nói về mình

những gợi ý về quá trình
công khai của người đồng tính

Dũng cảm không có nghĩa là không thấy sợ hãi. Dũng cảm là khi bạn cảm thấy nỗi sợ, đồng thời vẫn không ngừng cố gắng làm công việc mà bạn cho là chính đáng.

Đây là một việc làm dũng cảm và chân thật: Sống công khai và tự tin là một người đồng tính, song tính, chuyển giới, hay là một người dị tính ủng hộ quyền bình đẳng cho LGBT.

Dù bạn công khai lần đầu tiên trong đời, hay chỉ là lần đầu với một đối tượng cụ thể - quá trình công khai đó có thể là việc quan trọng bậc nhất mà bạn từng làm trong đời.

Hãy nói về mình.

MỞ ĐẦU

Lời nói đầu **08**

Các thuật ngữ **10**

Những hiểu lầm và định kiến thường gặp **11**

Lý thuyết khoa học về công khai **18**

PHẦN 1: GỢI Ý CHUNG

Cởi mở với chính mình **21**
- Thế nào mới là đồng tính? **25**
- Giai đoạn phân vân **26**

Quyết định công khai với người khác **27**

Lập kế hoạch **29**
- Trả lời những câu hỏi **29**
- Các lưu ý **32**

PHẦN 2: NHỮNG BỐI CẢNH

Công khai với gia đình **36**
- Trước khi công khai: Hiểu cha mẹ của bạn **37**
- Trước khi công khai: Tìm các nguồn hỗ trợ **39**
- Trước khi công khai: Chuẩn bị ứng phó những biến động **41**
- Công khai lần đầu tiên với cha mẹ **42**
- Nếu bị người nhà phát hiện, biết được thì sao? **44**

Công khai với bạn bè **46**

Công khai ở nơi công sở **48**

Công khai ở trường học **50**

PHẦN 3: NHỮNG NGƯỜI ĐI TRƯỚC

- Họ đã kể **53**
- Họ đã nói **66**

! **Không có cách công khai nào là đúng, sai hay chuẩn. Công khai là một quá trình của cả đời để bạn có cơ hội cởi mở và chân thật với chính mình và với những người quanh mình. Mỗi người có quyền lựa chọn công khai theo cách của mình, với những người mà họ muốn thổ lộ, vào thời điểm mà họ thấy thích hợp.**

LỜI NÓI ĐẦU

Là người đồng tính, bạn có thêm một việc phải làm trong đời: Thừa nhận với người xung quanh rằng mình đồng tính. Dù rằng công việc đó luôn tiềm ẩn rủi ro (nhất là với những nơi còn nhiều định kiến), việc xem đó là điều đáng sợ hay xem đó là một điều đáng làm lại nằm ở chính trong suy nghĩ và lựa chọn của bạn. Sự lo lắng và sợ hãi khi bộc lộ mình là điều bình thường và hầu như ai cũng trải qua, sự khác biệt nằm ở chỗ mỗi người có thể vượt qua nỗi sợ và đi xa đến mức nào trên con đường khám phá bản thân và kết nối với thế giới quanh mình.

Công khai là một *quá trình*, một *trải nghiệm*, chứ không chỉ là một thời điểm, một hành động, một câu nói. Có thể bạn đã từng nghe hay đọc ở đâu đó điều này, nhưng sẽ là không thừa khi trong tập sách này chúng tôi lặp đi lặp lại lời dặn trên. Bởi lẽ nếu bạn hình dung công khai là một cái gì nhanh chóng, "làm một phát" về vạch đích là xong việc; thì có khả năng bạn bị sốc trên thực tế. Thực tế là *luôn cần các khoảng thời gian đủ dài* để cả bạn và người quanh bạn làm quen dần với khái niệm đồng tính, với sự bình thường của các xu hướng tính dục, với sự tất yếu cần có quyền bình đẳng cho người đồng tính. Thực tế là bên cạnh các trường hợp công khai thuận lợi (nhận được sự thông hiểu và thừa nhận của người xung quanh), còn rất nhiều trường hợp người đồng tính công khai gặp phải sự phản đối, xâm hại, và bạo lực.

Như vậy, để một người đồng tính có thể sống thật là mình và có thể sống cởi mở cho mọi người hiểu về mình đòi hỏi lòng *dũng cảm* và *kiên nhẫn*. Ngoài ra, chúng ta luôn cần *sự giúp đỡ và hỗ trợ* từ bên ngoài, như cách mà tập sách này muốn đem lại cho bạn: Những lời gợi ý, bí quyết, những chia sẻ và một số câu chuyện điển hình. Bạn có thể đọc tập sách này theo nhu cầu của mình:

- Nếu muốn những bí quyết chung và ngắn gọn, hãy tìm đến phần *Gợi ý chung*;
- Nếu bạn cần những lời khuyên cho trường hợp cụ thể (công khai với gia đình chẳng hạn) thì hãy xem phần *Những bối cảnh*;
- Phần *Những người đi trước* gồm những câu chuyện và câu nói của nhân vật thật sẽ nằm ở cuối sách.

Tập sách này tập trung vào những tâm tư và nhu cầu của người đồng tính. Đối với các bạn là người song tính, người chuyển giới, ở đây vẫn sẽ có một số điều bạn có thể tham khảo được, vì cộng đồng người đồng tính, song tính và chuyển giới ("LGBT") có chung một số khó khăn tương tự nhau trong quá trình công khai. Mặt khác để có thể đi sâu vào trường hợp của các bạn song tính, chuyển giới thì chúng tôi có những tài liệu dành riêng khác.

Chúng tôi cố gắng lấy những thông tin hữu ích từ các nguồn đa dạng, nhiều lứa tuổi và thành phần để đem đến cho người đồng tính ở Việt Nam một cẩm nang về quá trình công khai. Gọi đây là cẩm nang, chúng tôi không mong là mình hướng dẫn được trọn vẹn cho một cá nhân nào, vì quá trình mỗi bạn đã, đang hay sẽ trải qua là duy nhất. Chúng tôi mong hơn hết tất cả, bạn có thêm một người bạn đồng hành từ đây, để sau những trang sách lý thuyết này, lại có thêm những suy ngẫm và việc làm tích cực nảy nở, đem lại những trải nghiệm thú vị và hạnh phúc cho đời sống của chúng ta.

CÁC THUẬT NGỮ

Có nhiều người ngại nói về chủ đề đồng tính và LGBT vì cho rằng đây là đề tài "nhạy cảm" và không biết dùng từ ngữ thế nào cho phù hợp. Để giúp cho các cuộc trò chuyện và trao đổi của mọi người được thuận lợi hơn, chúng tôi cung cấp bảng các thuật ngữ thường dùng trong cẩm nang này và trong đời sống hàng ngày.

LGBT: Viết tắt tiếng Anh của người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính và chuyển giới. *(Lesbian, Gay, Bisexual & Transgender)*

Xu hướng tính dục: Một yếu tố trong tính dục, thể hiện bằng sự hấp dẫn có tính bền vững về cảm xúc, tình dục hoặc tình cảm hướng tới người cùng giới, khác giới hay cả hai. Từ đó có các xu hướng như đồng tính, dị tính hoặc song tính.

Đồng tính: Người có cảm giác hấp dẫn về tình cảm, thể chất với người cùng giới.

Dị tính: Người có cảm giác hấp dẫn về tình cảm, thể chất với người khác giới.

Song tính: Người có cảm giác hấp dẫn về tình cảm, thể chất với cả hai giới.

Chuyển giới: Là trạng thái khi một người có giới tính sinh học không trùng với bản dạng giới hay thể hiện giới của họ (ví dụ: có cơ thể là nam và nghĩ mình là nữ, hoặc bề ngoài như nữ). Người chuyển giới liên quan tới việc người đó nhận dạng hoặc thể hiện mình là nam hay nữ, trong khi người đồng tính lại liên quan tới việc người đó yêu người cùng giới hay khác giới. *Quá trình công khai của người chuyển giới sẽ được dành để nói đến trong một cẩm nang khác.*

Tính dục: Một khái niệm bao gồm *giới tính sinh học* (có cơ thể là nam hay nữ), *bản dạng giới* (cảm nhận mình là nam hay nữ), *xu hướng tính dục* (yêu người cùng giới hay khác giới) và *thể hiện giới* (thể hiện là nam tính hay nữ tính). *Tính dục khác với tình dục.*

Công khai: Quá trình nhận diện và thừa nhận xu hướng tính dục hoặc bản dạng giới của chính mình và thể hiện, chia sẻ cho người khác biết. Trong tiếng Anh từ tương đương là ***come out*** *(động từ)* hoặc ***coming out*** *(danh từ)*, là từ được dùng khá phổ biến ngay cả ở các quốc gia và cộng đồng không nói tiếng Anh. Trong tiếng Việt có những cách dịch khác của từ "come out/coming out"như *lộ diện, bộc lộ.*

Bạn đồng minh: Những người không phải là LGBT, công khai ủng hộ cho quyền bình đẳng của LGBT và tôn vinh sự đa dạng tính dục, có khuynh hướng hành động thách thức những lời lẽ và hành vi kỳ thị LGBT. Từ tiếng Anh tương đương là ***ally***.

PFLAG: Viết tắt tiếng Anh của Hội Phụ huynh, Gia đình và Bạn bè của Người đồng tính. *(Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays)*

Trong tủ kín: Việc che giấu người khác về xu hướng tính dục hoặc bản dạng giới của mình. Từ tiếng Anh tương đương là ***closet***, theo nghĩa đen là "tủ kín", ám chỉ việc sống che giấu bản thân.

Sự tự kỳ thị: Tình trạng khi một người LGBT thuận theo những định kiến xã hội và tự ghét sợ chính xu hướng tính dục hoặc bản dạng giới của mình. Từ tiếng Anh tương đương là ***internalized homophobia.***

Định chuẩn hóa dị tính: Quan niệm cho rằng chỉ có xu hướng tính dục dị tính và những vai trò giới có liên quan mới là đúng chuẩn, còn những xu hướng và bản dạng khác với dị tính bị xem là không bình thường. *Định chuẩn hóa dị tính* được cho là góp phần gây ra tình trạng kỳ thị người LGBT. Từ tiếng Anh tương đương là ***heteronormativity.***

Phân vân: Việc thấy không chắc chắn mình có xu hướng tính dục hay bản dạng giới nào. Phân vân là một giai đoạn bình thường trong quá trình một người tìm hiểu về tính dục của mình. Từ tiếng Anh tương đương là ***questioning.***

Tiết lộ: Việc cho người khác biết một người là LGBT mà không có sự cho phép của người LGBT đó. Từ tiếng Anh tương đương là ***outing.***

NHỮNG HIỂU LẦM VÀ ĐỊNH KIẾN THƯỜNG GẶP

Chủ đề về người đồng tính nói riêng và LGBT nói chung còn khá mới mẻ ở Việt Nam. Kiến thức cơ bản về đồng tính vẫn chưa được giảng dạy chính thức, cũng như chương trình giáo dục phổ thông hầu như không đề cập đến sự hiện diện của LGBT. Điều khó tránh khỏi là còn rất nhiều những hiểu lầm và định kiến về người LGBT trong xã hội, gây khó khăn cho quá trình mỗi cá nhân tìm hiểu và nhận diện xu hướng tính dục hoặc bản dạng giới của bản thân. Chúng tôi đưa ra đây các nhận định sai lệch thường thấy ở Việt Nam và nhiều nơi khác, kèm với lời giải thích dựa trên những tài liệu khoa học đã được công nhận rộng rãi.

