свої переживання, то в кінцевому рахунку вона настільки звикає до своєї ідентичності, що отримує можливість спокійно констатувати: «Я – гей» або «Я – лесбійка».

**IV стадія – внутрішнього прийняття своєї сексуальності.** На цьому етапі терпиме ставлення до своєї ідентичності як гея змінюється позитивним само сприйняттям та самоприйняття. Зв'язок з ЛГБТІ-спільнотою міцнішає.

**V стадія – гордості.** На цьому етапі людина перестає вважати гетеросексуальність нормою, на підставі якої можна оцінювати власну сексуальну поведінку. По мірі поглиблення ідентифікації з ЛГБТІ-спільнотою людина починає відчувати гордість у зв'язку з приналежністю до значимої для неї групи. Нерідко на цьому етапі людина бере активну участь у політичних рухах, які виступають проти дискримінації і гомофобії. У багатьох випадках ця стадія є періодом агресії.

**VI стадія – синтезу.** На заключній стадії формування гомосексуальної ідентичності людина перестає розділяти оточуючих на «своїх» (геїв, бісексуалів, лесбійок чи трансгендерних людей) і «інших» (гетеросексуалів). Людина перестає сприймати людей в залежності від їхньої сексуальної орієнтації. Агресія, характерна для п'ятої стадії, знижується, і гомосексуальні аспекти ідентичності повністю зливаються з іншими аспектами самоприйняття та сапосприйняття. Тепер процес формування сексуальної ідентичності закінчений.

Оскільки гомосексуальні люди повинні щодня вирішувати, чи розкриватися і кому розкриватися, камінг-аут – це процес, який може тривати довго, або ніколи не закінчиться. А отже досягання стадії гордості чи синтезу, може тривати доволі довго, або ніколи не настати.

Прийняття себе – це суб'єктивний досвід внутрішнього визнання. Це момент, який іноді заряджається хвилюванням, а в інший час трепетом. Це усвідомлення того, що раніше неприйнятні почуття або бажання є частиною самого себе. Це, зокрема, словесний процес – введення слів в раніше невиразні почуття та ідеї. Це відволікання від деструктивних переживань.

Іноді, момент ідентифікації сексуально збуджує. Деякі гей-люди описують це як ніби вмика-

ється світло. «Прибуття додому» або «відкриття того, хто я є насправді» – це те, як гомосексуали часто описують самосприйняття.

За визнанням себе може послідувати камінг-аут. Проте такі одкровення не завжди вітаються суспільством з ентузіазмом, тому з'являється страх, що близькі можуть відштовхнути. Це часто відіграє значну роль у вирішенні гомосексуалів що, кому і як говорити про свою гомосексуальність. Ті, хто не може зробити камінг-аут в своєму рідному місті, з різних причин, може вирішити переїхати до іншого, можливо більшого міста, і там відкритися іншим. Таке рішення, як правило, супроводжується тривогою перед невідомим місцем, де нікого не знаєш, де немає ні друзів, ні близьких та рідних. Проте прагнення жити в мирі з собою переважає. Зробивши такий крок гомосексуальні люди можуть повністю розірвати відносини зі своїм минулим життям.

**Висновки і пропозиції.** Таким чином вихід із «шафи» є індивідуальним процесом із різноманітними переживаннями особистості. Тому психологам, які працюють з гомосексуалами, обов'язково слід задуматися про власну гомофобію і про її можливі прояви, наприклад, у виразах типу: «Він гомосексуаліст, бо він психічно хворий!».

Якщо психолог каже, що він працює з гомосексуалами так, немов вони нормальні люди, то це вияв гомофобії. Адже в словах «немов вони нормальні» міститься звинувачення на адресу аномальності і неконгруентне ставлення, що виявляється у виразі «так, немов». На щастя, є багато таких психологів, які пройшли шлях, необхідний для того, щоб відмовитись від вантажу подібних забобів.

