

ילדים לפני הכל

להבין הורים דתיים
בתהליך היציאה מהארון של הבת
חוברת המשך ל"הורים לפני הכל"

כתיבה: יוסף אלישביץ, 052-6274234
פסיכולוג קליני מומחה, מטפל בקהילת הלהט"ב
עריכה לשונית: אורית נבנצאל

צוות ערב קהילה: רחלי פרץ, נדב שוורץ

erev.kehila@gmail.com

ErevKehila.org.il

© כל הזכויות שמורות 2025

החוברת יצאה בתמיכת האירגונים: בת קול, חברותא, שב"ל ותהל"ה

הקדמה ... 3

מבוא ... 3

החלום ושברו ... 4

מה עשיתי לא בסדר? ... 5

העולם שבחוץ ... 7

מה אם היא תתחרט? ... 8

הקושי מול הדת וההלכה ... 9

הבדידות של ההורים ... 10

אני בזוגיות ... 13

מה עוזר להורים? ... 14

הקדמה

חוברת זו נכתבה עבור להט"ב שהוריהם דתיים ונמצאים לקראת יציאה מהארון או בשלבים הראשונים שלאחריה, בשלבים אלו ההורים עדיין מעכלים ולומדים על הנטייה המינית או הזהות המגדרית של ילדתם. מטרת החוברת היא להנגיש ללהט"ב את הקשיים שהוריהם חווים, ולסייע להן לראות את היציאה שלהם מהארון כפי שהיא נחוות על ידי הוריהן. כך אנו מקווים לקדם ולשפר את התקשורת הפנים משפחתית ולהקל על ההתמודדות עם השינוי שהמשפחה כולה עוברת.

בתהליך כתיבת החוברת נעזרנו בחוויותיהם של הורים דתיים ללהט"ב. הציטוטים המשולבים בה לקוחים משאלון שהעברנו להורים ומראיונות טלפוניים שנערכו עימם. אנו רואים ערך רב בקריאת החוברת, מאחר ואנו יודעים שהורים רבים אינם משתפים את ילדיהם בכל הקשיים שהם חווים. אחת מהסיבות, שעלתה מהראיונות בתהליך כתיבת החוברת לכך שהורים אינם משתפים את ילדיהם, היא הרצון להגן על הבת ולא להוסיף לה קשיים מעבר לאלו שהיא מתמודדת עמם סביב יציאתה מהארון. כפי שאמרה אמה דתייה לבן להט"ב:

"לא הייתי מביעה בצורה אותנטית את מה שאני מרגישה ... לא יכולנו להגיד לו כמה זה כואב לנו כי הרגשנו שזה מאוד מכאיב לו, כי אכפת לו מאיתנו, וזה הכאיב לו עוד יותר, הוא לא רצה להכאיב לנו, כשדיברנו על כמה קשה לנו זה שיגע אותו"

לשון הפנייה בחוברת זו "היא/את". קיימת חוברת נוספת בלשון "הוא/אתה" לנוחות הקוראים.

מבוא

אין לנו יומרה להקיף את כלל הקשיים שהורייך חווים, וגם אין בכוונתנו לרמוז שהתכנים בחוברת זו הם החשובים ביותר. תקוותנו היא שהחוברת תסייע לך להבין טוב יותר, ומזווית ראייה חדשה, את מגוון הקשיים שחווים הורים דתיים ללהט"ב. החוברת מופנית ומיועדת אלייך, אך לא נכתבה ישירות אלייך, מאחר והיא נוגעת בחוויות ובקשיים מגוונים שנוגעים להורים שונים. חלק מהקשיים בחוברת עשויים להיות רלוונטיים לך או להורייך, וחלקם לא. במהלך הקריאה, לבד או יחד עם הורייך, תוכלו לשוחח ולבדוק האם מדובר בקשיים שגם הם מתמודדים עמם.

בדיקה זו יכולה לעורר ולעודד שיח פתוח וכנה בינך לבין הורייך, ולאפשר לך לשמוע מהם על הקשיים שהם חווים. שיח כזה עשוי לאפשר לכם לחשוב כיצד להתמודד עם הקשיים הללו ביחד, כיחידה משפחתית אחת המתמודדת עם אתגר משותף, ולא בנפרד.

בזמן קריאת החוברת, אנו מזמינים אותך להיזכר בתחושות שחוויית סביב הנטייה המינית או הזהות המגדרית שלך, ולנסות לזהות את קווי הדמיון וההבדלים בינך לבין התחושות שהורייך חווים. חלק מהתיאורים בחוברת עשויים להדהד אצלך קשיים דומים שאף את מתמודדת עמם, ולסייע לך לחוש אמפתיה והזדהות עם קשייהם של הורייך. אחרים עשויים להיראות לך זרים ואף לא מובנים. אנו מזמינים אותך להתעכב דווקא על המקומות הללו, ולנסות להרחיב את נקודת המבט שלך באופן שעשוי לקרב בינך לבין החוויה של הורייך.

