

Il coming out



Giacomo Tognasso, psicologo psicoterapeuta Iserdip

Il coming out è un processo caratterizzato da molteplici sfide, spesso carico di emozioni ambivalenti. Comprendere le dinamiche psicologiche del coming out è fondamentale per supportare adeguatamente chi affronta questo percorso

Il **coming out**, termine che indica l'atto di dichiarare apertamente il proprio orientamento sessuale o identità di genere, rappresenta una delle tappe più delicate e complesse nel percorso di individuazione di una persona appartenente alla minoranza LGBTQIA+.

L'orientamento sessuale

Per comprendere pienamente il significato del coming out, è essenziale esplorare il concetto di orientamento sessuale che possiamo definire come una caratteristica intrinseca dell'individuo che indica l'attrazione sessuale e affettiva indirizzata verso persone dello stesso sesso (omosessualità), del sesso opposto (eterosessualità) o di entrambi i sessi (bisessualità).

La scoperta e l'accettazione del proprio orientamento sessuale può essere un processo lungo e complesso, spesso caratterizzato da sentimenti di confusione, paura e incertezza. In particolare, l'ambiente familiare e sociale in cui la persona cresce gioca un ruolo cruciale nel plasmare il modo in cui essa percepisce la propria identità. Le aspettative sociali tradizionali, che spesso promuovono una visione eteronormativa della sessualità, possono accentuare il senso di isolamento di chi non si riconosce in esse.

Dal punto di vista psicologico, la consapevolezza della propria sessualità non è un evento improvviso, ma un percorso lungo e difficile. La fase dell'auto-riconoscimento può variare notevolmente da persona a persona: alcuni individui possono acquisire consapevolezza della propria sessualità già in età adolescenziale, mentre altri potrebbero impiegare molti anni prima di raggiungere una piena accettazione. La società, attraverso i media, la cultura e l'educazione, influisce in modo significativo su come viene percepito questo percorso, spesso generando una sorta di pressione interna che ostacola il processo di accettazione personale.

Le Fasi del Coming Out

Il processo di coming out può essere scomposto in diverse fasi, ciascuna delle quali comporta sfide psicologiche uniche:

1. Confusione e Negazione: Inizialmente, molte persone sperimentano una fase di confusione, in cui i sentimenti verso lo stesso sesso o la propria identità di genere sembrano incompatibili con le aspettative sociali. In questa fase, può verificarsi una negazione, in cui la persona cerca di reprimere o nascondere i propri sentimenti, sperando che scompaiano.

2. Auto-accettazione: Dopo aver affrontato la confusione iniziale, si passa alla fase dell'auto-accettazione, in cui l'individuo riconosce e accoglie la propria sessualità. Questa è una delle fasi più delicate, poiché richiede una rielaborazione delle proprie credenze, spesso in contrasto con i valori inculcati dalla famiglia o dalla società.

3. Coming out interno ed esterno: Il coming out può avvenire su due livelli: interno, ovvero con sé stessi, ed esterno, cioè con gli altri. Il coming out interno rappresenta l'accettazione profonda e personale della propria identità. Quello esterno, invece, implica il decidere di rivelare questa verità ad amici, familiari e colleghi. È qui che il processo diventa particolarmente complesso, poiché subentra il timore del giudizio, del rifiuto o della discriminazione.

4. Integrazione: Una volta che la persona ha fatto coming out, il passo successivo è l'integrazione della propria identità nella vita quotidiana. In questa fase, la persona inizia a vivere la propria sessualità o identità di genere in modo aperto e autentico, senza più sentirsi costretta a nasconderla. Tuttavia, il livello di comfort e accettazione varia molto a seconda delle circostanze sociali e culturali.

Le Sfide Psicologiche del Coming Out

Il coming out non è privo di sfide emotive e psicologiche. Molte persone che affrontano questo percorso si trovano a gestire il rifiuto sociale, che può manifestarsi sotto forma di discriminazione, bullismo o, in casi estremi, violenza fisica o psicologica. Questo può provocare un forte stress emotivo che talvolta porta a problemi di salute mentale, come ansia, depressione o isolamento.

La paura del rifiuto familiare è uno degli ostacoli più grandi per chi deve fare coming out. Le famiglie, influenzate da norme culturali o religiose, possono avere reazioni molto diverse. Alcuni individui trovano sostegno e comprensione, mentre altri subiscono il rigetto o vengono emarginati. L'impatto psicologico di tali reazioni è notevole, poiché il supporto familiare è spesso fondamentale per il benessere psicologico di una persona. Il rifiuto può alimentare sentimenti di vergogna e senso di colpa, minando l'autostima e la fiducia nelle relazioni future.

Anche il contesto sociale gioca un ruolo cruciale. La stigmatizzazione delle identità non eteronormative può rendere estremamente difficile per una persona LGBTQIA+ vivere apertamente. Tuttavia, il sostegno sociale, sia da parte di amici che di comunità, può avere un effetto positivo, riducendo l'isolamento e aumentando il benessere psicologico.

In generale, la dimensione pluritraumatica in cui molte persone gay e lesbiche si trovano a crescere e, spesso, la necessità di sviluppare strategie per “nascondersi” o “non farsi riconoscere” possono avere effetti di tipo dissociativo sullo sviluppo della personalità, con stati di sé poco integrati o definiti.

I Benefici Psicologici del Coming Out

Nonostante le sfide, il coming out ha anche effetti profondamente positivi sul benessere psicologico di chi lo vive. La possibilità di esprimere liberamente la propria identità porta a un senso di liberazione e autenticità. L'abbattimento del muro della dissimulazione permette di costruire relazioni più genuine e di sentirsi pienamente accettati per ciò che si è. Questo processo favorisce lo sviluppo di una maggiore autostima e di una più forte resilienza emotiva, poiché la persona impara a gestire l'ansia e il giudizio esterno.

Inoltre, fare coming out spesso crea l'opportunità di entrare a far parte di una comunità più ampia, formata da persone che condividono esperienze simili. Le reti di supporto LGBTQIA+ offrono spazi sicuri

dove si può esprimere la propria identità senza paura, promuovendo così un maggiore senso di appartenenza e connessione sociale.

Conclusioni

Il coming out è un percorso personale e unico, caratterizzato da momenti di incertezza, paura e, al tempo stesso, crescita e liberazione. Dal punto di vista psicologico, rappresenta una tappa fondamentale verso l'accettazione di sé e l'autenticità, ma richiede anche un ambiente sociale e familiare accogliente e privo di giudizio. Sebbene il contesto culturale e sociale possa porre sfide significative, il coming out permette di vivere con maggiore libertà e autenticità, gettando le basi per una vita più soddisfacente e consapevole.