Người đồng tính bị rối loạn tâm thần và hay trầm cảm? Năm 1994, Hội Y khoa Hoa Kì đưa ra tuyên bố, "Những khó khăn về cảm xúc của người đồng tính nam và nữ không phải do nguyên nhân tâm lý mà chủ yếu xuất phát từ cảm giác bị cô lập trong một môi trường xã hội không chấp nhận họ." Khi cộng đồng LGBT ngày càng cởi mở và tự tin hòa nhập trong xã hội, có thêm những người bạn đồng minh, mỗi cá nhân người đồng tính lại có thêm điều kiện và sự hỗ trợ để sống an toàn và hạnh phúc hơn.

Đồng tính là một "lựa chọn"? Bản thân *xu hướng tính dục* và *bản dạng giới* không phải là những lựa chọn, cũng như chuyện một người có xu hướng dị tính, hay thuận tay trái, hay có mắt màu nâu cũng chẳng phải là "lựa chọn" gì của họ cả. Sự lựa chọn chỉ nằm ở việc một người có dám khám phá bản thân, sống thật với chính mình và với những người quanh mình hay là không.

Đồng tính "chữa" được? Có một số người đồng tính hay LGBT nói chung tự kỳ thị bản thân và đè nén tình cảm thật của mình. Mặt khác, những cố gắng "chữa trị đồng tính" đều bị các tổ chức y tế uy tín phủ nhận và đã được chứng minh là không có tác dụng, thậm chí tác động tiêu cực làm người đồng tính trở nên trầm cảm, căng thẳng. Năm 2012, bác sĩ tâm thần học nổi tiếng Robert Spitzer lên tiếng rút lại nghiên cứu của ông năm 2001 về hiệu quả "chữa trị" đồng tính thành dị tính và xin lỗi cộng đồng đồng tính. Cùng với sự kiện này, chứng cứ khoa học duy nhất mà những người muốn "chữa trị đồng tính" thường dựa vào, nay đã không còn nữa.

Người dị tính là người "bình thường"? Nhiều người gọi người dị tính là "người bình thường", vô hình trung tạo ấn tượng rằng những người đồng tính sẽ là "bất bình thường". Thực tế là, các xu hướng tính dục tồn tại tự nhiên, bình thường và bình đẳng với nhau. Việc LGBT là nhóm thiểu số và xã hội chưa hiểu biết đầy đủ về họ không có nghĩa là họ "bất bình thường" hơn so với nhóm đa số (người dị tính).

Các mối quan hệ cùng giới dễ tan vỡ? Điều khác biệt căn bản hiện nay giữa các cặp đôi khác giới với cặp đôi cùng giới là các cặp cùng giới có thể chưa được pháp luật công nhận quyền kết hôn, chung sống hợp pháp. Ngoài ra, các nghiên cứu chứng minh được rằng các cặp đôi đều có những đặc điểm và khuynh hướng giao tiếp giống nhau, không phân biệt hai người đang yêu là khác hay cùng giới với nhau. Cũng như người dị tính, mối quan hệ tình cảm của người đồng tính cũng cần dựa trên các giá trị cơ bản về lòng tin, sự cam kết, sự tôn trọng và tình yêu; và đều có hợp có tan.

Người đồng tính hay bị bệnh AIDS? Đồng tính không phải là nguyên nhân của bệnh AIDS. Người dị tính cũng có thể mắc AIDS. Trong thực tế, mọi hành vi quan hệ tình dục không an toàn, dù là cùng giới hay khác giới, đều nguy hiểm như nhau.

Đồng tính là trào lưu từ phương Tây? Các ngành khoa học khác nhau cho đến nay đã ghi nhận sự hiện diện của người đồng tính nói riêng và LGBT nói chung trong hầu như mọi nền văn minh cổ xưa nhất từ Đông sang Tây. Chỉ có tùy theo thời kỳ và nền văn hóa thì cách gọi tên người LGBT mới khác nhau, ví dụ như thuật ngữ tiếng Anh "homosexual" để chỉ người đồng tính phải đến nửa cuối thế kỷ 19 mới xuất hiện lần đầu ở Đức, còn chuyên ngành về tính dục học thì bắt đầu ra đời trong các Đại học ở Mỹ vào đầu thập kỷ 70 của thế kỷ 20. Người đồng tính không "nhiều lên", mà chỉ có nhiều người đồng tính hiểu biết hơn về bản thân, dám công khai sống thật và thể hiện mình hơn thôi.

LÝ THUYẾT KHOA HỌC VỀ CÔNG KHAI

*** Mô hình Nhận diện của Cass**

Mô hình Nhận diện của Cass là một trong những lý thuyết nền tảng về quá trình nhận diện bản thân của người đồng tính nam và nữ, do Vivienne Cass đưa ra vào năm 1979. Mô hình này mang tính tiên phong còn bởi vì nó được xây dựng dựa trên cái nhìn bình đẳng về các xu hướng tính dục và có xem xét đến các yếu tố kỳ thị đồng tính (trong bối cảnh xã hội còn xem đồng tính là không bình thường và còn kỳ thị người đồng tính). Cass mô tả một quá trình gồm 6 giai đoạn khi một người đồng tính nam, nữ nhận diện mình là đồng tính và hòa nhập với xã hội xung quanh.

! Mặc dù các giai đoạn được trình bày theo dạng tiếp nối nhau, trên thực tế mỗi người không nhất thiết phải đi qua hết từng giai đoạn, cũng như có người bỏ qua, quay ngược hoặc ở một giai đoạn nhiều lần trong đời.

1. GIAI ĐOẠN BỐI RỐI: Bạn tự hỏi mình có phải là người đồng tính không, thường sẽ cảm thấy lúng túng, khó chấp nhận bản thân.

- Nhận ra những suy nghĩ/hành vi của mình hướng tới người cùng giới
- Ngẫm nghĩ lại về những suy nghĩ/hành vi của mình.
- Bắt đầu tìm kiếm thông tin, kiến thức về đồng tính.

2. GIAI ĐOẠN SO SÁNH: Bạn chấp nhận khả năng có thể mình là người đồng tính, quan niệm tích cực về việc mình khác biệt, hay thể hiện qua vẻ bề ngoài.

- Chấp nhận mình có hành vi đồng tính, nhưng không thích gọi mình là đồng tính.
- Chấp nhận gọi mình là đồng tính, nhưng hạn chế có hành vi đồng tính (Ví dụ: vẫn quen với người khác giới, có mối quan hệ đồng tính không chính thức.)

3. GIAI ĐOẠN CHẤP NHẬN: Bạn chấp nhận việc mình là người đồng tính, nhận ra những nhu cầu tình cảm, giao tiếp xã hội.

- Tìm kiếm và gặp gỡ những người đồng tính khác thông qua các nhóm bạn, hay ở nơi công cộng như quán café, bar, v.v.
- Bắt đầu có ý thức về một cộng đồng người đồng tính; có thể cảm thấy tiêu cực vì không đáp ứng được những mong đợi của xã hội.

4. GIAI ĐOẠN THỪA NHẬN: Bạn thừa nhận bản thân là người đồng tính và kết nối nhiều hơn với cộng đồng đồng tính, ít tiếp xúc dần với những người dị tính.

- Thấy giận dữ hơn với những thái độ chống đối đồng tính trong xã hội.
- Giải quyết được hầu hết những khúc mắc về tính dục của bản thân.

5. GIAI ĐOẠN TỰ HÀO: Bạn tham gia nhiều với cộng đồng đồng tính, ít tiếp xúc với những người dị tính, nhìn thế giới chỉ có "đồng tính" với "không đồng tính".

- Bất bình và phản kháng trước những bất công.
- Công khai với gia đình, đồng nghiệp.

6. GIAI ĐOẠN HÒA NHẬP: Bạn xem chuyện đồng tính là một khía cạnh trong nhiều khía cạnh khác của bản thân.

- Nhận ra có những người dị tính là bạn đồng minh.
- Chuyện đồng tính vẫn quan trọng nhưng không phải là yếu tố thiết yếu, duy nhất trong mối quan hệ với người xung quanh.
- Cảm thấy cuộc sống có những ưu tiên khác bên cạnh việc khẳng định bản thân.

*** Mô hình rút gọn**

Sau *Mô hình Nhận diện của Cass*, các tổ chức và trung tâm làm về quyền LGBT thường sử dụng một mô hình rút gọn sau đây về 3 giai đoạn trong quá trình công khai:

Nhìn nhận bản thân
Đây là khoảng thời gian khởi đầu – khi bạn bắt đầu đặt những câu hỏi cho mình, tiến dần đến bước công nhận bản thân và cân nhắc xem có nên nói cho những người quanh mình biết hay không.

Công khai
Đây là khoảng thời gian bạn lần đầu tiên trò chuyện, chia sẻ với mọi người về xu hướng tính dục hay bản dạng giới của bạn. Những người đó có thể là gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, bạn học,...

Sống cởi mở
Đây là khoảng thời gian từ sau những lần trò chuyện, chia sẻ đầu tiên của bạn với mọi người. Với cả những người thân và người mới quen, bạn chủ động hơn trong việc tâm sự về cuộc sống đời thường của một người LGBT, tùy theo nơi chốn và thời điểm mà bạn chọn.

! Không có mô hình lý thuyết nào thực sự trùng khớp với thực tế của mỗi người. Nhưng bạn không đơn độc vì vẫn luôn có những người trải qua một số điều giống như bạn.

Có những tình huống trong đời sống khiến bạn phải đi tới đi lui các giai đoạn cùng một lúc. Ví dụ, có câu chuyện về một bạn dạy ở một trường tư và đã nói về mối quan hệ giữa mình và người bạn đời với các đồng nghiệp ở trường. Tuy vậy, khi hai bạn này gặp nhau giờ tan học ở trường và gặp các phụ huynh, nếu có phụ huynh tưởng hai bạn chỉ là bạn bè thông thường thì bạn lại phải quyết định xem có giải thích hay là không. Hay đơn giản hơn là hành động nắm tay của hai người khi còn trong khuôn viên trường, có nắm tay hay là không, cũng là một phần trong quyết định công khai của bạn (và người bạn đời).

Có những việc làm hết sức giản đơn giúp bạn "công khai mỗi ngày", sống cởi mở như một người LGBT và chia sẻ về mình một cách nhẹ nhàng: Bạn sử dụng huy hiệu, sticker của ICS; đeo vòng tay cầu vồng, để cờ cầu vồng hay hình người yêu trên bàn làm việc, màn hình máy tính; chia sẻ một bài báo, hình ảnh hay thông tin về đồng tính trên trang cá nhân của mình; tham gia các hoạt động cộng đồng, v.v.

PHẦN 1:
GỢI Ý CHUNG

"Hơn hết tất cả, tôi nghĩ điều thúc đẩy chúng ta muốn công khai là một bản năng mạnh mẽ trong mỗi người, muốn được biết đến và được yêu thương theo đúng con người thật của mình."

(Joe Solmonese, cựu Chủ tịch tổ chức HRC làm về LGBT ở Mỹ)

CỞI MỞ VỚI CHÍNH MÌNH

Nhìn nhận và cởi mở với chính mình là bước đi đầu tiên trong cả quá trình công khai, cũng tức là *công khai với chính mình.*

Từ khi sinh ra đến lúc trưởng thành, hầu hết chúng ta đều nghĩ về mình trong một khuôn khổ cố định. Xã hội thường dạy rằng chúng ta "sẽ" yêu người *khác giới* mà thôi; và rằng con trai con gái phải cư xử, suy nghĩ và trông như các hình mẫu nhất định nào đó. Rất ít người trong chúng ta được dạy rằng một ngày nào đó mỗi chúng ta có thể gặp và yêu người *cùng giới*, hay ta có thể cảm nhận mình thuộc một giới tính khác với giới tính lúc mới sinh. Đây là lý do chính vì sao nhiều người cảm thấy sợ hãi, lo lắng, bối rối khi lần đầu đối diện với những sự thật *mới* và khác với những gì họ từng biết.

