

分享会观点 | LGBT的自我认同探究

原创 桃子咯 WHU性别性向平等研究会 2019-12-20

看过《武林外传》的朋友们，想必对吕秀才说死姬无命的经典片段十分熟悉。吕秀才多次对失忆后迷失自我的姬无病发问“我是谁？”，引诱本就精神不稳定的他去探讨“本我”和“自我”。最后让一代“盗神”迷失于自我，用自杀终结了生命。



(图为吕秀才对姬无病的发问)



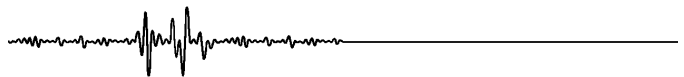
其实，对于“自我”的探讨，是每个人成长的必经过程。“**自我认同**”这个概念所反映的内容不仅仅是一个个体对自我的性别、角色、身份等内容的认同和接纳，更是在一定程度上反映出了社会环境对该个体成长的影响。而在异性恋占据大多数的社会环境下，性少数群体的自我认同过程往往也伴随着自我疑惑，以及更大的困难。

其实所谓异性恋、同性恋和双性恋，都是我们每个人加在自身的标签。这种性取向的标签影响着我们的身份认同，身份认同告诉我们：**我是谁，我和别人有何不同，又有何相似，我该在社会上做些什么**。而我们大多数的身份表达和社群交往，正是以我们的身份认同作为基础的。



那么，你的自我认同程度如何呢？你在自我认同的过程中遇到过什么困难吗？你又是如何处理解决的呢？

在十二月八号举办的分享会上，大家就“自我认同”这个问题进行了交流和讨论。



在交流会的开始，**主持人Jagger小哥哥**分享了自己的自我认同过程：从知晓同性恋群体的存在，但并未将自己进行归类，到高中向喜欢的男生告白被拒时，突然意识到自己是特殊群体。再到进入大学之后，开始向周围的亲密好友出柜。在有了情感出口之后，感觉到没有了以前的压抑。进入社团之后，在和与自己一样或是类似的群体之中找到了一份归属感。同时，他也认为对性少数群体的认识十分重要，

he said:

“只有认识这个群体，才会更加了解这个群体，才会从心底里认为我们没有什么不一样，只是像正常的朋友们。我依旧愿意积极去了解身边更多的同类人，去了解圈子里的特点和交流方式，把这一层“标签”慢慢地去掉。”

之后，其他同学也分享了自己的自我认同的过程。

高海

高海的自我认同从初中开始。初中开始接触LGBT群体，高中时通过好闺蜜来更多了解LGBT群体真实的状况。现在如果别人来问自己是否是同性恋就会承认，不便不会说。在面对他人敌对的态度也会还击，希望对方注意言辞。

灯火阑珊

灯火阑珊的自我认同的方式十分“硬核”，一开始就觉得喜欢的人就应该是男的，而不是先喜欢男性才开始发觉自己是同性恋。他的自我认同非常早也非常好，甚至还帮助别人自我认同。

沐辰

当然也有像沐辰，认为自己自我认同做得还有些欠缺的同学。大学前两年他在和一位女生交往，没有考虑过自己的性向和偏好问题。和女友的分手给他带来了很大的刺激，当时自己精神状态很不好，有些自闭和天世。那时机缘巧合地看到关于同性恋的信息，和群体的接触中让他对自己的认识有了变化，也在这期间遇到了第一个男朋友。这些经历也让他对自己的需求有了进一步的认识。“其实自己的喜欢无关乎性别，在接触了解他人以后，也会慢慢了解自己，知道自己的喜好”。





其实在上个世纪80年代，心理学家托勒伊登和卡斯就提出过性少数群体的自我认同模型。大多数性少数群体都要经历：从开始的“**认同困惑**”，到之后进行“**认同比较**”，“**认同忍受**”，最后达成“**认同接受**”，进一步达成“认同自豪”和“认同圆满”。这其中的每一步都十分重要，直接关系到性少数群体能否达成完善的自我认同。

在大家分享完彼此丰富多彩自我认同经历后，大家对**目前中国性少数群体的身份认同状况**进行了探讨。

灯火阑珊认为，我们这一辈人已经改变很大了，处于挺开放的状态了。

Tititide则是在朋友的帮助下，从去年的深柜，到现在逐渐敢于一步步走出柜子。在改变的过程中，他也感觉这个年代的人没有特别的歧视。

但是同样，大家也遇到过**不能坦然面对自己身份的人和情况**。

重曹的一个朋友，虽然自我认同程度较高，但也会觉得自己的同性恋是原罪。希望早日赚钱贡献家庭，向父母弥补“错误”。

在大二时，他在QQ群认识到一个同性恋，不愿意分享自己的身份，自己虽然想要帮他，但后面关系却逐渐疏远。应该是感到“心虚”，因为他很在意别人的看法。

沐辰在男生较多的聚会上，并没有像在女生较多的聚会上带男友出席，因为自己担心他们会介意自己带男朋友一同前往。

齐周的自我认同，会偏向“实用”主义。小时候和女生玩得比较亲近，但是对男生们讨论的话题却都插不上话，融不进去男生们喜欢的事物。自己也尝试去喜欢，但最后还是懒得去管。在高中时认识一个同性恋好友，却很少关于这方面的探讨。



对于性少数群体而言，认清并接受自我并不是一件简单的事情。大多数性少数群体都会在自己认同的过程中出现焦虑和困惑，甚至出现“认同障碍”。我们尊重不愿意走出柜门的性少数群体的选择，但是我们需要呼唤正确的自我认同——这不仅是满足我们存在感和“归属”的需要，更是与我们日后心理健康和行为规范息息相关。