כך למשל, ייתכן שבתהליך הקבלה העצמית שלך חשת בושה, אשמה, או ניסיון להסתיר מהסביבה את החלקים בהם את חשה שונה. אולי קיווית שמה שאת מרגישה הוא זמני, ושהשינוי המיוחל יגיע בקרוב. בוודאי עלו אצלך חששות ודאגות לגבי העתיד והאופן שבו הסביבה תגיב. ייתכן שצפו גם מחשבות ושאלות על עולמך הרוחני והדתי, ועל האופן שבו תיישבי, או לא תיישבי, את אורח החיים הדתי עם הנטייה המינית או הזהות המגדרית שלך.

סביר להניח שהורייך חוו, ואולי עוד חווים, תחושות ומחשבות דומות. אם יצאת כבר מהארון, ייתכן שהם חוו זאת ממש בעת יציאתך מהארון, או בחודשים והשנים שלאחר מכן. אנו מזמינים אותך להתבונן בנקודות הללו, להזמין את הורייך לשיח, ולבדוק איתם האם ישנן חוויות ותחושות משותפות שאתם מתמודדים איתם יחד.

חוברת זו נועדה כדי לעזור לך ולהם בתהליך הבנת הקשיים שהורייך חווים ויצירת שיח ביניכם בנושא. כמובן שהורייך הם לא היחידים שחווים קשיים, וישנו מקום וחשיבות גם לקשיים שלך ולהבנה של הורייך את החוויה שלך. על מנת לסייע להם בכך, נכתבה בעבר החוברת "הורים לפני הכל", הזמינה לקריאה אונליין, ואת מוזמנת להציע להם לקרוא אותה יחד איתך.

החלום ושברו

להורים יש תקוות וחלומות רבים עבור ילדיהם. ציפיות אלו נוצרות עוד לפני לידת התינוקת ומתפתחות עם השנים, ככל שהיא גדלה, מתינוקת לילדה, לנערה ולבסוף

לאדם מבוגר. ההורים מפתחים תפיסה שלמה לגבי העתיד שהם מצפים ורוצים עבור ילדתם, ובהתאם לכך גם את האופן שבו הם רואים את עצמם כהורים. חלק מהציפיות ההוריות הן מפורשות ומודעות, ואילו אחרות קיימות ברקע. במהלך התבגרות הילדה, חלק מהציפיות מתנפצות ואחרות נולדות במקומן. הציפיות עשויות לכלול את אופייה של הילדה, הקשר שלה עם ההורים, ואת עתידה המקצועי.

חלק מהציפיות הן ציפיות לגבי המשפחה שתקים ילדתם ואורח החיים שתנהל בבגרותה. חלק מהציפיות נוגעות להיבטים מהותיים ומשמעותיים לעולם הערכים שלהם, ואחרות הן שוליות יותר. ככל שהציפייה נוגעת למאפיינים החשובים יותר עבור ההורים, כך הקושי גדול יותר כאשר היא אינה מתגשמת, וכך גם המאמץ הנדרש מהם כדי להסתגל לפער שבין הזהות של ילדתם, כפי שמתגלה להם, לבין הזהות שחשבו שתהיה לה.

**"בנוסף היה לי מאד קשה לחשוב שלא תתחתן באופן 'ראילי', אבל
עם זה אני כבר השלמתי."**

עבור הורים רבים, המשפחה היא ערך מרכזי. בתפיסה הדתית, אדם ללא משפחה נחשב לחסר, והקמת משפחה נתפסת כהשלמה חיונית וכערך עליון. הורים רבים מאמינים שהשתלבותה של אישה בחברה ומציאת מקומה בה עוברת דרך נישואים והבאת ילדים לעולם. עבור חלקם, גילוי הנטייה המינית או הזהות המגדרית של ילדתם הוא בראש ובראשונה התנפצות חלום המשפחה. הם מבינים שילדתם לא תקים משפחה הטרו-נורמטיבית (אבא, אמא וילדים), כפי שציפו. בנוסף, עשויים להתעורר אצלם חששות וספקות לגבי הגשמת חלומם האישי, להיות סבים וסבתות.

**"בהתחלה היה בלבול מאוד גדול, מצד אחד פתאום הרבה זכרים
הסתדרו לנו, מצד שני הרבה כאב. הכאב נבע מדאגה לעתיד,
האם יהיו לנו נכדים?"**

מה עשיתי לא בסדר?

קושי נוסף של הורים דתיים ללהט"ב שיוצאות מהארון הוא תחושות האשמה והכעס שעלולים להתעורר בהם סביב היציאה של בתם מהארון. רבים מההורים מנסים להבין מה עשו "לא בסדר" ומאשימים את עצמם ואת דרך התנהלותם כהורים. הם חשים שהעובדה שבתם להט"ב קשורה אליהם, לדרך שבה חינכו אותה, גידלו אותה והתייחסו אליה, ותוהים האם מדובר בתוצאה של החלטות חינוכיות שקיבלו.

בנוסף, הורים עלולים לחוש אשמה על האופן שבו הם מגיבים או מרגישים כלפי היציאה מהארון. אצל חלק מההורים האשמה קשורה לרגשות הכעס, התסכול והבושה שעלולים להתעורר בהם.