! Nhìn nhận khả năng mình có thể là người LGBT chính là nhìn nhận ra một sự thật: Bạn đang đi trên con đường của chính mình. Điều đầu tiên, duy nhất và cho đến cuối cùng, bạn cần phải cởi mở trước hết là với chính mình.

Thông thường bạn sẽ trải qua những cảm xúc phong phú (và hoàn toàn bình thường) như:

+ Sợ
+ Dễ tổn thương
+ Dễ kích động
+ Tự hào
+ Can đảm
+ Bối rối
+ Được truyền cảm hứng
+ Nhẹ nhõm
+ Không chắc chắn
+ Chắc chắn

*** Thế nào mới là đồng tính?**

Không nhất thiết một người đang hẹn hò hay có *cảm xúc* với người cùng giới thì đó là người đồng tính.

Không nhất thiết một người phải có *hành vi* quan hệ tình dục cùng giới rồi thì mới là người đồng tính.

Không nhất thiết một người *nói ra* mình là đồng tính thì người đó là người đồng tính.

Từng yếu tố về *cảm xúc, hành vi, nhận dạng* có giá trị độc lập của riêng nó cũng như có tác dụng giống như *những dấu hiệu hữu ích* giúp chúng ta nhận rõ về bản thân. Vì vậy, xu hướng tính dục bao gồm một hay tất cả các yếu tố về cảm xúc, hành vi, nhận dạng. Xem bảng dưới đây để hình dung rõ hơn đặc điểm của từng yếu tố.

	CẢM XÚC	HÀNH VI	NHẬN DẠNG
ĐÓ LÀ	**CÁI BẠN NGHĨ**	**CÁI BẠN LÀM**	**CÁI BẠN NÓI RA**
TRẢ LỜI CÂU HỎI	"Bạn thấy hấp dẫn về mặt cảm xúc với ai?"	"Bạn đã quan hệ gần gũi với ai?"	"Bạn tự nhận mình là ai?"
PHỤ THUỘC VÀO	Bản thân	- Cảm xúc - Hoàn cảnh sống, sức ép - Lựa chọn cá nhân	- Hoàn cảnh sống, sức ép - Lựa chọn cá nhân

Khi các định nghĩa về *xu hướng tính dục* nói đó là sự hấp dẫn *có tính bền vững* về mặt cảm xúc và/hoặc tình dục, có nghĩa là: Cần một khoảng thời gian trải nghiệm, tiếp xúc nhất định thì bạn mới có những cơ sở tương đối chắc chắn để biết mình thường thấy sự hấp dẫn với đối tượng nào. Điều quan trọng là dù bạn yêu người cùng giới hay khác giới hay cả hai, bạn cần thừa nhận đó đều là những trải nghiệm bình thường và bình đẳng với nhau.

*** Giai đoạn phân vân**

Trong quá trình công khai nói chung, giai đoạn phân vân là một bước bình thường và cần thiết. Đó là khi bạn thấy không chắc chắn mình là dị tính, đồng tính, song tính; hay nên gọi mình là gì khác. Những gì bạn *từng-nghĩ-mình-là* nay lại không chính xác nữa.

! Nhìn nhận xem bản thân có mắc phải cách nghĩ *định chuẩn hóa dị tính* hay không. Vì nếu ngay từ đầu bạn xem đồng tính, song tính là điều gì không đúng chuẩn và nên tránh xa, bạn có thể nhận diện bản thân không còn chính xác nữa.

Khi đó, một cách vô thức hay có ý thức, bạn tìm mọi cách để tránh né khả năng mình là LGBT; hoặc bạn *tự kỳ thị* và *tự chối bỏ* bản thân nếu nhận ra mình đúng là LGBT. Điều cần làm là quan sát những cảm xúc chính trong mình và không việc gì phải vội vã gán cho mình là dị tính hay đồng tính, song tính. Quan trọng nhất là bạn giữ tâm thế xem người đồng tính, song tính hay dị tính đều bình đẳng với nhau, đáng được tôn trọng như nhau.

Bạn có thể kết nối với nhiều người khác nhau trong cộng đồng LGBT để khám phá xem mình có xu hướng hay bản dạng thế nào; bạn có thể thể hiện bản thân theo cách mà bạn muốn khi đó; bạn có thể đọc/nghe những câu chuyện về quá trình công khai của người LGBT và muốn gặp trực tiếp những người LGBT đã sống công khai và cởi mở để học hỏi kinh nghiệm.

! Hãy kiên nhẫn và tử tốn với bản thân mình. Thừa nhận sự "chưa biết" như một điều bình thường trong cuộc sống nói chung.

Giai đoạn phân vân có thể đến không chỉ một lần. Có những lúc trong đời bạn phải nhìn nhận lại và tìm hiểu mình thêm một (hoặc nhiều lần) nữa. Hãy xem đó là *cơ hội* để bạn có hiểu biết tốt hơn, đầy đủ hơn về bản thân. Có một câu nói: Bạn không thay đổi, chỉ có hiểu biết của bản thân về chính bạn mới thay đổi.

QUYẾT ĐỊNH CÔNG KHAI VỚI NGƯỜI KHÁC

Hầu hết mọi người quyết định công khai với người khác bởi vì, không sớm thì muộn, họ không thể chịu đựng được việc phải che giấu bản thân. Họ cũng muốn các mối quan hệ của mình được chắc chắn và hạnh phúc hơn dựa trên nền tảng của sự chân thật. Một khi đã công khai, hầu hết chúng ta nhận ra rằng được sống thật và sống cởi mở thì tốt hơn nhiều so với việc phải giấu đi những sự thật quan trọng về mình. Chúng ta thường muốn công khai với những người thân thiết và quan trọng nhất với mình.

Chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng quyết định công khai của mình có thể là quyết định của cá nhân, nhưng nó có sức lan tỏa lớn hơn tầm mức một cá nhân. Nó giúp phá vỡ dần dần những rào cản và định kiến từng khiến cho những người LGBT trước đây phải *ở trong tủ kín*. Nó giúp những người đi sau có thêm điều kiện và động lực để sống công khai và tự tin hơn.

Những lợi ích của việc công khai

- Được sống một cuộc sống rộng mở và trọn vẹn hơn.
- Phát triển các mối quan hệ theo chiều hướng chân thành và thân thiết hơn.
- Thấy hạnh phúc và tự tin về chính mình khi được mọi người yêu quý vì chính con người thật của mình.
- Không bị căng thẳng, lo lắng quá mức vì phải giấu diếm.
- Được quen biết nhiều hơn với những người cũng là LGBT.
- Được là một phần của cộng đồng LGBT, giúp phá vỡ những hiểu lầm và định kiến về LGBT.
- Góp phần tạo ra một môi trường dễ chịu hơn cho những người LGBT trẻ tuổi đi sau.

! Lựa chọn công khai không có nghĩa là lúc nào và với ai bạn cũng phải công khai. Xu hướng tính dục hay bản dạng giới là những khía cạnh quan trọng nơi bạn, nhưng cũng không nhất thiết nói lên mọi điều về con người bạn.

Những rủi ro của việc công khai

- Không phải ai cũng hiểu và chấp nhận ngay được.
- Gia đình, bạn bè, đồng nghiệp có thể bị sốc, lúng túng, hay thậm chí giận dữ.
- Một số mối quan hệ có thể sẽ không còn được như trước nữa
- Chúng ta có thể gặp sự kỳ thị, quấy rối, bạo lực.
- Một số người, đặc biệt là người trẻ, có thể bị đuổi khỏi nhà hay cắt nguồn tài chính.

! Người chịu trách nhiệm là bạn. Bạn quyết định bạn muốn công khai với ai, vào lúc nào, ở đâu, và như thế nào. Bạn cũng phải tự quyết định khi nào thì việc công khai là chưa phù hợp, chưa cần thiết, chưa nên.

LẬP KẾ HOẠCH

*** Trả lời những câu hỏi**

Khi bạn đã quyết định sẽ công khai với một hay một số người nào đó, hãy dành thời gian chuẩn bị kế hoạch. Nghĩ qua một lượt các lựa chọn, lập một kế hoạch cụ thể xem người đó là ai và mình sẽ chia sẻ với họ khi nào, bằng cách nào. Để có hình dung rõ hơn, bạn có thể tự đặt cho mình các câu hỏi sau:

Bạn quan sát thấy những tín hiệu gì chưa?

Bạn có thể tự phán đoán xem những người mà bạn sắp công khai đang có quan điểm thế nào về LGBT thông qua những gì họ nói (hay không nói) khi có chủ đề LGBT xuất hiện. Hoặc bạn chủ động thăm dò thái độ bằng cách hỏi họ những câu hỏi về chủ đề LGBT, hay đề cập với họ về những bộ phim, nhân vật, tin tức có liên quan đến LGBT. Nếu họ có phản hồi tích cực thì khả năng họ thông hiểu và thừa nhận con người bạn sẽ lớn hơn.

! Bạn cũng cần thăm dò tiếp xem họ đang hiểu lầm và hiểu sai về LGBT cụ thể về những mặt nào (Ví dụ: Cho rằng LGBT là "bệnh", tưởng LGBT là những người nhìn thấy được ngay từ vẻ bề ngoài, lẫn lộn giữa người đồng tính và người chuyển giới,…)

Bản thân bạn đã hiểu biết đủ về LGBT chưa?

Phần lớn những phản ứng tiêu cực của người khác về LGBT là do họ vốn có hiểu biết sai lệch từ rất lâu trước đó, hoặc do họ định kiến với các hình ảnh của LGBT bị phản ánh thiếu chính xác trên phương tiện truyền thông. Cho nên "hiểu biết đủ" ở đây có nghĩa là bạn không chỉ tìm hiểu thông tin, kiến thức đáng tin cậy về LGBT, mà còn chuẩn bị sẵn câu trả lời cho những câu hỏi hay hiểu lầm thường gặp về LGBT.

Công khai tên gọi hay công khai cảm xúc?
Thời gian đầu khi mới nhận diện và công khai, sẽ có những bạn chưa thực sự sẵn sàng gọi mình là người đồng tính, người song tính hay người chuyển giới. Điều này bình thường.

Bạn có thể chỉ công khai với người khác rằng bạn đang cảm thấy cuốn hút với người cùng giới, hay là bạn thấy khó chịu với việc người khác hỏi han về người yêu, về việc lập gia đình. Bạn cũng có thể công khai rằng bạn đang có tình cảm với một người cùng giới cụ thể nào đó.

Những *tên gọi* hay *nhãn* (gay, lesbian, hay đồng tính, hay chuyển giới) không quan trọng bằng những những *cảm xúc* trong chính bạn. Hãy nói nhiều hơn về cảm xúc. Tập trung nói về những cảm xúc và trải nghiệm của bạn, hơn là chỉ đơn giản nói rằng bạn là người đồng tính.

! Bạn có thể thử viết, vẽ ra những ý mình muốn chia sẻ để từ đó sắp xếp ý và diễn đạt được rõ ràng hơn.

Có ai ủng hộ và giúp đỡ bạn được không?
Nếu bạn từng công khai với ai trước đó và nhận được sự ủng hộ, bạn có thể nhờ người đó trợ giúp cho lần công khai này.

Nếu bạn công khai lần đầu, bạn có thể nhờ trợ giúp ở những người như là: Những người LGBT đang sống công khai; trung tâm làm về quyền LGBT; cơ sở hay đường dây tư vấn về LGBT; cha đạo/sư thầy có quan điểm tích cực về LGBT.

