

ISTITUTO MAITHUNA

Formazione in Counseling a mediazione corporea

**Vivere bene la propria differenza**  
**Relazione di aiuto e Coming out**

Antongiulio Bua

ANNO FORMATIVO 2015 / 2016

## Indice

Introduzione .....	3
1. Le omosessualità e le bisessualità oggi .....	6
2. Perché fare Coming out .....	10
3. Aiutare la persona ad aiutarsi .....	15
4. Conclusioni.....	21
Bibliografia .....	23

# Introduzione

La comunità LGBT<sup>1</sup> utilizza l'espressione Coming out<sup>2</sup> per indicare la decisione di dichiarare apertamente il proprio orientamento sessuale<sup>3</sup> o la propria identità di genere.

Il Counseling è un'efficace relazione d'aiuto che promuove il benessere della persona, valorizzando le capacità individuali con l'obiettivo di migliorare la propria vita.

Il Coming out può essere un percorso molto difficile. La nostra società rafforza fortemente codici di comportamento in materia di orientamento sessuale e di identità di genere. La maggior parte delle persone riceve il messaggio che deve essere eterosessuale. Il Coming out genera, quindi, risposte sociali che possono causare nelle persone LGBT vergogna e paura di rimanere isolate.

La condivisione con il Counselor delle difficoltà può mettere in luce gli scenari familiari e sociali e le potenzialità individuali per permettere all'individuo di intraprendere quel percorso identitario nel quale lesbiche, gay, bisessuali e transgender imparano a gestire lo stigma sociale legato al loro orientamento sessuale.

---

<sup>1</sup> Acronimo di derivazione anglosassone che indica le persone lesbiche, gay, bisessuali e transgender o transessuali. Ultimamente tale acronimo si è esteso anche alle persone che vivono una condizione intersessuale e alle persone che si identificano come queer, modificandosi in LGBTQI. Il termine queer, dall'inglese "strambo", "eccentrico" ma anche "finocchio" e "frocio", indica attualmente una condizione soggettiva in cui non ci si riconosce nelle identità fisse, nelle categorie prefabbricate e precostituite che la società impone e nella logica binaria e dicotomica etero/omo, maschile/femminile. (Paolo Valerio, 2015)

<sup>2</sup> Processo che indica la volontà e l'atto di rivelare agli altri (Coming out esterno) così come a sé stessi (Coming out interno) il proprio orientamento omosessuale e la propria identità di genere. Se nella prima accezione indica il gesto dell'esternazione della propria omosessualità ed identità di genere, nella seconda accezione indica l'accettazione interiore degli stessi. (Paolo Valerio, 2015)

<sup>3</sup> Direzione del desiderio sessuale ed affettivo, cioè l'attrazione sessuale ed affettiva verso una persona dello stesso sesso (omosessualità), del sesso opposto (eterosessualità) o di entrambi i sessi (bisessualità). (Paolo Valerio, 2015)

Nella tesina indicherò dei metodi pratici con cui affrontare questa tematica, ma non affronterò nello specifico le attività con persone (transessuali) la cui identità sessuale fisica non è corrispondente alla condizione psicologica dell'identità di genere<sup>4</sup> maschile o femminile e che, spesso, persegue l'obiettivo di un cambiamento del proprio sesso, attraverso interventi medico-chirurgici volti a riattribuire l'identità fisico-psicologica, in quanto ritengo di non avere una specifica preparazione per affrontare questi temi. Ritengo, peraltro, non corretto raccogliere le categorie di genere<sup>5</sup> in raggruppamenti iper-inclusivi, tendenti a cancellare le specificità delle singole categorie. Per questo declinerò al plurale: le omosessualità, le bisessualità e ogni altra categorizzazione di genere (le donne, gli uomini, le intersessualità, le transessualità). Il lavoro si basa sugli insegnamenti ricevuti nel training di Tantra di Elmar e Michaela Zadra, nei percorsi di formazione in Psicodramma, in Coaching e nei numerosi corsi di massaggi che negli anni ho frequentato. Le esperienze personali mi spingono ad un approccio consulenziale attento ad ascoltare e osservare il cliente. Per gli LGB è importante condividere e socializzare le loro esperienze rispetto alle relazioni di coppia. Questo permette loro di essere attivi nella nascita dei loro rapporti e sviluppare un proprio stile di vita. Nello stesso tempo non ritengo utile interferire nella scelta di fare o no Coming out. La focalizzazione dell'attività non va rivolta nel definire l'orientamento sessuale del cliente, specialmente se questo non rappresenta un suo bisogno. A mio avviso al cliente va evocata corporalmente una sessualità comprensiva di diversi orientamenti sessuali, di cui le omosessualità e le eterosessualità rappresentano solo due esempi di “un percorso teorico e pratico per

---

<sup>4</sup> Senso intimo, profondo e soggettivo di appartenenza alle categorie sociali e culturali “maschio/femmina”, ovvero il riconoscimento soggettivo e profondo, conscio e inconscio, appartenere ad un sesso e di non appartenere all'altro. In alcuni casi, si può percepire di non appartenere strettamente a nessuno dei sessi e trovarsi dunque in una condizione non definita accettandola serenamente come la propria. Si tratta di un processo di costruzione che prende l'avvio dalla nascita e perdura fino ai 3 anni di vita circa arrivando ad affermazioni quali: “Io sono maschio”, “Io sono femmina”. Tale processo multifattoriale è il risultato di strette interazioni tra aspetti biologici, attitudini genitoriali, educazione ricevuta e contesto socioculturale. (Paolo Valerio, 2015)

<sup>5</sup> Denota l'appartenenza alla categoria sociale e culturale di maschile o femminile costruita sulla base delle differenze biologiche dei sessi, ovvero di maschio/femmina. (Paolo Valerio, 2015)

vivere a fondo - tramite l'energia dell'amore - l'affetto, la reciproca curiosità e la gioia dei sensi". (Zadra, Tantra la via dell'Estasi sessuale, 1997)

# 1. Le omosessualità e le bisessualità oggi

La cultura occidentale tra il XIX secolo e l'inizio del XX ha cambiato il paradigma sociale riguardo a molti fenomeni "in direzione di una ri-classificazione del comportamento umano in termini medici, laddove in precedenza si erano espresse la religione e la morale" (Pascal Belling, 2004). Da qui i comportamenti omosessuali diventarono occasione di studi e ricerche che portarono all'individuazione dell'omosessualità come una malattia. Medici e psichiatri iniziarono a cercare le "cause" dell'omosessualità nel tentativo di "curarla".