"הרבה רגשי אשמה, חושבים איפה טעינו, למה זה קרה לנו, איפה בילדות שלו התייחסנו אליו בצורה לא נכונה ובגלל זה זה קרה. האם היינו עסוקים מדי? פחות מדי קשובים? אולי בגלל שנתנו טלפון בגיל מוקדם מדי בלי חסימות? אולי בגלל זה הוא ראה תכנים שעוררו דברים שאם הוא לא היה רואה אותם זה לא היה מתפתח? קושי מאוד גדול לקבל את זה שיש נטייה כזאת שנולדים איתה."

תחושת האשמה של ההורים עלולה להתעצם ביחס למשפחה המורחבת ולקהילה שבה הם חיים. מעבר לתחושת האשמה האישית, הורים עלולים לחשוש מביקורת והאשמה מצד אנשים נוספים במשפחה ובקהילה, מה שעלול לגרום להם להרגיש שנכשלו בתפקידם כהורים, לגדל את ילדיהם על פי עולם הערכים שחשוב להם.

מצד אחר, תחושות אשמה וכעס עלולות להתעורר סביב ההבנה שהילדה שלהם, שעליה הם רוצים להגן ובה לתמוך, התמודדה לבד עם זהותה תקופה ארוכה, והם לא היו שם עבורה. המחשבה על הקשיים שחווה מבלי ששיתפה אותם עלולה להיות מכאיבה מאוד. חלק מההורים שואלים את עצמם כיצד ייתכן שהם לא שמו לב, או מדוע לא דאגו ליצור סביבה מספיק בטוחה שתאפשר לבתם לשתף אותם. תחושות אלו מתווספות לתחושת אשמה שעלולה לנבוע מהאופן שבו התנהלו לפני שידעו על זהותה של בתם, למשל אמירות פוגעות כלפי קהילת הלהט"ב שאמרו בעבר, או על המסגרות הלימודיות שבהן שיבצו אותה והדברים הפוגעניים ששמעה.

"כעס על בן הזוג ... עדיין נצרבו אצל הילד דברים שאמר לפני שידע."

היעדר מודל לחיקוי לקבלה הוא קושי נוסף. רבים מההורים הדתיים אינם מכירים הורים דתיים אחרים שילדיהם יצאו מהארון, ואינם יודעים כיצד לנהוג בסיטואציה הזו. הם תוהים מה "נורמלי" להרגיש, ואין "נורמלי" להגיב. ההורים לא יודעים כמה זמן מותר להם להתאבל על החלום שחלמו לגבי עתידה של בתם, ועל השבר שנוצר. כמה זמן מותר להם לכעוס, לחוש בושה, והאם בכלל מותר להם להרגיש כך. חלק מההורים חוששים שכבר עבר יותר מדי זמן ושעליהם להרגיש אחרת. הורים אלו עלולים להימנע מלשתף את תחושותיהם עם אחרים, מתוך פחד לצאת

מהארון או מתוך מחשבה כי רגשות אלו אינם לגיטימיים, ושבשלב זה הרגשות הקשים היו אמורים לחלוף.

"יש דברים שהוא עדיין לא מקבל, במיוחד את העובדה שאני מסתירה בעבודה את עובדת היותו הומו ואת הזוגיות שלו."

העולם שבחוץ

"פחד מאוד מאוד גדול מהידרדרות, זה יכול להיות מבחינה מינית, אם הוא התחיל בנטיית הימשכות למישהו מהמין שלו, לא יודעת לאן עוד זה יכול להגיע."

היציאה מהארון של הבת מעוררת קשיים גם אל מול העולם שבחוץ. ישנם חששות רבים שנוגעים לאופן בו היא תתנהל בעולם ולאופן בו העולם יתייחס אליה עם המאפיינים החדשים בזהותה. עבור הורים דתיים רבים, הרגע שבו בתם יוצאת מהארון הוא המפגש הראשון שלהם עם הקהילה הגאה פנים מול פנים. עבור הורים אלו, מדובר בעולם זר, אליו הם נחשפו דרך התקשורת המגזרית או הכללית, או ממקורות תורניים כאלה ואחרים, ומטבע הדברים הוא גם מעורר חששות רבים. אחד החששות הוא שההתנהלות המינית של בתם תהיה שונה מהציפיות שלהם, מעבר לנטייה המינית או לזהות המגדרית עצמה, וכן ההשלכות של התנהגות מינית כזו. הורים עלולים להיות מודאגים ממגוון השלכות אפשריות, כגון: ניצול מיני, פגיעה מינית, מחלות מין, הפקרות מינית, מערכת יחסים פוגענית ועוד.

"חרדות מניצול מיני של אנשים ... יתפסו את הילד שלנו במצבים של חולשה, במצבים של דחייה של המשפחה והחברה והוא יחפש את החוס אצל אנשים שניצלו אותו. יכולים להיות אנשים שניצלו את הכוח שלהם ואת המצוקה של הבן שלי ... החשש הוא עוד יותר גדול כשמדובר בילד שמשוה בעולם שלו התערער, והוא חש דחייה, חשש מאוד גדול."