Nếu bạn thấy căng thẳng và lo lắng quá mức trước khi công khai, hãy nhờ đến sự trợ giúp của chuyên gia tham vấn đáng tin cậy về LGBT để ổn định tâm lý trước.

Đây có phải thời điểm thích hợp chưa?
Lựa chọn thời điểm thích hợp là điều rất quan trọng. Hãy lưu ý xem người mà bạn định công khai đang có trạng thái tinh thần ra sao, đang ưu tiên những vấn đề gì, đang lo lắng điều gì không. Nếu họ đang phải lo toan những khó khăn riêng trong cuộc sống, họ khó lòng tiếp nhận câu chuyện của bạn một cách bình tĩnh được.

Bạn có đủ kiên nhẫn chứ?
Khi bạn nhận diện và công khai với chính mình, bạn cần thời gian để dần làm quen với sự thật. Người khác cũng vậy, cũng cần thời gian để làm quen với chuyện bạn mới chia sẻ. Bạn công khai với người khác sự thật về mình chứng tỏ bạn còn quan tâm đến người đó. Nếu họ có phản ứng gì quá mạnh với bạn, hãy hiểu là có thể cũng vì họ quan tâm bạn mà thôi. Hãy giữ tâm ý đó trong quá trình bạn đi tìm cách công khai với họ.

! Đừng mong đợi một sự thông hiểu và thừa nhận ngay lập tức ở người đối diện, thay vào đó hãy cố gắng trò chuyện cùng nhau một cách kiên nhẫn và ân cần.

*** Các lưu ý**

Công khai với người khác thường gắn liền với *đối thoại*. Các bên nói chuyện với nhau (hay có thể viết cho nhau). Đối thoại là cần thiết vì chỉ thông qua đối thoại thì các bên mới biết rõ nhất câu chuyện là gì, vấn đề là gì, cách giải quyết ra sao.

Sau đây là tổng hợp những lưu ý chung về công khai và cách đối thoại hiệu quả:

1. Tự tin với bản thân: Trước khi mong chờ người khác chấp nhận, bạn cần phải chấp nhận chính mình.

2. Sẵn sàng đón nhận những khó khăn: Vì bạn cần nhận ra rằng về lâu dài bạn sẽ hạnh phúc hơn.

3. Quyết định người đầu tiên sẽ công khai: Người đầu tiên luôn rất quan trọng.

4. Chuẩn bị cho người nghe: Một cách trực tiếp hay gián tiếp cung cấp các thông tin, kiến thức về đồng tính cho họ. Tìm hiểu quan điểm của họ về đồng tính nói chung.

5. Tự đoán trước những câu hỏi mà người kia có thể đặt ra. Đặc biệt những câu hỏi liên quan tới nhận dạng như "Làm sao con/anh/chị/em/bạn chắc chắn mình là đồng tính?" Hãy nghĩ tới phương án trong những tình huống xấu nhất có thể xảy ra.

6. Chọn thời điểm thích hợp: Nó phải là lúc bạn cảm thấy muốn được nói ra chứ không phải vì áp lực.

7. Chọn không gian thích hợp, đủ riêng tư và thoải mái với cả hai. Chọn ra thời gian thích hợp, không bị ngắt đoạn. Gặp mặt trực tiếp thì luôn tốt hơn qua các phương tiện khác.

8. Mở đầu câu chuyện một cách trực tiếp nhưng chậm rãi. Nhấn mạnh điều bạn sắp nói là điều quan trọng với bạn và với cả người kia, bạn đang rất nghiêm túc, và bạn mong chờ người kia có thể chia sẻ, thấu hiểu cùng bạn.

9. Không có một "câu công khai" "chuẩn" nào, bạn sẽ biết cách chọn nói ra như thế nào là tốt nhất. Hãy nhớ, tập trung mô tả lại những cảm xúc và trải nghiệm mà bạn từng trải qua hơn là chỉ đơn giản nói bạn là người đồng tính.

10. Sau khi nói ra câu nói quan trọng nhất, hãy để người kia được phản hồi lại.

11. Nếu người kia cho rằng việc bạn đồng tính là lỗi của họ, hãy giúp họ tháo bỏ cảm giác mặc cảm đó.

12. Đừng dùng từ "không" cho dù bạn muốn phản đối điều gì đó mà người kia nói. Ngược lại, hãy bày tỏ bạn hiểu suy nghĩ của người kia, nhưng lặp lại suy nghĩ của bạn ngay sau đó

13. Nhấn mạnh và lặp lại nhiều lần về việc bạn hiểu cảm giác của người kia, và rất tôn trọng cảm giác đó.

14. Đồng thời nhấn mạnh và lặp lại về việc đây là một sự thật và hoàn toàn tự nhiên, không ảnh hưởng gì tới mối quan hệ giữa hai người và bạn vẫn là chính bạn.

15. Nếu có người mà bạn đã công khai và ủng hộ bạn, hãy nhắc đến việc đó.

16. Có thể có những tiếp xúc như nắm tay, ôm để xóa đi sự xa cách. Một chút hài hước nhẹ nhàng và phù hợp cũng có thể sử dụng để giúp các bên thư giãn hơn.

17. Đừng kết thúc một cách đột ngột cuộc nói chuyện như "chúng ta đừng nói về việc này nữa" mà nên để mở ra cơ hội cho những chia sẻ trong tương lai. ("Có lẽ chúng ta cần nói chuyện thêm, nhưng những gì hôm nay mà con/mình nói là rất nghiêm túc và con/mình mong ba mẹ/bạn hãy suy nghĩ và hiểu")

! Công khai là một quá trình, chứ không đơn thuần là một lời được nói ra.

PHẦN 2:
NHỮNG BỐI CẢNH

Bạn sẽ tìm thấy ở phần này những lưu ý riêng cho từng bối cảnh và đối tượng. Đó có thể là sự lặp lại những ý quan trọng nhất trong *Phần 1: Gợi ý chung* nhưng có đào sâu hơn, hoặc là một số tình huống cụ thể khác.

CÔNG KHAI VỚI GIA ĐÌNH

"Tôi đã thử cách là viết thư gửi mẹ. Chứ tôi không thể đối diện với bà mà nói rằng con bà là người đồng tính."
(John, một người đồng tính nam ở Singapore)

Gia đình là một phần quan trọng trong cuộc sống mỗi người. Nhiều người đồng tính thấy rằng việc che giấu xu hướng tính dục của họ với cha mẹ có thể làm sứt mẻ mối quan hệ cởi mở và chân thật giữa cha mẹ và con cái. Do đó mà nhiều người đồng tính cảm thấy cần thiết phải công khai với cha mẹ của mình.

Một số người chỉ quan sát từ xa và kết luận ngay về thái độ của gia đình (Ví dụ: Chắc ba đã biết rồi, chắc mẹ sẽ chấp nhận). Thực tế là chỉ có *đối thoại* trực tiếp mới giúp bạn biết rõ ba mẹ và người nhà đang có quan điểm thế nào về việc mình là LGBT.

! Một phụ huynh có cái nhìn cởi mở về người LGBT trong xã hội nói chung vẫn chưa chắc sẽ dễ dàng chấp nhận ngay việc người thân trong nhà là LGBT.

*** Trước khi công khai: Hiểu cha mẹ của bạn**

1. ***Cha mẹ có thể chỉ biết về tình yêu khác giới***
Thường thì cha mẹ bạn là những người dị tính. Họ có thể ít nghe nói đến hay chẳng hề biết gì về những mối quan hệ và tình yêu giữa những người cùng giới, nên không có gì lạ nếu cha mẹ thấy chuyện đồng tính là điều không thể hiểu được.

2. ***Cha mẹ làm vai trò dạy dỗ, định hướng và có thể thấy "mất mặt"***
Xã hội chúng ta thường quan niệm rằng người cha người mẹ sẽ là những người có vai trò quan trọng trong việc dạy bảo và hướng dẫn con cái. Thế nên khi đồng tính vẫn còn bị hiểu lầm là một chuyện không tốt, cha mẹ biết chuyện sẽ cảm thấy mình có áp lực phải "sửa sai cho đứa con đồng tính". Nhiều bậc phụ huynh đưa con họ đi gặp thầy cúng, đi cầu nguyện hay tìm các giải pháp "chữa trị" để cố "thay đổi" con mình. Một số người có thể bảo với bạn là hãy sống độc thân thôi, hay là cứ thử quen với người khác giới đi. Có gia đình còn dùng đến kỷ luật, bằng lời nói, tạo áp lực hay bằng cách đánh đập bạn. Chừng nào nhận ra những biện pháp kể trên là vô hiệu thì phụ huynh mới bỏ cuộc.

Vấn đề còn có thể liên quan đến "thể diện". Cha mẹ thấy xấu hổ vì họ có con đồng tính hay vì nghĩ rằng mình nuôi dạy con chưa tốt nên nó mới là người đồng tính.

3. ***Những nỗi lo của cha mẹ***
Trấn an cho cha mẹ là một việc quan trọng bạn cần phải làm khi công khai. Nỗi lo của các phụ huynh liên quan đến nhiều thứ về con họ.

- *Sức khỏe của con:* Vì đồng tính thường bị gán với bệnh AIDS, cha mẹ sợ rằng con họ có thể cũng mắc phải những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục như vậy.

- *Công việc của con:* Cha mẹ lo con mình có thể bị kỳ thị ở chỗ làm, từ đó sẽ bị mất việc, không có thu nhập và mất đi triển vọng thăng tiến trong nghề nghiệp.
- *Sự an toàn của con:* Phụ huynh có thể rất lo rằng bạn sẽ gặp phải nhiều định kiến và kỳ thị hơn từ xã hội xung quanh khi bạn là người đồng tính.
- *Các mối quan hệ của con:* Cha mẹ lo không biết con họ có thể được hạnh phúc không, rồi nó tìm được ai yêu thương và chăm sóc cho nó không. Vì cha mẹ vốn không biết gì nhiều về chuyện đồng tính, họ cũng không biết làm cách nào để hỗ trợ, chia sẻ với con về những mối quan hệ của nó. Điều này càng khiến các bậc cha mẹ cảm thấy bất lực nhiều hơn.

4. ***Cha mẹ vốn nghĩ bạn là dị tính mà thôi***

Hầu hết các bậc phụ huynh mong đợi và tưởng rằng con mình chỉ yêu người khác giới. Cho nên việc bạn công khai mình yêu người cùng giới sẽ làm đảo lộn mọi suy nghĩ và tưởng tượng của cha mẹ về bạn. Đứa con mà họ tưởng như rất thân thuộc với mình đột nhiên giống như một người khác. Vì thế điều quan trọng là bạn cần chứng minh cho cha mẹ thấy thực ra bạn vẫn là đứa con của cha mẹ như hồi nào đến giờ, có những sở thích cá nhân, những người bạn, giá trị và mong ước trong cuộc sống như trước kia.

5. ***Nếu tôn giáo của cha mẹ bạn nói rằng đồng tính là điều sai trái***

Cha mẹ bạn có thể dựa trên niềm tin tôn giáo để phản đối chuyện bạn đồng tính. Trong trường hợp đó, bạn có thể đưa cha mẹ đến gặp những người nào (cha cố, sư thầy,…) có quan điểm ủng hộ; hoặc giới thiệu cho cha mẹ biết những thông tin, quan điểm khác trong tôn giáo về chủ đề đồng tính.