L'obiettivo era quello di ri-orientare, a livello psicologico e comportamentale con "terapie di conversione", l'attrazione erotico-affettiva verso l'altro sesso<sup>6</sup>, utilizzando metodi cruenti come l'elettroshock.

L'American Psychiatric Association (APA) nel 1973 prese atto dell'assenza di prove scientifiche che giustificassero la precedente catalogazione dell'omosessualità come patologia psichiatrica e cancellò l'omosessualità dalla categoria dei Disturbi Mentali (DSM).

Nel 1993 e poi nel 2007 con la cancellazione dell'omosessualità ego-diagnostica dalla lista dell'OMS anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato l'omosessualità "una variante naturale del comportamento sessuale umano" evidenziando che non si siano prove scientifiche che dimostrino l'efficacia delle terapie di conversione.

Di conseguenza, negli ultimi 40 anni nei paesi occidentali le attività di ascolto e sostegno sono state rivolte a supportare le donne lesbiche e gli uomini gay nel

---

<sup>6</sup> Con tale termine si denota l'appartenenza ad una categoria biologica e genetica, ovvero maschio/femmina. Esso è costituito da caratteristiche sessuali biologiche: i cromosomi sessuali (XY per il maschio e XX per la femmina), genitali esterni, gonadi e caratteri sessuali secondari che si sviluppano durante la pubertà. Si è soliti pensare che le uniche possibilità siano quelle del nascere maschi o femmine. La realtà è, però, più complessa. Esistono, infatti, delle condizioni di intersessualità caratterizzate da uno sviluppo atipico del sesso cromosomico, anatomico o gonadico, che non sono ascrivibili al semplice binarismo maschio/femmina. (Paolo Valerio, 2015)

comprendere e accettare il proprio orientamento sessuale, aiutandoli a sviluppare un'immagine di sé positiva.

Più complesso è affrontare il tema della bisessualità. I bisessuali spesso subiscono pregiudizi, sia dal mondo etero che da quello gay. Per molti omosessuali il dichiararsi bisessuale è la maniera per non dichiararsi omosessuali. Per altri la bisessualità non esiste ed è soltanto libidine lasciva allo stato puro associata a triangoli o ad attività orgiastiche.

Rispetto alle omosessualità, le bisessualità sono assenti nel dibattito pubblico perché la bisessualità non è identificata negli stereotipi tipici omosessuali. Con il risultato che le persone bisessuali non si discostano dagli stereotipi etero, quindi non appaiono e di conseguenza non esistono.

Se invece assumiamo il concetto che l'identità sessuale è un processo evolutivo risultato della mediazione fra corpo, rapporto con se stesso, norme e modelli sociali e che rientra nella natura "aperta" dell'identità di sé e del percorso biografico dell'individuo, allora essa è "fluida". Cambia nel corso della vita e non è così rigida come viene presentata, o etero o gay. A seguito di queste considerazioni e dalla lettura di diverse analisi ritengo che i bisessuali siano molti di più di quelli che si dichiarano come tali.

Secondo il rapporto Istat sulla popolazione omosessuale italiana del 2012:

*Circa un milione di persone si è dichiarato omosessuale o bisessuale, più tra gli uomini, i giovani e nell'Italia centrale. Altri due milioni circa hanno dichiarato di aver sperimentato nella propria vita l'innamoramento o i rapporti sessuali o l'attrazione sessuale per persone dello stesso Secondo i risultati della rilevazione, circa un milione\* di persone si è dichiarato omosessuale o bisessuale (pari al 2,4% della popolazione residente), il 77% dei rispondenti si definisce eterosessuale, lo 0,1% transessuale. Il 15,6% non ha risposto al quesito, mentre il 5% ha scelto la modalità "altro", senza altra specificazione. I dati raccolti, quindi, non possono essere considerati come indicativi della effettiva consistenza della popolazione omosessuale nel nostro Paese, ma solo di quella che ha deciso di dichiararsi, rispondendo ad un quesito così delicato e sensibile, nonostante l'utilizzo di una tecnica che rispettava appieno la privacy dei rispondenti (busta chiusa e sigillata e*

*impossibilità per l'intervistatore di verificare le risposte). Si dichiarano più gli uomini (2,6%) che le donne (2,2%), più nel Nord (3,1%) che nel Centro (2,1%) o nel Mezzogiorno (1,6%). Tra i giovani la percentuale arriva al 3,2% ed è del 2,7% per le persone di 35-44 anni e di 55-64 anni. Tra gli anziani la percentuale scende allo 0,7%. \* Se si considera l'intervallo di confidenza si tratta di una stima che oscilla tra 889 mila e 1 milione 220 mila. (Istat, 2012)*

Sempre lo stesso rapporto evidenzia che in Italia c'è una forte difficoltà a parlare con i genitori del proprio orientamento sessuale, mentre lo si condivide più facilmente con i fratelli e gli amici.

