

## Il coming out

**Il coming out** è un processo che attraversa le persone per venire fuori, in altre parole è fare come il pulcino che esce dal guscio; socialmente è stato anche tradotto come "dichiararsi" "svelarsi", io preferisco il più generico, ma efficace, "esprimersi". Coming out, significa che a certi gradi e per precise motivazioni, una persona orientata in senso omosessuale (ma non solo), si rivela – con una forte consapevolezza - per la prima volta a se stesso, o ad un'altra, o a più di una.

Certamente le persone gestiscono questo processo in modi e tempi diversi. Alcuni si rivelano in modo provocativo, richiedendo così una reazione dagli altri. Ci sono coloro che lo esprimono ad una sola persona o ad amici "intimi". Altri, ancora, si permettono (più raramente) di dirlo in famiglia, però non si aprono ad altri, fuori, nel mondo.

La questione se avere semplicemente esperienze sessuali con qualcuno dello stesso sesso significhi di per sé "coming out" è dibattito aperto; il nostro parere (mio e dei colleghi dell'Istituto) è che alcuni saltuari comportamenti omosessuali non sono parametri assoluti per definire l'orientamento o l'identità sessuale. Per qualcuno l'incontro sessuale può essere la "molla" che fa scattare un preciso processo d'accettazione, al contrario di alcune altre persone che hanno rapporti omo-sessuali, ma poi li "cancellano" e di conseguenza non si accettano affatto. Per molti, l'incontro sessuale, può avvenire nel ripostiglio, in soffitta, nella casa dei genitori, in un bagno, ecc. Le donne tendono a scegliere un posto più romantico e meno predatorio. Gay e lesbiche, anche se vivono apertamente con il loro orientamento per anni, possono non raggiungere mai una reale e profonda accettazione di se stessi.

Il coming out può includere persone che si sono rivelate prima di aver avuto un'esperienza omosessuale. Poche persone hanno avuto l'opportunità di esplorare il loro sviluppo psicosessuale in un contesto caldo e comprensivo, dove l'omosessualità rappresenta una scelta ragionevole per tutti...."La psicoterapia di gruppo per gay, recentemente tende a facilitare il processo di "coming out", del "rivelarsi", piuttosto che essere incentrata, come in talune psicoterapie, all'eliminazione/sublimazione di vissuti omosessuali" (Del Favero/Palomba, Identità diverse. Kappa ed. 1996).

Ognuno di noi tende nella propria vita, ad emergere per quello che è e vuole, in questo senso, sviluppare le proprie potenzialità dapprima latenti, poi sempre più manifeste. Dire prima a se stesso e poi agli altri, "io sono fatto così", oppure "io desidero questo", "io posso agire in questo modo perché a me sta bene così" non significa, questo, strafottente appagamento dei propri bisogni, o irriverente insulto degli altri e della società! In casi simili e in situazioni particolari parleremo più opportunamente di rivendicazioni, qui invece, di "manifestazione" intesa come apertura di sé, non solo razionale ma, parallelamente, emotiva. Questo aprirsi, questo definirsi, che poi è sempre relativo, questo automanifestarsi, in circostanze e tempi che sono dettati unicamente dalle scelte e dalle decisioni maturate individualmente, fornisce un importante stimolo per la crescita psicologica, contribuisce al rispetto di se stessi ed è un'opportunità per acquisire padronanza e stima di sé.

Il gay che si trova, non senza difficoltà, ad essere sempre più consapevole delle proprie pulsioni sessuali, ad accettarle e ad averne, infine, una sensazione di "normalità", contatta bisogni che si fanno sempre più chiari e presenti; il desiderio di "sperimentare" di fare cioè, esperienza, contribuisce alla strutturazione di un'identità più solida, più definita e, per questo, la persona è maggiormente capace di identificare/riconoscere i propri bisogni e tentare/rischiare/cercare di soddisfarli, di confrontarli con l'altro, con l'ambiente. Uno studio americano descrive un modello d'omosessualità in cui gli individui sono "gay" in vari modi e per diversi gradi, tuttavia condividono tutti alcuni stadi dello sviluppo dell'identità.

**1 Pre-Coming-Out**, non c'è consapevolezza dei sentimenti omosessuali, le persone non sanno descrivere quello che non va, comunicano i loro conflitti a livello comportamentale, o attraverso malattie psicosomatiche, depressioni o, nel peggiore dei casi (specie fra i giovanissimi), tentati suicidi, ecc.

**2 Coming Out**, l'individuo riconosce i propri sentimenti omosessuali; all'inizio può voler dire riconoscere solo dei pensieri o una fantasia. Questo non significa che il soggetto ha una chiara comprensione di cosa sia l'omosessualità.

**3 Esplorazione**, questa fase è caratterizzata dalla sperimentazione della nuova identità sessuale. Simile al periodo dell'adolescenza rappresenta la prima grande esperienza sessuale e di attività sociale. L'opportunità di interagire con altre persone che sono aperte e libere di esprimere la loro sessualità aiuta lo sviluppo di un'immagine di sé positiva.

**4 Prima Relazione**, Dopo un periodo d'esperienze sessuali e sociali, l'esplorazione può perdere il suo interesse e il bisogno d'intimità, spesso diventa più importante. L'individuo aspira ad una più stabile e impegnativa relazione e ad esplorarle integrando attrazione fisica ed emotiva.