*** Trước khi công khai: Tìm các nguồn hỗ trợ**

- Nguồn thông tin: Để sẵn những tài liệu hay thông tin liên lạc của những đơn vị, chuyên gia có uy tín và hiểu biết khoa học về LGBT. Có thể dẫn những nguồn uy tín như Hội Tâm lý học Hoa Kì (American Psychological Association – APA, Mỹ) hay các địa chỉ tham khảo ở cuối sách này. Nếu cha mẹ hỏi những câu như, "Sao con biết con là đồng tính?" hay, "Đó chỉ là cảm xúc thoáng qua thôi, sau này sẽ hết.", "Con hết thích là được mà, phải không?" Một khi đã có tìm hiểu kiến thức khoa học và chấp nhận chính mình, bạn cứ hãy trả lời cha mẹ một cách tự tin.

- Những người hỗ trợ: Quá trình công khai với gia đình có thể tạo ra những tác động đáng kể đến bạn về tâm lý, tinh thần. Các phụ huynh có thể sẽ nói những lời lẽ nặng nề (như cho bạn là "không bình thường", "biến thái", "bệnh hoạn", "ghê tởm") và hành động gây áp lực (như im lặng không nói gì nữa). Nếu bạn đang sống chung với cha mẹ và còn phụ thuộc tài chính, hãy chuẩn bị cho tình huống cha mẹ không chấp nhận bạn và cắt nguồn chi tiêu của bạn. Nếu bị đuổi khỏi nhà, bạn cần tìm chỗ để ngủ. Đây là những vấn đề khá nghiêm trọng và thực tế hoàn toàn có thể xảy ra.

! Để tránh rơi vào những tình thế quá tiêu cực, lời khuyên phổ biến là bạn KHÔNG nên công khai với gia đình khi chưa tự chủ hoặc xoay sở được tài chính.

Bạn có thể tìm những người có thể đóng vai trò trung gian, đứng giữa bạn và cha mẹ như: Những người anh chị, bà con họ hàng, bạn hay nhóm bạn mà cha mẹ bạn tin tưởng. Trong lúc thấy khó khăn, bạn cũng có thể đến dự những buổi nói chuyện chuyên đề về LGBT để gặp gỡ và hỏi ý kiến mọi người, hoặc gặp chuyên gia tham vấn đáng tin cậy về LGBT.

Hãy lưu ý sự khác biệt giữa những người đã chấp nhận và ủng hộ bạn. Một người "chấp nhận" có thể vẫn không nghĩ chuyện LGBT là bình thường, mà đơn giản là họ không thấy chuyện đó gây trở ngại gì cho mối quan hệ giữa hai người. Họ có thể vẫn là bạn bè của bạn, nhưng thường không đáng tin cậy để bạn nói sâu vào đề tài LGBT hay nhờ làm trung gian. Còn một người thực sự "ủng hộ" tức là người thừa nhận bạn và mối quan hệ tình cảm của bạn theo cùng một cách như với bao mối quan hệ của người khác.

! Nếu bạn thấy nguy cơ cha mẹ, anh chị, bà con sẽ có hành vi bạo lực thể xác với mình, ĐỪNG công khai. Bạn có thể tìm cách ra ở riêng trước. Trên hết hãy ưu tiên sự an toàn của chính mình.

*** Trước khi công khai: Chuẩn bị ứng phó những biến động**

Cha mẹ bạn có thể sẽ phản ứng tức thời theo những gì họ biết trước đến giờ. Họ có thể lo lắng ngay là sau này ăn nói làm sao với bà con họ hàng, bạn bè, đồng nghiệp. Họ có thể thấy mâu thuẫn và quanh quẩn giữa muốn chối bỏ, muốn chấp nhận, với muốn phản đối. Bạn có thể không lường được hết những cơn cảm xúc của cha mẹ do họ đang thấy quá tức giận, lo lắng, căng thẳng, tội lỗi. Cha mẹ khi đó có thể nói những lời nói, làm những việc làm gây tổn thương bạn. Một số phụ huynh sẽ nói những câu làm đứa con thấy có lỗi, "Con không biết hiếu thảo với cha mẹ là gì sao?" hay "Con có sống một mình đâu, phải biết nghĩ cho gia đình chứ."

Không phải ngẫu nhiên mà chúng ta nói với nhau rằng công khai là quá trình của cả đời. Nhiều khi mãi về sau này cha mẹ vẫn cứ mong ngóng con mình sẽ sớm "quay lại" và yêu người khác giới.

! Nhiều người đồng tính phải công khai với cha mẹ nhiều lần trước khi thực sự được chấp nhận. Bạn cần có sự kiên trì, kiên nhẫn lớn lao và sự hỗ trợ của những người khác nữa.

*** Công khai lần đầu tiên với cha mẹ**

1. Công khai với từng người một, mẹ hoặc ba. Lần lượt thăm dò thái độ của từng người và quyết định công khai với người mà bạn cho là dễ chấp nhận xu hướng tính dục của bạn nhất.

2. Dành đủ thời gian, lựa chọn khoảng thời gian thong thả và một không gian thích hợp, đủ riêng tư và thoải mái để các bên có thể bộc lộ cảm xúc.

3. Trấn an người thân: rằng chuyện bạn là LGBT không phải là lỗi của ai, càng không phải là lỗi của bố mẹ khi nuôi nấng bạn.

Làm cha mẹ thì liên quan đến việc dạy dỗ con cái, đồng thời lại có cách hiểu sai trong xã hội là người trẻ có thể "bị dụ dỗ" thành đồng tính. Vì vậy cha mẹ bạn có thể cảm thấy họ đã dạy dỗ con cái không thành, không giúp được con tránh xa cám dỗ nên bạn mới đồng tính. Họ có thể thấy mình có trách nhiệm và nói những điều như, "Có phải do lỗi của ba/mẹ mà con như vậy không?" hay "Ba/mẹ xin lỗi đã không quan tâm nhiều hơn đến con lúc nhỏ." Khi đó bạn hãy khẳng định lại cho ba mẹ biết rằng không có chứng cứ khoa

học thuyết phục nào chứng minh được xu hướng tính dục là kết quả của quá trình nuôi nấng. Ngoài ra, ngày càng có nhiều chứng cứ khoa học cho thấy được những yếu tố sinh học quy định xu hướng tính dục của một người. Nhưng cũng phải nhấn mạnh thêm rằng "yếu tố sinh học" không có nghĩa là bạn bị khiếm khuyết hay "lỗi của tạo hóa" mà đồng tính là một xu hướng bình thường và tự nhiên của con người. Bạn có thể dẫn các số liệu như 5%-7% dân số thế giới là người đồng tính để cha mẹ cảm thấy bạn không quá đơn độc.

4. Quan tâm người thân: bằng cách thể hiện sự yêu thương và quan tâm đến cảm xúc và sức khỏe bố mẹ, để bố mẹ thấy con họ vẫn là đứa con mà họ biết từ trước đến giờ. Những cử chỉ quan tâm dù là nhỏ nhất như hỏi thăm sức khỏe, nhắc uống thuốc, nhắc chế độ ăn uống, dặn mặc quần áo đủ ấm,… đều có thể góp phần làm cha mẹ an lòng hơn.

5. Tạo niềm tin cho người thân: bằng cách cho người thân thấy là bạn có thể tự lập, tự chăm sóc và tự chịu trách nhiệm về cuộc sống của chính mình.

*** Nếu người nhà phát hiện, biết được thì sao?**

Người nhà có thể phát hiện chuyện bạn là LGBT qua nhật ký của bạn, hay tài liệu, tạp chí, cuốn phim về LGBT để đâu đó trong nhà. Hoặc hàng xóm/bà con/đồng nghiệp của cha mẹ thấy bạn đi với người yêu rồi tiết lộ ra. Những khi đó cha mẹ thường sẽ thấy hốt hoảng và gọi bạn lại để hỏi, và kế hoạch trước đó của bạn (công khai sau này hoặc cứ ở *trong tủ kín*) coi như không thành. Như vậy, trong khi chưa chuẩn bị kế hoạch để công khai, bạn vẫn rất cần có một kế hoạch ứng phó trong trường hợp người nhà phát hiện, biết được.

Khi bị phát hiện thường mọi người sẽ trả lời như:

1. Chối: "Không, đâu có gì đâu ạ."

2. Đổi hướng: "Cha/mẹ nghĩ quá rồi, làm sao con là người đồng tính được?"

3. Thừa nhận một phần: "Con mới cảm thấy gần đây, cũng đang tìm hiểu thêm ạ."

4. Thừa nhận "lỗi": "Con xin lỗi, con sẽ không như vậy nữa."

5. Công khai: "Dạ vâng, con là người đồng tính."

Một số lưu ý khi bị phát hiện:

1. "Chứng cứ" mà cha mẹ bạn có rõ ràng hay chưa: Nếu chuyện đã rõ rành rành (ví dụ: chính mắt cha mẹ thấy bạn với người yêu của bạn), khi đó nếu bạn chối (mình không phải LGBT) thì chỉ làm cha mẹ thêm không tin tưởng bạn.

2. Cha mẹ lo lắng hay giận dữ: Bạn thử đánh giá cha mẹ lúc đó có vẻ lo nhiều hơn giận, hay ngược lại, v.v. Nếu cha mẹ chỉ có vẻ lo lắng thôi thì bạn có thể bắt chuyện và trò chuyện nhiều hơn. Còn nếu không thì cần phải ưu tiên sự an toàn của chính mình trước.

3. Mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ: Nếu đang có sẵn những bất hòa nào đó trong quan hệ cha mẹ với con cái, việc bạn thừa nhận và công khai lúc này chỉ làm cha mẹ thêm tức giận mà thôi. Tốt hơn là hoãn việc công khai lại.

CÔNG KHAI VỚI BẠN BÈ

"Khi tôi lần đầu nói ra với bạn mình, mọi chuyện đều ổn, tôi bắt đầu khóc. Không phải vì tôi sợ mà khóc. Tôi khóc vì cuối cùng cũng đã được nói ra."
(Thảo, ở Việt Nam)

Bạn bè thường là những người đầu tiên chúng ta công khai. Khi bạn đã sẵn sàng công khai với bạn bè, nếu may mắn bạn sẽ gặp được những người bạn vốn đã công khai là LGBT, hoặc là họ có bạn hay người thân là LGBT rồi. Thường thì việc công khai với bạn bè sẽ tạo ra chuyển biến lớn về mặt niềm tin trong mối quan hệ. Nó có thể làm cho mối quan hệ thân thiết và gắn bó hơn nữa. Sau đây là một số điều bạn cần cân nhắc:

• ***Bạn bè có thể làm bạn bất ngờ.*** Có khi người ngày thường bạn tưởng là ít phán xét nhất lại là người quay lưng đầu tiên khi bạn công khai. Còn người có vẻ khó chấp nhận nhất thì lại thành người ủng hộ bạn mạnh mẽ.

• ***Đừng suy diễn.*** Khi bạn thăm dò trước thái độ của bạn bè và nghe lời bình luận thiếu tích cực của họ về LGBT, đừng vội giả định là họ cũng sẽ kỳ thị bạn. Có thể lời nói đó không ác ý gì cả. Hãy cho bạn của bạn một cơ hội để biết sự thật và để có thể ủng hộ bạn nhiều hơn.

• ***Có thể có sự không thoải mái***. Các bạn dị tính và cùng giới với bạn (ví dụ: bạn là nữ, công khai với một bạn nữ dị tính khác) có thể lo lắng là bạn sẽ yêu họ. Hãy khẳng định với họ rằng: Một người là người đồng tính không có nghĩa là sẽ thấy yêu hết mọi người cùng giới với mình, cũng y như một người dị tính thì không có nghĩa là ai khác giới họ cũng yêu.

