הורים לפני הכל

בנימין כ"ץ ונדב שוורץ
עריכה, התאמה: אמונה קליין בר-נוי
החוברת יצאה בעזרתם של ארגוני חברותא, בת קול ושב"ל
נשמח לשמוע מכם כל הארה והערה Info@bat-kol.org

תוכן עניינים:

הורים לפני הכל:
מה זה להט"ב? 7
הבית והקהילה. 11
מה זה אומר עלינו? 13
התמודדות ומחשבות על טיפול. 17
מחשבות על מחר. 21

התמודדות עם בת לסבית וביסקסואלית

הבת שלכם בחרה לשתף אתכם בחיים הפנימיים שלה, ולספר לכם על הנטיה המינית שלה. רוב הסיכויים שזה לא בדיוק מה שציפיתם לו, ועכשיו אתם עומדים לעבור מסע עם בתכם. יש מוקשים בדרך. אחרי שבתכם חשפה בפניכם צד זה בחייה, ודאי יש לכם שאלות לשאול, דאגות לשתף, משפחה לנהל ובתוך כל זה, יש גם את הקשר עם הבת שלכם שאתם צריכים לשמור עליו בתקופה בה שניכם די פגיעים בעצמכם.

כדי לעזור עם המסע הזה, אנו מגישים לכם מבוא בסיסי לדרך - להיות הורה דתי עם ילדה להט"בית. תהליך כתיבת החוברת הזו התחיל בתוכנית של שנה בה ערכנו אירועים המיועדים ללהט"בים עם רקע דתי ולהוריהם. אירועים שהיו הזדמנות להיפגש, להכיר אחד את השני, ולשתף בסיפורים האישיים שלנו. אחרי חצי שנה של איסוף סיפורים וידע מדעי שיתן להם הקשר רחב יותר, את התמות המרכזיות סיכמנו בחוברת הזו. במהלך הפקת החוברת זכינו להערות והארות מאת עשרות להט"בים דתיים, הורים של להט"בים דתיים, רבנים, ואנשי מקצוע בבריאות הנפש.

החוברת הזו היא התחלה. היא תסכם מונחים ונושאים שכדאי להכיר כדי להבין יותר טוב את מצבה של בתכם. היא תענה על שאלות נפוצות, תמליץ על דרכים לשתף את השאלות הנוספות שלכם, ודרכים לגייס עזרה נוספת מבחוץ במידה ותרצו. לאורך החוברת תמצאו עצות ומידע מפי הורים אחרים, שלפני לא הרבה זמן היו איפה שאתם נמצאים עכשיו. הרבה מההורים האלה שיתפו את החוויות שלהם ונתנו המלצות מה להכניס לחוברת. הכותרת הגיעה מאחד המפגשים האלה, בו אבא חבוש בכיפה כתב באותיות גדולות על הפוסטר שפרסנו על השולחן: "רק תזכיר להם שהם הורים לפני הכל".

כל סיפור הוא מיוחד, ולכן לא כל דבר בחוברת הזו יהיה בהכרח רלוונטי לכם. כדי שהיא תהיה מועילה ויעילה כמה שאפשר, סידרנו כל חלק עם מבוא של דברים שהם רלוונטיים לכולם ואחר כך שאלות נפוצות שיש להורים במצבכם. בסוף כל חלק מופיעות המלצות כיצד לקיים שיח על הנושאים האלה עם בתכם. אפשר לקרוא את הכל, או רק את השאלות שאתם מרגישים שנוגעות לחוויה שלכם.
העבודה על החוברת הזו היתה זכות מיוחדת, וכולנו תקווה שהקריאה תעזור לכם. המסע של יציאה מהארון הוא קשה ובעל השלכות רבות על הקשר בין הורים לביתם. אנחנו מקווים שהחוברת הזו תקל על המסע, ואולי תעזור להשיב לב אבות על בנות, ולב בנות על אבותן.

מה זה להט"ב?

קשה לנהל שיח בתוך המשפחה לפני שמגיעים להסכמה על מה מדובר ומה נושא השיחה. כמו בכל קהילה, עולמה של הקהילה הלהט"בית עשיר בחוויות, היסטוריה ותרבות. יכול להיות שבתכם כבר מכירה את העולם הזה היטב, ומדברת על דברים שעדיין זרים לכם. ניתן לשוחח איתה במטרה להבין אותם מנקודת מבטה. בנוסף, הנה כמה מונחים בסיסיים:

להט"ב אלו ראשי תיבות למילים לסבית, הומוסקסואל, טרנסג'נדרית ו-ביסקסואלית. לסביות והומוסקסואלים נמשכים לאנשים מאותו המגדר, כמו שרוב אנשים נמשכים לאנשים מהמגדר השני. ביסקסואלים חווים משיכה ליותר ממגדר אחד, למשל לגברים ולנשים. טרנסג'נדרים הם אנשים שמרגישים שהמגדר שבו החברה מתייחסת אליהם (נגיד אישה) לא תואם את איך שהם רואים את עצמם (נגיד, כגבר).

