

## POKAŻ SIĘ

Trauma, stres i lęk, a może objawienie, prawda i akceptacja siebie? Doświadczenia coming out w Polsce.

**„Jeśli sam siebie nie akceptuję to dlaczego ktoś inny miałby mnie akceptować?”**

Romek jest gejem i ma 20 lat. Niedawno przeprowadził się do dużego miasta na studia. Wychował się w mieście gdzie żyje około 350 000 mieszkańców. Kiedy ma określić coming out mówi: *trauma*.

„Pierwszy raz poczułem, że jestem zainteresowany chłopakami jakoś w 5 czy 6 klasie podstawówki. Obejrzałem wtedy teledysk Lady Gagi do Telephone. [śmiech] Dziewczyny pociągają mnie emocjonalnie, a chłopcy seksualnie. No i to się tak krzyżuje ze sobą i to jest dla mnie straszne, bo uważam, że większość facetów to są takie k...a tępaki i tak łatwo ich rozpracować. Potrzebowałem 5-6 lat, żeby zaakceptować i wyrobić pewność siebie.

Na początku pytałem: dlaczego ja?! Nawet miałem dziewczynę w 1 liceum – nic do niej czułem i tak sobie eksperymentowałem. Wtedy się upewniłem, że coś jest na rzeczy i raczej nie interesują mnie dziewczyny. Dopiero potem na przełomie 2, czy 3 liceum miałem już wyj...ne, bo ludzie mnie lubili za to kim jestem, a nie, co dla nich robię.

Pierwszy raz wyoutowałem się przyjaciółce. Powiedziałem, że jestem bi. Miałem zły humor, a ona do końca mi nie uwierzyła. Potem powiedziałem rodzicom. Jako jedynak miałem z nimi zawsze bardzo bliską relację, więc trudno mi było się odnaleźć, gdy poczułem pierwszy raz w życiu taki dystans od nich. Miałem 17 lat, pojechałem z nimi do Gdańska na wakacje. Wcześniej odkryłem Grindr i tam poznałem chłopaka z Gdyni, miał 24 lata. Następnego dnia umówiliśmy się w parku w Sopocie i poszliśmy nad morze. Rodziców okłamałem, że idę sam na plażę. To strasznie gówniarskie, ale dosłownie zakochaliśmy się w sobie na pierwszej randce. On zaproponował, żebyśmy razem spędzili dzień. Wróciłem do domu i powiedziałem rodzicom, że poznałem kolegę i chciałbym się z nim jutro zobaczyć, kiedy oni pójdą na plażę. Moi starzy od razu 100 pytań... Ta rozmowa doprowadziła do mojego coming outu. To było ciężkie. Oni do końca nie potrafili tego zrozumieć. Uważali, że mnie znają i wiedzą, że ja nie będę szczęśliwy w \*tym\* towarzystwie, bo to jest małe towarzystwo, a ja się tam zaduszę, bo lubię mieć dużo

znajomych i że ludzie mnie nie zaakceptują i najważniejszy argument to, że nie będę szczęśliwy w tym wszystkim, że tam każdy z każdym. Właściwie to, z perspektywy czasu, moja matka miała wtedy rację, bo ona zawsze koniec końców ją ma. To był jednak ciężki wieczór. Wróciliśmy do mojego rodzinnego miasta i więcej o tym nie rozmawialiśmy. Próbowałem poruszyć ten temat z moim ojcem, ale on też to bagatelizował, więc po pewnym czasie dałem sobie spokój. Teraz jestem bardziej zdziwiony jego podejściem niż mojej mamy. Z pół roku temu powiedział, że jeśli ja będę szczęśliwy w życiu to on też będzie szczęśliwy. Mama z kolei cały czas do tego wraca, chociaż ostatnio dała mi więcej swobody i zaufania, ale cały czas się o mnie martwi. Dalej ma swoje wnioski, że nie będę w tym szczęśliwy i się nie odnajdę, i powinienem znaleźć dziewczynę, bo one są bardziej oddane w związkach, a faceci to się tylko k...ą. Boję się, że ma rację. Widzę teraz swoje randkowe życie. Pokażę ci.” Romek wyciąga telefon i włącza Grindr, pokazując mi co mogę tam znaleźć.

„Jeśli nie szukasz w dobrych miejscach to niczego ciekawego nie dostaniesz od facetów. Zwykle na Grindrze ludzie się nie pokazują, wchodzisz i nikt nie ma twarzy, patrz: zdjęcie stóp, zdjęcie klaty, zdjęcie dupy, zdjęcie nóg, zdjęcie klaty, klaty, klaty.... potem piszesz «cześć czy chcesz się pokazać?» i od razu jest pytanie «czego szukasz?» w 90 % przypadków to jest seks. No to ja piszę, że szukam relacji i czy mógłby mi się pokazać. No i wysyła mi album: zdjęcie twarzy, twarzy, zdjęcie kutasa, zdjęcie dupy, itd.. No to jest straszne, bo potem, jak traktujesz takiego człowieka?

Trochę żałuję swojego coming outu. Najbardziej tego, że powiedziałem, że jestem bi. Nadal zdarzają mi się teksty od mojej matki, bo ona myśli, że wyląduje z kobietą. Młodsze sobie powiedziałbym: poczekaj na odpowiedni moment. Wciąż uważam, że nie ma sensu mówić o tym, jeżeli rzeczywiście nie miałem partnera. Chociaż z tym chłopakiem z Gdyni byłem rok. Mimo, że jestem już gdzieś tam z tym pogodzony to dalej zadaję sobie pytania typu: czemu tak, czemu moje życie musi być tak bardzo skomplikowane? No, ale z drugiej strony to nie jest moja wina.”

### **„Ty przebrzydłe, homoseksualne stworzenie”**

Marta ma 27 lat, jest z dużego miasta. Pierwsze co przychodzi jej do głowy, gdy myśli o coming outie to słowo *ulga*.