Chú ý: Khi công khai với người bạn mà bạn đang thấy yêu, có thể tìm hiểu trước xem người đó có chấp nhận, ủng hộ xu hướng và bản dạng của bạn không. Sau đó hãy quyết định là có thổ lộ tình cảm hay không.

• ***Tình bạn có thể bị thử thách hoặc sẽ tan vỡ.*** Bạn của bạn có thể không chấp nhận con người thật của bạn và lẩn tránh không muốn chơi tiếp. Hoặc họ có thể cố làm áp lực bắt bạn phải "thay đổi" hay dọa sẽ nghỉ chơi nếu bạn không "thay đổi". Trong trường hợp bạn của bạn ghét sợ đồng tính như vậy, bạn cần tự đánh giá xem người bạn này có còn quan trọng không, tình bạn này có còn đáng gìn giữ không.

• ***Giúp bạn của bạn hiểu thêm.*** Bạn có thể đưa tài liệu hoặc cùng bạn mình tham dự những hoạt động cộng đồng liên quan đến LGBT. Trung tâm ICS cũng có nguồn tài liệu tiếng Việt cho những người bạn dị tính muốn tìm hiểu thêm và trở thành bạn đồng minh của LGBT.

CÔNG KHAI Ở NƠI CÔNG SỞ

"Khi tôi bắt đầu công khai ở chỗ làm, tôi rất lo sợ mình sẽ bị mất việc."
(Dennis, ở Singapore)

Chúng ta hãy điểm qua các ảnh hưởng có thể xảy ra khi một người công khai ở nơi công sở:

1. ***Những mối quan hệ thành thật***
Việc công khai giúp bạn có được những mối quan hệ thành thật với các đồng nghiệp, không phải nói dối về việc đang hẹn hò với ai, hay phải cố nói tránh đi về giới tính của người yêu. Bạn còn có thể thân thiết hơn với các bạn đồng nghiệp.

2. ***Được là chính mình tại chỗ làm***
Cứ phải che giấu đời tư của mình sẽ làm bạn căng thẳng. Thực tế mọi người dành ít nhất 1/3 thời gian cho công việc, công sở cũng là môi trường mà bạn sinh sống. Nếu được là chính mình, không phải giấu diếm thì bạn sẽ có điều kiện tập trung vào công việc hơn.

3. ***Sự kỳ thị***
Việc công khai ở chỗ làm có thể ảnh hưởng đến công việc, sự nghiệp của bạn. Cấp trên của bạn có thể định kiến với người đồng tính và kỳ thị bạn bằng cách này hay cách khác; rồi các đồng nghiệp có thể giữ khoảng cách với bạn. Hầu hết các tổ chức, doanh nghiệp ở Việt Nam không có chính sách hay điều khoản nào trong hợp đồng lao động để bảo vệ các nhân viên đồng tính khỏi sự kỳ thị. Chính vì vậy nếu có ai trong công ty kỳ thị bạn, bạn khó có thể tự bảo vệ mình.

4. ***Sự hỗ trợ từ các đồng nghiệp là người đồng tính khác***
Nếu trong công ty có các nhân viên khác cũng là người đồng tính, các bạn có thể hỗ trợ nhau. Các bạn có thể lập thành

một nhóm hỗ trợ nhau, hay nếu công ty sẵn có môi trường thân thiện với người đồng tính, bạn nên gia nhập nhóm/ mạng lưới người LGBT của công ty. Điều đó giúp bạn biết rằng mình không đơn độc, cũng như giúp đỡ những người LGBT cảm thấy tự tin hơn...

5. ***Giúp những người khác hiểu***
Sẽ có những đồng nghiệp của bạn chưa hề quen biết ai là người đồng tính. Việc bạn công khai với họ có thể giúp gỡ bỏ những định kiến mà họ đang có về người đồng tính hay LGBT nói chung.

Bạn chỉ nên công khai về mình với những người đáng tin cậy, người có thể giữ kín chuyện của bạn, người có thể tiếp tục cộng tác một cách chuyên nghiệp với bạn, cho dù họ không ưa thích hay chấp nhận bạn về mặt cá nhân. Khi công khai, bạn cũng nên chủ động yêu cầu người đối diện giữ kín câu chuyện, vì có thể người đó không biết hay không lường hết được những hậu quả có thể xảy đến nếu việc bạn đồng tính được nói khắp nơi. Đừng nói chuyện mình đồng tính với những người có thói hay ba hoa, "tám chuyện", nếu bạn chưa muốn tất cả mọi người đều biết chuyện của mình. Thậm chí khi bạn không ngại việc mọi người đều biết, những người ba hoa cũng hay thêm thắt và làm sai lệch câu chuyện thật sự.

Nếu có ai tiết lộ chuyện bạn đồng tính với những người khác, hãy giữ bình tĩnh và tìm hiểu xem chuyện đã lan tới đâu. Sau đó bạn hãy quyết định là giải quyết vấn đề với từng cá nhân biết chuyện, hay là đem chuyện ra nói thẳng thắn với cả một nhóm. Hãy tính đến việc bạn cần chân thật về bản thân mình, về chuyện tính dục của mình. Nhấn mạnh với những người xung quanh rằng việc bạn đồng tính không khiến bạn trở thành một nhân viên khác với trước kia, và rằng bạn không muốn chuyện bạn đồng tính lại tạo sức ép không đáng có lên những mối quan hệ trong công việc.

CÔNG KHAI Ở TRƯỜNG HỌC

"Tôi chối bỏ bản thân mình suốt khoảng thời gian ở trường trung học. Khi đó tôi thường để ý các bạn gái thôi, nhưng chẳng bao giờ nhận là mình thấy cuốn hút với các bạn ấy hết."
(Makale, ở Đài Loan)

Việc công khai ở trường cũng tốt, vì nó giúp bạn được sống thoải mái là chính mình ở giữa bè bạn. Tuy nhiên, có thể có những học sinh, sinh viên, thầy cô và nhân viên trong trường cũng chưa biết gì về đồng tính và còn phản ứng tiêu cực với người đồng tính. Nếu họ đang có định kiến, họ có thể bắt nạt, dùng bạo lực, hay trêu chọc bạn bằng những từ lóng. Đã có những trường hợp bạo hành thể xác và tinh thần xảy ra với các bạn đồng tính ở trường học Việt Nam. Ngoài ra, còn có chuyện truyền tin khắp nơi về việc bạn đồng tính, kèm theo những nhận xét tiêu cực.

Thầy cô và các nhân viên tư vấn tâm lý ở trường khi biết được có thể sẽ báo lên với ban giám hiệu và cả các thầy cô khác. Họ có thể báo về gia đình bạn và cho kỷ luật bạn. Bạn bị tiết lộ chuyện cá nhân của mình. Những người đó có thể tiết lộ chuyện bạn đồng tính mà không quan tâm bạn có cho phép hay không. Và bạn thì có thể không sẵn sàng ứng phó với những hệ quả xảy ra sau đó.

Tuy vậy, vẫn có những thầy cô, nhân viên và bạn học ủng hộ bạn. Các trường từ cấp ba trở về sau có thể có những trường an toàn và chấp nhận bạn, hay như các trường Đại học – Cao đẳng ở thành phố lớn như Hà Nội và TP. Hồ Chí Minh đã từng tham gia các sự kiện giáo dục cộng đồng về LGBT. Nói chung, tốt hơn hết là bạn để ý quan sát kỹ môi trường học đường quanh mình trong một thời gian nhất định trước rồi hãy quyết định công khai hay không. Bạn cũng có thể liên hệ với trung tâm ICS để kết hợp tổ chức với trường hay khoa của bạn những buổi nói chuyện chuyên đề về LGBT, bằng cách này, đây cũng có thể là cách tốt để bạn công khai thể hiện quan điểm của bạn.

PHẦN 3:
NHỮNG NGƯỜI ĐI TRƯỚC

** Họ đã kể*
3 câu chuyện thực tế do các bạn trong cộng đồng đồng tính ở Việt Nam kể lại.

** Họ đã nói*
Những câu trích dẫn từ nhân vật thật thể hiện trải nghiệm và suy ngẫm của họ.

*** Họ đã kể**
Câu chuyện thứ Nhất:

"Come out cũng giống như cách bạn giới thiệu một ly cà phê đến với một người chưa biết uống cà phê. Nếu uống ngay, sẽ đắng. Hãy để họ nhấp từ từ, uống từng ngụm nhỏ, uống cà phê nhạt trước, nhẹ nhàng, rồi sau đó mới tăng dần vị đậm, cho đến khi họ cảm nhận được ly cà phê thật sự."

TÌNH YÊU CỦA MẸ HAY LÀ TÔI ĐÃ COME OUT NHƯ THẾ NÀO?

"Mẹ nói cho con nghe. Bây giờ không chỉ anh hai, mà nếu ngay cả con sau này lớn lên có là gay. Ngay cả khi hai đứa con trai của mẹ không cưới về cho mẹ được một cô vợ nào, không có đứa cháu nào, mẹ cũng sẽ chấp nhận. Mẹ sẽ không oán trách gì cuộc đời này hết, vì đó là số phận buộc mẹ phải vậy. Mẹ chỉ mong hai con của mẹ có một cuộc sống khỏe mạnh, bình yên và hạnh phúc."

Đó là những gì mẹ nói với em trai anh, trong một buổi chiều, khi thằng nhóc "tài lanh" méc với mẹ "Anh hai là gay", qua những gì mà nó đọc được trên Facebook. Dĩ nhiên, Phi Long không hề có ý định "hãm hại" gì anh hai nó, mà nó chỉ muốn chia sẻ với mẹ một trong những điều quan trọng nhất trong cuộc đời của anh hai. Mẹ luôn là người mẹ tuyệt vời, một người thầy, người dẫn đường, và quan trọng hơn hết là người bạn gắn bó sâu sắc với cuộc đời của hai đứa con. Có điều gì mà con không nói với mẹ được?

Có điều gì mà con không nói với mẹ được?

Bạn bè chơi với anh đều biết, anh công khai giới tính với tất cả mọi người, trừ gia đình. Anh quan niệm vầy, bạn bè là người mình có thể chọn được, ai tốt bụng, quý mình yêu mình, thì mình chơi, còn hông thì dẹp. Còn gia đình, mình không lựa chọn được, mình buộc phải yêu thương họ như một sứ mệnh thiêng liêng, mình phải yêu quý gia đình trước, rồi chuyện họ có thấu hiểu và thông cảm với mình không, mình sẽ thuyết phục sau.

Cũng đã nhiều lần anh nghĩ mình phải nói với mẹ, phải công khai, phải kể ra sự thật với hy vọng để mẹ hiểu mình. Nhưng anh lại sợ, anh chưa bao giờ đủ can đảm để đứng trước mẹ nói ra điều đó. Mẹ luôn coi anh là cả cuộc đời của mình. Mẹ đặt hết niềm tin, hy vọng, hết mọi tâm huyết vào anh. Điều này vừa làm anh

cảm thấy hãnh diện, vừa nặng lòng. Anh sợ làm mẹ thất vọng rồi tan vỡ.

Vậy mà, một ngày nọ, mẹ đã chủ động nói với anh điều này. Mẹ nói, mẹ biết và mẹ hiểu, vì sau rất nhiều thời gian hoạt động xã hội, tiếp xúc với nhiều loại người và cuộc sống hiện đại, mẹ đã hiểu con hơn. Và, dù con có là gay, cũng không sao, mẹ vẫn yêu thương con bằng cả trái tim của mẹ. Trong giây phút đó, anh thấy mình thanh thản và lơ lửng như bị neo lại ở giữa một khu vườn thiên đường đầy tiếng chim hót. Sau 25 năm làm người, luôn tự nhủ mình phải mạnh mẽ, dũng cảm để cùng ba mẹ gánh vác gia đình này, rốt cuộc, anh cũng phải để mẹ nói ra giùm anh điều quan trọng nhất của đời mình. Mẹ luôn hiểu anh, thấu hiểu anh sâu sắc và quan trọng nhất, luôn luôn tha thứ, bởi điều mẹ hy vọng nhất trên cõi đời này rốt cuộc chỉ có một: CON CỦA MẸ ĐƯỢC HẠNH PHÚC.

