

**PÓŻNE LATO. COMING OUT W WIEKU 35+.**  
**W POSZUKIWANIU NOWEGO WARIANTU ŻYCIA W**  
**HETERO- I MONONORMATYWNYM SPOŁECZEŃSTWIE.**  
**KONTEKST POLSKI.**

Agnieszka Pixie Frączek  
PINK THERAPY  
2022

*Danielowi*

## **Spis treści**

<b>1.0 Wprowadzenie</b>	<b>2</b>
<b>2.0 Metodologia</b>	<b>3</b>
2.1. <i>Rekrutacja</i>	4
<b>3.0 Kontekst polski</b>	<b>4</b>
<b>4. Kontekst terapii Gestalt</b>	<b>6</b>
<b>5. Modele rozwoju tożsamości psychoseksualnej</b>	<b>7</b>
<b>6. Coming out jako proces i droga</b>	<b>10</b>
6.1. <i>Coming out przed sobą.</i>	10
6.2 <i>Coming out w związku</i>	11
6.3. <i>Ustalenia w relacji z osobą partnerską</i>	12
6.3. <i>Coming out przed dziećmi</i>	13
6.4. <i>Coming out przed dalszą rodziną</i>	13
6.5. <i>Coming out społeczny</i>	14
6.6. <i>Rozwód w sytuacji nienormatywnej tożsamości psychoseksualnej jednego z rodziców.</i>	15
6.7. <i>Nowy związek i funkcjonowanie w nowym kontekście społecznym</i>	15
<b>7. Relacja terapeutyczna afirmująca tożsamość LGB i GSRD. (Gender, sexual, relationship diversities- różnorodności genderowe, seksualne i relacyjne)</b>	<b>16</b>
<b>8.0 Podsumowanie i rekomendacje</b>	<b>18</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>19</b>

## 1.0 Wprowadzenie

Powiedz, co przychodzi Ci na myśl, kiedy słyszysz o coming outcie lesbijki, geja albo osoby biseksualnej? Kogo widzisz? Kim jest taka osoba? Ile ma lat? Jak wygląda? Gdzie mieszka? Przed kim próbuje ujawnić swoją tożsamość psychoseksualną? Jakie trudności mogą ją spotkać?

Na ile prawdopodobne jest, że pomyślisz o czterdziestoletnim letnim mężczyźnie, będącym mężem i ojcem dwójki dzieci? Albo kobiecie w wieku czterdziestu pięciu lat, która od dwudziestu lat żyje w hetero normatywnym kontekście, ma dziecko, męża, a jej małżeństwo uchodzi za udane?

W Polsce najwięcej osób dokonuje coming outu między 15-17 rokiem życia (Jakubczak, 2022). I właśnie takie osoby są kojarzone z „wyjściem z szafy”, szukaniem akceptacji u najbliższych, w przestrzeni publicznej, w szkole i grupach rówieśniczych. Najczęściej pierwszym adresatem takiej wiadomości jest grono przyjaciół. Większym wyzwaniem jest ujawnienie przed rodziną- zwykle pierwsze dowiaduje się wiekowo zbliżone lub starsze rodzeństwo i matka- w 2021, 72,4% matek gejów oraz 72,6% matek lesbijek wiedziało o tożsamości psychoseksualnej swoich dorastających i dorosłych dzieci. W przypadku osób biseksualnych 43,1% matek biseksualnych kobiet oraz 39,8% matek biseksualnych mężczyzn znało tożsamość swoich córek i synów. (Matera, Mulak, 2021).

Celem mojego artykułu jest próba przybliżenia możliwego doświadczenia coming outu osoby cisplciowej LGB w wieku powyżej 35 lat, który przebiega inaczej niż u osoby nastoletniej i młodej dorosłej. Ze względu na uwarunkowania życiowe takie jak: stabilna sytuacja rodzinna, dziecko\_ci, ugruntowana pozycja zawodowa i społeczna, doświadczenie ujawnienia swojej tożsamości psychoseksualnej bywa wyzwaniem trudnym lub niemożliwym do udźwignięcia samodzielnie. Mimo zwiększającej się liczby osób dojrzałych decydujących się na coming out, brakuje badań opisujących zjawisko w kontekście polskim. Brakuje wspierającej literatury, poradników oraz grup wsparcia dla osób LGB i ich rodzin, przechodzących przez proces „wychodzenia z szafy” w wieku dojrzałym, co wzmagają poczucie zagubienia, osamotnienia i poczucia winy. Osoby uprzywilejowane ekonomicznie szukają pomocy i zrozumienia w gabinecie terapeutycznym. Warto jednak zwrócić uwagę, że wykluczający czynnik ekonomiczny utrudnia otrzymanie pomocy osobom niedouprzywilejowanym lub

żyjącym w konserwatywnych, tradycyjnych i małych społecznościach. One częściej żyją dłużej w ukryciu lub w ogóle nie decydują się ujawniać.

## 2.0 Metodologia

Temat coming outu w wieku 35+ jest jednym z tych, który w mojej pracy pojawia się stosunkowo często. Jest on niezwykle ciekawy, niemniej niesie ze sobą również pewne ograniczenia takie jak wyżej wspomniany brak naukowych opracowań i cyklicznych badań, pozwalających obserwować zjawisko na przestrzeni lat w Polsce.

Prezentowany artykuł opieram głównie na moich doświadczeniach w pracy terapeutycznej oraz psychoedukacyjnej w podejściu Gestalt. Część swoich wniosków formułowałam w oparciu o bogate materiały anglojęzyczne, wymienione w bibliografii.

### 2.1. Rekrutacja

Aby objąć jak najszerszy kontekst zjawiska, oparłam swój esej na czterech wybranych procesach terapeutycznych. Są to osoby, które wyraziły zgodę na zawarcie elementów ich historii w tej pracy, bez uwzględniania szczegółów pozwalających je zidentyfikować.

