

# Coming out

di Tiziana Carella

Il coming out è probabilmente una delle fasi maggiormente significative nell'affermazione di una identità orientata in modo "differente" rispetto alla norma socio-culturale. Cos'è? E perché è così importante?

L'espressione coming out deriva dalla frase inglese coming out of the closet ("uscire dal ripostiglio" o "uscire dal nascondiglio"), cioè "uscire allo scoperto", ovvero dichiarare apertamente ad altri il proprio orientamento sessuale o la propria identità di genere, spesso confusa con il termine outing ("buttare fuori dal ripostiglio") che invece designa dichiarazioni di terze persone rispetto all'orientamento sessuale di qualcuno/a senza il suo consenso. L'outing rappresenta dunque una pratica gravemente scorretta, che può nuocere in modo significativo la persona interessata.

Fare coming out, infatti, significa scegliere di parlare di sé dopo essere passati dalla consapevolezza dei propri sentimenti e dei propri desideri, dopo un percorso, spesso vissuto in solitudine, di accettazione della propria diversità; e soprattutto dopo essere riusciti a dire a se stessi di potersi sentire "ok", perché ciò che definisce una persona non è il suo orientamento o identità di genere, ma sono i valori con i quali sceglie di vivere la propria vita. Questo momento, che potremmo chiamare coming out interiore, può avvenire in qualsiasi momento della vita, ma il più delle volte ciò accade nell'infanzia e nell'adolescenza.

Nell'infanzia, il problema più grande è sicuramente la mancanza di mezzi psichici per affrontare la situazione e generalmente mancano totalmente i mezzi di paragone, modelli di identificazione positiva. Un esempio: in tutte le favole la principessa aspetta il principe...non sono previste "diversità". Per questo, già da qualche anno, si producono letture senza stereotipi, per offrire possibilità di identificazione positiva a tutti/e, non solo a chi collima con la norma dominante.

Durante l'adolescenza, l'individuo ha più mezzi psichici del bambino/a per affrontare la situazione ma è anche un periodo molto confuso della vita in cui si va incontro a grandi cambiamenti, sia fisici che psicologici e sociali.

Il coming out, dunque, ha dei tempi assolutamente soggettivi ed arriva alla fine di un processo interiore al termine del quale si sente di poter sostenere le reazioni e le opinioni dell'altro, perché la paura più grande è quella di non essere accettato, di essere discriminato, di essere allontanato e di perdere così i propri riferimenti affettivi. Per questo motivo c'è anche chi sceglie di non rivelarsi e di vivere solo in modo parziale, con vergogna e nascondimento, la propria vita.

Accettare se stessi per poi rivelarsi agli altri, invece, offre un senso di libertà. Quando si è ormai dichiarata la propria appartenenza ad una minoranza non si ha più lo stress di doversi nascondere e si può godere delle piccole gioie della vita a viso aperto.

Vivere in piena consapevolezza ed essere serenamente sé stessi è una sensazione meravigliosa, che rafforza la propria autostima e, più in generale, l'intera personalità. Il miglior augurio è di raggiungere sempre la maggiore realizzazione di se stessi!