„Gdy dokonałam coming outu to poczułam ulgę, tak jakby kamień spadł mi z serca, bo po prostu gdzieś tam zrzucasz z siebie tą tajemnicę. Mi to zrobiło po prostu luzy w okolicach

serca. Pamiętam, że mój coming out zrobiłam jakoś świeżo po studiach i byłam jakieś pierwsze miesiące w nowej pracy. Byłam wtedy w moim drugim związku z dziewczyną. To był rollercoaster emocjonalny, bo z jednej strony bałam się, ale podskórnie gdzieś tam wiedziałam, że będzie dobrze. Mój związek był taki trochę, jak u nastolatków: po prostu kupujesz różowe okulary, zakładasz i jedziesz. W ogóle wydaje ci się, że świat jest piękny i zastanawiasz się, czemu ludzie nie cieszą się razem z tobą.

Coming out chciałam zrobić parę lat wcześniej, ale za każdym razem tchórzyłam. Właściwie nie miałam takiej motywacji, bo byłam singielką. Wtedy kiedy miałam dziewczynę i byłam w niej szaleńczo zakochana to był taki zapalnik, że odważyłam się to zrobić.

Czy kiedykolwiek się nie akceptowałam? Miałam parę razy takie momenty w życiu, że płakałam z tego powodu, myślałam sobie: dlaczego ja? Chociaż było to bardziej nacechowane tym, że miałam świadomość, że moje życie jako osoby homo będzie trudniejsze, a ja nie chcę mieć trudniejszego życia niż większość społeczeństwa. Po prostu miałam taką obawę o przyszłość, że to jest taki wyrok. W znormalizowaniu myślenia o sobie, jako osobie nieheteronormatywnej pomógł mi Internet, a w szczególności filmy i seriale, gdzie były jakieś gay wątki. One strasznie przykuwały moją uwagę, jak jeszcze do końca nie wiedziałam kim jestem. No, ale te treści pokazywały mi, że są tacy ludzie, jak ja i wyglądają całkiem sympatycznie i to jest okej. Nie miałam tak, że patrzyłam na siebie w lustrze i myślałam: «ty przebrzydłe, homoseksualne stworzenie», nie. Raczej po prostu wiedziałam, że to inni nie będą mnie akceptować.

Nie miałam takiego stricte coming outu dla znajomych. Kiedy znalazłam sobie dziewczynę po prostu przyprowadziłam ją na spotkanie z nimi. Inaczej było trochę z rodzicami. Strasznie chciałam powiedzieć mojej mamie. Po prostu też nie mogłam wytrzymać tego dysonansu. Z jednej strony byłam mega szczęśliwa z tamtą dziewczyną, a jednocześnie, kiedy wracałam do domu z tych randek, tej krainy wiecznej szczęśliwości, to musiałam rzucić jakimś totalnym kłamstwem. Widywałyśmy bardzo często i później już brakowało mi wymówek. Jeździłam też do niej na weekendy, bo ona była z innego miasta i mówiłam rodzicom, że muszę tam spać u znajomych, bo mamy taką grupę biegową i rano mamy treningi. No i pewnego razu miałam już dość, miałam bardzo zły humor. Poszłam do kuchni, gdzie była moja mama. Poryczałam się i nie mogłam nic powiedzieć. Przytuliła mnie i w końcu zaczęła mnie nakierowywać, a ja tylko kiwałam głową. Była bardzo wspierająca i powiedziała, że z jej strony to nic nie zmienia. Dodała, że martwi się o mnie, że będzie mi ciężko w życiu, a że jako matka

chce dla mnie wszystkiego najlepszego w życiu. No i muszę przyznać, że potem została moja postanniczka i wyoutowała mnie przed babcią, siostrą, a potem tatą, ja bym chyba nie dała rady tego zrobić. Teraz czuję się przez nich akceptowana i wiem, że gdybym miała dziewczynę, to mogę im ją przedstawić, a oni mogą uczestniczyć w moim życiu w 100%.

Myślę, że zbyt wiele czasu straciłam na banie się tego co będzie, bo jak się okazało, moje życie wcale nie jest nie do zniesienia.”

### **„Daj znać, jak będziesz miała dziewczynę, bo to jest bardziej interesujące”**

Dominika jest osobą biseksualną i poliamoryczną. Ma 23 lata i pochodzi z dużego miasta. Coming out również opisuje jako słowo *ulga*, bo ma dzięki niemu kategorie; może coś nazwać i wie, jak nazywa się to doświadczenie, które czuje. Takie domknięcie, które powoduje ulgę.

„Dochodziłam do świadomości mojej orientacji jako siedemnastolatka. To było o tyle trudne wewnętrznie, że nastąpiło świeżo po odejściu z Kościoła. Wcześniej aktywnie działałam w różnych grupach przykościelnych. Nie ułatwiało sprawy to, że podobali mi się przecież także faceci i nie znałam nikogo w swoim otoczeniu, kto identyfikowałby się jako osoba, które czuje pociąg do obu płci. Punktem zwrotnym w tym czasie samoeksploracji była moja ówczesna dziewczyna. Myślę, że pomogła mi trochę w zaakceptowaniu i odkryciu siebie, chociaż też nie do końca. Ona była stricte lesbijką z dużą nienawiścią do płci przeciwnej, więc trudno było jej pogodzić się z tym, że ja nie nienawidzę facetów. Praktycznie już w pierwszej relacji spotkała mnie bifobia i wiedziałam, że to nie jest okej, w jaki sposób jestem traktowana.

Kiedy zaczęłam się outować do moich znajomych robiłam to, bo chciałam się podzielić z nimi, że odkryłam w sobie coś nowego. Reagowali przeważnie neutralnie i to trochę bolało, bo potrzebowałam wtedy takiego ucieszenia się razem ze mną albo zaopiekowania się mną. Koleżanki, które robiły coming outy jako lesbijki albo koledzy, jako geje, otrzymywali mnóstwo wsparcia. U mnie było raczej na zasadzie: aha, okej, kolejna informacja o tobie, daj znać, jak będziesz miała dziewczynę, bo to jest bardziej interesujące. Ludzie na to kompletnie nie reagują, tak jakby usłyszeli twoje imię.