Kobieta M, 57 lat, wdowa, 2 dzieci (25l, 22l), od roku w związku z kobietą, doświadczająca siebie jako lesbijka

Mężczyzna M, 40 lat, w małżeństwie od 12 lat, dwoje dzieci. (8l, 4l), określający siebie jako osobę biseksualną, w chwili obecnej w trakcie sprawy rozwodowej, od roku w związku z mężczyzną

Kobieta J, 46 lat, w małżeństwie od 21 lat, dwoje dzieci (14l, 9l), określająca siebie jako osobę biseksualną, bez podjętej decyzji co do losów jej małżeństwa

Kobieta W, 52 lata, w małżeństwie od 22 lat, dwie córki (17l, 22l), określająca siebie jako lesbijka, przygotowująca się do coming outu.

## 3.0 Kontekst polski

Obecna sytuacja polityczno-społeczna w Polsce kształtowana przez prawicowo-populistyczne rządy, wspierane przez Kościół rzymsko-katolicki, nie uwzględnia w żadnym stopniu osób LGBTQIA\* w ich codzienności, zwiększaniu widoczności i, co jest najbardziej fundamentalnym nadużyciem, w uzyskiwaniu równych praw obywatelskich, którymi cieszą się osoby heteroseksualne, żyjące w formalnych małżeństwach. Łatwo przewidzieć, że skutkiem tej sytuacji jest życie w niewidoczności, stopniowa traumatyzacja i izolacja. Osoby w wieku dojrzałym dokonujące swojego coming outu, nie tylko naruszają hetero- i mono normatywny porządek społeczny. Przede wszystkim są postrzegane jako te, które przyczyniają się do rozstania\_rozvodu oraz rozpadu swoich rodzin. Warto dodać już na wstępie, że ani rozwód, ani rozpad rodziny nie musi być konsekwencją ujawnienia siebie jak osoby homo-lub biseksualnej.

W mainstreamowej kulturze społecznej „wyjście z szafy” oznacza wystąpienie przeciwko wartościom, uważanym za podstawę harmonijnego życia zgodnego z normami społecznymi, akceptowanymi w Polsce.

*‘Uświadamiam sobie zjawisko typizacji płciowej i przypisywania kobietom i mężczyznom określonych ról i stereotypów płciowych oraz wychowywania dziewczynek i chłopców do podjęcia ściśle przypisanych ról. Polska kultura oparta na patriarchacie i heteronomie, wychowuje kobiety do życia w małżeństwie. Nikt nie pokazuje alternatywy’.* (Mikołajewski, Laskowski, 2022) (3)

Ogromne napięcie i stres połączony ze wstydem, obawa o wykluczenie rodzinno-społeczne, nieodłącznie mogą towarzyszyć osobie dojrzałej mającej rodzinę i decydującej się ujawnić swoją tożsamość psychoseksualną. Pod rządami partii PIS oraz prezydenta Andrzeja Dudy, społeczność LGBTQIA\* nazywana jest ideologią nie ludźmi. Przemysław Czarnek na stanowisku ministra oświaty i edukacji narodowej zachęca do zastopowania „idiotyzmów o jakichś prawach człowieka czy jakiejś równości. Ci ludzie nie są równi ludziom normalnym” (Czarnek, 2020)<sup>1</sup>. W takich warunkach politycznych coming out bez względu na wiek i okoliczności wiąże się z dużym stresem i napięciem. Jest pewnym ryzykiem i swego rodzaju kontestacją wpajanych przez władzę wartości. Jest też naruszeniem prawa do przeżywania swojej tożsamości psychoseksualnej w swobodny i zgodny ze sobą sposób.

---

<sup>1</sup> <https://www.tokfm.pl/Tokfm/7,103087,26030196,bulwersujace-slowa-posla-czarnka-o-lgbt-ci-ludzie-nie-sa-rowni.html> dostęp 17.06.2022

*„Co można powiedzieć o kraju i kulturze, w którym władze państwowe i religijne nie biorą odpowiedzialności za promowanie akceptacji?” (Azima ila Hayati)*

Społeczność LGBTQIAP\* nieustannie obok innych postulatów, wnosi konieczność zalegalizowania małżeństw jedнопłciowych jako wyraźne uznanie praw człowieka przynależnych wszystkim bez względu na płeć i tożsamość psychoseksualną. Konieczność ta przywoływana jest w Polsce od wielu lat i po transformacji ustrojowej w Marszach Równości zawsze jest poruszana jako jeden z istotniejszych punktów w walce o równe i pełne prawa. Warto wyraźnie podkreślić, że projekty o związkach partnerskich były przygotowywane w minionych latach, a nawet dekadach. Najgłośniejszy z nich, przygotowany przez profesor Marię Szyszkowską, posłankę na Sejm V kadencji został w 2006 roku "zamrożony" i nie był dalej procedowany. Kolejny, tym razem poselski projekt o związkach partnerskich wpłynął do Sejmu RP 12 lutego 2012 i był skierowany do czytania 9 lipca 2012 roku. Został jednak odrzucony w pierwszym czytaniu w dniu 25.01.2013 roku<sup>2</sup>. Chcę dodać, że dotyczył on regulacji kwestii majątkowych i osobistych dotyczących związków tworzonych zarówno przez pary różnopłciowe jak i przez pary jedнопłciowe poprzez wprowadzenie do polskiego ustawodawstwa instytucji związku partnerskiego bez względu na strukturę płciową.

Dzięki pracy organizacji pozarządowych oraz fundacji, dostępne są zasoby wspierające osoby nastoletnie i młode dorosłe (15-18 lat) w przygotowaniu do ujawnienia swojej tożsamości psychoseksualnej przed rodzicami (rodziną), grupą rówieśniczą, w szkole lub na uczelni (niekoniecznie w podanej tu kolejności). Coraz częściej również rodzice i opiekunowie młodych osób LGB mogą znaleźć pomoc w przyjęciu i zaakceptowaniu tożsamości psychoseksualnej swojego dorastającego lub dorosłego dziecka. W organizacjach i stowarzyszeniach proponowane są różne formy pomocy jak na przykład: konsultacje rodzicielskie lub grupy wsparcia oraz materiały opierające się na najbardziej aktualnej wiedzy dotyczącej zdrowia psychoseksualnego człowieka. Dużo mniej możliwości mają osoby w wieku 35+. Nie ma żadnej formalnie istniejącej grupy, która gromadziłaby ich i była regularną formą pomocy.

