

PRONTI AL "COMING OUT"?

Quando si legge o si ascolta la frase "Coming out", si capisce nell'immediato a cosa ci si riferisce. Non è un semplice percorso per venire all'esterno, ma è un'espressione che viene associata a tutte quelle persone che decidono di dichiarare apertamente la propria omosessualità (o meglio "omo-affettività" come molti preferiscono per porre l'accento non tanto sulla sfera sessuale, ma piuttosto sulla persona di cui ci si innamora). Solitamente sono tanti i fattori che spingono a compiere questa scelta, che in sé racchiude la necessità di affermare se stessi, come se fosse la ricerca di un'identità non sempre chiara. Un percorso che si articola in più fasi come ci spiega la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.

Solitamente quando si avverte l'esigenza di fare "coming out"? Quali le controindicazioni in tal senso?

Il desiderio di "rivelarsi", nasce dalla necessità di sentirsi integrati, accettati, affermati. Ma lo svelamento è soltanto il momento finale di un lungo e spesso tortuoso processo che inizia con il riconoscimento di propri desideri e pulsioni, passando attraverso lo scardinamento e alla decostruzione di stereotipi e pregiudizi (che appartengono all'ambiente, ma che a volte vengono vissuti come propri), fino al progressivo concedersi di amare una persona del proprio sesso o il voler condividere una vita accanto a quella e il chi si è diventati (in termini di ruoli sociali e di identità

Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
www.psicologiaepsicoterapia.it



personale): la possibilità di rispondere con naturalezza a tali domande genera armonia tra tre diverse e fondamentali funzioni del sé e permette alla persona di sperimentare soddisfazione e pienezza nella propria vita e nelle relazioni con gli altri. Ma il "coming out" non è un gesto da compiere a tutti i costi nell'idea utopistica che dopo averlo fatto le cose diventino più semplici in senso assoluto: viviamo infatti in una società eterosessista che nei confronti dell'omosessualità appare ancora ricca di stereotipi (opinioni preconstituite) e di pregiudizi (una sorta di avversione preconfezionata) che messi insieme possono condurre alle varie forme di timore verso chi appare differente dalla massa e, quindi, a discriminazione.

Pertanto, il "coming out" rappresenta un passo che bisognerebbe compiere in modo naturale solo quando ci si sente realmente pronti a farlo e quando si ha la serenità di sostenerne tutte le possibili conseguenze.

Prima con se stessi, poi con gli amici, fors'anche con i colleghi, e quasi nella parte inferiore della classifica si parla a genitori e familiari. Perché è così difficile farlo?

Eterosessualità, bisessualità o omosessualità sono semplicemente differenti sfumature che l'orientamento affettivo-sessuale può assumere in ogni persona. L'attrazione verso un colore piuttosto che verso un altro dipende dall'intersecarsi di più fattori (biologici, psicologici, sociali, culturali) che possono giocare ruoli diversi a seconda delle persone. Tuttavia, anche se essere omo o bisessuali è semplicemente una variazione

erotico-affettiva, gli stereotipi e i pregiudizi (di origine culturale), a volte sono insiti non solo in chi non conosce tali realtà, ma persino nelle stesse persone GLB (gay, lesbiche, bisessuali) che non rivelando serenamente le proprie preferenze, contribuiscono involontariamente a sedimentare i pregiudizi sociali. Si tratta di una sorta di "omonegatività interiorizzata" che, talvolta, può condurre persino ad assumere atteggiamenti tipici del sesso opposto, solo perché culturalmente più accettati (si pensi agli uomini molto effeminati o alle donne eccessivamente maschili): in quei casi più che di omosessualità sarebbe corretto parlare di "confusione di genere".

In che misura, espressioni e luoghi comuni possono incidere nell'arrestare il processo di "coming out" di una persona omosessuale? Possono epiteti dispregiativi addirittura influire nel perpetrare una cultura omofoba?

A volte persino il dare per scontate alcune realtà può impedire lo "svelamento" della verità. Si pensi, ad esempio, ad un ragazzo che si sente porre da un proprio amico, collega o genitore, una domanda tipo: "Esci con la tua ragazza stasera?" senza neanche prendere in considerazione l'esistenza di altre possibilità.

Oppure, ancora, una donna con un bell'anello al dito, nell'immaginario dell'interlocutore ha necessariamente un compagno/marito, per cui domande e riflessioni le vengono rivolte prevalentemente in tal senso.

Non parliamo poi degli epiteti offensivi nei confronti del mondo omosessuale: un



vero e proprio inno alla chiusura mentale, in virtù di una battuta di spirito che spesso non fa neanche ridere... e per di più, come spesso accade, senza rendersi conto di aver offeso il proprio amico, vicino, parente, o figlio nel peggiore dei casi.

Di contro, è solo lavorando in senso inverso, fin dalle scuole dell'infanzia, che si può agire prima che i concetti si formino e si incistino, promuovendo in modo naturale e senza troppe forzature la conoscenza delle possibili varianti dell'affettività umana. Le uniche rimostranze, in questi casi, sono quelle di adulti impauriti dalla possibilità che la conoscenza possa in qualche modo "instradare" o incrementare il numero di futuri omosessuali (cosa del tutto falsa, naturalmente), senza considerare, piuttosto, che una persona cui non si permette di vivere liberamente la propria affettività, è molto più probabilmente soggetta a disordini e problematiche psichiatriche che, in taluni casi, hanno costi ben peggiori.