Mam dwa obszary, w których dokonuję coming outu i zdecydowanie widzę różnice. Poliamoryczność nie jest tak akceptowana społecznie, jak inne orientacje. Mimo, że to nie jest sypianie z kim popadnie, tylko po prostu tworzenie niemonogamicznych związków. Nie mówię o tym, tak często, jak o swojej orientacji. Boję się takich pułapek, że ludzie będą myśleć, że poliamoryczność to zmienianie partnerów, jak rękawiczki, przygodny seks. A to jest tworzenie długodystansowych relacji, ale nie z jedną osobą. Moi rodzice nie wiedzą o niczym. Moja mama

jest bardzo otwarta i sama kiedyś powiedziała mi, że gdybym miała dziewczynę to ona będzie z tym okej. Na razie nie potrzebuję jej o tym mówić. Poza tym nie powiedziałabym jej, że jestem osobą poliamoryczną. Myślę, że nie zrozumiałaby tego. Natomiast mój tata ma bardzo prawostronne poglądy polityczne, więc do niego nie chcę się outować w żadnych z tych dwóch obszarów.

Jestem osobą, która potrzebuje kategorii i mieć wszystko domknięte i nazwane. Przed moim coming outem brakowało mi terminologii. Myślę, że wtedy łatwiej byłoby mi to w sobie odkryć i zaakceptować. Chciałabym, żeby w społeczeństwie więcej mówiło się o biseksualności, żeby ludzie wiedzieli co to jest. Może wtedy nie spotkałabym się z bifobią od mojej pierwszej dziewczyny. To jest okej nie mieć tak bardzo ukierunkowanej preferencji.”

***„Mama powiedziała mi wtedy, żebym był sobie gejem, ale miał dziewczynę i po prostu udawał, że nim nie jestem.”***

Grzegorz jest gejem i pochodzi z małego miasta, ze strefy wolnej od LGBT. Ma 23 lata i studiuje w dużym mieście w szkole teatralnej. Coming out nazywa *prawdą*, bo dzięki niemu pokazuje się prawdę o sobie. Swój najważniejszy coming out Grzegorz przeszedł w wieku 20 lat. Był to coming out do samego siebie.

„Mieszkałem wtedy w Warszawie i przygotowywałem się do egzaminu do szkoły aktorskiej. Był to czas dużych przemian życiowych, bo przez chwilę porzuciłem myśl o byciu aktorem. Zdałem sobie sprawę, że tak bardzo pragnąłem, żeby dostać się do szkoły teatralnej wynikało z tego, że środowisko tam jest bardziej otwarte, liberalne i ludzie mnie zaakceptują. Wydawało mi się, że podświadomie chciałem zostać aktorem, bo tak naprawdę chciałem być gejem w środowisku, które mnie zaakceptuje. Czy to było dla mnie trudne? To skomplikowane...Trochę tak, ale nie było aż takie trudne, raczej po prostu takie nijakie.

Związałem się kiedyś z dziewczyną i byłem z nią w takiej pseudorealcji - bez wyrazu, emocji. A kiedy w Warszawie zacząłem spotykać się z facetami poczułem emocje, takie prawdziwe, więc to nie było dla mnie trudne, bo gdy podjąłem decyzję, że chcę spróbować z chłopakiem to nie miałem żadnego problemu, żeby to zaakceptować. No, ale z drugiej strony zajęło mi 20 lat, żeby dojrzeć do tego i stanąć w prawdzie przed samym sobą. Wcześniej w ogóle bycie gejem wydawało mi się tak abstrakcyjne, że nawet nie brałem tego pod uwagę.

Kiedy outowałem się rodzicom to była awantura, straszna awantura. Mama powiedziała mi wtedy, żebym był sobie gejem, ale miał dziewczynę i po prostu udawał, że nim nie jestem.

To bardzo zabolalo. Wiem, że mama potem poszła do psychologa i chyba jej to pomogło. Spodziewałem się większej awantury ze strony taty, bo on jednak chodzi do kościoła. No, ale z jego strony nie było jakiś większych emocji. W sumie dla mnie to też nie było jakieś grube. To nie jest coś takiego, że ja teraz jestem, nie wiem... pedofilem albo seryjnym zabójcą. Nie, ja po prostu jestem gejem. Powiedziałem rodzicom o sobie, bo ich kocham, bo chcę żyć w prawdzie z nimi i chcę dzielić się tą częścią mojego życia z nimi. Wysłałem im też potem [śmiech], żeby trochę zelżyć to napięcie między nami, sondę uliczną. Pytanie było co sądzą państwo o serkach homogenizowanych, czy powinny one być zakazane? Bo to jednak *homo*, a moje miasto jest strefą wolną od LGBT. Po prostu starałem się, żeby ten temat nie kojarzył im się z czymś strasznym, choć przez pewien czas był to temat tabu. Wydaje mi się, że akceptacja po prostu przychodzi z czasem. No, ale ja wychodziłem też z takiej pozycji, że rozczarowałem ich już tyle razy, bo na początku mieli problem, żeby zaakceptować, że chcę być aktorem, a potem parę razy nie dostałem się do szkoły, że było mi już wszystko jedno, czy to zaakceptują. Byłem gotowy na zerwanie kontaktu, choć musiałem przełknąć tę kulę w gardle, kiedy sobie o tym myślałem. No, ale koniec końców wszystko jakoś się ułożyło. Nie żałuję, że im się wyoutowałem.

W trakcie mojego odkrywania siebie, w szkole w ogóle się o tym nie mówiło. Pamiętam dosłownie jedną lekcję na WDŻ i nauczycielka powiedziała wtedy, że geje i lesbijki są i ona nie ma zdania na ten temat i tak naprawdę to nasze pokolenie zadecyduje co z tymi ludźmi zrobić... K...a... Co z tymi ludźmi zrobić?! A może co z nią zrobić? Zabrakło mi, żeby ktoś powiedział: hej, są inne orientacje niż heteroseksualna i to jest okej, ty jesteś okej."

***„Nie wiedziałam, że to jest coś złego to było dla mnie naturalne.”***

Justyna ma 25 lat i jest lesbijką. Pochodzi z dużego miasta. Wychowywała ją babcia. Coming out kojarzy z *lękiem*, bo boi się reakcji ludzi na to, kim jest.