---

<sup>2</sup>na 32 posiedzeniu Sejmu: Wynik: 276 za, 150 przeciw, 23 wstrzymało się.

<https://www.sejm.gov.pl/sejm7.nsf/PrzebiegProc.xsp?nr=552> dostęp 28.09.2022

#### 4. Kontekst terapii Gestalt

To, co w Gestalcie jest fundamentalne to spotkanie z drugą osobą, praca w relacji Ja-Ty i kreatywne eksperymentowanie z nowymi sposobami funkcjonowania w bezpiecznej przestrzeni, jaką staje się gabinet terapeutyczny (Kincel, 2021). Ponadto w aspekcie coming outu, który może w wieku dojrzałym stanowić milowy krok, niezwykle ważne jest podążanie za osobą wspieraną. Podążanie, a nie przewodzenie. Ważnymi działaniami w podejściu Gestalt jest praca na rzecz poszerzenia świadomości osoby wspieranej, współtowarzyszeniu w decyzjach dotyczących kolejnych kroków oraz wynikającej z nich odpowiedzialności.

Proces przyglądania się indywidualnej sytuacji osoby Klienta\_tki musi przebiegać w dostosowanym do niego\_niej tempie. Dotyczy to również osoby terapeuty\_tki, ponieważ on\_a też może potrzebować swojego rytmu w podążaniu za osobą wspieraną. Jest to proces dojrzewania do decyzji (niekoniecznie do radykalnej zmiany) za którą Klient\_tka samodzielnie ponosi odpowiedzialność i doświadcza jej skutków w życiu rodzinnym oraz społecznym.

Jest to wspólne szukanie i badanie rozmaitych możliwości, sprawdzanie wariantów możliwych do zaimplementowania w życiu osoby klienckiej

#### 5. Modele rozwoju tożsamości psychoseksualnej

*"Tradycyjny schemat rozwoju tożsamości LGBTQ, postrzega coming out jako linearny proces przebiegający od "zamknięcia w szafie" aż do bycia całkowicie ujawnionym, który wszystkie osoby queer/trans muszą przejść, aby cieszyć się dobrostanem psychicznym. Modele te były krytykowane za ich brak elastyczności i sztywną dynamikę, która nie koreluje z procesem ujawniania swojej tożsamości" (Klein, Holtby, Ma, Cook, Travers, 2015, Journal of Homosexuality)*

Analizując modele rozwoju tożsamości psychoseksualnej stworzonych przez różnych teoretyków i teoretyczki<sup>3</sup> można sformułować wniosek, że uwięzieniem takiego procesu jest etap nazywany przez każdego\_dą z nich nieco inaczej: integracja (Thompson, 1996), synteza tożsamości (Caas, 1979), zaangażowanie (Troiden 1993). Większość z nich sugeruje zrealizowanie swojego potencjału osoby nieheteroseksualnej i przejście w stan, w którym osoba odczuwa uznanie i dumę z tego, kim jest. Modele opracowywane dla ogółu

---

<sup>3</sup> (m.in Cass 1979, Coleman 1982, Troiden 1993, Grace 1979-1992),

społeczności LGBT, są pewną matrycą nie uwzględniającą wszystkich aspektów takich jak: kontekst etniczny lub religijny, zaplecze kulturowe, wiek, sytuacja relacyjna i kompetencje społeczne danej osoby. Ujednolicając na tyle ile mogą przywołane wyżej modele (Thompson, Caas, Troiden) rozwoju tożsamości psychoseksualnej, można pokusić się o przedstawienie wspólnego modelu, który mógłby wyglądać tak:

1. Kwestionowanie tożsamości
2. Eksplorowanie tożsamości
3. Tolerancja tożsamości
4. Akceptacja tożsamości
5. Duma z tożsamości
6. Synteza tożsamości

(Caas, 1979)

### **Kontekst polski i praktykowanie nowego wariantu życia**

Zważając jednak na kontekst w wieku dojrzałym, należałoby moim zdaniem wziąć pod uwagę, że rozwój procesu może zatrzymać się na stadium 3 lub 4 (Tolerancja tożsamości, akceptacja tożsamości). Wiele doświadczeń, przez które przechodzą osoby w wieku powyżej 35 lat nie prowadzi do ostatnich dwóch stadiów. Cena, jaką płacą za ujawnienie swojej tożsamości oraz początek otwartego funkcjonowania w tożsamości homo, bi- lub panseksualnej, nie pozwala im przeżywać uczucia, które określiliby jako dumę z tego, kim są. Składa się na to wiele czynników kulturowo-społecznych, które są bardzo mocno oparte na heteronormatywnym modelu życia.

*„W życiu nie chciałbym znów być mężem, widzianym przez innych jako stereotypowy facet, głowa rodziny i podpora mojej żony, ale uświadomienie sobie, w jak nietypowej sytuacji postawiłem ją i dzieci nie określiłbym jako uczucia dumy. I nie wiem, czy w ogóle kiedykolwiek będę tak określał to, co czuję w kontekście mojej decyzji choć czuję się bardzo spełniony w relacji z moim partnerem”.*

(M, 40 lat)

Moją sugestią jest nazwanie etapu akceptacji **praktykowaniem nowego wariantu życia**. Chciałabym podkreślić, że część osób ujawniających swoją tożsamość psychoseksualną w wieku 35+ rozpoznaje u siebie etap dumy lub syntezy tożsamości, jednak najczęściej trafiają do gabinetu później lub w ogóle



nie czują takiej potrzeby. To najczęściej osoby, które nie założyły rodzin i do tej pory nie wiązały się w formalne związki małżeńskie.