עולם הפסיכולוגיה כבר מכיר ויודע שלהיות לסבית או ביסקסואלית זו לא מחלה או התמכרות מינית. הנטיה המינית שלה אין פירושה שהיא מאבדת שליטה על ההתנהגות שלה, כמו שאנשים עם התמכרויות עלולים לעשות.

בתכם נמשכת לבנות המגדר שלה כמו שאנשים אחרים נמשכים לבנות המגדר האחר. היא לא נמשכת בהכרח לכל הנשים, כמו שאישה הטרוסקסואלית לא נמשכת בהכרח לכל הגברים.

כמה להט"בים יש באוכלוסיה?

קשה לאמוד במדויק כמה להט"בים יש בעולם. מחקרים רציניים בנושא נערכו בעולם המערבי בלבד, כיוון שבו היציאה מהארון פחות מסוכנת. ממחקרים אלה עולה שכיחות של 4% עד 10% באוכלוסיה - כל אוכלוסיה. זאת אומרת שקיים אותו אחוז של להט"בים פה בארץ, בצרפת, באתיופיה וברוסיה. כנ"ל לגבי החברה הדתית, החרדית והחילונית. כן, גם אצלנו המספרים נעים בין אחת בכל כיתה לאחת מעשר. ההבדל היחיד שיש בין תרבויות שונות הוא כמה להט"בים חיים מחוץ לארון. בתרבויות יותר מקבלות, יותר להט"בים מרגישים בטוחים מספיק לצאת מהארון.

האם להיות לסבית או ביסקסואלית זה מחלה או התמכרות מינית?

לא. בעבר הומוסקסואליות הופיעה בספרי פסיכיאטריה כאבחנה. עכשיו כבר לא. הסיבה לכך פשוטה - מחלות פסיכיאטריות הן דברים שגורמים לאנשים סבל בשל עצמם. דכאון למשל, או חרדות קיצוניות, גורמים לסבל באופן ישיר. יש לא מעט לסביות וביסקסואליות שמאושרות מאוד בחייהן ולא חשות סבל בשל משיכתן המינית. לפעמים החיים קשים יותר כלסבית או ביסקסואלית, אבל זה בדרך כלל בגלל התגובות של הסביבה, לא בגלל המשיכה עצמה.

מה המקור להומוסקסואליות?
המדע יודע לתאר תופעות רבות ומגוונות בתחום ההתפתחות המינית. אך אנחנו עוד לא יודעים להסביר מדוע אנחנו מתפתחים באופן שבו אנחנו מתפתחים. מחקרים על תאומים מראים שהומוסקסואליות מושפעת מגנטיקה, אך הגנטיקה לא מסבירה את הכל. מחקרים רבים עזרו לנו לשלול כמה השערות. מהחוויות של אנשים להט"בים אנחנו יודעים שזה לא דבר שבוחרים בו והוא לא נתון לשליטתנו. אי אפשר להשפיע על הנטיה המינית בעזרת גורמים חיצוניים. אנחנו יודעים בבירור שהיות בתכם להט"בית לא קשור לאיכות ההורות שלכם, לסביבה התרבותית שבה היא גדלה ונמצאת, או לטיב הקשר שלה איתכם.

הבת שלי נורמלית?
הבת שלכם היא בדיוק אותו אדם שהיתה לפני שידעתם שהיא לסבית או ביסקסואלית. היא בתכם! היא תמיד תהיה הילדה הכי מיוחדת בעולם! יש שמבדילים בין להיות "נורמלית" ולהיות "נורמטיבית". להיות "נורמלית" זה להיות אישה שמתפקדת בעבודה, יוצרת חיים חברתיים, ועושה חיים באופן כללי. להיות "נורמטיבית" זו אמירה סטטיסטית, לפיה מישהי נופלת על המאפיין השכיח באוכלוסייה תחת קטגוריה מסוימת. במונחים האלה, כן, בתכם נורמלית. וכמו כל אדם אחר, בחלק מהתכונות שלה היא נורמטיבית לחלוטין, ובתכונות אחרות – כמו המיניות שלה – היא מיעוט באוכלוסייה. כמו ג'ינג'ית, או ילדה שכותבת בידה השמאלית.

האם זה יעבור?
למרות שזה עלול להיות מפתה לחשוב ככה, רוב הסיכויים שהמשיכה לבני המגדר שלה היא לא שלב, ולא תעבור לה. לפני שהיא סיפר לכם על הנטיה המינית שלה, היא דנה בעניין עם עצמה במשך זמן רב. אם היא לא היתה בטוחה שזה עניין אמיתי ומהותי, היא לא היתה מספרת לכם. יש מקרים של אנשים ונשים שמצאו את המשיכות המיניות שלהם משתנות בגיל מבוגר יותר, אך המקרים האלה נדירים ביותר. כרגע, בחוויה של בתכם, המשיכה שיש לה עכשיו תישאר, ואין לה דרך אחרת לתכנן את עתידה או לחלום עליו.