„Pierwszą dziewczynę miałam już w gimnazjum i dla mnie to było naturalne. Wcześniej miałam chłopaka, potem spotykałam się z dziewczyną. Nie powiedziałam o tym w domu babci, ani rodzicom, bo ogólnie nie mówiłam o swoich związkach. Nie wiedziałam, że to jest coś złego, to było dla mnie naturalne. Dopiero z biegiem czasu zaczęło do mnie dochodzić, że chyba nie do końca. Spotykałam się z jakimiś krzywymi spojrzeniami albo dziwnymi reakcjami «jak to mogłam zakochać się w dziewczynie przecież tak nie można». Oczywiście, że zadawałam sobie pytania dlaczego ja? Co spowodowało, że poszłam w tę stronę? No i potem po rozstaniu z tą

dziewczyną zaczęłam spotykać się tylko z chłopakami i miałam taki długi okres wyparcia tego. To było bez sensu, bo łamałam serce każdemu chłopakowi, z którym się spotykałam. Ja po prostu nie umiałam odwzajemnić uczuć. Dopiero w liceum zaczęło do mnie dochodzić, że jestem homo, chociaż wtedy określałam się jeszcze jako bi. No i tak wyoutowałam się mojemu przyjacielowi. Powiedziałam, że jestem bi i że zakochałam się w koleżance ze szkoły. On wiedział, bo wysyłałam bardzo dużo sygnałów, np. obracałam się jak szła jakaś ładna dziewczyna. Przyjął to bardzo spokojnie i naturalnie. No, ale dopiero jak jemu o tym powiedziałam to zaakceptowałam siebie. Kosztowało mnie to dużo wysiłku i pracy nad sobą. Później zaczęłam się spotykać już tylko z dziewczynami, ale ukrywałam to. Głównie dlatego, jak babcia do tego podchodziła, bo zawsze mówiła, że tacy ludzie są zbroczeni i należy ich leczyć. Moja była dziewczyna powiedziała jej, że jesteśmy razem. No i jej reakcja była bardzo negatywna, załamała się. Płakała, krzyczała – widać było, że nigdy tego nie zaakceptuje. Pamiętam, że chciała mnie wtedy wysłać na jakąś terapię, ale ja byłam już pełnoletnia, więc to by nie przeszło. Żałuję, że ta informacja tak wyszła. Ja, oczywiście, wszystkiego się wyparłam i udaję przed nią, ale widzę jak ona się zmieniała po tym. Mówi, żebym uważała z jakim towarzystwem się zadaję i ogólnie, że tacy ludzie są zbroczeni. No, więc nie robię coming outu tylko dlatego, że się o nią martwię. Myślę, że mogłaby popaść w jakąś depresję. Ja z jej brakiem akceptacji jakoś bym sobie poradziła, ale ona z tą informacją raczej nie.

W takim moim wymarzonym świecie coming out w ogóle nie istnieje. Bycie osobą nieheteroseksualną jest tak samo naturalne jak posiadanie blond włosów. Chciałabym, żeby postrzeganie osób homoseksualnych w naszym kraju się zmieniło. Już, dobra niech ten coming out będzie, ale, żeby to było dla ludzi naturalne. Wtedy też byłoby mi łatwiej to zaakceptować, bo nikt nie chce odstawać od społeczeństwa, nikt nie chce być wyrzutkiem. Młodszej sobie powiedziałabym, żeby nie wchodziła w ramy, w jakie próbuje ją wrzucić społeczeństwo, żeby nie próbowała być kimś kim nie jest. Po prostu, żeby nie wstydziła się być sobą i dążyła do odkrycia prawdziwej siebie.”

***„Powiedziała, że jestem jeszcze młody i, że hormony buzują i, że tak może się dziać, ale to jeszcze w żaden sposób mnie nie definiuje.”***

Czarek ma 26 lat i jest gejem. Pochodzi z małej miejscowości, a do dużego miasta przeprowadził się, gdy poszedł do szkoły średniej.

„Coming out dla mnie jest takim *objawieniem* swojej prawdziwej twarzy, tożsamości. Chociaż w społeczeństwie, w którym my się wychowaliśmy to na pewno jest też czymś w rodzaju wyzwolenia. Spędziłem jakiś czas w Brazylii i widzę ogromne różnice w tym, jak to wygląda w Polsce, a jak za granicą. Często mówię, że jeśli ktoś ma za sobą ten pierwszy coming out wewnętrzny i ten drugi – publiczny to jest wielkim szczęściarzem.

U mnie to wyglądało tak, że gdy byłem młodszy jeździłem na różne obozy naukowe. Dużo czasu się wtedy spędzało z chłopakami w pokoju i pamiętam, że bardzo mnie te wyjazdy otworzyły. Pamiętam, że właśnie na jednym z wyjazdów do Włoch, miałem wtedy 16 lat, to był taki punkt zwrotny i już była taka pełna akceptacja mojej identyfikacji seksualnej. Oczywiście, pojawiała się wątpliwość, czy rodzina mnie zaakceptuje.

Pierwszy raz opowiedziałem o tym mojej przyjaciółce. To było po jednym z tych wyjazdów i po prostu opowiedziałem jej o moim wewnętrznym coming oucie, o chłopakach. Jej reakcja była bardzo pozytywna i nie zraziłem się do tego w ogóle. Razem z tą przyjaciółką i jeszcze jedną koleżanką mieliśmy taki wspólny jakby blog, gdzie pisaliśmy różne wymyślone historie. Większość bohaterów moich opowiadań była homoseksualna. No i też, żeby łatwiej nam było opisywać staraliśmy się zwizualizować te postacie i szkicowaliśmy je. Te rysunki miałem u siebie w pokoju. Któregoś razu moja mama je znalazła i zapytała co to jest. Powiedziałem jej, że to bohaterowie moich opowiadań. Zapytała, czy ja się z tym utożsamiam. Odpowiedziałem, że trochę tak i opowiedziałem jej całą historię o sobie. Przyjęła to z takim spokojem i neutralnością. Powiedziała, że jestem jeszcze młody i, że hormony buzują i, że tak może się dziać, ale to jeszcze w żaden sposób mnie nie definiuje. Rok później, kiedy byłem w szpitalu zapytała mnie o to wprost i już wtedy byłem po coming oucie wewnętrznym i odpowiedziałem, że tak, jestem gejem. Przyjęła to ze spokojem, ale nadal uważała, że jestem młody i głupi i mam wrażenie, że moje słowa do niej nie dotarły. Teraz już jest wszystko w porządku, ona to rozumie i akceptuje. Tacie powiedziałem jak byłem w tym szpitalu. Nie mam z nim takich bliskich relacji jak z mamą, dlatego dowiedział się trochę później. On jest osobą bardzo otwartą, z szerokimi horyzontami i charakteryzuje się dużą tolerancją. Zareagował podobnie jak mama.