*Difficoltà di varia natura vengono incontrate nel corso della vita dalla popolazione omosessuale, sia in ambito familiare che nel contesto sociale. Parla della propria condizione con i genitori solo una minoranza degli omosessuali/bisessuali: nel 21,2% dei casi la madre è a conoscenza dell'omosessualità/bisessualità del figlio, nel 24% il padre. L'interazione con i fratelli/sorelle è maggiore, ma interessa solo il 45,9% di chi ne ha, mentre è con gli amici che ci si riesce ad aprire di più: nel 46,1% dei casi tutti gli amici sono a conoscenza dell'omosessualità/bisessualità dei rispondenti e in un altro 31,3% lo sanno solo alcuni amici. Il 35,8% ne ha parlato con tutti i colleghi, il 19,9% solo con alcuni. (Istat, 2012)*

A livello internazionale i primi studi risalgono al 1948, il Rapporto Kinsey stabiliva l'esistenza di un gay ogni dieci etero. “Tuttavia dai dati della ricerca emergeva che quasi il 46% degli individui maschi aveva “interagito” sessualmente con persone di entrambi i sessi nel corso della vita adulta mentre il 37% aveva avuto almeno un'esperienza omosessuale.” (Lupis, 2015)

Più difficile è definire il numero delle persone bisessuali. “Si indica col termine bisessualità l'orientamento sessuale di un soggetto che ha la capacità di provare una forte attrazione romantica, sentimentale e affettivo-erotica nei confronti di individui sia del proprio sia dell'altro sesso, indirizzando il proprio comportamento sessuale di conseguenza” (Wikipedia, Bisessualità , 2016). Il rapporto Janus sul comportamento sessuale (Janus Report on Sexual Behavior), pubblicato nel 1993, ha concluso che almeno il 5% degli uomini e il 3% delle donne si consideravano bisessuali. (Institute, 1987)

Come già detto le bisessualità, come gli altri orientamenti sessuali, possono essere soggetti a variazioni nel corso della vita. Si parte da un'eterosessualità sociale, data



per scontata. Il percorso evolutivo di ogni persona può giungere al consolidamento di un'identità più autentica tanto etero, quanto omo o bisessuale. L'identità bisessuale può svilupparsi anche dopo una fase in cui l'individuo si è definito gay/lesbica. Non corrisponde al vero, inoltre, che i bisessuali siano sempre coinvolti in relazioni con uomini e donne allo stesso tempo.

*Per esempio, possono essere impegnati in relazioni di coppia a lungo termine e continuare a provare attrazione verso altre persone, senza però metterle in atto, come avviene per molti etero-e omosessuali. Oppure possono essere coinvolti in relazioni "aperte" con due o più partner, e questi possono essere di entrambi i sessi. Infine possono avere una fase di vita, affettiva e/o sessuale, orientata in senso eterosessuale e un'altra fase orientata alla in senso omosessuale. (Lingiardi Vittorio, 2014)*

Per le considerazioni esposte ritengo che le quantificazioni e le categorizzazioni sopra descritte, in una società in cui i modelli sociali e le modalità di comunicazione, trasformano rapidamente le abitudini e degli stili di vita "con una velocità di penetrazione sino a pochi anni fa impensabile e con una proiezione geo-politica anch'essa inimmaginabile" (Larry Dower, 2014) possano solo rappresentare foto istantanee di fenomeni in continuo mutamento. Al momento nessuno prova a quantificare l'estensione di fenomeni quali la pansessualità (dal prefisso greco *pan-*, "tutto") che è un orientamento sessuale "caratterizzato da una potenziale attrazione (estetica, sessuale o romantica) per delle persone indipendentemente dal loro sesso o identità di genere" (Wikipedia, Pansessualità, 2016), che per l'impatto sociale che si accingono ad avere amplieranno la platea delle donne e degli uomini che si troveranno a scegliere se e quando fare Coming out.

## 2. Perché fare Coming out

*Coming out è una espressione che si usa per indicare la decisione di una persona gay, lesbica o bisessuale di rendere pubblico il proprio orientamento sessuale. E' possibile distinguere tra un Coming out "interiore" ed uno "esteriore": quando la persona inizia a identificarsi come lesbica, gay o bisessuale e, infine, accetta il proprio orientamento sessuale, si parla di Coming out "interiore". Quando la stessa persona comincia a parlare e a mostrare ad altri il proprio orientamento sessuale omosessuale si parla di Coming out "esteriore". Il Coming out è un processo continuo e mai concluso, perché ad ogni nuovo incontro lesbiche e gay devono decidere se rendere noto o meno il proprio orientamento sessuale. (AA.VV, 2011)*

Il Coming out è un obiettivo molto complesso e articolato, è anche e soprattutto un percorso esclusivamente personale che non si può assolutamente imporre. Molte persone ritengono, peraltro, che non è utile fare Coming out con i colleghi di lavoro. Sono perplesse per esempio sull'opportunità di collegare la sfera individuale della propria sessualità al mondo del lavoro. La prima distorsione cognitiva da correggere è che le omosessualità e le bisessualità riguardino solo la sessualità e non anche l'affettività ovvero l'attrazione emotiva e romantica. Il racconto di un fatto emblematico realmente accaduto a una persona può aiutare a comprendere.

*Giulia e Sandra sono colleghe d'ufficio, sono entrambe single e da un po' di tempo condividono il desiderio di avere una relazione con l'uomo dei loro sogni. A un certo punto Giulia nota che Sandra è sempre di buon umore, è più solare, più allegra del solito, gli occhi le brillano di una luce particolare. Giulia sospetta che Sandra abbia finalmente incontrato qualcuno e inizia a farle domande. Sandra per un po' di tempo cerca di tergiversare e ci riesce: le vengono in aiuto le ferie e la chiusura estiva della ditta, ma al ritorno Giulia è ormai sicurissima che Sandra sia stata in vacanza con un uomo, tanto è evidente la sua felicità. Sandra non può più continuare a tacere e ammette di avere una relazione; Giulia vuole sapere tutta la storia fin dall'inizio, muore dalla curiosità di vedere le foto della vacanza, ma Sandra, prima di raccontarle tutti i dettagli, dice a Giulia che la persona di cui le parlerà si chiama Monica: le è capitato infatti d'innamorarsi di una donna e non di un uomo. Giulia improvvisamente si raffredda e seccamente replica a Sandra che "quel dettaglio" non era necessario specificarlo e che avrebbe anche potuto ometterlo. (Moro, 2011)*

Se esaminiamo questa esperienza emerge chiaramente che è impossibile per le persone omosessuali mantenere la privacy rispetto al loro orientamento sessuale e ciò in maniera diversa riguarda, anche, i bisessuali nelle fasi in cui sono attratti da ambo i generi. Il mantenere la privacy rispetto all'orientamento sessuale in ambiti che prevedano socialità, come quello dello studio e del lavoro, toglie quella qualità e bontà delle relazioni da cui dipende, anche, la concentrazione nello studio e l'efficacia nell'attività lavorativa. Nello specifico fare Coming out porta a una maggiore energia ed entusiasmo, anche solo per il fatto che non si sprecano più energie a cercare di nascondersi e a mentire sulla propria vita privata.