האם היא עלולה להשפיע על אחיה ואחיותיה?
הרבה אנשים דואגים שאם מדברים על להט"ביות, או שילדים קטנים נחשפים ללסביות או ביסקסואליות, גם הם יהיו ככה. אולי אתם דואגים שאם היא תישאר בבית, המיניות שלה תשפיע על המיניות של האחים והאחיות שלה. אין בנמצא נתונים אמפיריים או טיעונים רציונליים שתומכים בהשערה כי קרבה ללהט"בים משפיעה באופן כזה או אחר על המיניות של הסובבים אותם. מיניות היא דבר פנימי ואישי שלא ניתן לשינוי דרך גורמים חיצוניים. יש המון ילדות שלומדות בשיעורים של מורות הומוסקסואליות, ורובן יצאו הטרוסקסואליות. בימים אלה, רוב הנשים הדתיות שיוצאות מהארון לא הכירו אף

אדם להט"ב עד שנכנסו לקהילה הלהט"בית. גם ילדות שגדלו במשפחות להט"ביות לאמהות מאותו המין לא בהכרח מזדהים בעצמם כלהט"בים, ולמעשה שיעור הלהט"בים שגדלים במשפחות אלה זהה לשיעורם באוכלוסיה הכללית. בתכם יכולה להישאר בבית והדבר היחיד שאחיה ילמדו מזה הוא שיש להם הורים שאוהבים את ילדיהם בכל תנאי.

האם זה דבר שניתן לשינוי? כמו מחלה שאפשר לטפל בה?

אי אפשר לשנות את המשיכה המינית של מישהי ובטח שלא בכוונה. טיפול במשיכה מינית הוא כמו טיפול בצבע עיניים – אפשר לעשות שינויים חיצוניים, אבל הצבע האמיתי לא באמת ישתנה, והטיפול עצמו עלול לגרום נזק. יש מקרים של אנשים שמצאו את ההעדפה המינית שלהם משתנה עם הזמן, אבל אלה מקרים נדירים ביותר. ברוב המוחלט של המקרים, אם מישהי אומרת שהיא לסבית או ביסקסואלית – ככה היא וככה היא תישאר. לקריאה נוספת בנושא הכנסו ל: www.hamara.org.il

האם בתכם באמת יודעת?

כמו שהמשיכה המינית שלכם ברורה לכם, והכרתם אותה גם בלי להתנסות אלא מתוך מקום פנימי ועמוק גם לבתכם הדבר ברור. לפני שבתכם הגיעה אליכם, היא כבר עברה בעצמה תהליך פנימי של בירור. כיום, לספר על משיכה מינית דורש אומץ ונכונות להסתכן בדחייה מהאנשים הכי קרובים. במשך זמן רב בתכם העדיפה להסתיר או להכחיש את המשיכה המינית שלה ולהתייחס אליה כדבר שהוא לא אמיתי. היא עברה תהליך ארוך בפני עצמה כדי להשלים עם המציאות הקיימת. הגישה הכי פרקטית שלכם כהורים היא להניח שבתכם בטוחה לגבי מה שהיא אומרת לכם. אם היא אומרת שהיא לסבית - היא בטוחה שהיא לסבית. אם היא אומרת שהיא ביסקסואלית - היא בטוחה שהיא ביסקסואלית. אם היא אומרת שהיא שואלת שאלות לגבי המיניות שלה – אז היא בטוחה שהשאלות האלה קיימות אצלה ורלוונטיות לחיים שלה. נסו להקשיב לבתכם, להבין איפה היא נמצאת כעת, להיות שם איתה, ולשמוח בכך שהיא מרגישה בטוחה לשתף אתכם.

שאלות אפשריות לדיון עם בתך:

מאיזה גיל הרגשת ככה?
מה זה אומר בשבילך?
במה את בטוחה, ובמה לא?
איך את מרגישה עם זה היום?

שאלות להימנע מהן:

איך את יודעת?
את עדיין צעירה. אולי זה רק שלב?
האם בדקת את זה עם מטפל?

הבית והקהילה

יש אמירה נפוצה אצל הורים של להט"בים: "כשילדה יוצאת מהארון, המשפחה נכנסת לתוכו." זה קשה, בודד ומחניק להיות כלוא בתוך ארון. הארון מונע מאיתנו להביע את עצמנו כפי שהיינו רוצים. אולי אתם מתביישים. אולי אתם רוצה לחבק את בתכם קרוב אליכם ובו בזמן להחביא אותה מהשכנים. אולי אתם כועסים או מרגישים לחץ לשנות את הערכים שלכם כדי להתאים את עצמכם לעולם שאינכם מזדהים איתו. אולי תופתעו לשמוע שדווקא בתכם תבין יותר מכל את תחושותיכם - היא מכירה את הארון היטב. כלהט"בית בעצמה היא מבינה לעומק כמה קשה להסתיר חלק משמעותי מחייה מפני כל הסובבים אותה והקרובים אליה.