接下来，大家针对自我认同过程中可能遇到的困难进行了探讨。

涛涛

在意识到自己喜欢同性之后，对自己的身份产生了一定的烦恼。自己不能表达自己想说的东西，社会存在很多的刻板印象，怕大家没有这么开放。很重要的一点是之前班上都没有同性恋，也不想因为自己的性取向而变成大家眼中的焦点。不过在进入大学后感觉好些了。

渐者如也

在自我认同的过程中，并没有找到自己愿意交流的人。但在出柜之后，自己也会更放的开一些。

Jagger

在自我认同初期的时候，虽然知道有各种各样的渠道去了解，但重心还是放在自己的生活。在生活中会对熟悉的朋友产生好感，但却不清楚他们的性取向，常常感到十分矛盾、压抑，这也成为他第一次出柜的原因。

he

said:

我希望正视自己的身份，也希望有人分享。在第一次出柜后我发现，别人也可以走进我的世界，来了解我的想法。壁垒的慢慢消失是一件好事，也希望这将成为我认识自己的障碍。我认为这是群体中大部分人目前需要做到的事情。



同时，

大家也比较了一下线上和线下两种寻找同类的方式。

大多数人觉得线上的效率虽然比较高，是认识他人的一个途径。但是线上的交流大多停留在“看看你的照片”这样浅显的层面，难以发展成自己的情感窗口。同时线上交友的朋友也会担心不靠谱，有风险。不过只要目的是善意的，只要不会伤害到彼此，那自己也会乐意分享自己的故事。线下的交流虽然比较难以寻找和进行，但线下的接触和情感交流才是最主要的，才能更好地建立起两人的无论是朋友，还是恋人的关系。

不过在网上看到一些明星，比如lady gaga的对于LGBT的支持时，也会给自己很大的力量。但在国内目前可能难以形成气候，也希望国内的环境能越来越好。

在面对自我认同的困难时，大家普遍认为朋友或者家人的认可是十分重要的。这些认可就是最直接的主要的精神来源。最亲密的人接受了你，你才会愿意慢慢对那些普通人分享自己的经历。但同时，并不是所有家人都能迅速接受。齐周在和母亲谈到同性恋时，母亲选择了回避这个问题。与前男友的恋情被母亲知道后，母亲也希望自己不是认真的。直到现在，两人之间还在互相回避这个问题。而沐辰作为家里的独子，目前仍不敢与家人谈这个问题。



在问及大家对以后的打算时，“走一步算一步吧”成了大多数人无奈的回答。很对人会选择先和家人说自己是不婚族、丁克族，给家长先做好一个铺垫。在问及“形婚”时，游米表示自己肯定不会选择形婚。叶晒青认为形婚其实没有想象的这么简单，这毕竟牵扯到两个家庭。Tititide则认为形婚是用一个谎言圆另一个谎，最后谎言只会越圆越大。

在最后，主持人Jagger对整场分享会进行了总结：

“很多人的自我认同的过程其实比较类似，在认同的过程中会有几个比较关键的节点：

第一个就是如何确定自己是少数性群体里的一员。很多开始都只是单纯地有喜欢的感觉，没有在意太多性别上的区分，但因为外部的矛盾，才逐渐发现自己与其他人不太一样。当然也有些人的环境比较开放，他们是先被加地知道周围是有很多类似的性少数群体，然后慢慢地接受这种环境，便不会觉得这个过程是比较曲折和矛盾的。

第二个节点是**如何向他人展现自己的性取向（出柜）**。这是自我认同更上一阶级的节点，在自己生活中的情感矛盾逐渐加剧时，你会想要去和别人倾诉。

第三个节点就是慢慢地**形成认识以及和圈子里的朋友交流的过程**。

当前，我们感觉很多认识的性少数群体朋友能坦然地面对自己的身份。但同时，也会遇上比如在软件里身份认同程度不高的人，我们在这里也希望能有机会去帮助他们完善这个自我认同的过程，帮助他们在了解自己的过程中也更了解这个群体，了解自己的需求。

每个人的认同都还是在一个成长的过程中，这没有终点。在这个过程中会受很多因素的影响：家庭，成长环境，朋友之间的关系，还有每个人的性格，最终都会各自形成一个不同的走向，大家也可以在日后多多想想自己未来的发展。个人觉得还是主动一些为好，自己要主动地认识自己，也要主动的认识这个群体，接触以后才能更加深入地发现自己的需求。”

这次分享会在愉快地讨论中结束，但是**每个人自我认同的道路并没有就此结束**。

正如张国荣在《我》中所唱的别样：“**我就是我，是颜色不一样的烟火。**”

是的，作为性少数群体的我们，正是这团烟火，在为世界增添一抹不一样的颜色。因此，我们希望每一位性少数群体者都能走好“自我认同”这一步，**在同一个世界，活出不同的风采**。



最后，如果大家有什么想说的，或是想在分享会进行探讨的问题，欢迎在评论区留言并持续关注我们的活动哦~~
我们下期再见。

文案喵喵

素材记录土拨鼠

排版cyc

13:51



X

...

咨询 | 这个世界虽然不完美，我们
仍可以治愈自己。

原创：性平会 WHU性别性向平等研究会

1周前

什么是心理健康状态？

心理健康状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有以下三项原则：

1. 心理与环境的统一性：正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性；
2. 心理与行为的统一性：这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程；
3. 人格的稳定性：人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