*Lo psicologo e psicanalista statunitense Mark J. Blechner ha studiato gli effetti del nascondere la propria vera identità. Blechner ha creato un esperimento mentale che fa comprendere agli eterosessuali il forte disagio che sperimentano quotidianamente persone costrette a nascondere la propria omosessualità a causa del pregiudizio sociale: le istruzioni sono di non nominare più la propria compagna o il proprio compagno (usando per esempio il pronome "noi"), di parlare solo di sé stessi quando si raccontano attività svolte o accadimenti vari della propria vita, inoltre non è più possibile partecipare a eventi sociali insieme al partner ma bisogna presentarsi sempre da soli. In poco tempo si sperimenta un senso di isolamento e di estraniamento che può portare anche a sviluppare veri e propri disturbi psicologici. (Moro, 2011)*

Fare Coming out non è dire sono omosessuale o bisessuale, ma riuscire a sentire il proprio corpo connesso quando si sta parla con le altre persone in ambito sociale o lavorativo e, nel caso della bisessualità, anche quando si dialoga con il proprio partner di qualsiasi genere sia. Gli omosessuali e i bisessuali non fanno Coming out per paura delle reazioni altrui (vedi Giulia della situazione) o per vergogna, perché non si accettano come tali e/o perché magari lavorano in ambienti dove hanno paura di essere giudicati per le proprie scelte sessuali.

Queste difficoltà hanno origini nella pubertà. Gli adolescenti eterosessuali iniziano a sperimentare la loro affettività e la loro sessualità. La famiglia e la scuola incoraggiano una visione eterosessuale delle relazioni. La pressione sociale rispetto ai ruoli di genere è molto forte e le persone con un'identità sessuale non corrispondente si sentono tagliati fuori e sviluppano disagio. Nella famiglia tradizionale e nei modelli comunicativi dominanti (televisione, giornali, libri,

strumenti social) la relazione eterosessuale è un tema discusso, mentre le relazioni e/o i desideri omosessuali o bisessuali sono dei temi segreti che “proibiscono” all’adolescente di impegnarsi pienamente nelle relazioni omosessuali o in relazioni bisessuali e, quindi, di costruire la sicurezza necessaria per accrescere la propria sessualità.

Il Coming out è il percorso che parte dalla capacità di sentire il proprio corpo quale elemento necessario per intraprendere un percorso personale di coscienza di sé e dei propri sentimenti, passa attraverso l’identificazione e la soddisfazione dei propri bisogni, per giungere al confronto/incontro con l’altro e con il proprio contesto familiare e lavorativo.

*Secondo il modello di Coleman, esiste una fase chiamata pre-coming-out: il bambino oltre i tre anni ha già formato la sua identità di genere e ha appreso i valori etici della famiglia e del gruppo sociale. Nella maggior parte dei casi i bambini assimilano precocemente una valutazione negativa dell’omosessualità, della bisessualità e della transessualità.. Di conseguenza i bambini che scoprono le proprie inclinazioni omosessuali, bisessuali o transessuali cominciano a sperimentare vissuti di solitudine, diversità, confusione. Le emozioni che connotano questi vissuti vengono sentite come sgradevoli e rigettate attraverso vere e proprie difese psicologiche: ogni volta che un individuo nega l’esistenza dei propri sentimenti o evita di esprimerli si procura una ferita. In definitiva nel pre-Coming out le persone non sono spesso nemmeno consapevoli dei loro sentimenti omosessuali, bisessuali o transessuali, non sanno definire quel che li fa soffrire o, se hanno consapevolezza di sé, questa è accompagnata da bassa autostima, vergogna, senso d’indegnità o sentita come una parte scissa della propria personalità. (AA.VV, 2011)*

Il Coming out è, quindi, un processo in cui la persona riconosce i propri sentimenti omosessuali, bisessuali ed è attratto dal piacere che le relazioni omosessuali o bisessuali le danno. Anche se non si riconosce negli stereotipi o immagini sociali degli omosessuali o dei bisessuali pian piano sente il bisogno di comunicare questo vissuto alle altre persone. In questo momento può emergere gioia dell’accettazione o la ferita primaria che trova origine nello scenario familiare. In questo contesto il Counselor può accompagnare il cliente, innanzitutto, nel capire la propria identità sessuale. La questione iniziale è chiarire con il cliente se avere esperienze sessuali con qualcuno del proprio sesso significhi di per sé essere omosessuale. La risposta

può essere data solo dalla persona, ma le comunità LGBT ritengono che alcuni comportamenti omosessuali non sono parametri assoluti per definire l'orientamento e l'identità. Una certa dose di "omosessualità" esiste in tutti gli individui, solamente alcuni però riescono ad averne piena consapevolezza corporea e a viverla con piacere e spontaneità. Definire l'obiettivo del lavoro con il Counselor o il tema di cui occuparsi permette alla persona di lavorare innanzitutto sull'accettazione di se stessi. Molti gay, lesbiche e bisessuali, anche se vivono il loro orientamento sessuale per anni, possono non accettare se stessi. Per altri lo stato di eccitazione dell'incontro e il piacere sessuale fanno scattare la molla del processo di accettazione. Per gli uomini l'incontro può avvenire in un bagno, nel ripostiglio o in soffitta, per le donne tendenzialmente in un posto più romantico e meno predatorio. La scelta di rivolgersi ad un Counselor rappresenta, comunque, una volontà di definirsi, in tempi e modalità che sono dettati unicamente dalle scelte e dalle decisioni maturate individualmente.