חלק מההורים מתמודדים עם הדאגה לרווחתה הנפשית והרגשית של בתם. ההורים חוששים מהסטיגמה, מהלהט"בופוביה ומהדעות הקדומות שבתם עלולה לחוות ולהתמודד איתן, ומהשפעת הדחייה החברתית. הם חוששים שהיציאה מהארון תוביל לבדידות ולדחייה – במשפחה הגרעינית, במשפחה המורחבת, בקהילה ובבית הספר.

"בעיקר הפחד ממה שהיא תצטרך להתמודד איתו, ההבנה שהחברה לא מוכנה לזה, כאב הלב על כל הקשיים בדרך."

אם היציאה מהארון נוגעת לזהות המגדרית, ההורים עלולים לחוות חששות רבים שנובעים מחוסר ידע והיכרות עם תהליכי התאמה מגדרית. הם נחשפים לעולם חדש וזר ועשויים להתמודד עם אי-וודאות רבה לגבי התהליך שבתם עשויה לעבור. חלק מההורים חוששים מהשלכות הפיזיות והנפשיות של התאמה מגדרית, כמו גם מההשלכות החברתיות – במשפחה ובקהילה.

"היינו צריכים לשנות לה מסגרת לימודית, ללכת לאיכילוב להבין את התהליך של הורמונים, הייתי צריכה להתמודד עם רגשות חזקות של בושה, אשמה וחרדה."

מה אם היא תתחרט?

כשבת יוצאת מהארון מול הוריה, הורים רבים מקווים שהיא מבולבלת, לא מבינה נכון את רגשותיה ותחושותיה, ואולי בעתיד תרגיש אחרת. המחשבות הללו יכולות להתעצם במצבים מסוימים – למשל, אם היא עדיין בגיל ההתבגרות או אם היא כבר נשואה לגבר. התקווה שמדובר בטעות, בבלבול, או במשהו חולף מתחברת לחשש של ההורים שבתם תתחרט בעתיד. הורים רבים חוששים שהיציאה מהארון עלולה להקשות עליה בעתיד, אם תרגיש אחרת ותרצה להקים משפחה הטרוסקסואלית. מספיקה כתבה אחת בעיתון על אדם שהתחרט, אפילו בעילום שם, כדי להפיח תקווה או לעורר חשש.

החשש שבתם תתחרט משתלב גם עם החשש שההורים עצמם יעשו משהו שיתחרטו עליו בעתיד, ולא תהיה להם דרך חזרה. כך למשל, חלק מההורים חוששים שאם יספרו לשאר בני המשפחה, לקהילה או לחברים, הם עלולים להתחרט על כך בעתיד. חשש זה עשוי למנוע מהם לספר מלכתחילה.

החשש מהחרטה מתעצם אף יותר כאשר מדובר על בת שיוצאת מהארון כטרנס. הורים רבים חוששים שאם בתם תבצע פרוצדורות של התאמה מגדרית, היא עלולה להתחרט עליהן בהמשך.

"ברוך ה' הילדה שלי פורחת, שמחה במסגרת החדשה (מעורב בנים ובנות), היא פונה אלי לכל בקשה, סומכת עלי והצלחנו להישאר קרובים. החלטנו לא לתת לה את ההורמונים שהיא

ביקשה כי פחדנו שזה יעשה נזק לגוף שלה והיא הבינה את זה. אני אבל מרגישה רגשות אשמה שלא אפשרנו לה. היא לא סובלת, היא שמחה, אז זה נותן הרגשה נעימה."

הקושי מול הדת וההלכה

"למה הקב"ה הביא עליה ועלינו את הניסיון הזה?"

עבור הורים דתיים רבים, הדת היא מרכיב מרכזי בחייהם. לכן, הפער בין התפיסה הדתית לבין היציאה מהארון של בתם עלול לעורר קונפליקט עמוק בין אהבתם אליה לבין המחויבות לערכים הדתיים שבהם הם מאמינים. מתעוררות בהם שאלות רבות, כמו האם וכיצד הנטייה המינית יכולה להשתלב עם אורח חיים דתי, ואיך לשמור על העולם הדתי יציב מבלי לדחות את הבת ואת אורח חייה. נוסף על כך, עשוי להתעורר קונפליקט הנוגע לאיסורים מהתורה שהבת עלולה לעבור עליהם. הורים עלולים למצוא את עצמם שואלים כיצד להתנהל כאשר הבת שהם אוהבים בוחרת בדרך שמובילה אותה לעבור על איסורים הלכתיים.

"זה הפחד הזה, קשה להגיד אותו אפילו במילים. הנושא הזה של משכב אישה מאוד מאוד קשה. זה הכניס אותי לחיות במצב של קונפליקט מאוד קשה, של מלחמה בין ערכים. ערך אחד זה שאני אוהבת את הבת שלי, בכל מצב, אני לא מוותרת עליה. וערך שני זה מצוות התורה. זה מצב של קונפליקט, של התנגשות בין ערכים שאני מאמינה בהם. הקונפליקט העצום הזה בין הערכים האלה שאני מאמינה בהם, זה כאילו לאחוז בשני הקצוות ולהמשיך ללכת."