**Nowy wariant życia** rozumiem jako ułożenie sobie relacji rodzinnych (była żona/partnerka mąż/partner, osoba partnerska, dzieci, dalsza rodzina), relacji społecznych (najbliższe otoczenie) i zawodowych, w sposób najbardziej optymalny i dopasowany do konkretnej sytuacji, indywidualnej i innej dla każdej osoby dokonującej coming outu. Niemniej nie określiłabym tego etapu jako jednoznacznie przeżywanej dumy, ponieważ proces coming outu nie dotyczy tylko osoby outującej się. Ponadto, kiedy swoją tożsamość ujawnia osoba dojrzała, stoi za nią wszystko, co do tej pory było jej kapitałem społecznym względnie „życiowym dorobkiem”. To nie jest tylko ogłoszenie czegoś ważnego. To jest raczej szereg utrat, które trzeba przyjąć, opłakać i zaakceptować jako te, które się wydarzyły. Bywa, że osoba chcąc zakończyć swoje małżeństwo i związać się z kimś podobnej do swojej lub tej samej płci ma poczucie zaczynania wszystkiego od nowa. Nie jest to w polskim kontekście kulturowym powszechne zjawisko. Wiek w przedziale 38+ postrzega się jako czas „odcinania kuponów” od dotychczasowego życia, a nie budowania fundamentów pod coś zupełnie nowego.

*„To, co było dla mnie trudniejsze niż powiedzenie dzieciom, to świadomość, że dowiedzą się ich koledzy i koleżanki. I moja wątpliwość, jak one sobie z tym poradzą”. (M, 40 lat)*

Termin „**Praktykowanie nowego wariantu życia**”, niesie ze sobą znaczenie eksploracji, sprawdzania, badania i poszukiwań. Nie jest nacechowany jakościowo w żaden sposób, jest procesem, kontinuum, w którym życie po zmianie nie przebiega według żadnej instrukcji obsługi ani schematu kulturowego. Nie musi być odzwierciedleniem modelu proponowanego choćby przez Caas, która wskazywała dumę i syntezę tożsamości jako następujące po sobie, niemalże oczywiste stany. **Praktykowanie nowego wariantu życia** jest permanentnym doświadczeniem, które nie musi sięgać etapu dumy.

Chciałabym dodać, że sytuacja, w której tak wiele osób dokonujących swojego coming outu w wieku 35+, nie ma swojego precedensu w minionych dekadach. Wynika to z faktu, że Polskę ominęła rewolucja obyczajowa rozgrywająca się w Europie Zachodniej i USA w późnych latach 60 i 70 XX wieku. Wcześniej osoby homoseksualne i biseksualne (uświadamiające sobie swoją tożsamość) często szukały schronienia przed ostracyzmem społecznym w małżeństwach. Często miały dzieci, oficjalnie prowadziły normatywne życie. Żony i mężowie albo wiedzieli o sobie i stanowiło to część ich wewnętrznej

umowy, albo nie zdawali sobie sprawy mimo wielu symptomów, które mogłyby wskazywać na to, że żona lub mąż są osobami nieheteroseksualnymi. Istotnym czynnikiem, który zachęca mnie do określania stadium jako **praktykowania nowego wariantu życia** zamiast dumy i integracji, jest konieczność uwzględnienia kontekstu kulturowego w Polsce. Niezależnie od przekonań życiowych i/lub religijnych oraz klasy społecznej, z jakiej wywodzi się osoba, pogląd, że dzieci najlepiej funkcjonują w normatywnej rodzinie złożonej z rodziców żyjących w małżeństwie, ma się bardzo dobrze. „Wyjście z szafy” jest więc aktem przeciwko przyjętemu porządkowi, zagrożeniem dla stabilności i nienaruszalności nie tylko małżeństwa, ale przede wszystkim rodziny jako swego rodzaju świętości.

Osoby dziś ujawniające się w wieku dojrzałym dorastały w czasie, kiedy gejów nazywano „homoseksualistami” lub wulgarnie „pedałami”, o lesbijkach nie mówiono zaś wcale. Temat homoseksualności był wulgaryzowany. Warto podkreślić, że wstyd i tabuizacja tematu seksualności spowodowała ogromną presję na niemówienie o seksie w ogóle, nie wspominając o nienormatywnych formach życia. O ile w krajach Europy Zachodniej dekady lat 60-90 przyczyniły się do zmiany narracji społecznej o osobach LGB, to w Polsce miały wówczas represje systemu komunistycznego wobec osób nieheteroseksualnych (akcja Hiacynt 1985-87)<sup>4</sup> oraz przywiązanie do instytucji Kościoła rzymsko-katolickiego, będące przejawem opozycji wobec narracji politycznej totalitaryzmu. Zjawisko swobodnego życia w relacjach jedнопłciowych oficjalnie nie istniało, a sama homoseksualność widziana była jako dewiacja oraz nienormalność. Z dużym trudem i z mową milczenia dawano przyzwolenie na związki jedнопłciowe męskie w kręgach artystycznych.<sup>5</sup>

## 6.0 Coming out jako proces i droga

Coming out w wieku dojrzałym nie jest jedynie ujawnieniem swojej tożsamości. Jest początkiem procesu, w którym odtąd dana osoba będzie żyć. Jest to szereg kolejnych coming outów dokonywanych w różnych okolicznościach, w których rozmawia się o relacjach, partnerstwie lub rodzinie. W gronie znajomych, osób ze środowiska zawodowego, nowo poznanych kręgach towarzyskich. Należy do tego procesu doświadczanie niechcianych pytań, inwazyjnej ciekawości ze strony innych osób. Może to być również traktowanie osoby outującej się jako przeżywającej chwilową fascynację kimś nowym i nowym “stylem życia”.

---

<sup>4</sup> <https://queer.pl/news/202049/akcja-hiacynt-historia-lgbt-prl> dostęp 21.01.2022

<sup>5</sup> <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/kraj/271391,1,miocio-od-waldorffa.read> dostęp 25.10.2022

Nadmienię, że kiedy ktoś daje sobie prawo do zapytania o życie relacyjne lub intymne osoby żyjącej w związku jedнопłciowym, może być odebrany\_a jako osoba homofobiczna, jeśli takich samych pytań nie stawia osobom heteroseksualnym.

*„Najtrudniej odpowiadać mi na pytania skąd mam dzieci, skoro jestem z kobietą. Nigdy nie przyszedłoby mi do głowy zadać komuś takiego pytania”*  
(J, 46 lat)

Ciągłość procesu coming outu rozumiem jako szereg następujących po sobie ujawnień dotyczących tożsamości psychoseksualnej w różnych kontekstach. Poniżej przedstawiam ich przykładową, często występującą kolejność.