אתם לא לבד ברגשות האלה. כיום, יותר ויותר ילדים דתיים יוצאים מהארון, ולכן יש יותר ויותר הורים דתיים שלומדים איך להתמודד. כל הרגשות האלה הם לגיטימיים לחלוטין וחבל לסחוב אותם לבד. כשאתם מול הבת שלכם, אתם חייבים להיות הורים בשבילה. תצטרכו לבדוק שהיא בסדר, ושברור לה מעל לכל ספק שיש לה הורים שאוהבים אותה ותמיד יאהבו אותה. בשאר הזמן תצטרכו לשמור על עצמכם. ודאו שיש לכם מקום בטוח לעבד בו את הרגשות היותר מורכבים. אתם עוברים תהליך עכשיו. אתם לא חייבים לעבור את זה לבד אם אתם לא מעוניינים בכך - ניתן לדבר עם איש מקצוע או חברים קרובים, ולמצוא מקום לעבד את החוויות והתחושות שעולות בכם סביב היציאה מהארון. אם אתם במקום שבו אתם מחפשים שותפים לדרך, יש קבוצות תמיכה של תהל"ה (תמיכה להורים של לסביות והומואים) בכל הארץ, ויש להם אפילו קבוצות דתיות אשר מחויבות לדיסקרטיות ושמירה על פרטיות המשתתפים בהן. גם זו בהחלט זכותכם. רק תבינו שאפילו אם תבחרו להתמודד כרגע לבד, יש הרבה אחרים שעשו את המסע הזה ומצאו שמש אחרי הסופה.

האם יש אחרים כמוני?

אתם ממש לא הראשונים שעוברים את התהליך הזה, ולא תהיו האחרונים. לכל ילדה להט"בית שתשמעו עליה יש הורים אוהבים ודואגים (אפילו אם הם מתקשים להביע את זה). חפשו באינטרנט ארגונים שמציעים תמיכה להורים של להט"ב. אם אתם מעוניינים במסגרת, יש קבוצות תמיכה בכל רחבי הארץ. אם אתם מעוניינים במפגשים אישיים, אפשר ליצור קשר עם הארגונים האלה ולבקש גם את זה. זכרו שאתם לא לבד, ואחרים שכבר סללו לך את הדרך מחכים לך במרחק של שיחת טלפון.

אני לא מרגישה בנח לספר לאנשים. האם אני חייבת?

ברור שבשלב זה אתם לא חייבים לעשות שום דבר שאתם לא רוצים! בתכם עבר תהליך כדי להגיע למקום שבו היא מסוגלת לשתף ולספר, והיא עדיין עוברת תהליכים עכשיו, אחרי ששיתף אתכם. עם זאת, אם לא תספרו לאף אחד, לא תוכלו למצוא תמיכה ואוזן קשבת. גם אם לא נח לכם לדבר על זה עם אחרים, אולי מתאים לכם למצוא מישהו אחד

או שניים שתוכלו לפתוח את הנושא מולם? יש הרבה פחדים ודאגות שנובעים ישירות מכך שאתם מרגישים לבד ואולי אין לכם מודלים של התמודדויות של אחרים שעברו את זה בעצמם. נסו להבין ממה החשש נובע ולבחון האם מתאים לכם לשתף אותו עם אחרים, בבחינת "דאגה בלב איש ישיחנה".

איך לספר לבן/בת זוגי?

יש ילדים שמספרים לשני ההורים בבת אחת ויש שמספרים לאחד ההורים קודם. במקרה זה אותו הורה נכנס לארון גם בפני בן או בת זוגו. נסו להבין איך אתם מרגישים לגבי זה, מדוע לא לשתף גם את הצד השני בסוד? כיצד הם יגיבו? האם שיתוף יעזור לי להתמודד עם המצב החדש? אין פה נוסחה אחת וכל משפחה צריכה למצוא את הדרך שלה במסע.

מה יגידו השכנים? האנשים שאני מכירה מעבודה?

זה לא נעים להרגיש שכולם פתאום מדברים עליכם, במיוחד כשהתוכן והאופי של השיחות לא בשליטתכם. להיות הורים לילדה להט"בית זה ארון שעכשיו אתם צריכים להתמודד איתו. בשלבים הראשונים, אתם לא חייבים לעשות שום דבר שלא נח לכם. אם אתם לא רוצים לדבר על זה עם השכנים, אתם לא חייבים. חשבו יחד עם בתכם איך היא רוצה להציג את עצמה בשכונה, ואז בחנו יחד איתה את הרגשות שלכם בעניין זה. יתכן שבתכם כבר איבדה את המסוגלות להישאר בארון. לכן כדאי להבין מה בתכם צריכה כדי להרגיש בסדר, ואז לנסות למצוא פתרון - אפילו פתרון זמני - שיוכל להתאים לכולכם. באופן כללי, אנשים יגיבו לרגשות שלכם יותר מלמילים. אם אתם תעשו סיפור סביב המיניות של בתכם, זה יהיה סיפור. אם המסר שלכם יהיה רגוע יותר, עדיין יהיה סיפור – אבל הרבה פחות דרמטי.

שאלות לדיון עם בתך:

איך / האם היית רוצה לספר לאחים? לסבא וסבתא? למשפחה הרחוקה יותר?
מי כבר יודע?
אילו תגובות קיבלת?
איך זה מרגיש עכשיו שאנחנו יודעים?