נוסף על חששות אלו, הורים רבים חוששים שבעקבות היציאה מהארון, הבת שלהם תבחר לנהל אורח חיים שאינו נאמן להלכה. עבור אנשים שההלכה והדת הן מרכיב מהותי ובעל חשיבות עליונה בחייהם, הבחירה של הבת לעזוב את אורח החיים הדתי מהווה שבר עמוק ומעוררת כאב גדול, לעיתים אף יותר מהיציאה מהארון עצמה.

"הבעיה העיקרית שלי הייתה פריקת עול מצוות. חיים בעגוד להלכה, ובעיקר שבעקבות ההגדרה כלהט"ב היא עזבה את הדת לגמרי. ניסיתי לחשוב אם החינוך לא היה מספיק שורשי, מה עוד יכולתי לעשות ולא עשיתי!"

הורים דתיים רבים חיים בקהילה שמונהגת על ידי רב ופועלים לרוב על פי הנחייתו ובהתאם לדרכו התורנית והרוחנית. לכן, ישנה חשיבות רבה לעמדתו של הרב כלפי להט"ב ולשאלות של קבלה והתנהלות מול הבת. כך למשל, ישנו הבדל גדול בין הורים שהרב שלהם תומך בקבלה של הבת כפי שהיא ומעודד אותם לאפשר לה לבטא את אורח חייה, גם אם יש בו מרכיבים שאינם תואמים את דרכם ההלכתית, לבין הורים שהרב שלהם סבור שאסור להם לקבל את הבת ואת אורח חייה. במקרים מסוימים, ההורים עצמם חושבים אחרת מהרב, אך מוצאים את עצמם קרועים בין עמדותיהם האישיות לבין הציפיות מהם להתנהל על פי הסמכות הרבנית.

נוסף על העמדה של הרב כלפי היציאה מהארון עצמה, ישנו חשש שהרב יפסוק בשאלות שנוגעות לבת שלהם באופן שעלול לפגוע בה או בכל המשפחה. למשל, שיאסרו עליה להיות חזנית, לעלות לתורה, לציין את שמחותיה בקהילה, או – במקרה של התאמה מגדרית – שיתעוררו שאלות בנוגע למקומה בבית הכנסת.

"קושי מאוד גדול שהבת לא הולכת בדרך שלי. זה כמו שהייתי נותנת לה כסף לקנות דירה והיא הייתה משתמשת בזה לטיול מסביב לעולם. זה מעשה מאוד לא אחראי."

הבדידות של ההורים

"שנים שיתפנו רק אנשי טיפול, ואז לאט לאט את האחים של ילדינו, את האחים שלנו, הורים, מספר מצומצם של חברים טובים, לאט לאט."

הורים רבים, שבסיטואציות מורכבות אחרות היו פונים למעגלי תמיכה כמו חברים, משפחה מורחבת או חברי קהילה, חשים בוושה סביב הנטייה המינית או הזהות המגדרית של בתם ואינם משתפים בכך את סביבתם. כך למשל, רב הקהילה, שבמצבים אחרים נתפס כדמות תומכת שאפשר לפנות אליה, נחוזה אחרת בהקשר זה.

חלק מההורים אף חוששים להיחשף מול הורים בסיטואציה דומה לשלהם, מה שמונע מהם לפגוש הורים נוספים שבנותיהם יצאו מהארון, לשמוע כיצד אחרים מתמודדים, לשתף על החוויות שלהם ולהתמודד יחד. חלק מההורים נשארים מבודדים למשך שנים, חוששים לשתף ולגלות לסביבתם הקרובה או הרחוקה. במקרים מסוימים ההורים מרגישים בנוח לשתף במידע היבש, אך נשארים לבד

עם מכלול התחושות והרגשות הקשים.

"הבת שלנו יצאה בפנינו מהארון, ומייד נכנסנו אנחנו לארון."

במובנים רבים, היציאה של הבת מהארון היא הכניסה של ההורים לארון. עד עכשיו היא נשאה את הסוד והתמודדה עם המידע, ועכשיו הם אלו שמתמודדים עם תחושות דומות של בושה, אשמה והסתרה.

"אחרי כמה חודשים הצלחתי להגיד להורים שלי, למרות שממש פחדתי. הם הבינו והיו מאוד סימפטיים וקראו לה ישר בשם שהיא בחרה לעצמה. אולי שנה לאחר מכן סיפרנו להורים של בעלי, הם היו פחות סימפטיים ועדיין קוראים לה בשם הקודם."

הורים רבים חוששים מתגובת הסביבה – "מה יקרה אם יגלו ש..." מעבר לבדידות ולחוסר הנוחות בשיתוף, חלק מההורים חוששים מהשלכות של הגילוי. הם חוששים שאנשים בסביבתם יגיבו בדרכים של דחייה והתנכרות כלפי בתם, כלפיהם או כלפי המשפחה כולה.

"קושי מאוד גדול מול קרובי משפחה. איך משתפים קרובי משפחה? סבא וסבתא, משפחה שעשויה להחרים אותה, לא להתייחס אליה, להחרים את המשפחה כולה, לנתק קשרים ממנה. מה עושים עם זה? יש פה מישוש שדוחה את הבת שלי, מה אני עושה עם זה? איך אני יכולה לנהל איתו קשר משפחתי כשהוא דוחה מישושה שהיא כל כך חלק ממני?"