Vậy là, anh đã come out như thế nào? Anh đã… ngồi nghe, mỉm cười, gật đầu, chảy nước mắt và "dạ" theo từng câu từng chữ mà mẹ nói. Anh ở đó, điềm tĩnh và nhẹ nhàng như thoát được một gánh nặng mà mình phải gồng mình chịu đựng suốt rất nhiều năm qua. Anh muốn hôn mẹ, cảm ơn mẹ vì mẹ đã… come out giúp con. Rốt cuộc, con vẫn chỉ là một đứa trẻ.

Tái bút: Anh may mắn sinh ra trong một gia đình có ba mẹ thấu hiểu con cái và yêu thương lẫn nhau. Tuy nhiên, cuộc chiến come out của anh vẫn thực sự là một cuộc chiến rất gian khổ vì dù nghèo, gia đình anh vẫn là một gia đình rất gia giáo và bảo thủ. Trong suốt gần 10 năm "nhận thức giới tính" của anh, anh vẫn phải come out từng ngày và come out dần dần.

Anh viết những bài blog, những entry có nhắc chút ít về giới tính và cố tình để cho em trai hay ở nhà thấy. Anh dẫn người bạn trong giới, tốt bụng về chơi với gia đình để họ thấy vui vẻ và gần gũi với nhau hơn. Anh dẫn những người yêu dễ thương và đứng đắn, lịch sự của mình về giới thiệu với ba mẹ như bạn thân để họ trò chuyện, làm quen

với nhau. Anh chứng tỏ bản thân mình sống tốt bằng cách sống tự lập, tự kiếm tiền rồi tự mưu sinh, giúp đỡ gia đình và trên hết, sống có trách nhiệm với những gì mình làm ra, để không ai phải khinh thường hay chê trách gì mình trong xã hội.

Come out là một quá trình dài đăng đẳng, mệt nhoài và có lúc tưởng chừng như vô vọng. Come out cũng giống như cách bạn giới thiệu một ly cà phê đến với một người chưa biết uống. Nếu uống ngay, sẽ đắng. Hãy để họ nhấp từ từ, uống từng ngụm nhỏ, uống cà phê nhạt trước, nhẹ nhàng, rồi sau đó mới tăng dần vị đậm và rồi, họ sẽ quen và yêu thích nó. Come out không phải là kiểu đứng trước mặt bất kỳ một người nào và hét lên trước mặt họ: Ê, tao là gay. Đó quả là một sai lầm chết người.

Đừng làm người khác giật mình, hãy vén những bức màn bí mật một cách thật tinh tế.

Khỏi nói chắc bạn cũng biết. Đó là một trong những khoảnh khắc thần thánh và đáng ăn mừng nhất của cuộc đời anh. Một cuộc sống mới đã bắt đầu!

(Bạn anhsangtim, Việt Nam)

*** Họ đã kể**
Câu chuyện thứ Hai:

"Chính là trong lúc khủng hoảng đó mà tôi thấy mình cần phải làm điều gì đó…"

CON VỊT XẤU XÍ

Đây là câu chuyện về quá trình tôi đã thừa nhận chính mình như thế nào.

Tôi cảm thấy mình khác biệt từ nhỏ. Tôi đã luôn tự hỏi tại sao một điều tự nhiên như vậy lại có thể khiến tôi cảm thấy thật xa lạ với phần còn lại của thế giới. Năm 10 tuổi, tôi đã cảm thấy thích cô giáo dạy pi-ano của mình, và tôi còn nhớ chuyện này không chỉ vì đó là người có tuổi đời lớn hơn tôi nhiều, mà còn vì ở tuổi đó tôi cũng biết đáng lẽ tôi "không nên" thích một người nữ như vậy. Cuối năm lớp 6 tôi lại nảy sinh tình cảm với một bạn nữ trong lớp học thêm. Đến lúc này tôi bắt đầu thấy sợ, nhưng nghĩ chắc những chuyện như vầy sẽ phai dần thôi. Tình cảm đó đúng là có phai, nhưng xu hướng thấy cuốn hút với nữ giới của tôi thì không. Về sau tôi còn nhiều mối tình cảm khác nữa, kéo dài cho đến tuổi 28 tuổi của tôi bây giờ. Đơn giản tôi là như vậy.

Tôi đã phải đấu tranh với chính mình rất nhiều. Có mấy anh nam muốn kết bạn và tôi cũng đi chơi với họ, cho đến khi nhận ra là mình đang đến bước hẹn hò mà lại chẳng thấy thích thú gì cả. Mấy anh đó cũng thắc mắc sao tôi đã đi chơi với họ được rồi thì không thử quen họ xem sao. Thỉnh thoảng tôi cũng tự hỏi mình như vậy. Câu trả lời thực ra rất đơn giản, nhưng lúc bấy giờ tôi đâu dám thừa nhận chính mình vì còn rất sợ hãi cái sự thật đó.

Lúc đó tôi nghĩ làm sao mà tôi là lesbian được. Làm sao được? Tôi bình thường mà. Tôi có gia đình yên ấm, quen biết bạn bè rộng rãi (nam có nữ có), học giỏi, khỏe mạnh. Mấy người đồng tính nữ, hồi đó tôi chỉ nghĩ họ là dạng kỳ dị, tinh thần bất ổn, ngoại hình xấu, chắc là bị đàn ông lừa tình nhiều hay sao đó, tóm lại họ không thể là tôi được. Tôi cũng không muốn tôi là họ.

Khi nghe bè bạn xung quanh kể chuyện yêu đương của họ, tận sâu trong lòng tôi biết mình từng thấy cảm giác yêu đương đó với những người nữ trong quá khứ. Nhưng tôi nào dám nhận, vì tôi sợ mà.

Tôi thậm chí cứ thầm hy vọng một lúc nào đó "tự nhiên" sẽ đến và kéo tôi ngã vào lòng một chàng trai nào đó... Tôi không dành thời gian nhìn vào chính mình. Trong những cuộc nói chuyện của mấy bạn gái, tôi cố hùa theo và bàn tán về trai. Chuyện chỉ chuyển biến khi tôi vào đại học và bắt đầu yêu. Tôi và bạn gái khi đó đều đang hẹn hò với con trai, nhưng cả hai không thể lờ đi mối tình cảm ngày một nảy nở mạnh mẽ hơn mỗi khi hai đứa ở cùng nhau. Lần đầu tiên trong đời, tôi không còn có thể lờ đi tình cảm của mình theo cái kiểu mà tôi đã âm thầm làm nhiều năm về trước. Hai chúng tôi khi đó đều rất sợ nhưng vẫn quyết định tiến tới với nhau.

Đó là lần đầu tiên tôi cảm thấy tôi đang làm một việc rất tự nhiên – hẹn hò và ở bên cạnh một người con gái. Tuy vậy, bạn bè tôi chẳng ai biết về mối quan hệ này. Việc thiếu sự hỗ trợ, động viên từ xung quanh làm ảnh hưởng đến mối quan hệ này của tôi rất nhiều. Ở trong tôi vẫn còn cái mặc cảm đang làm điều khác với chuẩn bình thường của xã hội, và sự giấu diếm làm tôi dần dần rơi vào trạng thái trầm cảm. Đến mức tự kỳ thị mình. Tại sao là tôi? Tại sao tôi sinh ra là đồng tính trong khi rất nhiều người khác được là dị tính?

Rồi mọi sự lên đến cao trào khi cùng một lúc 3 việc xảy đến với tôi: bà ngoại tôi qua đời (tôi gần với bà); người bạn gái khi đó chia tay tôi; buổi triển lãm tốt nghiệp đại học chỉ còn 1 tháng nữa là tới hạn. Suốt thời gian đó tôi bị khủng hoảng tinh thần, không biết cách nào thoát ra, cũng không biết nói với ai, nghĩ thế nào (vì cũng không có thời gian nghĩ ngợi nữa).

Chính là trong lúc khủng hoảng đó mà tôi thấy mình cần phải làm điều gì đó. Lần đầu tiên, tôi gõ từ khóa tìm kiếm trên mạng là "đồng tính coming out". Vâng, những từ đơn giản vậy thôi mà phải trải qua đau đớn và phải can đảm nhiều mới gõ ra được. Nó chứng tôi tôi bắt đầu hành động có ý thức để nhìn vào chính mình. Tôi còn lên YouTube và google những bộ phim về đồng tính. Tôi vui sướng bao nhiêu khi tìm

ra những bộ phim thì cùng lúc lại thấy buồn bã bấy nhiêu, vì những nhân vật trong phim cuối cùng chỉ là người trong máy tính, không phải người tôi có thể gặp và trò chuyện ở ngoài. Tôi thấy cô đơn kinh khủng, và sợ nữa. Tôi có nghĩ đến việc tìm đến chuyên gia tham vấn nhưng tôi sợ vì nó tạo cảm giác như tôi có vấn đề gì thì mới phải ngồi nói chuyện như vậy. Đồng thời tôi vẫn biết rằng mình không thể cứ giữ kín chuyện này riêng mình biết như vậy được. Cuối cùng tôi có tìm được một người tham vấn đáng tin cậy qua sự giới thiệu trên diễn đàn mạng, và sau nhiều lưỡng lự, cuối cùng thì tôi cũng đi gặp người đó. Một thời gian lâu sau đó, tôi dần tìm thấy lòng can đảm để nhìn nhận chuyện tính dục của mình và chia sẻ với gia đình, bạn bè…

Nhìn lại chặng đường đời như vậy, tôi thấy mình như từ một con vịt xấu xí chui rút trong sự sợ hãi, đã hóa thành thiên nga vậy. Tôi thấy biết ơn.

Tái bút: Trong 3 năm qua, tôi bắt đầu giao du nhiều hơn với những người lesbian khác. Tôi có lo là không biết mình hòa nhập với họ được không, vẫn còn nghĩ mình là "bình thường hơn". Nhưng hóa ra người đồng tính nữ là những người xung quanh bạn hàng ngày đó thôi, ai cũng có công việc, cuộc sống và cá tính riêng, chẳng khác gì những người tôi từng gặp. Khi nhận ra được điều này thì tôi thấy mình vững mạnh hơn nhiều, sự tự kỳ thị trong tôi về chuyện đồng tính cũng không còn.

(Dung, hiện sống ở Mỹ)

*** Họ đã kể**
Câu chuyện thứ Ba:

Có những giấc mơ bỗng hóa thành hiện thực
Có những diệu kỳ sẽ đến từ tình thương

Thật không thể tin. Mẹ nó, và đặc biệt hơn là ba nó đã đứng dậy. Cảm xúc lúc ấy không có cách nào diễn tả được, tất cả những gian khổ bấy lâu. Con đường 5 năm qua cuối cùng cũng đã đến đích. Nó chính thức come out thành công. Nó cảm thấy dường như gia đình nó đã trở thành một gia đình như bao gia đình khác trong xã hội, sự yêu thương lại tràn về.