### 6.1. Coming out przed sobą.

To pierwszy krok w samoidentyfikacji swoich pragnień, uczuć i pożądania. Często najistotniejszy, a przeżywany w wewnętrznej samotności. Uświadomienie sobie pociągu seksualnego/ erotycznego do osób płci podobnej do mojej lub mojej, stanowi czasem zaskoczenie, które do tej pory nie było przez osobę rozpatrywane jako możliwość bycia w jedнопłciowej relacji.

Następuje etap przyglądania się temu, kto fascynuje mnie romantycznie i/lub seksualnie, bo niekoniecznie te dwa aspekty lokujemy w tej samej płci. Takim refleksjom może towarzyszyć zagubienie, niedowierzanie lub wypieranie. Trudno jednoznacznie określić jak długo trwa samo rozpoznanie i uświadomienie sobie tego stanu. W wypadku mężczyzn obserwuję większe zamknięcie na rozmawianie o swoim coming outie z kimkolwiek, zwłaszcza z innymi mężczyznami. Jeśli chodzi o kobiety to chętniej mówią o swoich odczuciach przyjaciółkom lub bliskim, spokrewnionym kobietom, do których mają zaufanie. Bywa, że zostają zrozumiane, jednak doświadczają również moralnych ocen, po których odmawiają sobie swobody do przeżywania swojej seksualności w taki sposób, jak czują.

*„Określam siebie jako osobę biseksualną, ponieważ czuję pociąg do więcej niż jednej płci, podobnej lub różnej od mojej, niekoniecznie w tym samym czasie, w tym samym stopniu i w taki sam sposób”* (Ochs, 2014)

Ten etap bywa pierwszym impulsem do spotkania z terapeutą\_tką- jeśli sytuacja materialna osoby na to pozwala. Czasem jest to praca wokół uświadomienia

dokonanego dużo wcześniej, na przykład jeszcze przed założeniem rodziny. Bywa, że osoby biseksualne będące w związkach różnopłciowych, decydują się formalizować swój związek, również mieć dzieci, czemu sprzyja silna presja kulturowa i normy genderowe. W zależności od swojego doświadczenia i wiedzy, mają przekonanie, że ich potrzeba realizacji siebie w związkach jedнопłciowych nie obudzi się, jeśli będą żyć w formalnym małżeństwie. Inną grupę stanowią te osoby, które zawsze były w relacjach różnopłciowych i dopiero w wieku 35+ odnalazły w sobie pierwiastek homoseksualny.

*"Owdowiałam. Ponieważ mój mąż był osobą autorytarną i żyłam wiele lat w dużym napięciu, nie zamierzałam poznawać innych mężczyzn i nie odczuwałam z tego powodu deficytu. Postanowiłam żyć w spokoju i nawet się tym ekscytowałam. Czułam się jak osiemnastolatka, która teraz będzie robić, co chce. Kiedy poznałam na wyjeździe A. mój świat fiknął koziołką. Nie wierzyłam, że mogę o niej fantazjować i wyobrażać sobie, że żyjemy razem. Ona była po długim związku z inną kobietą, choć dopiero kiedy powiedziałam jej co czuję, ona dodała, że jej poprzedni związek był relacją jedнопłciową."* (J, 57 lat)

## 6.2 Coming out w związku

Ujawnienie swojej tożsamości przed partnerem\_rką może mieć wartość wspierającą.

*„Mój mąż zareagował cichym zdumieniem. Tak to określam. Zadając mi różne pytania o to jak i od kiedy to czuję, powiedział, że chce mi pomóc, bo jestem jego wszystkim”*. J, 46 lat

Może jednak być też pierwszym utrudnieniem, jakie osoba wychodząca z szafy napotka na swojej drodze. To często moment, kiedy druga osoba w obliczu utraty poczucia bezpieczeństwa, zbroi się do walki. Może też popaść w rozpacz i nie chcieć w ogóle konfrontować się z myślą o tym, co czeka związek. To także moment, kiedy poddaje się w wątpliwość całe dotychczasowe wspólne doświadczenie związkowe, co nakręca spiralę wzajemnego żalu.

*„Nie mogłem jej przekonać w żaden sposób, że to nie oszustwo. Do tej pory nie czułem nigdy fascynacji innym mężczyzną, dopóki nie spotkałem obecnego*

*partnera. To nie było ukrywanie się w związku. Do dziś kocham moją żonę i uważam ją za jedną z najważniejszych osób w moim życiu. Niestety nie mogę zmienić jej percepcji. Ona czuje się oszukana". M, 40 lat*

### 6.3. Ustalenia w relacji z osobą partnerską

Można się outować nie mając jeszcze partnera\_rki, gdyż tożsamość psychoseksualnej nie definiuje fakt bycia lub niebycia w jedнопłciowym związku- podobnie jest w przypadku tożsamości heteroseksualnej.

Zaufanie wypracowane w dotychczasowej relacji, może pomóc przeżywać i doświadczać coming out partnera/męża lub partnerki/żony wspólnie. Ujawnianie się, kiedy nowy związek już funkcjonuje może spowodować poczucie zdrady, odrzucenia i kompletne niezrozumienie outującej się żony lub męża. Co więcej, może nastąpić fala żalu i gniewu, które zdecydowanie utrudnią przechodzenie tego etapu w sposób możliwie spokojny. Jak wspomniałam wyżej, coming out w związku różнопłciowym nie musi oznaczać rozvodu. Z moich obserwacji wynika, że obawa przez tym, iż on nastąpi znacznie potrafi odwlec w czasie decyzję o ujawnieniu. W sytuacji osób biseksualnych, partner/mąż, partnerka/żona mogą rozważyć możliwość otwarcia swojej relacji na uzgodnionych i wspólnie zaakceptowanych zasadach. Jeśli takie rozwiązanie jest dla jednej ze stron nie do przyjęcia, pozostaje zastanowić się, jakie rozwiązanie będzie najkorzystniejsze, kiedy jedna strona chce nawiązać jedнопłciową relację.