Absolutnie nie żałuję coming outu. Nie wyobrażam sobie robić tego teraz, kiedy mam 26 lat. W ogóle życie, w którym trzeba się ukrywać nie jest dla mnie. Nie widzę sensu ukrywania czegoś, z czym po prostu człowiek się rodzi. Wydaje mi się, że gdyby była jakaś edukacja na ten temat i nie byłby to temat tabu to te coming outy przebiegałyby znacznie łatwiej. Choć



właściwie nie spotkałem się z negatywną reakcją na mój coming out. Jedynie w gimnazjum była grupa ludzi, która mnie wytykała palcami, obgadywała.

Młodsze sobie powiedziałby tak: «niczym się nie przejmuj, dobrze zrobiłeś. Jestem z ciebie dumny. Staraj się być zawsze sobą, a ten strach, który był na początku, wcale nie jest tego wart.»

W sumie teraz nasza mnie taka myśl, że no ja tego coming outu jakoś dokładnie nie pamiętam. Znam swoją tożsamość, wiem co lubię, co mnie pociąga. Wydaje mi się, że gdyby to było traumatyczne wspomnienie to bym to bardzo dobrze pamiętał.”

### **„Wyoutował mnie mój brat”**

Wiktoria jest lesbijką i ma 24 lata. Pochodzi z małej miejscowości, ale parę lat temu przeprowadziła się do dużego miasta. Coming out kojarzy jako *akceptację siebie*.

„Uważam, że osoby, które dokonują coming outu to właśnie akceptują w sobie tę część, która nie jest normatywna. Chodzi mi o to, że jesteśmy w mniejszości i przez wzorce, które są nam przekazywane musimy wziąć pod uwagę coś, co nie jest przez większość społeczeństwa uważane jako ten pierwszy wybór.

Na początku odrzucałam myśl o homoseksualizmie i nie zastanawiałam się nad tym w ogóle. Mimo, że zwracałam uwagę na jakieś sygnały to dopiero po przeprowadzce do innego miasta i zaczęcia jakby nowego życia tak naprawdę przyznałam się przed sobą, że coś jest jednak na rzeczy. Dużo czasu potrzebowałam, by to w sobie zaakceptować. Sama myśl, że mogłabym być lesbijką budziła we mnie niepokój. Zawsze wychodziłam z założenia, że nie chcę sobie dokładać problemów. Wydaje mi się, że wynikało to z tego, jak mało jeszcze przedstawia się osoby homoseksualne w sztukach, telewizji, książkach i w jaki sposób to jest przedstawiane.

Pierwszą osobą, której się wyoutowałam była koleżanka z liceum, w której się zakochałam. Nagromadzone emocje wywołały we mnie taki stres, że trudno mi było funkcjonować. Nie chciałam od niej niczego więcej, bo wiedziałam, że jest heteroseksualna, ale musiałam to z siebie wyrzucić. Jej reakcja była pozytywna i obie chciałyśmy dalej się przyjaźnić. Nie doszło do zerwania kontaktu.

Jeśli chodzi o moich rodziców to wyoutował mnie mój brat, to było jakoś dwa lata temu. Chociaż sama kiedyś próbowałam im o tym powiedzieć, jak byłam trochę podpiła. Próbowałam im zasugerować, że podkochuję się w tej koleżance, ale przeszło to mimowolnie i nie rozmawialiśmy o tym więcej. Kiedy wyprowadziłam się od rodziców, weszłam w stały związek z

kobietą i przyjeżdżałam z nią do mojego domu rodzinnego. Nie okazywałyśmy sobie uczuć, ale też specjalnie tego nie ukrywałyśmy. Musiało to być dosyć oczywiste, bo za którymś razem moja mama spytała mojego brata, kim jest dla mnie ta dziewczyna. On mnie wyoutował, cieszyłam się, że nie muszę rozmawiać na ten temat. Chociaż będę musiała na pewno pociągnąć temat. Nawet jestem ciekawa, co oni w ogóle o tym myślą. Sądzę, że gdybym miała więcej pewności siebie to ten coming out wydarzyłby się dużo wcześniej. Dziś nigdy nie zaprzeczam, jeśli ktoś pyta o moją orientację. Wcześniej zdarzało mi się, że gdy nie byłam pewna, jak ktoś podchodzi do osób niehetero, to o swojej dziewczynie mówiłam, jako o współlokatorce.

Młodszej sobie powiedziałabym, żeby się przede wszystkim nie bać, bo to nie jest nic złego. Jest nas dużo więcej, niż się wydaje. No i, że też nie trzeba się od razu określać, jeśli się tego w danym momencie nie chce. Bardzo pozytywnie patrzę na młodsze pokolenie. Chociażby przez pryzmat moich kuzynów. Uważam, że będzie coraz lepiej pod względem takiej wolności, swobody i przede wszystkim, że nie trzeba będzie się wstydzić tego kim się jest.”

***„Kiedyś myślałem, że coming out jest wolnością. Ale tak naprawdę, jest zabranie wolności. Dlaczego? Bo musisz go robić.”***

Marek, ma 23 lata i jestem gejem. Pochodzi z małej miejscowości, ale na studia przeprowadził się do dużego miasta.

„Coming out dla mnie to *niepotrzebny stres*. Kiedyś uważałem, że jest czymś koniecznym w życiu osoby nieheteronormatywnej. Teraz myślę, że w ogóle go nie powinno być. Jeśli jedna grupa społeczna musi to robić, a druga nie, to coś tu jest bardzo nie tak. Jeśli chodzi o stres to wiem z własnego doświadczenia, jak i innych osób, że to jest trudne przeżycie.