Психолог повинен розуміти, що не існує єдиного способу камінг-ауту, тому не потрібно намагатися виробити якусь одну стратегію, а йти за клієнтом. Ситуація камінг-ауту може бути пов'язана з занепокоєнням, полегшенням або і тим, і іншим.

В консультуванні психолог орієнтує своїх клієнтів не на пошук причин гомосексуальності, а на дослідження того, як клієнт переживає свою сексуальність і з якими проблемами стикається.

З тими клієнтами, які починають замислюватися про причини своєї гомосексуальності, потрібно досліджувати сенс і значення їх сумнівів: особа сама відчуває себе ненормальною або подібні гіпотези висловлюються її оточенням? І яка їй користь від того, що вона знайде причину своєї гомосексуальності? У такого дослідження є одна перевага: можливо, воно і не дасть клієнту відповідей на питання, однак навчить говорити про свою сексуальну орієнтацію і допоможе привласнити її.

При консультуванні психологу варто обговорити ризики і переваги камінг-ауту. Варто зосередити увагу клієнта на психологічних, економічних, соціальних наслідках камінг-ауту як позитивних так і негативних.

Моделювання ситуації камінг-ауту іноді допомагає клієнту. Рольове розігрування, де психолог може виступити у ролі батька, друга та інших, реагуючи так, як видається клієнту. Це значна частина роботи, спрямована на актуалізацію і опрацювання почуттів, які можуть з'явитися під час учинення камінг-ауту в реальності. Психологу необхідно бути уважним до вербальних і невербальних проявів емоцій у режимі «тут і зараз». Проживання цих емоцій у безпечному просторі консультативної сесії дозволить клієнту в майбутньому бути стійким за їх появи під час саморозкриття.

Якщо клієнт хоче розкрити інформацію про себе батькам, потрібно проінформувати його про стадії прийняття батьками інформації про гомосексуальну орієнтацію. Пояснення їхніх можливих почуттів, реакцій, строків прийняття. Важливо, щоб клієнт усвідомив, що всі ці феномени природні і необхідні для дійсного прийняття батьками.

А головне при консультуванні, психолог повинен слідувати трьома правилами: повага сексуальної орієнтації клієнта, визнання його особистісних цінностей, повага життєвого стилю і культурних переваг.

Враховуючи соціальну стигматизацію, тяжкість гомофобних віянь у культурі та труднощі, пов'язані з виявленням своєї сексуальної ідентичності, постає питання для чого гомосексуалу взагалі робити камінг-аут?

Камінг-аут пропонує гомосексуалам можливість інтегрувати більш широкий діапазон раніше відокремлених частин, а не лише їхні сексуальні почуття. Легкість у вираженні себе як для себе, так і для інших може призвести до величезного збагачення їхнього життя та відносин. Для багатьох такі причини є розумним визначенням психічного здоров'я.

#### Список літератури:

1. Бриджит Мартель, Сексуальность, любовь и Гештальт // СПб.: Речь, 2006. 216 с.
2. Здравомислова Е., Тьомкіна А. Соціологія гендеру // Введення в гендерні дослідження. Ч. I / під ред. І. А. Жеребкина / Харків: ХЦГІ, 2001., 708с.
3. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия. // М.: Совершенство, 2008., 320 с.
4. МакДугалл Дж. Первосцена и сексуальные перверсии // Психоаналитические концепции психосексуального / Под ред. А. В. Литвинова, А. Н. Харитонова. / М.: Издательский проект «Русское психоаналитическое общество», 2010., 528с.
5. Тейлор В, Уіттьєр Н. Колективна ідентичність в групах громадських рухів: лесбійська феміністська мобілізація // Введення в гендерні дослідження. Ч. II / під ред. С. В. Жеребкина. / Харків: ХЦГІ, 2001; С. 963-991.
6. Фрейд З. О психогенезе одного случая женского гомосексуализма // Сборник трудов Зигмунда Фрейда «Навязчивость, паранойя и перверсия». / М.: ООО «Фирма СТД», 2006. С. 255-281.