מה זה אומר עלינו?

הדבר הכי מדהים והכי נורא עם ילדים, זה שהם בדיוק כמונו ובו בזמן אנשים נפרדים ממנו לחלוטין. מתישהו, כל בת הופכת לעצמאית ובעלת רצונות משלה, בלי קשר להורים שלה. אולי תכננתם שהיא תהיה רופאה, והיא בחרה להיות אדריכלית. אולי רציתם שהיא תהיה ספורטאית, והיא העדיפה להישאר בבית וללמוד. אולי רציתם שהיא תהיה הטרוסקסואלית (סטרייטית). זה שדברים לא קרו כמו שתכננתם, לא עושה אתכם הורים רעים.
למעשה, טמונה פה הזדמנות לצמוח כהורים ולהיעשות טובים יותר. כשבנות מתכוננות לצאת מהארון מול ההורים שלהן, אחת מהשאלות שמטרידות אותן ביותר היא: "האם הם עדיין יאהבו אותי?" אפילו לילדה שגדל בבית הכי חם, והכי אוהב, תמיד קיים הפחד ש"אולי הם לא אוהבים את האני האמיתית. אולי האהבה שלהם תלויה במשיכה המינית שלי." בתכם מאתגרת אתכם להיות ההורים שאוהבים את ביתם בכל תנאי, הורים שמסוגלים לומר שהם אוהבים את ביתם, ומנסים לשמור על המקום שלה בבית, אפילו אם ביתם לא בוחרת לבנות בית שיראה בדיוק איך שההורים שלה תכננו.

מה קרה לילדה הנפלאה שלי?
הרבה הורים שבנותיהם יצאו מהארון עוברים טלטלה מזעזעת וחשים שהם פתאום לא מכירים את הבת שלהם. ההיפך הוא הנכון. עכשיו אתם מכירים את הבת שלכם יותר! חשבו על התכונות של בתכם שאתם הכי מחבבים בה. אולי היא מצחיקה, אולי חכמה במיוחד, אולי היא חמודה וביישנית. התכונות האלה עדיין שם. היא אותה הילדה הנפלאה שלכם. היא גם נמשכת לנשים אחרות. היא עדיין אותה הילדה הביישנית שלכם. ועכשיו אתם יודעים שהיא הילדה עם המשיכה לנשים הביישנית שלכם.

האם זה בגלל שהיא עברה טראומה בילדות? האם זה אשמתי?
משיכה מינית מועצבת על ידי אינטראקציה מורכבת בין גנטיקה וסביבה בדרך שאותה אנחנו לא מבינים עד הסוף. בכל זאת יש דברים שאפשר לומר בוודאות. אנשים לא נמשכים לבני אותו המין כתוצאה של סגנון הורות חיובי או שלילי, ולא בגלל שהם עברו משהו טראומתי בעבר. לצערינו הרב, זה לא אומר שהילדות של כל לסבית או ביסקסואלית היתה מושלמת. כמו ילדות הטרוסקסואליות, יש ילדות להט"ביות שעוברות דברים קשים. אבל דברים קשים לא הופכים ילדות ללהט"ביות כמו שדברים קשים לא יהפכו אותן להטרוסקסואליות.

האם אני אמא רעה שלא ידעתי קודם? האם אני אבא רע אם חשבתי על זה ולא עשיתי מספיק לתמוך בה?
זה לא הוגן לצפות מעצמכם לדעת על בתכם לפני שסיפרה לכם בעצמה. להט"ביות בארון משקיעות כוחות נפש ומאמצים רבים כדי למנוע מאנשים לגלות את סודן - והן משקיעות מאמץ מיוחד בהסתרה מפני האנשים החשובים להן ביותר. מלבד זאת, כרגע השאלה הזו לא רלוונטית. בתכם פתחה פרק חדש בקשר שלכם, והזמינה אתכם לקחת חלק בכתיבתו. בתכם רוצה לדעת מה אתם הולכים לעשות עכשיו. היא רוצה לדעת אם עדיין תאהבו אותה, אם עדיין תקבלו אותו כבתכם.

למה בכלל לדבר על זה? ולמה להיות כל כך מוחצן עם זה?
לכל אישה להט"בית יש את הסיבות שלה למה היא בחרה לדבר על זה. כדי להבין את הסיבות של בתכם, תצטרכו לשאול אותה. בתכם לא יצאה מהארון כדי לפגוע בכם או להוזיל את הערכים שלכם. בסופו של דבר, היא סיפרה לכם כי היא סומכת עליכם שתשמעו אותה, ורוצה להזמין אתכם לקחת חלק בכל החיים שלה. אפילו במצבים שהם יותר פגיעים עבורה. אם לא ברור לכם למה חשוב לה לספר לכם, אפשר להזמין אותה באופן כנה ופתוח להסביר לכם בעצמה.