W moim przypadku wszystko zaczęło się, gdy jeszcze byłem w gimnazjum. Wtedy zacząłem zwracać uwagę, że chyba z płcią przeciwną nie mam nic wspólnego, jeśli chodzi o relację romantyczną. Wychowałem się w społeczeństwie, gdzie była tylko jedna opcja – chłopak i dziewczyna to normalna polska rodzina. Bycie niehetero było wyśmiewane, kojarzone jako grzech, a jedyne komentarze jakie słyszałem były bardzo negatywne.

W swoim otoczeniu pierwszy raz o osobie, która nie była hetero usłyszałem w liceum. Głównie dlatego, że wszyscy o niej mówili i była niejako stygmatyzowana. No można powiedzieć, że byłem wtedy dzieckiem, a zostałem z tym wszystkim sam. Między coming outem

do siebie, a coming outem publicznym minęło ponad trzy lata. Pierwszy raz się wyoutowałem przed moją przyjaciółką, bo była wtedy dla mnie najważniejszą osobą w życiu. Nie oczekiwałem żadnych pozytywów, ale był to taki trochę sprawdzian dla siebie i dla drugiej osoby. No i ku mojemu zaskoczeniu wszystko poszło super; dostałem wsparcie. Jeśli chodzi o rodziców to wiedziałem, że będzie źle, ale miałem nadzieję, że po prostu rozejdzie się to po kościach. O ile sam fakt wyoutowania się został bardzo źle przyjęty, to późniejsze wydarzenia były po prostu złe i chciałbym je wymazać z pamięci. Z perspektywy czasu widzę, że to była po prostu żałoba ze strony mojej mamy. Mój dom był dla mnie zawsze azylem, ale straciłem to po coming outcie. Czuję się tam nieswojo i niezręcznie. Moja relacja z rodzicami przeszła bardzo wiele kłótni, próby blokowania mnie. Wydaje mi się, że z ich strony nie ma akceptacji tylko raczej pogodzenie się z tą sytuacją.

Teraz już się w ogóle nie outuję. Po prostu mówię: cześć, jestem Marek i wczoraj z moim chłopakiem byliśmy na grzybach. Nie uważam, że to coming out. Robię to na takiej samej zasadzie, jak pary hetero opowiadają o swoich partnerach. Kiedyś myślałem, że coming out jest wolnością. Ale tak naprawdę jest zabraniem wolności. Dlaczego? Bo musisz go robić.

Młodsze sobie powiedziałbym, że wszystko jest z nim okej, bo brak tolerancji z zewnątrz jest zły, ale brak tolerancji wewnątrz siebie jest jeszcze gorszy.”

### **„Prosiłam Boga, żeby wyleczył mnie z homoseksualizmu, żebym była hetero.”**

Paulina ma 24 lata, jest lesbijką. Pochodzi z dużego miasta.

„Coming out to dla mnie *niewyobrażalny stres*. Nawet chyba przed maturą się tak nie stresowałam. Zawsze się bałam, że ludzie mnie nie zaakceptują, że rodzice będą mną rozczarowani. Do tego dochodziła jeszcze idea Bóg; że mnie potępi, że popełniam grzech, itd.

Był czas, kiedy byłam chyba w 4 grupach parafialnych. Potrafiłam codziennie iść na mszę, jeździłam na rekolekcje w wakacje. Wiara była dla mnie pewnego rodzaju ucieczką przed tym kim jestem. Wszystko zaczęło się właśnie od pierwszych rekolekcji wakacyjnych. Była tam animatorka, 4 lata starsza ode mnie. Wszyscy mówili tylko o niej, jaka jest ładna i fajna. No i pewnego rodzaju po modlitwie wieczornej, w łóżku, gdy już zasypiałam pojawiła się w mojej głowie taka myśl, że chciałabym ją pocałować. Od razu się przestraszyłam i starałam skupić na czymś innym. Do tego dochodziło, że to szatan podsyła mi te myśli i bałam się, że mnie opęta. No i tak doszło do mojego pierwszego coming outu – poszłam do spowiedzi i powiedziałam księdzu o tym, co czułam. Ja po prostu wiedziałam, że to jest złe. Tak to było

zawsze przedstawiane w moim środowisku. Ksiądz zwał winę na moją mamę, że na pewno mam z nią zły kontakt i to przez to. Uwierzyłam mu, bo co miałam zrobić. Rok później na rekolekcjach rozmawiałam z innym księdzem i powiedział, że to wina taty, bo też pewnie mam z nim zły kontakt. Oczywiście, że kontakt z rodzicami nie był najlepszy, ale ja miałam 13 lat, czy 14 lat. Byłam z nimi szczęśliwa, miałam dobre dzieciństwo. Jak zaczęłam dojrzewać to wszystko poszło w autoagresję, zaczęłam się okaleczać. No i tak sobie żyłam, ukrywając to przed wszystkimi.

W liceum zaczęłam się outować do koleżanek. Najpierw tych, które nie były związane z kościołem. Zostałam bardzo dobrze przyjęta. Potem starałam się rozeznaczyć teren przy koleżankach z kościoła. Tam było bardzo ciężko, bo wciąż słyszałam jakieś negatywne komentarze. Ja, naprawdę tego nie chciałam. Pytałam siebie i Boga, dlaczego ja? Co jest ze mną nie tak? I dlaczego to właściwie jest złe? W kościele jest jeszcze ta świetna narracja, że Bóg cię doświadcza tylko takimi rzeczami, które możesz przezwyciężyć, że jak jesteś homo to możesz sobie być, ale nie możesz wchodzić w relacje homoseksualne. Perspektywa spędzenia całego życia samotnie była dla mnie nie do zniesienia. Prosiłam Boga, żeby wyleczył mnie z homoseksualizmu, żebym była hetero. Nawet modliłam się o dobrego męża.

