

## Coming out

**C**oming out (angl. come out = vyjít najevo) znamená odhalení vlastní, pravé identity svému okolí. U gayů a lesbiček je coming outem míněn konec skrývání vlastní sexuální orientace, konec vytváření falešného obrazu sebe sama a sdělení rodičům, přátelům, spolupracovníkům ad., jak je to ve skutečnosti s jeho pravou sexuální identitou.

V podstatě každý člověk, ať homosexuální či heterosexuální, prožívá v určitém životním období svůj coming out. Jde o období sebeuvědomění (svých motivací, tužeb, dlouhodobých přání, zájmů, temperamentu, schopností, vlastní sexuality, ale i například hranic vlastních možností atd.), přijetí sebe sama a prosazení vlastní osoby mezi ostatními. Každému se pravděpodobně někdy stalo, že okolí v něm chtělo vidět a také vidělo někoho jiného, než kým se skutečně cítil být. Pokusy opravit vlastní obraz v očích nejbližších mohou narážet na přirozenou neochotu okolí nový, pravdivý obraz přijmout, a jde tedy o proces často velmi bolestný, avšak očistný, uvolňující nastřádané napětí v mezilidských vztazích.

Pravděpodobně žádný homosexuál není nadšen, když si uvědomí svou sexuální orientaci. Je známa řada případů, kdy homosexuálové žádali lékaře, aby jim jejich orientaci „opravili“. V minulosti byly činěny pokusy, často velmi drastické, homosexualitu „léčit“. Žádná z metod ovšem nevedla k úspěchu, proto začala být homosexualita považována za neměnný stav a byla také vyňata z kategorie „nemocí“. Homosexualita je jedna z variant lidské sexuality. To ovšem nic nemění na skutečnosti, že se společnost často staví k homosexualitě (podobně jako ke každé odlišnosti od přijímané a sdílené normy) s předsudky, odmítáním či přímo odporem a posměchem. Homosexuála, který si uvědomí a přizná svou orientaci, čeká těžký zápas s vlastním sebeuvědomím, protože je často sám sebou zklamán. Většinou ho čeká dlouhé období smířování se sebou samým, spojené s psychicky velmi náročným skrýváním vlastní identity. Dlouhodobé přetvářka, lhaní, osamělost, nedůvěra k okolí i k sobě, absence životních vzorů a nedostatek pozitivního přijímání a sebepotvrzení mohou vést k vážným psychickým poruchám a v mnoha případech až k sebevraždě, pokud daný jedinec nedokáže nezměnitelnou odlišnost přijmout a přizpůsobit jí své životní plány.

Když se podaří smířit se s vlastní osobou, čeká homosexuálního jedince neméně náročný úkol uspořádat si své vztahy s okolím. Ačkoliv největší oporou v obtížné životní fázi se mohou stát především rodiče, většina gayů a lesbiček považuje za nejobtížnější právě odhalení sexuální identity rodičům. Zejména matky nejsou často schopny přehodnotit své vlastní představy o budoucnosti svých dětí, vzdát se vyhlídky na manželství potomků a na vnoučata. Proto po coming outu často dochází k ochladnutí či přímo přerušování vztahů s matkou, a mladý člověk tak přichází o potřebnou oporu a citové zázemí. Posilou se naopak stávají přátelé a případně první partneři.



## Coming out

Z komplikované situace má homosexuál, který si plně uvědomí svou sexuální identitu, několik východisek. Zejména nábožensky založení lidé volí variantu **dobrovolného celibátu**. Ne všichni jedinci však mají psychické dispozice pro toto řešení. Citové zázemí a intimní sdílení jsou pro většinu lidí předpokladem pro spokojenou pracovní a společenskou seberealizaci. Dobrovolné odmítání tělesné a citové blízkosti druhého člověka může vést k pocitům osamění, vyhoštěnosti, od nichž je jen krok k vážným psychickým poruchám. Druhou variantou je **citové popření a vstup do manželství**, které bývá u gayů často motivováno snahou nelišit se a neblokovat si případný společenský vzestup, lesbičky mnohdy ke vstupu do manželství vede touha po dítěti. Není však znám takřka žádný případ, kdy by pokus o heterosexuální přizpůsobení byl úspěšný a vedl k dlouhodobému harmonickému manželství. Dříve či později většina homosexuálů v manželství navazuje vedlejší homosexuální vztah, který pak zapříčiňuje problémy mezi manželi a jejich oboustranné citové strádání. Především v minulosti, kdy byla celková společenská atmosféra mnohem netolerantnější než dnes, řada homosexuálů uzavírala tzv. **krycí manželství**, tj. sňatky „naoko“ mezi gayem a lesbičkou s předběžnou domluvou o vzájemné citové a osobní nezávislosti. I tato varianta se ovšem podle průzkumů jeví jako dlouhodobě neudržitelná. Posledním modelem života gaye nebo lesbičky je **homosexuální partnerství**. Volbou této varianty na sebe homosexuál bere nesnadný úkol prosadit si představy o budoucnosti, své životní plány v rodině a nejbližším okolí. Vystavuje se velmi reálnému nebezpečí, že se stane terčem předsudků, stereotypů, posměchu či iracionální nenávisti: každá odlišnost nebo odchylka od obecně sdílené „normality“ plodí strach a nejméně namáhavým (a nejprimitivnějším) způsobem, jak se ho zbavit, je začít nenávidět. Navzdory uvedeným rizikům je varianta partnerství pro plnohodnotný život homosexuála dlouhodobě nejvhodnější. Přes značné problémy spojené se sociálním statutem menšiny poskytuje homosexuální partnerství adekvátní citový a sexuální život a vede k upevnění vlastní identity, získání sebevědomí, k seberealizaci podle vlastních představ.