Il tema del Coming out assume particolari caratteristiche se chi lo fa è impegnato in un rapporto di coppia o ha figli e deve rivedere il progetto di vita familiare e di coppia. In queste situazioni il Counselor "può fornire un aiuto e uno spazio sicuro dove fare scelte opportune e consapevoli che riguardano il se, il come e il quando coinvolgere il partner e i figli." (Vittorio Lingiardi, 2014)

In questi casi può essere utile integrare la consulenza con una consulenza familiare per aiutare la persona a superare la crisi evolutiva che si è aperta.

*In questi casi i sistemi da prendere in considerazione possono essere:*

- a) la coppia deve affrontare la separazione, elaborando in modo specifico le perdite, l'eventuale vissuto del partner eterosessuale di essere stato ingannato da partner omo-/bisessuale, nonché il possibile senso di colpa e/o di incomprensione di quest'ultimo;*
- b) le relazioni genitori-figli che devono essere garantite nella loro continuità nonostante i cambiamenti;*
- c) le eventuali coppie di nuova formazione che potrebbero accogliere i figli in un progetto familiare*
- d) il partner omo-/bisessuale e i suoi vissuti riguardanti il proprio orientamento sessuale*
- e) il partner eterosessuale e gli altri membri della famiglia che si trovano nella necessità di confrontarsi e adattarsi con l'identità sessuale del familiare omo-/bisessuale (Lingiardi Vittorio, 2014)*

L'aumento dell'energia vitale con i metodi dell'IBP<sup>7</sup> può permettere al cliente di raggiungere fin dall'inizio della consulenza alti livelli energetici e una precisa consapevolezza “sia dei processi intra-psicologici sia delle dinamiche di coppia” (Zadra, Tantra la via dell'Estasi sessuale, 1997)

La pratica della meditazione, “ossia osservare con la coscienza i fenomeni interiori”, dopo l'attività di Counseling, può essere per il cliente che ha scelto di fare o non fare Coming out una parte della sua ricerca interiore

*... finchè credi di sapere chi sei, come sei strutturato e com'è la tua personalità, rimani imprigionato nella gabbia dell'ego. Nei momenti in cui tutto in te inizia a vacillare, sia nella mente sia nel corpo, la coscienza del non so si rileva e diventa a sua volta parte del sé, rientrando così nel regno del sapere. L'integrazione è necessaria quando l'esplorazione è al confine. (Zadra, Tantra e meditazione, 2006)*

Una persona passa dalla terapia alla meditazione quando sente un continuo e stabile senso corporeo di sé.

---

<sup>7</sup> Acronimo di Integrative Body Psychotherapy

### 3. Aiutare la persona ad aiutarsi

Il Counseling è un servizio di aiuto e sostegno rivolto alla persona a fronte di una problematica specifica. Le persone eterosessuali non devono decidere se fare coming out, non devono appurare né accettare il proprio orientamento sessuale. Le persone omosessuali spesso si trovano a vivere conflitti, paure, sensi di colpa. Spesso la tendenza è:

- a correggersi (cercare di comportarsi come eterosessuali);
- a reprimersi (rinunciare a vivere la dimensione affettiva e sessuale);
- a negare la propria condizione

con varie difficoltà sia nel rapporto con se stessi e sia nel rapporto con la famiglia e la società in generale.

La persona omosessuale o bisessuale che sceglie il Counseling può essere accompagnata a mettere a fuoco gli elementi critici che generano il suo malessere, per trovare il modo migliore di farvi fronte.

La condizione perché questo possa avvenire è la volontà del cliente a lavorare su se stesso.

Diversi studi propongono un modello delle fasi del Coming out. I più seguiti sono i modelli di Cass (1979) e di Coleman (1982) che sono stati in questi anni rielaborati da diversi autori e in particolare da Buzzi, Del Favero e Palomba. Il modello si articola in sei fasi. Ritengo che nelle diverse fasi si possano utilizzare alcuni metodi del Counseling e dell'IBP.

In fase, il Precoming-out. Secondo gli autori citati questi sono i tipici comportamenti che si verificano:

*Sentirsi socialmente diversi durante la fanciullezza, sentirsi alienati e soli, avere ambigue attrazioni verso il proprio sesso, paura di essere notato per comportamenti scorretti, per avere pensieri e sentimenti privati, avere sentimenti di tipo depressivo, o comunicano i problemi somatizzando. Conseguentemente l'intervento del Counselor potrebbe essere quello di: empatizzare con i sentimenti del cliente circa l'alienazione e la paura, destrutturare la stigmatizzazione sui sentimenti di diversità sociale, trattare la depressione del momento, inviare se è il caso ad un medico, intervenire per prevenire idee o tentativi di suicidio, escludere serie psicopatologie. (Roberto Del Favero, 1996)*

L'empatia è la capacità di condividere i sentimenti dell'altro, di mettersi nei "panni dell'altro" per poter vedere il suo mondo dal suo punto di vista e non filtrato attraverso il proprio modo personale di vedere. L'empatia è un elemento essenziale per un buon intervento di Counseling. In un intervento di Counseling, essere empatico significa assumere una posizione di neutralità all'interno della relazione con il cliente. Il Counselor si pone piuttosto nella condizione di ascoltare il cliente e mantenere il contatto con lui, senza perdere la percezione di sé, del proprio spazio e delle proprie emozioni, tralasciando i propri giudizi. In questo modo può favorire la creazione di un clima di fiducia e rispetto. Il rispecchiamento può rappresentare il punto di partenza per mettersi sulla stessa lunghezza d'onda dell'interlocutore ed entrare in un rapporto positivo con lui. La tecnica dell'intervento a specchio è volta a raccogliere informazioni su opinioni, esperienze, atteggiamenti delle persone. Con il rispecchiamento si intende testimoniare esclusivamente attenzione (cognitiva e emotiva) scevra da qualsiasi valutazione, e quindi totale accettazione, a chi sta parlando. Consiste tecnicamente nel riprendere qualche aspetto del discorso altrui esprimendo un'ipotesi di comprensione (ad es. tu pensi dunque che... mi pare di aver capito che tu sostenga che...). Può consistere nella ripetizione di qualche frase, oppure in una riformulazione attenta e fedele (parafrasi) o ancora in una sintesi di quanto il cliente ha detto. Può riguardare anche aspetti non verbali della comunicazione del cliente, cioè può consistere nella descrizione dei sentimenti che vengono espressi e colti nel tono di voce o nella mimica facciale del cliente, descrizione espressa sempre in forma di constatazione dubitative (ad es. mi sembra che tu sia arrabbiato...). Deve essere accompagnata da messaggi non verbali (tono della voce, mimica facciale, postura aperta...) che comunichino accettazione piena e acritica. Il messaggio verbale (ripresa) e il messaggio non verbale concorrono a metacomunicare la qualità della relazione, appunto completamente centrata sull'accettazione piena e acritica.