Miałam, jakieś tam relacje z chłopakami, ale wchodziłam w nie tylko dlatego, bo bałam się samotności. No i chciałam być jak moje koleżanki. Czułam się od nich gorsza. W liceum miałam też dziewczynę. Nie byłyśmy długo razem, ale byłam w niej bardzo zakochana. Pamiętam, że po raz pierwszy się wtedy zaakceptowałam. To był taki pierwszy coming out przed samą sobą. No, ale pojechałam na rekolekcje i ksiądz dowiedział się, że mam dziewczynę. Zabronił mi wtedy jechać na kolejny stopień, bo grupa, w której byłam miała poszczególne stopnie, na które przygotowywało się w trakcie roku. Postawił mi ultimatum, że mam chodzić na terapię i zerwać z dziewczyną, a będę mogła jechać na rekolekcje. Zrobiłam to. No, ale samą terapię wspominam dobrze, bo paradoksalnie pozwoliła mi w mniejszym lub większym stopniu zaakceptować siebie. A na rekolekcje pojechałam zgodnie ze swoim stopniem.

Trochę zmieniło się, jak wyjechałam na studia. Byłam z dala od tego całego toksycznego środowiska i zaczęłam poznawać więcej takich ludzi, jak ja. Bardzo się wtedy otworzyłam na siebie, na świat, na relacje. Nawet wróciłam do mojej byłej dziewczyny. No, ale nie trwało to długo, bo ktoś z mojego rodzinnego miasta się o tym dowiedział i wysłał anonimowego maila mojej mamie o tym, że «przeistaczam się w lesbijkę». No miałam prze...ane. Widziałam, jak mama cierpi. Nie wiedziałam co mam zrobić, więc wszystkiego się wyparłam. W zeszłym roku

wyoutowałam się mamie i powiedziałam, że mam dziewczynę. Przyjęła to strasznie. Była na mnie wściekła i mam wrażenie, że zaczęła mnie obwiniać o to, że w ogóle zrobiłam jej to na złość. W ogóle nie chciała ze mną rozmawiać i dalej nie rozmawiamy o tym. Nie wróciłyśmy do tego tematu póki co, a ja dalej ją okłamuję. Tata nie wie, bo mama stwierdziła, że niepotrzebnie będziemy mu o tym mówić. Żałuję tego coming outu. Czuję, że zrobiłam krok w tył. Coming out miał mi dać wolność, a tylko zmniejszył klatkę, w której jestem.

Nie wiem, czy powiedziałałabym coś młodziej sobie. Chyba bym się tylko przytuliła, żeby mała Paulinka nie czuła się samotna. Wątpię, że uwierzyłaby mi, że wszystko z nią w porządku. Może powiedziałałabym, żeby nie krzywdziła siebie. Ja bardzo się skrzywdziłam, wchodząc w różne relacje, w kłamstwa. W pewnym momencie już nie wiedziałam, co jest moim życiem, a co nie. Zabrakło mi przed coming outem edukacji w szkole, że to jest normalne. Dosłownie wszędzie słyszałam, że tacy ludzie są chorzy albo wybrakowani, że rodzice ich kochali za mało albo w ogóle. To nie jest prawda. Ja otrzymałam od moich rodziców dużo miłości i wsparcia. To potem takie gadanie zmieniło moje podejście do nich. Żałuję, że dałam się wpłatać w takie myślenie.”

***„W moim przypadku wystarczy, że się odezwę i już robię coming out i tak już będzie do końca życia, bo ludzie słyszą, że «coś jest nie tak».”***

Leon ma 22 lata, jest osobą transpłciową i niebinarną. Mieszka w dużym mieście. Używa zaimków ono/jego.

„Myślę, że gdybym miało określić coming out jednym słowem to byłoby to słowo *skomplikowany*. No, bo to nie jest tak, że robisz tylko jeden. Każdy coming out jest zupełnie inny i trudno się na to przygotować.

Miałam kilka różnych coming outów. Wcześniej jako osoba homoseksualna, a później jako transpłciowa i niebinarna. No i póki homoseksualność jakoś się przyjęła, to kolejne kwestie były bardzo trudne. Jak zaczynałam o tym myśleć to miałam jakoś 19, czy 20 lat. Nie wiedziałam, jak to w ogóle nazwać, bo póki jeszcze transpłciowowść obijała mi się o uszy, tak niebinarność... W Polsce w ogóle wcześniej o tym nie słyszałam. Jak wyjechałam na studia do Anglii i pierwszy raz spotkałam taką osobę i w ogóle poznałam ten termin to zaczęłam same siebie poznawać. Poznałam bardzo dużo podkategorii i mogłam powoli zacząć dopasowywać pewne rzeczy. To było dla mnie bardzo ważne, by lepiej zrozumieć siebie. Nie było to łatwe, szczególnie jak

wróciłem do domu, bo w Polsce nie znałem nikogo takiego. Nie mogłem z nikim porozmawiać, zapytać. W tej początkowej fazie czułem ogromne osamotnienie.

Pierwszej osobie, której się wyoutowałem była terapeutka. Ona mnie właśnie często pytała, czym jest kobiecość, męskość, a ja nie umiałem za bardzo odpowiedzieć. Mówiłem, że nie potrafię określić, ale no na pewno nie było tak, że mogłem się utożsamić w 100% ze swoją płcią przypisaną przy narodzinach. No i tak trochę z jej pomocą się wyoutowałem. Ona sama nie miała jeszcze wystarczającej wiedzy w temacie niebinarności, ale gdzieś rzuciła mi różne takie rzeczy, które dawały do myślenia. Pomogło mi to, żeby jakoś odkryć siebie i, że mogę sobie pozwolić na to, że nie muszę od razu się definiować albo w ogóle nie muszę tego robić. To nie jest tak, że jak nie znajdę jakiegoś labelu dla swojej tożsamości to jej nie mam. Wystarczy, że wiem, że to jest coś innego.