גם כאשר הורים מחליטים שהם רוצים לשתף את הסביבה, הם נתקלים בקשיים נוספים. הם אינם בטוחים האם היציאה מהארון היא סוד של הבת, שהיא זו שצריכה להחליט מתי ומול מי לשתף, או שזה משהו שהם עצמם יכולים לדבר עליו. במצבים רבים הבת מבקשת לשמור זאת בסוד, מה שמונע מהם להיעזר במעגלי תמיכה ויוצר ריחוק בינם לבין הקרובים להם. כך למשל, יכולה להיווצר סיטואציה שבה אם שהבת שלה יצאה בפניה מהארון ולא מרגישה בנוח שסבא וסבתא ידעו, נאלצת לשמור סוד מהוריה, אף על פי שהיא עצמה רוצה לשתף אותם ולהיעזר בהם.

"מאוד מאוד קשה לי שאני לא יכולה לשתף את המצב שלה, אפילו לא עם אח שלה."

קושי נוסף מתעורר כאשר הבת יוצאת מהארון רק מול אחד מההורים. לעיתים, הבת מרגישה יותר בנוח לשתף הורה אחד ומבקשת ממנו לשמור על הסוד מההורה

השני. במקרים כאלו, הבדידות מתעצמת וחודרת אף לתוך התא המשפחתי. ההורה שנושא את הסוד עלול לסבול ממצוקה ואף לחוש אשמה – מצד אחד כלפי בן או בת הזוג, ומצד שני כלפי הבת. במקרים מסוימים, ההורה עצמו חושש מתגובת ההורה השני ובוחר שלא לשתף אותו. גם במצבים אלו, אף שההורה הוא זה שקיבל את ההחלטה לשמור סוד, הוא נשאר מבודד ועלול לחוש קושי רב בעקבות זאת.

"בהלם הראשוני היינו ביחד, אבל בשלבי הקבלה היינו ממש לא מסונכרנים וזה היה מאתגר... היה לי קשה לתמוך בבן הזוג שלי."

מעבר לידיעה עצמה, הרגשות שמתעוררים אצל כל אחד מההורים עשויים להיות שונים משמעותית. ייתכן שאחד ההורים יגיב ברגשות עזים יותר של כעס או בושה, בעוד שההורה השני יגיב בהכלה ותמיכה. פער זה יכול להעצים את מגוון התחושות הקשות ולהוביל לבדידות רגשית בתוך הקשר הזוגי.

מעבר לתגובה הרגשית, דרך ההתנהלות של ההורים מול הבת עשויה להיות שונה, ולגרום לחיכוכים ביניהם. בעוד הורה אחד יעדיף לנהל שיח פתוח ולתמוך באופן מלא, השני עשוי להעדיף גישה של הסתרה או הכחשה. פער זה עלול לגרום למתחים בתוך המשפחה.

"לא פתחנו את זה כי רצינו בעיקר להיות שם בשבילה ולא להערים עליה עוד."

בנוסף לבדידות מול החברים והמשפחה, הורים רבים חווים בדידות גם מול הבת עצמה. כשהבת יוצאת מהארון, ההורים מגלים עליה משהו חדש וצריכים לעכל את המציאות הזו. עם זאת, גם הבת עצמה עוברת תהליך מורכב של גילוי עצמי וקבלה. ההורים רוצים לשאול, לשמוע ולהבין, אך במקביל הם רואים את המצוקה של הבת ולא רוצים להוסיף לה קושי נוסף. לכן, הם נמנעים מלשתף אותה בתחושותיהם. מסיבות אלו ונוספות, הורים רבים מגייסים את כל כוחותיהם לתמוך בבת סביב היציאה מהארון, ומפנים את המשאבים שלהם לסייע לה עם מצוקתה – מה שמונע מהם לקבל מענה לשאלות ולצרכים שלהם.

"שיתפנו, אבל במידה ובזהירות כי לא רצינו להכאיב לה עוד יותר ולהוסיף לה על הקשיים שלה."

בנוסף, חלק מההורים אינם הראשונים שהבת יצאה בפניהם מהארון. ייתכן שהיא כבר שיתפה חברים, בני משפחה, חלק מהאחים ואולי אפילו את ההורה השני. ייתכן שההורה יעלב מכך שהבת בחרה לספר לאחרים לפניו. הוא עלול להרגיש שהיא

הרגישה בטוחה או קרובה יותר לאחרים מאשר אליו עצמו, וייתכן שיפגע מכך וירגיש דחוי.

הורים שכן רוצים לשתף את הבת, לא תמיד יודעים איך. לא ברור להם כיצד לפתוח את השיחה, מה מתאים לשאול, מה כדאי להגיד ואיך אפשר לנהל שיחה פתוחה וכנה בנושא לא מוכר. יש מצבים שבהם הבנות עצמן אינן מעוניינות בשיחות עומק בנושא, במיוחד בשלבים הראשונים לאחר היציאה מהארון, בעוד ההורים דווקא מאוד רוצים לדבר ולהבין.