II Fase, il Coming out.

*I sentimenti di diversità sessuale continuano durante l'adolescenza; i sentimenti personali possono essere in relazione con l'identità gay o lesbica; esiste una distanza rispetto ai propri sentimenti omoerotici; ci si domanda: Sono gay? o Lesbica?; ci si informa sull'omosessualità, si inibiscono i sentimenti associativi con altri gay o lesbiche; si cerca di*



*adeguarsi avendo relazioni eterosessuali; si valuta la possibile accettazione di sé con altri ragazzi eterosessuali, si può sfuggire da sentimenti omosessuali abusando di sostanze chimiche (psicofarmaci, droghe ecc.), si evitano informazioni sulla sessualità del proprio stesso sesso, si consultano professionisti per valutare un cambiamento dell'orientamento sessuale, ci si sente alienati dagli altri, negando, razionalizzando o limitando la propria consapevolezza. L'intervento del consulente o del Counselor può essere allora mirato a: empatizzare con la confusione del cliente, esplorare il significato personale di questa confusione, scoraggiare una prematura identificazione o autoetichettamento, aiutarlo a identificare e a conoscere i sentimenti verso le persone dello stesso sesso, esplorare le paure e l'ansia, rispondere accuratamente alle domande che formula, affermare le abilità e le caratteristiche peculiari del suo cliente, facilitare un positivo modello di riferimento, agevolarlo a ricevere sostegno altrove, intervenire in caso di abuso di sostanze, ristrutturare l'immagine affermativa di un gay o di una lesbica. (Roberto Del Favero, 1996)*

Oltre al rispecchiamento empatico il Counselor in questa fase può intervenire per portare il cliente a verificare la propria presenza, ad essere più che a fare. Il cliente può essere stimolato a “esplorare le paure e l'ansia” solo se è presente nel corpo, cosciente nel respiro. Quando il cliente non è presente, non è neanche cosciente di non essere presente, e per arrivare allo strato più profondo del vero sé, luogo dell'Intimità, ci vuole presenza.

Quando il cliente è presente, sente il suo corpo, il Counselor può verificare quali ferite emozionali sono presenti e riconoscere nel cliente le frammentazione di scenario familiare, di agency, di carattere e affrontarle trasferendogli la metodologia e i passi per uscire dalle frammentazione.

III Fase, l'Esplorazione. In questa fase ci possono essere comportamenti o pensieri, fantasie e paure varie. Queste possono bloccare l'autosviluppo del cliente per come egli stesso desidera. Esaminiamo quali:

*Comincia ad ammettere che egli può essere gay (o lesbica), tollera la sua probabile nuova identità, frequenta la comunità gay/lesbica, esplora la sottocultura gay, sperimenta la sessualità con lo stesso sesso, comincia ad autodichiararsi, ha difficoltà a gestire sentimenti inadeguati verso la famiglia, si giudica anche immaturo o immorale, sviluppa abilità interpersonali, senso positivo di auto stima, o è sessualmente competitivo, cerca gruppi di coetanei dove può sentirsi condiviso. L'intervento in questa fase del Counselor si incentrerà su sostegno e*

stimolo verso la realizzazione di sé e verso la facilitazione della sua affermazione personale: *considera insieme a lui che la sua autopercezione riguarda una sua probabile identità di gay o lesbica, stimola insight sulla formazione dell'identità, offre informazioni, provvede alle informazioni sulla sessualità umana, continua a facilitare l'individuazione dalla famiglia, agevola il cliente a costruire una nuova personale e sociale identità, esplora potenziali rifiuti e problemi con l'esterno (sociale, mondo scolastico, lavorativo).* (Roberto Del Favero, 1996)

L'autostima può essere definita come quel sentimento che proviamo per noi stessi e che influenza tutto ciò che facciamo. Una bassa autostima comporta paure, fobie, difficoltà interpersonali, ansia e insicurezza, dipendenza dal giudizio altrui, depressione e mancata realizzazione delle potenzialità individuali. Avere una buona autostima significa apprezzare sé e gli altri, nutrire affetto sincero nei propri confronti. Significa poter esprimere la propria assertività come espressione e comunicazione dei propri bisogni. Durante il lavoro di sostegno sarà necessario rivolgere attenzione ai conflitti che possono sorgere tra i valori familiari. "Il tema sarà quello di trovare un equilibrio tra l'esplorazione del vissuto di omosessualità e del vissuto relativo ad altri aspetti problematici dell'esistenza" (AA.VV, 2011)

L'obiettivo sarà quello che il cliente indaghi sull'impatto corporeo dell'omosessualità interiorizzata. Dapprima va verificato che il cliente non sia in "Split off" cioè distratto, con uno sguardo assente, avvolto dai pensieri, non pienamente cosciente del proprio corpo, separato dal corpo o "Cut off" con uno sguardo "vitreo" e fisso in uno "scudo protettivo" costruito da una corazza muscolare che indebolisce la consapevolezza della propria sensibilità interiore. Poi si può consegnare al cliente un foglio sul quale scrivere 10 aggettivi che lo rappresentano. Dopo aver scritto i primi 10 aggettivi si chiederà al cliente di scrivere, invece, come vorrebbe essere. Ora andrà chiesto al cliente di contraddistinguere ogni aggettivo con segno positivo e negativo. Esaminando il significato degli aggettivi e confrontando le due liste si potranno esplorare i significati vedendo quali aspetti stimolano una percezione positiva e quali elementi possono rappresentare un'"ancora" per prevenire momenti di difficoltà nell'accettazione di sé e della propria omosessualità o bisessualità.