זה נגד התורה, התרבות שלי, והערכים שלי, וכולם מצפים ממני לשחק כאילו זה מותר. למה אני פתאום צריכה להתפשר על הערכים שלי בפני האג'נדה שלה?
הורים דתיים של להט"ביות יודעים היטב שהמפגש בין דת ולהט"ב הוא טעון, עם מורכבות וערכים שסותרים אחד את השני לפחות על פניו. רוב האנשים יכולים להרהר בשאלה הזו באופן תיאורטי. בשבילכם הקונפליקט הזה פתאום הפך להיות אישי. כל אחד ואחת תמצא את הדרך שלה לפתור את הקונפליקט הזה. אתם תגיעו לפתרון האישי שלכם אחרי שתעברו תהליך עם עצמכם ויחד עם בתכם. בינתיים, כדאי לזכור שעכשיו הקשר שלכם עם בתכם נתון תחת סימני שאלה. המטרה הראשונה שלכם היא להבהיר לה שהיא תישאר בתכם האהובה בכל מצב. כשאתם מדברים איתה, זכרו שהיא בתכם ולא תופעה, בתכם ולא טור דעה, בתכם ולא נתון סטטיסטי, בתכם - ולא תנועה פוליטית. בתכם לא מצפה מכם להתפשר על הערכים שלכם, אבל היא בהחלט זקוקה לכם שתדברו איתה כילדתכם וכאדם. אם אתם מרגישים שזה קשה מדי לביצוע, אפשר להיעזר בתמיכה חיצונית בשבילכם כהורים או לכולכם ביחד.
להרחבה, אפשר לקרוא את נייר העמדה של רבני בית הלל בנושא, בשם "הלכה והכלה"

שאלות לדיון עם בתך:
האם את בסדר?
האם את מרגישה שזה שאת לסבית/ביסקסואלית השפיע על שאר האישיות שלך?
איך היה בבית ספר?
למה היה חשוב לך לספר לי על עצמך?

שאלות ואמירות להימנע מהן:

האם זה בגלל משהו שאני עשיתי?
מה עוד אני לא יודע עלייך?
אסור לך לדבר על זה
האם זה בגלל משהו שעשו לך?
אמירות סטיריאוטיפיות
בריאות נפש

התמודדות ומחשבות על טיפול

בסרטים הוליוודים, הכל מסתדר ברגע שבו מישהי כנה עם עצמה ויוצאת מהארון. העולם שלנו הוא לא הוליווד. המסע של יציאה מהארון הוא קשה לכל הצדדים וכדאי מאוד לוודא שאתם מטפלים בעצמכם כמו שצריך. בתכם מסתגלת לחיים חדשים, ויכול להיות שהיא מקבלת תגובות שליליות מסביבתה וצריך ללמוד איך להתמודד איתן. זה לא סוד שבעקבות תגובות של הסביבה, להט"ביות מתמודדות עם שיעורים גבוהים יותר של קשיים נפשיים. יש לציין שתמיכה אקטיבית בתוך המשפחה והקהילה תורמת לחוסן הנפשי.
גם אתם מסתגלים למציאות חדשה. גם לכם זה לא קל להתמודד עם השאלות של השכנים והמשפחה. היו לכם חלומות איך בתכם תתחתן עם בחור מוצלח ותבנה משפחה לתפארת. עכשיו איבדתם את החלום הזה ותצטרכו לבנות חלום חדש. אובדן של חלום הוא אובדן אמיתי שראוי להתייחסות ואפילו לאבל.

האם היא צריכה טיפול?
יכול להיות שכן, אבל זה לא רק כי הוא לסבית או ביסקסואלית. הרבה אנשים זקוקים לטיפול כדי לעזור להם להסתגל למצבים חדשים בחיים – שחרור מהצבא, נישואין או גירושין, כניסה לפנסיה. ללכת לטיפול כדי לקבל עזרה עם מעבר כלשהו לא אומר שום דבר על המעבר עצמו. הרבה עולים חדשים צריכים עזרה כדי להתמודד עם הלחצים של הגירה. זה לא אומר חס וחלילה שזה דבר רע לעלות לארץ! המפתח הוא הסיבות לטיפול, ומה יקרה בטיפול עצמו. אם מישהי נכנסת לטיפול מבחירתה, ומוצאת מטפל שמוכן לעבוד איתה כדי להגשים את הרצונות הריאליים שלה, זה טיפול מיטיב. טיפול בעקבות לחצים חיצוניים (ברוב המקרים) שבו המטפל כופה את הדעות שלו על המטופלת, זה טיפול לא מיטיב. באופן כללי, מטפלים נוהגים לומר שמישהי מתאימה לטיפול כשהיא אומרת שהיא מוכנה, ולא רגע אחד לפני.