"ובהתחלה ממש - הרצון שלנו לחפור ולהבין מול הרצון שלה שיעזבו אותה בשקט."

אני בזוגיות

"בסדר שהיא לסבית, אבל למה היא צריכה זוגיות? למה הן צריכות ילדים?"

גם בקרב הורים שמקבלים את הנטייה המינית או הזהות המגדרית של בתם, עולות שאלות רבות לגבי בחירותיה והחלטותיה. כך למשל, הורים שמקבלים את העובדה שהבת שלהם היא לסבית, יכולים לחוות קשיים סביב הבחירה שלה להיות בזוגיות עם אישה, לעומת האפשרות שהיא תהיה לסבית ורווקה.

באופן דומה, הורים לבת שיצאה מהארון כביסקסואלית, אשר בוחרת לחיות בזוגיות עם אישה, עשויים להרגיש בלבול או חוסר הבנה כלפי הבחירה שלה, מאחר והיא נמשכת גם לגברים ויכולה להתחתן עם גבר. בחלק מהמקרים, הבחירה הזו סותרת את תפיסת עולמם ואת הדרך שבה הם עצמם גדלו וחונכו, כמו גם את המסלול שהם דמיינו לילדיהם.

"יש לנו בת שיצאה מהארון כפי. מהרבה בחינות יותר פשוט, אולי בגלל שאצלה עדיין לא הבנו עד הסוף שלא בהכרח תהיה זוגיות עם גבר..."

לעיתים, הבת מחכה להיות בזוגיות לפני שהיא יוצאת מהארון. במקרים כאלה, ההודעה להורים היא למעשה כפולה – גם על הנטייה המינית או הזהות המגדרית שלה, וגם על כך שהיא בזוגיות. עבור הורים רבים, יש הבדל משמעותי בין לדעת שהבת שלהם לסבית, לבין הידיעה שהיא בזוגיות עם אישה.

"עדיין לא הביאה בת זוג הביתה כך שבינתיים זה עדיין לא פגש אותנו מול העיניים, אבל זה בוודאי יהיה שלב מאתגר."

עבור חלק מהורים, בת זוג היא כמו חותמת, כמו אישור רשמי לכך שהמציאות היא בלתי הפיכה. במיוחד בקרב הורים מרקע דתי, עצם קיומה של בת זוג עשוי להגביר את תחושת הקונפליקט שלהם. פתאום, לא רק שהבת שלהם לסבית, אלא יש עוד אישה שמביאה את הזהות הזו אל תוך חייהם – בת הזוג שלה.

בנוסף, קיימות אצל הורים רבים סטיגמות על מה זה להיות "לסבית". כאשר מדובר בבת שלהם, הסטיגמות עשויות להיחלש, משום שהם מכירים אותה ואת עולמה. עם זאת, כאשר מדובר על בת הזוג שלה, הסטיגמות יכולות להתעצם ולהופיע במלוא העוצמה. מנגד, יש הורים שהידיעה שהבת שלהם נמצאת בזוגיות דווקא מרגיעה אותם. עבורם, עצם העובדה שהיא נמצאת בקשר יציב ומחייב מספקת תחושת ביטחון. הם עשויים לראות בזוגיות גורם שומר ומגן.

"הבת שלי חיה עם בת זוג, וזה יציב, ואני מקווה שזה שומר עליה ושהיא לא תיגרר למקומות לא טובים, לחפש בהם חוס ואהבה."

מה עוזר להורים?

"עזר לנו שיחות עם אנשים שעברו את הניסיון הזה, הורים דתיים לילדים להט"ב, לשמוע מהם איך הם התמודדו, כאלה שמתמוזזים דדים כבר כמה שנים."

כפי שהקשיים שמשפחות שונות והורים חווים שונים אחד מהשני, כך גם הדברים שמסייעים להורים מסוימים יכולים להיות שונים מהדברים שמסייעים להורים אחרים. אנו מציגים כאן מספר אפשרויות שיכולות לסייע להורים דתיים לבנות להט"ב, על מנת לעורר שיח פתוח וכנה, להרחיב את האפשרויות ולחשוב יחד מה יכול לסייע לקרב ולשפר את הקשר במשפחות שונות.

לצד כל הקשיים, כדאי גם להכיר ולדעת מה יכול לסייע להורים. אחד הדברים שמרגיעים הורים לאחר שהבת שלהם יוצאת מהארון הוא להכיר ולראות שאמנם יש לה נטייה מינית או זהות מגדרית, אבל מעבר לכך יש אישה שלמה עם תכונות ומאפיינים רבים.

"הנטייה המינית היא רק חלק מהאישיות שלה, ובסופו של דבר גם אם ההורים לא ישמחו מהנטייה, הם יכולים לשמוח בחלקים

אחרים של האישיות, של העשייה. וכשהם יראו תמונה שלמה יותר
אז גם הכאב יקבל פרופורציות אחרות."