Còn nhớ cách đây 5 năm, gia đình phát hiện nó là người đồng tính. Kể từ đó biết bao nhiêu chuyện đã xảy ra. Còn nhớ cái ngày mẹ dẫn nó đến khắp các bác sĩ tâm lý để "chữa bệnh". Còn nhớ những ngày nó chui vào một góc ngồi khóc một mình. Và còn nhớ những ngày cố gắng ăn gạo lức muối mè để chiều lòng mẹ. Những ngày tháng ấy vẫn luôn là một nỗi ám ảnh đến từng phút giây. Đã có lúc nó tưởng chừng như tìm đến cái chết vì sự "giam cầm" cảm xúc đến nghẹt thở ấy.

Vậy mà, cái tính bướng bỉnh của nó cũng đã giúp nó vượt qua, cũng đã cho nó niềm tin vào cuộc sống để mà sống vượt ra những khó khăn đó để sống thật với chính mình.

Ờ thì 5 năm, chẳng hề là một quãng đường ngắn. Cảm xúc đi từ hụt hẫng, đau đớn, quằn quại đến bất chấp, mặc kệ và tự hào. Nó biết rằng nếu hạnh phúc chỉ là sự lừa dối, quen một người con gái để làm vừa lòng gia đình thì đó là một điều sỉ nhục vào mặt nó. Thôi thì cứ dối cha dối mẹ theo con tim mà sống, vì nó biết rằng nó sống vì tình yêu vì hạnh phúc chứ không phải là vì chỉ để làm cha mẹ cảm thấy không hổ thẹn. Mà hổ thẹn gì cơ chứ, xã hội ư, dư luận ư. Họ có mang lại hạnh phúc cho nó đâu mà phải quan tâm.

Nó cũng đâu thể quên khoảng thời gian 2 mẹ con nó "đóng băng" tình cảm, dường như mọi điều gì cũng chỉ là sự lạnh lùng đến đáng sợ. Và nó cũng nghĩ rằng, liệu rằng mình sẽ còn cảm giác yêu thương trong gia đình này nữa chăng.

Rồi thì 2012 lại là một bước ngoặt trong cuộc đời nó. Cái ngày mẹ nó chấp nhận đi event bên PFLAG làm nó sững sờ, nó thầm hạnh phúc nhưng

cũng chớm nỗi lo. Lo gì ư? Thì lo rằng liệu mẹ đi về sẽ có chấp nhận nó không hay cũng lại như khoảng thời gian như trước kia.

Và rồi mẹ cũng đã chấp nhận nó. Nó mừng, mừng đến nỗi nó chỉ biết chia sẻ với nhóc, người yêu của nó. Rồi như một lẽ tất yếu, sự chấp nhận của mẹ như một nhát búa đập tan bức tường đã ngăn cản tình cảm mẹ con bấy lâu. Nó cảm thấy yêu mẹ hơn, nó cảm thấy bình minh đang dần hiện lên. Và chính điều đó đã giúp nó tự tin trong cuộc sống này, giúp nó là chính nó.

Nhưng nó vẫn lo, nó lo vì không biết còn ba nó sẽ như thế nào, ba nó chẳng bao giờ đề cập vấn đề này với nó nhưng chắc chắn một điều rằng ba nó biết. Biết nó là một người đồng tính. Với nó, ba như là một ẩn số mà nó chưa thể giải mã được. Ba có chấp nhận? Hay ba cũng mang nặng tư tưởng truyền thống như bao người cha khác trong xã hội. Nó cũng chỉ im và cứ hy vọng rồi một ngày ba sẽ chấp nhận nó.

Vậy đó, đến ngày hôm nay, nó đã có câu trả lời. Cái gật đầu đồng ý đến với vở kịch "Được là chính mình" của ICS đã cho nó một hy vọng lớn, nó đã thấy được ánh sáng của mặt trời. Lúc ba mẹ nó đến rạp, nó lo lắm, trong đầu nó cứ bồn chồn và hồi hộp, nó lo đủ thứ, từ viễn vông cho đến thực tế. Ba mẹ nó đến rạp mà lòng nó cứ thấp thỏm không yên. Vì nó sợ, nó sợ ba nó sẽ không chấp nhận nó như trước kia.

Khi cả khán phòng được hỏi ai ủng hộ người đồng tính, nó đã chạy vội lên đằng trước để theo dõi ba nó. Thật không thể tin. Mẹ nó, và đặc biệt hơn là ba nó đã đứng dậy. Cảm xúc lúc ấy không có cách nào diễn tả được, tất cả những gian khổ bấy lâu. Con đường 5 năm qua cuối cùng cũng đã đến đích. Nó chính thức come-out thành công. Nó cảm thấy dường như gia đình nó đã trở thành một gia đình như bao gia đình khác trong xã hội, sự yêu thương lại tràn về. Nó yêu mẹ nó, nó yêu ba nó, nó yêu nhóc, nó yêu ICS, nó yêu cộng đồng và nó yêu thế giới này.

Dù biết rằng phía trước vẫn còn chông gai, vẫn còn thử thách. Nhưng cuộc sống của nó từ hôm nay sẽ bước sang một trang mới: Nó sẽ… được là chính mình.

Có những giấc mơ chẳng còn là giấc mơ.
Có những hạnh phúc đến từ sự yêu thương.

(Ngày 16/09/2012, Teddy Nguyễn)

*** Họ đã nói**

"Người đồng tính – nhìn chung – một khi đã cảm thấy mình có thể công khai rồi thì lúc bấy giờ việc công khai còn là trách nhiệm của người đó với cả cộng đồng đồng tính và các thế hệ mai sau."

(Rachel Maddow, bình luận viên truyền hình, Mỹ)

"Khi tôi công khai với gia đình, tôi có tâm sự việc đó cho bạn mình nghe. Một thời gian sau, bạn tôi cũng công khai với mẹ cô ấy mình là người đồng tính, rồi ngày hôm sau bạn nhắn tin cho tôi nói rằng: "Sau khi nói thật với mẹ xong mình thấy nhẹ nhõm, mà có lẽ sẽ không được thế nếu không từng có những người đi trước đã làm việc đó và truyền cảm hứng. Với mình người đó chính là bạn. Cảm ơn bạn vì điều đó.""

(Một người đồng tính nữ, Việt Nam)

"Khi bạn nói ra với bạn bè hay người quen, 5 phút đầu tiên là 5 phút khó khăn nhất. Nhưng sau đó mọi chuyện tốt đẹp hơn lên vì không còn gì chắn giữa bạn và những người đó nữa."

(Một người đồng tính nữ, Mỹ)

"Khi tôi bắt đầu công khai và ngày càng cởi mở với nhiều người hơn, tôi nhận ra là hầu hết mọi người đều cư xử tốt với mình, và dù đôi lúc có khó khăn, quan trọng là cuối cùng tôi có thể sống cuộc sống như mình mong muốn. Ban đầu thì chuyện (công khai) gây căng thẳng thật, sau đó lại trở thành việc tiếp thêm rất nhiều sức mạnh.

Với những ai chỉ mới bắt đầu quá trình công khai, xin chúc mừng bạn. Bạn đang khởi đầu một hành trình can đảm trong đời mình, sẽ có lúc khó khăn, nhưng điều cần nhớ là còn có những con người và cộng đồng LGBT ngoài kia luôn sẵn sàng chào đón và hỗ trợ bạn.

Với những ai đang được sống chân thật là mình, tôi hy vọng bạn sẽ cân nhắc thêm một bước nữa: Trò chuyện cởi mở với bạn bè và gia đình về cuộc sống đời thường của bạn – một người LGBT. Tôi tin nếu mỗi người làm thêm được vậy thì sẽ giúp thay đổi suy nghĩ và con tim của mọi người xung quanh hơn nữa."

(Joe Solmonese,
cựu Chủ tịch tổ chức HRC làm về LGBT ở Mỹ)

"Quá trình công khai là một hành trình đẹp. Nó đẹp không phải ở sự dễ dàng hay huy hoàng, mà cái đẹp nằm trong những khám phá của bạn về chính bản thân mình và sự chia sẻ với những người thân thương ở quanh bạn."

(Yong Mei Ling, nhân viên tham vấn về LGBT, Singapore)

Chúc bạn có một hành trình đẹp.

ĐỊA CHỈ THAM KHẢO

Các tổ chức làm về LGBT:

Trung tâm ICS
08 3940 5140
www.ics.org.vn | www.facebook.com/icsvn

PFLAG Việt Nam - Hội Phụ huynh, Người thân của LGBT Việt Nam
08 3940 5140 (số nội bộ 107)
www.pflag.vn

Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường
04 6273 7933
www.isee.org.vn

Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số
04 3577 0261
www.ccihp.org

Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng khoa học về Giới - Gia đình - Phụ nữ và Vị thành niên
04 3754 0421
www.csaga.org.vn

NGUỒN TÀI LIỆU

1. Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (American Psychological Association, APA), *Answers to Your Questions About Sexual Orientation and Homosexuality* (2008). [Tải về từ www.apa.org/topics/sorientation.pdf.]

2. Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (American Psychological Association, APA), *Answers to Your Questions About Transgender people, Gender Identity, and Gender Expression* (2008).

3. Julien D, Chartrand E, Simard M-C, Bouthillier D, Begin J. *Conflict, social support and relationship quality: An observational study of heterosexual, gay male and lesbian couples' communication*, Journal of Family Psychology (09/2003), Số17(3), trang 419-428.

4. Vivienne C. Cass, *Homosexual Identity Formation: A Theoretical Model*, Journal Of Homosexuality (1979), Số 4 (3).

5. Human Rights Campaign, *A Resource Guide to Coming out* (2010).

6. Anj Ho, *What if I'm gay* (Sayoni, 2010).

7. Ng Yi-Sheng, *Singapore Queers in the 21st Century* (2006).

8. Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG Hoa Kì), *Our Daughters and Sons: Questions and Answers for Parents of Gay, Lesbian and and Bisexual People* (1995).

9. Truth Wins Out, *<http://www.truthwinsout.org/news/2012/04/24542/>* (12/11/2012).

10. Brent L. Bilodeau, Kristen A. Renn, *Analysis of LGBT Identity Development Models and Implications for Practice, New Directions for Student Services* (2005), Số 11.

11. Weiss, Jillian, *The Gender Caste System: Identity, Privacy and Heteronormativity* (2001), Tulane Law School Todd.

12. Lovaas, Karen, Mercilee M. Jenkins, *Charting a Path through the "Desert of Nothing", Sexualities and Communication in Everyday Life: A Reader* (2006), Sage Publications Inc.

LỜI CẢM ƠN - Trung tâm ICS xin chân thành cảm ơn các bạn trong cộng đồng LGBT đã cho phép chia sẻ câu chuyện của các bạn.

Để có cẩm nang này, hoặc được giải thích, hỗ trợ rõ hơn, vui lòng liên hệ theo thông tin sau:

Trung tâm ICS
Địa chỉ: Phòng 21A2, Tòa nhà Copac Square,
12 Tôn Đản, Quận 4, TP. Hồ Chí Minh
Điện thoại: 08 3940 5140 | Fax: 08 3940 6938
Email: hopthu@ics.org.vn | Website: www.ics.org.vn
Facebook: www.facebook.com/icsvn

Biên soạn: Châu Loan, Thế Huy
Hiệu đính: Châu Loan
Thiết kế và trình bày: Trung Tú

Tài liệu lưu hành nội bộ. In lần thứ Hai.

**Bộ cẩm nang về đa dạng tính dục và người đồng tính, song tính, chuyển giới được đăng tải miễn phí tại website: www.ics.org.vn*

Hỗ trợ bởi

Irish Aid
Rialtas na hÉireann
Government of Ireland



ICS

TRUNG TÂM ICS

TĂNG QUYỀN CỦA CỘNG ĐỒNG LGBTI+

VÌ TỰ HÀO VÀ BÌNH ĐẲNG