מה לגבי טיפולים שמנסים לשנות את המשיכה המינית שלה, או לפחות בודקים את האפשרות?
הרצון לשנות את המיניות הוא משאלה מובנת, אך הפרקטיקה סביב זה היא בעייתית ביותר. כדי להבין למה, כדאי לחשוב על איך טיפול נכון עובד. בטיפולים פסיכולוגיים למצוקות שונות, כמו דכאון למשל, יש שלושה שלבים: בשלב הראשון, מקבלים אבחנה. בשלב השני, בונים תוכנית טיפולית מועילה. ובשלב השלישי, בודקים שאין השפעות שליליות. טיפולים שמנסים לשנות את המשיכה המינית (כלומר, טיפולי המרה) לא עומדים באף אחד מהקריטריונים האלה. רוב המחקרים והעדויות מראים שטכניקות לשינוי מיניות לא עובדות או לא מחזיקות מעמד. מנגד יש לא מעט עדויות על מקרים שבהם טיפולים כאלה החריפו מצבים כמו ריחוק מהמשפחה, דכאון, חרדה, ופגיעה עצמית.

איזה מטפלים כן מתאימים?
הדרך הטובה ביותר למצוא מטפל מתאים היא המלצה של מישהו שהיה בנעליים שלכם. צרו קשר עם הקבוצות הדתיות של תהל"ה (תמיכה להורים של לסביות והומואים), והן תוכלנה להפנות אתכם למטפל טוב. אם אין לכם המלצה טובה, או אתם רוצים לבדוק את המומלץ בעצמכם, יש כמה דגשים שכדאי לברר. ראשית, המטפל צריך להבין שהמיניות של המטופלת לא הולכת להשתנות. אפשר לדבר על הרצון שזה יקרה, אבל לשחק כאילו זה אפשרי - זה למכור טיפול מזויף וזו שרלטנות. שנית, חשוב שהמטפל יבין שלא המיניות של המטופלת גורמת לבעיות ולקשיים שלה, אלא התגובה של החברה כלפי המיניות שלה. שלישית, מטפל טוב מודע לדעות הקדומות שלו ובכל זאת משתדל לתת למטופלת שלו לקבוע מה היא רוצה. מטפל טוב צריך לאפשר למטופלת לבחור את מה שטוב ונכון לה – לצאת מהארון או להישאר בפנים, לחפש זוגיות או להישאר רווקה. טיפול הולם מפיק למטופלת מרחב בטוח, מכיל ומאפשר. אם המטפל מסוגל לתת את זה, אז יש סיכוי טוב שזה מטפל מתאים לבתך.

שמעתי שלהיות לסבית או ביסקסואלית מעלה את הסיכוי להפרעות נפשיות (דכאון, חרדה, וכו'). האם זה נכון?

מחקרים אפידימולוגיים (על בריאות האוכלוסיה) מצאו שלהט"בים אכן מתמודדים עם יותר הפרעות לבריאות נפש. עד שנות השבעים, חשבו שזה נובע מהזהות הלהט"בית ושלהיות להט"ב זה דבר מופרע שגורם להפרעות אחרות. מחקרים נוספים ומתקדמים יותר מצאו שלא הזהות הלהט"בית היא זו שגורמת להפרעות, אלא התגובות של החברה לזהות הזו. בארצות הברית, אחרי שמדינות העבירו חוקים להט"בופוביים, היתה עליה בשכיחות של חרדה אצל להט"בים. באופן דומה, נשים לא נכנסות לדכאון בגלל שהן להט"ביות. הן נכנסות לדכאון כשהן חושבות שאין להן עתיד והן מאבדות תקווה. אחד מהדברים שאתם יכולים לעשות כדי להימנע ממצבים של ייאוש המוביל לדכאון, זה לבנות מרחב בטוח לבתך שיחסן אותה כנגד הלחצים האלה. משפחה שמקבלת את ביתם הלהט"בית ואפילו תומכת בה באופן אקטיבי, מורידה את הסיכוי שהיא תפתח הפרעה נפשית.

האם אני צריכה טיפול?
יש מצב, וזה בסדר! הבת שלך שיתפה אתכם ונתנה לכם חלק במסע שלה, ועכשיו גם אתם תעברו תהליך. אין טעם לעבור אותו לבד אם אתם לא מעוניינים בכך. יכול להיות שאתם ההורים הכי אוהבים ותומכים, אבל כשבתכם יוצאת מהארון, ישנם חלומות שהיו לכם שעכשיו חייבים להשתנות. זה אובדן, שינוי דרך, ובהחלט סיבה מעולה לחפש מרחב בטוח עם איש או אשת מקצוע. אתם הורים. אתם כבר יודעים שאתם צריכים להיות 110% כדי לטפל בבתכם, ועכשיו על אחת כמה וכמה.

איך אפשר לדבר עם הבת שלי על מקומות שבהם זה קשה לי?
זה לגיטימי לחלוטין לשתף את בתכם בתהליכים שאתם עוברים בעצמכם. מה שחשוב הוא למצוא איזון בין הכנות שלכם והרגישות שלו. יש כמה דברים שאפשר לעשות כדי לגשר את הפער הזה. ראשית, כדאי לשאול שאלות פתוחות במקום להצהיר הצהרות, או שאלות פרובוקטיביות.
שנית, כבדו את המציאות של הבת שלכם, וקבלו בהבנה כי היא אדם שלם בעל צרכים ועצמאות. במקום אמירות של "אנחנו מקבלים / אנחנו לא מקבלים", נסו אמירות של "אנחנו רוצים להבין".
שלישית, הבינו שכולם במשפחה שלכם עוברים תהליך בלי לדעת באמת לאן תגיעו בסוף. כדאי להימנע מלנבא מה העמדות שלכם יהיו בעתיד. אתם הולכים לעבור דברים בזמן הקרוב, וחשוב לשמור כמה שיותר אפיקים פתוחים לתקשורת מבריאה ובונה.