IV Fase, la Prima Relazione. Definita da altri autori come una fase di accettazione, di "impegno", di "affidamento":

*L'individuo accetta più che tollerare la sua autoimmagine di gay o lesbica, aumenta la frequentazione dei contatti con altri gay e lesbiche, inizia a formare amicizie significative con altri gay/lesbiche, ha chiari i suoi desideri e bisogni sessuali, avverte la necessità di entrare in una relazione d'intimità, ha in queste prime relazioni aspettative irrealistiche, si sente estremamente vulnerabile verso il partner, riconcettualizza la propria identità gay o lesbica come naturale, normale e valida per sé, esprime gratificazione e soddisfazione per la nuova identità e diventa riluttante ad abbandonarla, cresce in lui il desiderio di aprirsi a persone eterosessuali, e impara a selezionare le possibili aperture emotive, riconosce i bisogni di affermazione, fisici e sessuali come nutrienti per la propria crescita, adotta una filosofia piena o parziale di legittimazione,. Chiaramente a questo livello l'aiuto del Counselor non può non essere di incoraggiare e agevolare l'autoaffermazione che via via si consolida e quindi: incoraggia il cliente ad adottare temporaneamente la sua identità, si rivolge a lui come ad un gay, o lesbica o bisessuale, supporta attivamente lo sviluppo del sociale gay, rifinisce la decisione del cliente di autodichiararsi, facilita le abilità di comunicazione e di relazione interpersonale e intima, provvede se necessario ad un Counseling di coppia, chiarifica la scelta di una totale o parziale legittimazione, ricapitola con lui gli obiettivi se necessario, sottolinea il disagio che deriva dall'aver una identità duale. (Roberto Del Favero, 1996)*

Una parte significativa dell'identità di genere è rappresentata dalla consapevolezza dei propri bisogni fisici e affettivi. La fissazione di un obiettivo che rappresenti il risultato, di un desiderio che si vuole raggiungere è un lavoro che il Counselor può sviluppare affinché il cliente possa rispondere ai bisogni di affermazione. L'obiettivo è qualcosa di concreto, misurabile, tempificabile e desiderabile. Un obiettivo è "ben espresso" quando è immaginato, ascoltato, sentito sensorialmente, in linea con i valori, espresso in positivo, concreto e misurabile, della misura giusta per il cliente, nella responsabilità del cliente, definito nel tempo. Questo lavoro può essere usato dal cliente come momento di autoriflessione per definire la propria identità e rispondere ai propri desideri acquisendo la consapevolezza che gli atteggiamenti/valori della famiglia di origine possono essere in conflitto con i propri desideri. Qualora il cliente richieda un Counseling di coppia questo dovrà essere finalizzato a una Re-definizione semantica, progettuale, emotiva di Sé all'interno della coppia (chi sono, dove sono, cosa provo in questo momento, quali sono i miei bisogni, dove sono diretto e con quali obiettivi, come intendo realizzarli, tempi e limiti personali, in quale "coppia" mi ritrovo, dove sono rispetto all'inizio

dell'unione, verso quali obiettivi comuni sono diretto, quali responsabilità, e quindi rischi, mi permetto nel proseguire, quali sono i tempi e i limiti condivisi).

V Fase, l'Integrazione. Definita, anche, Identity Pride, fase dell'orgoglio dell'identità, di autodefinizione e reintegrazione. Questa fase si accompagna ad una sorta di forte autodeterminazione. Le caratteristiche più frequenti sono:

*Dicotomizzazione fra persone basata sull'orientamento e sull'identificazione, deprezza il significato dell'eterosessualità, esagera l'importanza di altri gay/lesbiche, non solo accetta ma preferisce la nuova identità ad una autoimmagine eterosessuale, si immerge nella sottocultura gay, consuma voracemente riviste gay, può diventare un attivista, riconosce similarità fra sé e la controparte eterosessuale, è consapevole delle differenze fra sé e altri gay, sente meno opprimente la rabbia e l'orgoglio, la sua autoapertura (coming out, dichiararsi) è automatica, sente grande sicurezza e un'identità integrata. (Roberto Del Favero, 1996)*

La capacità del cliente di esprimere liberamente le omosessualità e le bisessualità è essenziale se il cliente decide di adottare un'identità positiva. Per far ciò va supportato e incoraggiato nell'aver nuovi amici, flirt, ad essere sessualmente attivo. La difficoltà è che agli omosessuali e ai bisessuali manca l'esperienza di un'infanzia e un'adolescenza confermante. Con la preparazione di un cartellone su cui la persona incolli immagini di giornali che lo raccontano oggi e domani si può aiutare il cliente a riflettere sulla sua posizione nella rete sociale LGB. Il focus dell'intervento del Counselor dovrebbe essere centrato sull'importanza delle reti sociali, contrastando quindi l'isolamento sociale, l'isolamento emotivo e l'isolamento cognitivo. Il Counselor potrà cogliere l'occasione per fornire informazioni sulle omosessualità e sulle bisessualità e svolgere un ruolo rilevante nell'aiutare il cliente ad esplorare le emozioni a proposito di HIV e del sesso sicuro. Va tenuto presente che se un gay/lesbica o bisessuale "si sente a disagio nella propria sessualità, probabilmente non farà alcun tentativo per proteggersi durante i rapporti sessuali. Una bassa autostima influenza, infatti, negativamente l'assertività nel negoziare con il partner un rapporto sicuro." (Pascal Belling, 2004)

