

## Оцеляване в недружелюбна среда след разкриване

Разкриването представлява едно от най-трудните предизвикателства за хората, които наскоро са осъзнали своята ЛГБТИ+ идентичност. Извървели са тежкия път да приемат себе си и своята уникалност и за пръв път се чувстват достатъчно уверени да споделят това с околните. Въпреки че никога няма гаранция за реакциите, е важно всеки да бъде подготвен за всякакви възможни реакции - както изненадващо положителни, така и очаквано враждебни.

За пример мога да дам едно от моите разкривания - това пред майка ми. Тя повтаряше как никога няма да ме приеме, че нещо не е наред с мен и как ми трябва преглед от лекар и психолог. Стигна се до вербални заплахи с това да ме разкрие пред останалата част от семейството ми, при което аз отвърнах със заплахата да избягам от нас и повече да не се върна, въпреки че още бях ученик. За щастие, не се стигна до това, но все още съм благодарен на най-добрата ми приятелка и семейството ѝ, които имаха готовност да ме приютят до завършването ми.

*Как може човек да се подготви за най-лошото?* Преди да се разкрия за първи път се консултирах с най-близките ми хора за съвети как да подхожда. Търсех информация и съвети онлайн и когато се почувствах готов, реших да действам. Понеже не знаех как ще реагира майка ми, се стараех да държа приятелите ми в течение с процеса, за да имат готовност да реагират, ако нещата тръгнат да ескалират, защото ме беше страх какво може да последва.

*„Ако получа враждебност и агресия по мой адрес, тогава какво?“* Агресията може и да е вербална, а не само физическа. Постоянното напрежение причинява стрес. За да се намали този стрес, човек има нужда от своя безопасна общност. За голяма част от ранното ми разкриване, успях да намеря сигурност и безопасност при шепя близки приятели. С течение на времето намерих повече и повече куиър хора. В по-малките градове е сложно човек да намери своето място, но в по-големите вече има сформирани общностни групи и групи за взаимопомощ като BraveLab, които биха били полезни за някого, който е несигурен или наскоро е открил сексуалната си ориентация. Подобни проекти предоставят безопасно място за млади хора, които могат да споделят своите истории и да получават съвети и помощ.

*„Ако искам да се разкрия пред приятели или семейството ми, но ме е страх, тогава какво?“* Идентичността ти е нещо изключително лично, не дължиш на никого обяснение за това какъв си и като какъв се определяш. На първо място трябва да са безопасността и спокойствието ти. Никога не е твърде късно да се разкриеш. Важното е да си готов и да помниш, че каквато и реакция да получиш, твоята идентичност е **валидна**. Макар и разкриването да звучи страшно, след всяка буря изгрява слънце. Мога да те уверя, че тежестта, която пада от гърдите ти, е освобождаваща. Важно е да се чувстваш комфортно и уверено в собствената си кожа. Най-добрият живот, който можеш да живееш, е този, в който не правиш компромис със себе си, за да угодиш на околните.

В заключение, когато се разкривате пред някого за своята ЛГБТИ+ идентичност, важно е да помните, че реакциите могат да варират. Ако се сблъскате с агресивна или негативна реакция, запазете спокойствие и се опитайте да използвате предложените съвети за безопасност. Осигурете си подкрепа от надеждни хора, съхранявайте доказателства и, при необходимост, потърсете професионална помощ. Вашият живот е важен. Независимо от реакциите, вие заслужавате уважение и признание.