**5 Integrazione dell'Identità**, In questo stadio l'individuo incorpora la propria immagine pubblica e privata dentro l'immagine di sé, cioè quello che sono nella mia sfera privata è anche come mi presento di fronte agli altri, come e cosa sento di essere momento per momento, agisco emozionato, in altre parole, spontaneo.

**Tab. 1 Domanda: Dove hai conosciuto l'ultimo partner sessuale?**

Chiuso il: 04/04/1999 statistica web su [www.gay.it](http://www.gay.it)

1. in un bar/discoteca	180	17.34 %
2. in sauna	136	13.10 %
3. in un luogo d'incontro all'aperto	90	8.67 %
4. a casa d'amici	64	6.17 %
5. per strada	61	5.88 %
6. al cinema	45	4.34 %
7. con gli annunci	42	4.05 %
8. sul luogo di lavoro	25	2.41 %
9. in palestra	24	2.31 %
10. in un'associazione	23	2.22 %
11. su mezzi di trasporto	12	1.16 %
12. altro	90	8.67 %
TOT	792	

Un'esistenza piena è sempre data dalla consapevolezza di ciò che siamo qui e ora; il poter parlare con qualcuno (esistono vivaddio oggi spazi deputati a questo che solo pochi anni fa erano impensabili), con le persone "vicine", passa attraverso il presupposto che vivere nel benessere, avere stima di sé e "sentirsi capaci" significa impegno ad orientarsi verso l'autenticità e l'onestà e, non solo nella consapevolezza (sapere), ma anche e soprattutto nelle azioni e nei comportamenti, (saper fare e saper essere). Al contrario, e questo vale per tutti, ci si potrebbe trovare a vivere una vita colorata (nelle sfumature del nero) di colpe, sofferenze, incertezze, confusioni, disorientamenti, conflitti, incomprensioni, incongruenza, bassa autostima, clandestinità, depressione, ecc. A noi decidere: essere gay non è una scelta, esprimere se stessi, sì!



## Coming out obbligatorio?

L'opportunità di valutare come e quando farlo.

di **M. Palomba**, psicologo info 06.7029037

Domanda su [www.gay.it](http://www.gay.it)

*Vorrei sapere se l'essere visibile è una cosa che si deve per forza fare, come se fosse un precetto, una norma per essere veramente gay. IO sono accettato ma non ho voglia di dire pubblicamente la mia condizione perchè potrei sentirmi a disagio e essere discriminato. Poi il mio partner non vorrebbe e avrei di conseguenza dei problemi nella relazione in quanto i suoi genitori non lo sanno. Cosa mi suggerisci? Paolo 34 anni*

Il coming out è inteso, dalla psicologia delle omosessualità, come un processo e, per esigenze accademiche, è stato definito in fasi che vanno dall'autoaccettazione all'essere visibili pubblicamente. E' stato altresì preso in considerazione dal movimento gay sia americano sia europeo, per dare slancio e significato politico all'azione d'abbattimento di tutta una serie di pregiudizi e stereotipi e, che non poteva che (il coming out) passare proprio attraverso un'azione visibile (pensiamo all'importanza dei gay pride) per essere efficace.

Ma tutti questi "inviti" sulla visibilità provenienti dal movimento gay, non debbono essere presi come soluzioni valide per tutti e da perseguire passivamente!

Sul piano individuale ognuno ha la possibilità di valutare COME, DOVE E QUANDO ha un senso per sé l'aprirsi, il dichiararsi, l'esprimersi. Il timore che hai, è giustificato solo se si contestualizza e, salvaguardare la propria incolumità, sia fisica sia psicologica è di principale importanza. A volte però, vale la pena rischiare, ma questo, ripeto, dipende dalla consapevolezza e dal significato che ognuno di noi dà al proprio coming out.

Ancora sul piano personale, poi e ovviamente, i problemi relazionali sono una medaglia a due facce: la visibilità può favorire la spontaneità e la serenità quotidiana dei comportamenti, che è, specie nelle relazioni intime, fondamentale se non necessaria mentre, sul piano dei rapporti coi familiari, o sul lavoro per esempio, acquisisce dimensioni più delicate che, spesso, sono difficili da affrontare per le conseguenze negative delle quali potrebbe essere portatrice. Spesso però, sono i nostri fantasmi e paure ad essere più grandi di quanto sono invece nella realtà. Di solito è la politica dell'omertà, del "se-lo-sei-va-bene-ma-basta-che-non-lo-dici-in-giro" a fare da padrona, consolidando in maniera diversa il pregiudizio, parimenti ad una forte e diretta discriminazione e quindi, in qualche modo, altrettanto fatalmente efficace.

Valutare le tue forze e lo stile di vita e, di conseguenza decidere assieme al compagno, che senso dare ad una relazione "diversa" che ha dei diritti e immagino che tu conosca! Se credi e valuti che la vostra coppia sia uscita dalla fase della "luna di miele" (piacevolmente meno portata ad interessarsi al sociale) potreste, nel coming out di certe occasioni, contribuire alla crescita della vostra relazione e indirettamente della comunità tutta; ma questa è una delle ultime fasi (teoricamente parlando) del coming out!

E voi a che fase siete?