Quale tra gli omosessuali il ponte tra il visibile e l'invisibile, che in taluni casi si vuole unificare? Tra il dire e non dire possono esistere possibili zone d'ombra?

Possibili vie di mezzo possono essere il rivelarsi solo ad alcune persone ritenute fidate o ricorrere a mezze frasi che non specificano il sesso della persona cui ci si

riferisce. Naturalmente, ciò che può anche andare bene per un periodo della vita, implica alla lunga il non sentirsi totalmente "autentici" nei rapporti con gli altri. In alcuni casi, paradossalmente, ciò accade anche con persone molto vicine o con cui si condividono emozioni e vissuti di una certa intensità. Anche in questo caso, spesso alla base ci sono forti preconcetti saldamente incistati dentro la stessa persona GLB, che la portano a non aver fiducia nell'altro, oltre che in se stessa.

Ripulirsi gradualmente da stereotipi e pregiudizi, attraverso la conoscenza, rappresenta allora l'antidoto più efficace.

"Coming out", in alcuni casi anche dettato da rabbia verso l'esterno; "coming out" per stupire; "coming out" per essere. Tre differenti modi da cui si può prendere spunto per venir fuori. Quale il passaggio più "salutare"?

Naturalmente, i processi sono soggettivi e non è possibile stabilire a priori cosa sia meglio o peggio per una specifica persona.

Tuttavia, in linea generale, se "uscir fuori" può significare ferire o anche stupire volutamente persone care, cogliendole impreparate, verrebbe da pensare che questo, in fondo, di certo non può fare stare bene neppure chi si dichiara.

Passi lo sfogo apparente come anche l'effetto scenico iniziale, ma alla lunga, il

gioco del "lancio dei coltelli" non giova a nessuno.

Pertanto, di certo, la forma di "coming out" più sana potrebbe essere quella che nasce spontaneamente come integrazione delle differenti funzioni del sé, al fine di potersi guardare allo specchio e candidamente rompere un tabù che è principalmente sociale.

Perché in questo processo, spesso difficile da affrontare da soli, è bene essere accompagnati?

Il supporto psicologico in un percorso di accettazione e di affermazione del proprio orientamento sessuale può aiutare ad eliminare alcune di quelle convinzioni introiettate provenienti da una società prevalentemente eterosessista. Inoltre, può aiutare la persona a trovare una via di mezzo affinché possa svelarsi quando realmente pronta e in modo più "indolore" possibile, senza shockare o cogliere impreparate le persone più care, ma piuttosto sostenendo e accompagnando in modo graduale sia la persona GLB che, più o meno direttamente, familiari e amici.

Quali le maggiori resistenze che provano genitori e familiari a sapere? Cosa accade dopo che un genitore viene a sapere che il proprio figlio è omosessuale?



Le maggiori resistenze solitamente sono legate alla preoccupazione che una persona cara (in virtù della sua appartenenza ad una percentuale ristretta di popolazione) possa soffrire nella sua vita perché discriminata, dato che nel nostro Stato al momento attuale, non potrà formare una famiglia "regolare" o perché non potrà probabilmente avere figli nel modo tradizionale. A peggiorare le cose è anche il senso di impotenza e di impreparazione vissuto da genitori e familiari, colti alla sprovvista di fronte ad una possibilità cui la società non li aveva preparati: quando si aspetta un figlio si sa che può nascere biondo o moro, sano o con qualche anomalia o patologia, ma quasi mai qualcuno prepara un genitore all'eventualità che un giorno quel figlio possa manifestarsi omosessuale. Genitori e familiari di oggi sono molto favoriti dall'esistenza di manuali, guide che forniscono loro strumenti e conoscenze. Inoltre, sono sempre più diffuse nelle varie città italiane, associazioni specifiche (Agedo in primis) che informano,

sostengono e accompagnano genitori e familiari durante le varie fasi che, partendo dallo shock iniziale e passando attraverso il senso di perdita, dolore, tolleranza, conducono progressivamente ad una reale accettazione finale.

Quasi all'ordine del giorno sono le notizie di personaggi noti che vengono fuori dal silenzio: tale tipo di comunicazione mediatica può aiutare o, di contro, inibire la singola persona omosessuale?

La conoscenza è solitamente un fatto positivo e lo è in special modo quando a fare paura è il non sapere, la "diversità" intesa come *"tutto ciò che è diverso da me e dal mio modo di pensare o di fare"*. Se poi ad esporsi è un personaggio noto e magari stimato per qualche suo talento, da un lato verrebbe da pensare: perché non sfruttare la popolarità per far conoscere più a fondo una condizione di vita a chi non ha alcuna nozione in merito? D'altro canto, sembra paradossale dover ancora

discutere di tematiche del genere, in un'epoca in cui ci si sente tutti "moderni" solo perché si possiede un telefonino di ultima generazione, in cui internet, la globalizzazione e l'internazionalizzazione tendono a diffondere mode e usanze...

Nel caso di personaggi dello sport, della musica, del cinema o comunque famosi che fanno "coming out", sarebbe corretto non strumentalizzare la notizia esclusivamente nel tentativo di incrementare popolarità e il numero di fan, ma se poi questo aiuta anche un solo essere umano al mondo a percepirsi più simile a qualcuno, a sentirsi meno solo, o se ciò aiuta a eliminare fette di ignoranza e di non conoscenza, promuovendo di contro tolleranza e accettazione piena dell'altro, beh...allora che ben venga!

ragusah24
press