אל מול החששות והחרדות של ההורים לגבי החיים של הבת שלהם, יכול לעזור להם לראות שטוב לה, שיש לה חברים, מעגל תמיכה. אצל חלק מההורים, כשהבת נמצאת בזוגיות יציבה וארוכה, יש בזה משהו מרגיע, שמאפשר להם למצוא דמיון וקרבה בין אורח החיים שלה לבין אורח החיים שהם היו רוצים עבורה.

היכרות עם בת הזוג שלה ועם חייהן יכולה לסייע להורים לראות את הדמיון בין הזוגיות שלה לבין זוגיות כפי שהם מכירים אותה.

"אם ההורים יראו שטוב לה... שטוב לה בחיי היוזם יום, בעיסוק
שהיא מוצאת לעצמה, במקצוע, בחיי החברה שלה, בחיבור
לאנשים טובים והגונים... זה משהו מאוד מרגיע."

דבר נוסף שמסייע הוא ההבנה של ההורים שהם מתמודדים עם רגשות ותחושות דומים לאלו שהבת שלהם התמודדה איתם לפני שיצאה מהארון. הדמיון בין החוויות מאפשר להורים להסתייע בבת שלהם, להתמודד עם הדברים יחד מתוך מקום של קרבה ויחד ולא מתוך מקום של מאבק בין שני צדדים. שיתוף הדדי ושיח בנושא יכול לעזור, גם אם בתחילה השיח יעורר מבוכה ואי נעימות, ככל שההבנה ההדדית תגבר ישנה תקווה שהמבוכה תפחת ובמקומה תתעצם תחושת אינטימיות וקרבה.

בנוסף, כאשר הבת בוחרת לצאת מהארון בחברה ומול המשפחה, וההורים מרגישים בנוח, מתאפשר שיתוף שמוביל למעגלי תמיכה הולכים וגדלים. הורים רבים שיתפו על ההקלה הרבה שחשו כאשר דיברו עם אנשים נוספים. גורם תמיכה חשוב הוא רב תומך ומכיל, שמחזיק באותן תפיסות ואמונות לגבי היחס לבת להט"בית כמו ההורים, והם יכולים לשתף אותו ולהיעזר בו.

"לדבר, לדבר, לדבר ולשתף. לא שיתפנו בהתחלה, שמרנו את זה
בסוד כמוס וזה היה קשה."

גורם תמיכה משמעותי מאוד שהורים יכולים להיעזר בו הוא קבוצות תמיכה המיועדות להורים דתיים לבנות להט"ב. מדובר על קבוצות בהן נפגשים הורים דתיים ללהט"ב. קבוצות אלו מאפשרות להורים מרחב משותף ובטוח עם אנשים נוספים בסיטואציה דומה. במרחב הבטוח מתאפשר להורים לשאול, לשתף, להקשיב, לקבל מידע ולתמוך אחד בשני.

"לכולם יש את אותן בעיות, אתה רואה שאתה לא לבד, אתה יכול

לשתף, לשמוע, לבכות, זה מקום שמאוד עזר לנו."

בנוסף, החשיפה וההיכרות עם העולם החדש והלא מוכר של הבת יכולות לסייע להורים להבין ולהכיל את המציאות החדשה. ההיכרות נעשית קודם כל באמצעות התקרבות לילדה, קיום קשר קרוב ושיח אמתי ופתוח איתה. כאשר ההורים שומעים מהבת על החיים ועל העולם שלה עם ובלי קשר לעולם הלהט"בי, המחשבות שלה, השאלות שלה, ויש להם מקום לשאול ולשתף בעצמם, העולם המפחיד והלא מוכר הופך עם הזמן להיות פחות ופחות מאיים. דרך נוספת להיחשף לעולם הזה, היא דרך היכרות עם הורים ללהט"ב, ולהט"ב נוספים מלבד הילדה שלהם.

"ללכת למצעד בירושלים, עוזר לראות שהן חמודות, שהן פשוט ילדות חמודות. אתה הולך לשם ואתה רואה שהן לא יצורות משונות, אלא פשוט בנות חמודות. אני נורא נהנית, ללכת עם חברותא ובת קול."

גורם תמיכה נוסף משמעותי מאוד הוא טיפול פסיכולוגי. טיפול יכול לסייע בדרכים שונות. ההורים עצמם יכולים לפנות לטיפול על מנת לעבד ולהתמודד עם מגוון התחושות והקשיים שהם מתמודדים איתם. אפשרות נוספת היא לפנות לטיפול משפחתי, בו המשפחה כולה תוכל לתקשר באופן פתוח וחשוף, לעבד את הקונפליקטים והמתחים ביניהם, וליצור קשר פתוח וקרוב יותר.

"טיפול משפחתי שעזר לכל אחד לראות גם את הצד של השני, מאוד עזר, הקל על הקושי של שני הצדדים."

לבסוף, הזמן מסייע גם הוא. הורים רבים זקוקים לזמן, חודשים ואף שנים, לעבד ולעכל את המציאות החדשה ולעבור תהליכים שיובילו לקבלה, הכלה ושיח שמאפשר לקיים קשר וקרבה עם המורכבויות והפערים.

"יש דברים שלא יכולתי לעבד אותם אז, היום אני יכולה לעבד אותם בצורה אחרת."

ערבן
קהילה