### 6.4. Coming out przed dziećmi

To moment, który bardzo trudno „dobrze” wybrać. W zależności od wieku dzieci trzeba dobrać odpowiednią narrację, która przede wszystkim będzie mieć na uwadze ich poczucie bezpieczeństwa. Warto dodać, że wiele zależy od jakości relacji, jaką rodzic miał z dzieckiem do tej pory. Na ile dziecko czuje się w niej pewne, akceptowane, kochane i ważne. Nie ma jednoznacznej odpowiedzi, w jakim wieku dzieci taką informację przyjmują najspokojniej. To zależy od kondycji rodziny, od tego, jak do tej pory funkcjonowała ona razem i jak silne są jej fundamenty. Jest to jeden z obszarów, któremu warto poświęcić sporo pracy, bo jest jednym z najbardziej newralgicznych i emocjonujących. Dobrym wyjściem jest wówczas omówienie poszczególnych wariantów z terapeutą\*tką. Wymaga to sporego przygotowania osoby pomocowej, ponieważ częstym elementem takich sesji są przekonania na temat wpływu rozvodu rodziców na dzieci.

*"Kiedy trafiliśmy do terapeutki, powiedziała, że zwykły rozwód rodziców jest dramatem, a rozwód rodziców i budowanie przez jednego z nich relacji homoseksualnej jest traumą, której dziecko nie uniesie. Ustyszałam o egoizmie i przedkładaniu własnych potrzeb nad potrzeby moich dzieci. Kiedy padły słowa, że może to być zwykły romans, który rozbije moją rodzinę i skończy się za trzy miesiące, postanowiliśmy zrezygnować z pomocy, która w rzeczywistości nią nie była". (J, 46 lat)*

Z moich doświadczeń i obserwacji wynika, że dzieci, które od początku procesu outowania się są uwzględniane i szanowane, potrafią przyjąć zaistniałą sytuację podobnie, jak dzieje się to przy rozwodach z innych przyczyn niż tożsamość psychoseksualna żona/męża.

*"Moja córka krok po kroku poznawała mojego partnera S. Dziś chętnie spędza z nim czas. Bardzo lubi się z jego dziećmi, z którymi spotyka się w naszym mieszkaniu w weekendy, które są "moje" " (M, 40 lat)*

#### 6.5. Coming out przed dalszą rodziną

Krok ten stanowi spore wyzwanie w zależności od podjętego rozwiązania. Para decydując się przykładowo na otwarcie związku może nie czuć żadnej potrzeby informowania o tym fakcie rodziny. Jeśli następuje rozwód, to osoba ujawniająca się jako nieheteroseksualna może utracić dotychczasowe relacje z rodziną męża lub żony. Jeśli były one satysfakcjonujące i budujące, to może być to jedna z największych utrat w procesie formowania nowego wariantu życia.

*„To, że stracę swoje szwagierki, siostry mojego męża, brałam pod uwagę. Najbardziej zaskoczyło mnie jednak to, że przede wszystkim straciłam wsparcie mojej rodziny, moich dwóch siostr i bratowej. Odbiło się to także na moich dzieciach, które jeśli odwiedzają swoje kuzynostwo, to beze mnie”. (J, 46lat)*

Osoba będąca w momencie ujawniania się przed dalszą rodziną potrzebuje również solidnego wsparcia. Mitem jest przekonanie, że dalsza rodzina nie ma większego znaczenia, ponieważ widzi się ją tylko podczas uroczystości i świąt. W dużej mierze to nie te spotkania budują nasze poczucie bezpieczeństwa, ale uczucie, że przynależę, łączą mnie więzy z konkretnymi osobami, mogę na nich

liczyć i w nich są moje korzenie. Świadomość, że nadchodzi czas wykluczenia osoby nieheteroseksualnej z grona rodzinnego, jest bardzo trudnym doświadczeniem, a poczucie przynależności jest jednym z heteronormatywnych przywilejów, których utrata radykalnie zmienia jakość życia społecznego.

## 6.6. Coming out społeczny

Pod tym terminem lokuję wszystkie działania, które pozwalają funkcjonować w sposób widoczny w kontekście bliższej i dalszej społeczności. Warto podkreślić, że wyoutowanie się osoby jako nieheteroseksualnej oznacza utratę wszystkich heteronormatywnych przywilejów:

- polska konstytucja nie przewiduje rejestracji związków partnerskich ani tym bardziej małżeństw dla par jedнопłciowych. Społecznie są one słabo widoczne i nie traktowane jak małżeństwa
- bycie w związku jedнопłciowym może utrudnić wynajęcie mieszkania lub utratę pracy w bardziej tradycyjnym środowisku lub w placówkach edukacyjno-oświatowych
- pary jedнопłciowe nie mają swojej reprezentacji w mediach, reklamie, przekazy społecznym. Incydentalnie zdarza się ona w komunikatach dla młodych dorosłych, głównie w czasie Miesiąca Dumi obchodzonego co roku w czerwcu
- brak rozpoznawalnych osób ujawniających się w wieku średnim.
- dla osób wierzących i praktykujących religię rzymsko-katolicką, przeżywanie swojej nieheteroseksualnej tożsamości skazuje je na izolację i osamotnienie, w wypadku bycia w związku jedнопłciowym, wyklucza z otwartych praktyk religijnych.<sup>6</sup>
- brak materiałów i działań wspierających osoby nieheteroseksualne i afirmujących ich życie jako alternatywny i równorzędny model funkcjonowania społecznego
- osoby nieheteroseksualne doświadczają otwartej wrogości ze strony władz państwowego i lokalnego szczebla oraz hierarchów Kościoła rzymsko-katolickiego. Określamy to terminem instytucjonalnej homofobii ze strony władz (Bąk, 2022)

---

<sup>6</sup> (Katechizm Kościoła Katolickiego, <http://www.katechizm.opoka.org.pl/rkkkIII-1-1.htm>  
dostęp 23.06.2023



- osoby żyjące w związkach jedнопłciowych nawet wieloletnich, nie mogą zabezpieczyć osoby partnerskiej na wypadek swojej śmierci lub przewlekłej choroby na takich samych warunkach jak małżeństwa.