To wszystko było już, jak już wróciłem z Anglii i mieszkałem wtedy z mamą. Miałem takie momenty kryzysu i ona się mnie pytała co się dzieje i czy chcę porozmawiać, ale ja nie potrafiłem. To mi zajęło trochę czasu, nie pamiętam dokładnie, ale chyba nawet z rok. Później powiedziałem, że potrzebuję pójść do seksuolożki i psychiatry. No i kiedy wiedziałem, że będę potrzebować pomocy finansowej się wyoutowałem. Dużo prościej było z imieniem, jeśli chodzi o zaimiki to tutaj było trochę gorzej. Moja mama w miarę szybko to ogarnęła i mój najmłodszy brat (13 lat) też bardzo się starał, żeby nie używać mojego imienia, nadanego przy urodzeniu. No i, żeby też mówić o mnie rodzeństwo. Większy problem jest z tatą, bo nie spędzamy dużo czasu ze sobą. Często się zapomina albo jak powie coś w dobrym zaimku to reaguje śmiechem. Nie wiem, czy to jest takie stresowe, ale raczej nienegatywne. Najgorzej jest z moim starszym z dwójki braci (20 lat). On wprost powiedział, że nie będzie używał zaimków, którymi się posługuję, bo to jest dla niego dziwne. Jest bardzo uparty i nie stara się nawet tego zrozumieć. Z kolei tata wyoutował mnie mojej babci bez mojej wiedzy, ani mojej zgody. Powiedział jej o moim imieniu i ona się stara, ale mówi, że nie rozumie. O zaimkach pewnie nawet nie było mowy, bo przecież sam tego nie ogarnia [śmiech].

Ale to nie jest tak, że mają z tym problem tylko osoby spoza społeczności. Na przykład moja dziewczyna potrzebowała bardzo dużo czasu, żeby się przestawić i nie mylić. To nie jest tak, że to jest forma, której nikt nigdy nie słyszał, bo mówimy np.: «dziecko POSZŁO do przedszkola». No i tutaj normalnie używasz neutralnej formy i nawet nikt się nad tym nie zastanawia. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczynasz to odmieniać. Jak już się poda jakieś przykłady to zauważyłem, że ludzie jakoś lepiej to przyswajają. Ale wymaga to czasu. Czasem

tygodnia, dwóch, a czasem kilku miesięcy. Staram podchodzić do tego bardzo łagodnie. Rozumiem, że ciężko się przestawić, ale też zależy jak kto chce. No, bo spotkałam się też z takimi dość agresywnymi reakcjami. W moim przypadku wystarczy, że się odezwę i już robię coming out i tak już będzie do końca życia, bo ludzie słyszą, że «coś jest nie tak». Choć czasem, gdy słyszą w jaki sposób mówię, to od razu się przestawiają. To są takie mikrocoming outy. Zdarza się też tak, że w ogóle ignorują w jakich zaimkach mówię.

Mój coming out jako osoby homoseksualnej w ogóle mi nie pomógł. No, bo jak mówisz o swojej orientacji to ludzie albo to przyjmują, albo nie. Inaczej jest, gdy przedstawiasz się swoim znajomym innym imieniem i zaczynasz używać innych zaimków. Wtedy już inicjatywa jest po ich stronie. Szczerze mówiąc nawet mi zdarza się zapomnieć i wtedy jestem w takim dużym szoku. No, ale np. na uczelni mam wykładowczynię, która albo do mnie nie mówi, albo mówi tak bezosobowo, albo kiedyś powiedziała po prostu bez tej części, którą trzeba neutralnie odmienić [śmiech]. Do tego trzeba podejść z dystansem, bo inaczej można zwariować.

Gdyby była jakakolwiek edukacja na ten temat to mój coming out byłby na pewno dużo prostszy. Już nawet nie mówię o edukacji szkolnej, ale takie hmm... w społeczeństwie. Gdyby była większa świadomość, niekoniecznie zaimków, ale że w ogóle ktoś taki może być. Wtedy też taki mój codzienny coming out byłby dużo prostszy. Oczywiście teraz jest lepiej, niż to było 5, czy 10 lat temu, ale wciąż nie ma tego w codziennym dyskursie. Choć pomoc i świadomość się pojawia. Na przykład storna zaimki.pl jest niezła. Ja, młodszemu sobie, które już odkryło swoją tożsamość, ale wciąż jest w mocnym kryzysie i nie wie, co zrobić, powiedziałabym, że to nie będzie trwało cały czas

Korzystając jeszcze z okazji, chciałabym powiedzieć do potencjalnych osób transpłciowych, niebinarnych, różnych płciowo, takich które wciąż poszukują siebie i są w momencie takiego kryzysu, że warto. To jest naprawdę super uczucie móc siebie zrozumieć i żyć na co dzień, jako takie prawdziwe ja. To super uczucie żyć w zgodzie ze sobą i należy rozmawiać i szukać pomocy, czy to w terapii, czy u osób sojusznicznych. Ważne, żeby nie dać się zniszczyć. No, a innym powiedziałabym, że wszystko jest kwestią edukacji. Nie odrzucamy wszystkich nowych rzeczy. Nie odrzucamy neologizmów, czy zapożyczeń językowych. Wręcz przeciwnie, bardzo chętnie z nich korzystamy. Pytanie jest, czy faktycznie trudno jest ci się przestawić, czy po prostu jest to twoją wymówką? Jeśli coś jest dla nas nowe nie oznacza, że jest straszne. Po prostu trzeba się do tego przyzwyczaić, poznać to. No i nie należy się obrażać,

jak ktoś użyje przez przypadek złego zaimka. Trzeba podejść do tego ze spokojem, z szacunkiem. Tak, szacunek i nauka to są chyba najważniejsze rzeczy w tej kwestii.”

*Imiona zostały zmienione, by zachować anonimowość przedstawionych osób.*

\*\*\*

Według raportu opublikowanego przez Fundację Lambda oraz Kampanię Przeciw Homofobii coming out w Polsce wcale nie jest łatwiejszy, niż kilka lat temu. Przeciwnie, według raportu w porównaniu z 2017 rokiem o 4 p.p. zwiększył się procent osób, które ukrywają swoją orientację seksualną przed całą swoją rodziną. O 2 p.p. zmniejszyła się liczba osób, które są całkowicie wyoutowane przed rodziną (źródło: *Sytuacja społeczna osób LGBT w Polsce. Raport za lata 2019–2020. Przegląd najważniejszych danych. pod redakcją dr Mikołaja Winiewskiego i Magdaleny Świder*).