## 4. Conclusioni

Le prime attività di Counseling dirette agli omosessuali sono iniziate negli anni '70 in America. Erano servizi a basso costo rivolti al gay con forti disagi emotivi, ma per nulla interessati a mutare il loro orientamento sessuale. Negli anni successivi questi centri hanno fornito un luogo in cui i professionisti omosessuali hanno potuto confrontarsi e svolgere attività di ricerca sessuale non vincolata alla teoria psicoanalitica. La pubblicazione, negli anni successivi, di saggi e libri in cui si comprova un modo diverso di considerare uomini e donne omosessuali ha palesato gli effettivi bisogni terapeutici delle comunità LGB. Conseguentemente si è cominciato ad usare il termine “psicoterapia di affermazione omosessuale”, evidenziando che le omosessualità rappresentano uno stile di vita accettabile e che i professionisti possono aspirare a “fornire delle esperienze correttive capaci di rispondere adeguatamente alle prevenzioni insite nel tessuto sociale”. (Alan Kent Malyon, 1982)

In questo periodo in Italia sono cresciute diverse associazioni di LGBT e alcuni Comuni hanno promosso sportelli che offrono ascolto, informano sulle realtà associative esistenti sul territorio, promuovono iniziative culturali di sensibilizzazione tese al superamento delle discriminazioni basate sull'orientamento sessuale<sup>8</sup> e l'identità di genere.

Questo non significa che la società abbia interiorizzato che “l'orientamento omosessuale non è né potrà mai essere scelto: si tratta di una predisposizione strutturale che prescinde da ogni possibile scelta individuale. L'orientamento sessuale (etero/bi/omo) costituisce una struttura primaria e centrale della psiche, fondata sul desiderio di entrare in relazione con gli altri, che sostiene e nutre tutta l'interiorità e la mente della persona e le consente di connettersi con chi corrisponde al proprio desiderio.” (Federico Ferrari, 2015)

---

<sup>8</sup> Direzione del desiderio sessuale ed affettivo, cioè l'attrazione sessuale ed affettiva verso una persona dello stesso sesso (omosessualità), del sesso opposto (eterosessualità) o di entrambi i sessi (bisessualità).

Per i motivi esposti ritengo che a questa tipologia di clienti innanzitutto vada offerta, nell'attività di Counseling, una relazione d'aiuto dove si accetti e si permetta l'esplorazione e l'espressione della propria diversità. Il lavoro individuale prima, integrato con il lavoro di gruppo poi, può essere certamente una modalità di lavoro proficua e stimolante. Il Counselor in queste attività può svolgere il ruolo di agevolatore nello sviluppo della persona rispettandone i valori e la personalità. Si tratta di mettersi nei "panni dell'altro" per comprendere l'altra persona senza giudicarla e con l'attitudine di mettersi al posto di un altro, di vedere il mondo come lo vede il cliente.

## Bibliografia

- AA.VV. (2011). *Crossing diversity*. Roma: Liceo Classico Statale "SOCRATE" .
- Alan Kent Malyon. (1982). Psychoterapeutic implications of internalized homophobia in gay man. *Journal of Homosexuality*, 62.
- Federico Ferrari, E. M. (2015). *Il "Genere" una guida orientativa*. Milano: Società Italiana per lo Studio delle Identità Sessuali .
- Institute, T. K. (1987, Febbraio 16). *Frequently Asked Sexuality Questions to the Kinsey Institute*. Tratto da kinsey Institute:  
<http://www.kinseyinstitute.org/resources/FAQ.html>
- Istat, R. (2012). *La popolazione omosessuale nella società italiana*. Roma: Istat.
- Larry Dower, P. N. (2014). *Big bang disruption* . MILANO: EGEEA.
- Lingiardi Vittorio, N. N. (2014). *Linee guida per la consulenza psicologica con persone lesbiche, gay, bisessuali - See more at: <http://www.Linee guida per la consulenza psicologica con persone lesbiche gay bisessuali>*. Milano: Rallaello Cortina Editore.
- Lupis, A. D. (2015, Settembre 15). *Quanti sono i gay, le lesbiche, le trans, i bisessuali, nel mondo e in Italia?* Tratto da LGBT News Italia:  
[http://www.lgbtnewsitalia.com/2015\\_09\\_15\\_quanti-sono-i-gay-le-lesbiche-le-trans-i-bisessuali-nel-mondo-e-in-italia/](http://www.lgbtnewsitalia.com/2015_09_15_quanti-sono-i-gay-le-lesbiche-le-trans-i-bisessuali-nel-mondo-e-in-italia/)
- Moro, S. (2011, Novembre 30). *Perché fare coming out fa bene*. Tratto da Huffingtonpost: [http://www.huffingtonpost.it/simonetta-moro/perche-fare-coming-out-fa\\_b\\_1926482.html](http://www.huffingtonpost.it/simonetta-moro/perche-fare-coming-out-fa_b_1926482.html)
- Paolo Valerio, A. A. (2015). *Lesbiche Gay Bisessuali Transgender. Una guida dei termini politicamente corretti*. Napoli: Comune di Napoli.
- Pascal Belling, F. B. (2004). *Orientarsi nella diversità*. Düsseldorf: Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des.
- Reich, W. (2000). *La funzione dell'orgasmo*. Milano: il Saggiatore.
- Roberto Del Favero, M. P. (1996). *Identità diverse*. Roma: Edizioni Kappa.
- Wikipedia, C. d. (2016, Febbraio 19). *Bisessualità* . Tratto da Wikipedia:  
[//it.wikipedia.org/w/index.php?title=Bisessualit%C3%A0&oldid=78961084](http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=Bisessualit%C3%A0&oldid=78961084)
- Wikipedia, C. d. (2016, Febbraio 17). *Pansessualità*. Tratto da Wikipedia:  
[//it.wikipedia.org/w/index.php?title=Pansessualit%C3%A0&oldid=78917278](http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=Pansessualit%C3%A0&oldid=78917278)
- Zadra, E. e. (1997). *Tantra la via dell'Estasi sessuale*. Milano: Arnoldo Mondadori Editore S.p.A.
- Zadra, E. e. (2005). *Trasgredire con amore*. Roma: Edizioni Mediterranee.
- Zadra, E. e. (2006). *Tantra e meditazione*. Milano: Rizzoli.