#### 6.7. Rozwód w sytuacji nienormatywnej tożsamości psychoseksualnej jednego z rodziców.

Jeśli decyzją obu osób para postanawia się rozwieść formalnie, jednym z ważniejszych aspektów jest podział opieki nad dziećmi. W sytuacji polubownego rozstania, dotychczasowi małżonkowie mogą samodzielnie skonstruować plan wychowawczy i nie ujawniać kwestii nienormatywnej tożsamości jednego z nich przed sądem. Kiedy jednak rozwód jest przeprowadzany z orzeczeniem o winie, jeden z rodziców może żądać ograniczenia lub zabrania praw rodzicielskich drugiemu. Głęboka relacja psychoterapeutyczna może być jednym z głównych zasobów klienta\_ tki w przechodzeniu przez proces rozwodu, w którym jego\_ jej prawo do opieki nad dzieckiem jest zagrożone. Mimo, że żadne przepisy nie dyskwalifikują rodzica queerowego, to działania partnera\_ rki w sądzie mogą doprowadzić do orzeczenia na jego\_ jej niekorzyść w kwestii rodzicielstwa.

#### 6.8. Nowy związek i funkcjonowanie w nowym kontekście społecznym

Nie ma danych precyzujących, ile osób po coming oucie w średnim wieku żyje w związkach, w które włączone są także dzieci z poprzedniego małżeństwa. Jest to tak indywidualna kwestia, nie dająca się ująć w żadne ramy, każda z sytuacji jest niepowtarzalna. W swojej praktyce spotykam się coraz częściej ze zjawiskiem włączenia do nowej struktury dzieci obu osób (jeśli obie je mają), które do tej pory żyły w normatywnej rodzinie. System żyje w patchworku i sam reguluje zasady swojego funkcjonowania (kiedy i z kim dzieci spędzają wakacje, święta, u kogo mieszkają itp). Najczęściej wymaga to czasu i cierpliwości. Oswajanie takiej nienormatywnej sytuacji jest procesem, który nie kończy się wtedy, kiedy oboje partnerzy lub obie partnerki są gotowe. Kończy się wtedy, kiedy wszystkie osoby bez względu na wiek i status w rodzinie zaakceptują nowy porządek rzeczy.



## 7.0 Relacja terapeutyczna afirmująca tożsamość LGB i GSRD. (Gender, sexual, relationship diversities- różnorodności genderowe, seksualne i relacyjne)

Rolą terapeutki w podejściu Gestalt jest podążanie bez wywierania wpływu, sugerowania wyborów i kształtowania drogi danej osoby. Temat coming outu osadzony jest w obszarze seksualności, która mało miejsca zajmuje w programach szkoleniowych szkół psychoterapeutycznych, a w wydaniu nieheteronormatywnym pojawia się w pojedynczych instytutach szkolących. Istotnym działaniem ze strony terapeutów\_tek może być przegląd własnych postaw względem seksualności nienormatywnej i tej normatywnej<sup>7</sup>. Udział w szkoleniach i warsztatach z obszaru wstydu w pracy z GSRD najprawdopodobniej wniesie dużo materiału do pracy własnej jako terapeutki. Z mojego doświadczenia wynika, że takie kroki w rozwijaniu swoich kompetencji do pracy z osobami różnorodnymi seksualnie, genderowo i relacyjnie, uwalniają od napięcia jakie może towarzyszyć terapeutce\_tce.

Terapia sekspozytywna nie oznacza: „nie mam z tym problemu”. Takie zdanie ma wręcz wydźwięk homofobiczny, ponieważ kiedy klient\_tka mówi, że jest żonaty\_zamężna, takie słowa nigdy nie padają.

Terapia sekspozytywna idzie w kierunku pełnego uznania różnorodności i praktyk seksualnych opartych na dawaniu i czerpaniu przyjemności za wspólną zgodą. Mieści się w tym nie tylko praktykowanie życia seksualnego i relacyjnego w parach, lecz między innymi również w uzgodnionych relacjach niemonogamicznych, praktyki kink oraz BDSM i innych, bez względu na wiek dorosłych osób klienckich i ich status relacyjny.

Klient\_ka szukająca pomocy niekoniecznie chce ją znaleźć w gabinecie nieheteroseksualnego terapeuty\*tki. Bywa, że zależy mu\_jej na znalezieniu kogoś właśnie niezwiązanego ze społecznością LGBTQIA. Warunkiem niezbędnym jest jednak gotowość psychoterapeuty\_tki do pracy w zakresie swojej tożsamości i seksualności oraz preferowanych praktyk seksualnych. Istotnym elementem jest także wcześniejsze rozpoznanie swojej postawy względem tematu seksualności i seksu. Coraz silniejszy ruch na rzecz sekspozytywności uświadamia jak bardzo kontekst kulturowy wpływa na nasze poczucie seksualności. Jak bardzo spowija nas wstyd, brak adekwatnego języka do opisanie obszaru seksualności, co dodatkowo działa na rzecz unikania tematu w gabinecie.

---

<sup>7</sup> SAR (Sexual Attitudes Review)

*„Terapeutka, u której byłem powiedziała mi, że przede wszystkim mam myśleć o dzieciach. Że zwykły rozwód jest dla nich dramatem, a odejście matki do innej kobiety jest kompletnym zawaleniem się ich świata”.*

*„Kiedy mówiłam o możliwym otwarciu związku, o czym zresztą rozmawiamy z mężem, usłyszałam, że to wskazuje u mnie na zaburzenie więzi i nie może się udać”.*

Uwzględnianie kontekstu GSRD oznacza wolność od patologizowania postaw, stygmatyzowania praktyk i preferencji seksualnych. Oznacza brak ocen i wartościowania pomiędzy formami życia seksualnego i relacyjnego ludzi. W naszym kontekście kulturowym to praca u podstaw, ponieważ mono- i heteronorma uważane są za „najzdrowsze” i najbardziej wartościowe postawy w życiu seksualnym, relacyjnym i społecznym. Pole społeczne w jakim ulokowana jest Polska uznaje rodzinę nuklearną i heteronormatywną za podstawowy punkt odniesienia, strukturę wartą wspierania i promowania, silnie osadzoną w tradycji kulturowej. Osoba konfrontująca się z takim podejściem w gabinecie terapeutycznym wzmacnia w sobie zawstydzenie, poczucie winy oraz krzywdzenia najbliższych. Co ważne, nie pracuje na rzecz stworzenia budującej relacji z terapeutą\*ką.

Istotnym elementem pracy własnej psychoterapeuty jest również świadomość swojej historii genderowej (Iantafii, 2016). Brak rozpoznania i świadomości w tym zakresie wpływa utrudniająco na zrozumienie kwestii genderu i jego doświadczania przez klienta\*kę.

*„Mój kobiecy wygląd poddał w wątpliwość to, czy wiem kim jestem. Usłyszałam, że lesbijka ma „męski styl” więc prawdopodobnie szukam u kobiety tego, czego nie daje mi mąż. I zasugerowała terapię pary”. J, 46 lat*

Ważnym posunięciem w zmianie obecnej sytuacji będzie na pewno wdrożenie modułu różnorodności seksualnych, relacyjnych, erotycznych i genderowych w czteroletnich szkołach psychoterapeutycznych, nie tylko w nurcie Gestalt. Pozostawianie tego obszaru w indywidualnej gestii psychoterapeuty\*tki z nadzieją, że w ramach szkoleń własnego wyboru uzupełni tę fundamentalną wiedzę jest jednocześnie przekazem, że jest on właśnie fakultatywny, a nie podstawowy i fundamentalny.

## 8.0 Podsumowanie i rekomendacje

Aby osobom ujawniającym się jako nieheteroseksualne dać odpowiednie miejsce w społeczeństwie i tym, które tego potrzebują- wsparcie, widzę ogromną szansę w tworzeniu społeczności ludzi (szczególnie w przestrzeni wirtualnej) dla osób właśnie po doświadczeniu późnego coming outu. Przestrzeń wirtualna nie tylko zapewnia większą anonimowość i możliwość stopniowego wchodzenia do grupy. Przede wszystkim jest to szansa dla tych, którzy mieszkają poza dużymi ośrodkami miejskimi i nie mają zasobów logistycznych i/lub finansowych, aby szukać wsparcia poza swoim miejscem zamieszkania. Innym ważnym środkiem jest zapewnienie terapeutom i doradcom wiedzy na temat seksualności i zdrowia osób nieheteronormatywnych, żyjących w stresie mniejszościowym. W systemie wsparcia psychologicznego w publicznej służbie zdrowia, nie jest to wymóg, który terapeuci muszą spełnić. Co więcej, specjaliści\_tki pracujące w systemie NFZ nie mają zapewnionych żadnych szkoleń z zakresu ludzkiej seksualności, uwzględniających kontekst nieheteronormatywny.

Moim osobistym działaniem jako terapeuty i aktywisty jest zwrócenie uwagi społeczności psychoterapeutów na temat późnego coming outu. Poruszam temat późnego coming outu w prowadzonych przeze mnie warsztatach w szczególny sposób, ponieważ wielu uczestników nie zdaje sobie sprawy, że będziemy mieli do czynienia z tym zjawiskiem częściej niż kiedykolwiek wcześniej. Coraz większy dostęp do wiedzy, nadchodzący czas oswojania kultury queerowej, swoboda mówienia o swoich tożsamościach przez osoby młode, powoduje również nieco więcej odwagi wśród osób dojrzałych. Udostępnianie wiedzy na temat bycia dojrzałą osobą queer, może być sygnałem dla nich, że są, mogą żyć, jak potrzebują, biorąc odpowiedzialność za to, o czym zdecydują.

Organizuję spotkania i warsztaty dla osób późno ujawniających się, które przechodzą przez proces samoidentyfikacji i/lub coming outu jako osoby nieheteroseksualne. Jestem nieustannie świadoma tego, że jestem na początku tej drogi, zwłaszcza gdy oglądam filmy dokumentalne i czytam książki, w których ten temat jest traktowany głównie lub tylko jako doświadczenie nastolatków i młodych dorosłych. Wierzę, że działania społeczności sekspozytywnych

terapeutów\_tek, mogą spowodować zainteresowanie tematem w kręgach psychologicznych i psychoterapeutycznych i, co za tym idzie, przyspieszy uwzględnienie umiejętności pomagania osobom outującym się w dojrzałym wieku.

## BIBLIOGRAFIA

Azima Al Hayati, An Invitation into my Life (materials delivered by Pink Therapy in Coming Out Module)

Bak, D. (2021), Psychotherapy in the shadow of shame. *Jung Journal*, 15(4)

Gevisser M. (2020), „The Pink Line: Journeys Across the World’s Queer Frontiers”, Farrar Strauss and Giroux

Cole P. (2022), Relational heart of Gestalt therapy. *Contemporary perspectives.*, Routledge

Goswell E. Walker S. (2021), *Coming out stories: personal experiences of coming out of across the LGBTQ+ spectrum*, Jessica Kingsley Publishers

Herman J. (1997), *Trauma and Recovery- the aftermath of violence from domestic abuse to political terror*, Basic Books

Iantaffi A. Barker M.J. (2018), *How to understand your gender*, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia

Kincel, A. (2021). *Exploring Masculinity, Sexuality and Culture in Gestalt Therapy*. London, Routledge.

Langdridge D. (2008), *Feeling Queer or Queer Feelings? Radical Approaches to Counselling Sex, Sexualities and Genders*. (Chapter: Are you angry or are you heterosexual?)

Matera J, Mulak A., (2022), The social situation of LGBTQA people in Poland. Report 2019-2020. an overview of key data, [https://kph.org.pl/wp-content/uploads/2021/12/Rapot\\_Duzy\\_Digital-1.pdf](https://kph.org.pl/wp-content/uploads/2021/12/Rapot_Duzy_Digital-1.pdf)

Ryziński R. (2021) „Akcja Hiacynt. PRL wobec homoseksualistów”,  
Wydawnictwo Czarne

Mikołajewski Ł., Laskowski P. (2022) „Cała siła, jaką czerpię na życie.  
Świadectwa, relacje, pamiętniki osób LGBTQ+ w Polsce”, Karakter

Ochs R. (2009) “Getting Bi. Voices of bisexuals around the world”, Bisexual  
Resource Center, Boston, USA.

Plummer K. (1995), Telling Sexual Stories: Power, Change and Social Worlds,  
LondonRoutledge

Gewisser M. (2022) “Różowa linia. Jak miłość i płeć dzielą świat”, Wydawnictwo  
Poznańskie

Blog:

<https://alatelifelesbianstory.wordpress.com>