האם לשתף את צוות בית הספר?
מה עושים עם התיכון/אולפנה? פנימיה, טיולים שנתיים, מסיבות פיג'מות... בהנחה שבתכם עדיין לומדת במוסדות החינוך, נסו להבין מה המצב בבית הספר או באולפנא. האם הצוות מודע ומכבד? איך החברות שלה מגיבות אליה? והאם יש צורך לערב את יועצת בית הספר? זכרו שקריטי לא לפגוע באמון שבתכם נתנה בכם כשיצאה מהארון, ולקבל החלטות כאלה יחד איתה. יציאה מהארון היא תהליך עדין ומורכב, וזכותה לבחור בפני מי להיחשף ומתי.

שאלות לדיון עם בתך:
מה יעזור לך בתהליך?
איפה את מכירה חברות להט"ביות?
האם את בזוגיות או מחפשת זוגיות?

מחשבות על מחר

הורה "חדש" לילדה לסבית או ביסקסואלית ער בלילה עם חששות לעתידה של בתו. האם היא תהיה בריאה ומאושרת? האם תהיה לה קהילה שתקבל אותה? האם היא תתחתן? האם היא תצפה שנגיע לחתונה שלה? נהיה מוזמנים בכלל? האם תקים משפחה? אם כן איך היא תראה? ההורות תמיד כוללת התמודדות עם אי-ודאות, ולהיות הורה של בת להט"בית זו חוויה שיש בה אפילו יותר אי-ודאות ויותר שאלות, במיוחד בהתחלה. בשלב זה, השתדלו שלא לתת לחששות שלכם מהעתיד להסיח את דעתכם מההווה שעומד מולכם. עכשיו יש לכם בת שחשפה את עצמה באופן אישי ופגיע. עתידה שייך למחר. היום, בתכם רוצה להיות אתכם, ולראות שאתם עדיין רוצים להיות איתה.

בהתחלה לא תמיד ברור מה ההתייחסות ה"נכונה" לעניין. הרבה הורים, לדוגמא, שואלים אם אפשר ליזום שיחות על מיניות עם ביתם, או שצריך לחכות לה שתפתח אותן בעצמה. חשוב לזכור שבתכם רוצה להרגיש נורמלית ואהובה. "נורמלית" פירושו - כמו שאר האחים שלה. אם היא רואה את אבא שלו יוצא לקפה עם אחיה, היא תצפה שגם היא תהיה עדיין מוזמנת ליציאה משפחתית. אם היא רואה את אמא שלה מדברת עם הילדים על זוגיות, היא תצפה שיום אחד אמא תהיה מסוגלת לדבר על זה גם איתה. "אהובה" פירושו שלפעמים היא תהיה זקוקה לחיזוק נוסף ליסודות, ותשומת לב מיוחדת לבסיס הבטחון שלה באהבתכם אליה. חשבו על זה כך: עד עכשיו, כל פעם שאמרתם לבתכם שאתם אוהבים אותה, והבית הזה הוא הבית שלה, היא לא ידעה למי התכוונתם. יכול להיות שהיא האמיתית היא זו שראויה לאהבה ובית. יכול להיות שזו רק הגרסא ההטרוסקסואלית שהיא הראתה לכם עד עכשיו. זה חיוני במיוחד לחזור על דברים שאתם חושבים שהם מובנים מאליהם. תגידו לה שאתם אוהבים אותה, שאכפת לכם ממנה ומה שלומה, ושיש לה מקום בבית. נכון, כל ילד אמור לדעת את זה כבר. אבל לפעמים הם גם צריכים לשמוע את זה בפירוש.

יתכן שיש לכם הרבה שאלות וחששות לגיטימיים ביותר לגבי העתיד ואיך הוא יראה. ככה זה להיות הורה. וכמו כל הורה, הדבר היחיד שתוכלו לעשות עכשיו זה להבטיח לבתכם שהיא אהובה כמו שאר אחיה, וכמוהם, תמיד יש לה מקום בבית. ניתן לקרוא את השאלות הנפוצות למטה, ואולי תמצאו מענה לשאלות שכבר יש לכם בראש עכשיו.

האם ביתי תהיה בסדר?

התגובה של הרבה הורים ליציאה מהארון היא דאגה ופחד. ובצדק. כמעט כל כתבה בנושא שמופיעה בתקשורת מתייחסת לקונפליקטים פנימיים של להט"בים דתיים וקונפליקטים עם המסורת היהודית. איך אפשר לא לפחד? זוהי תגובה ראשונית, ועם הזמן מתפנה מקום לרגשות אחרים. כשלהט"בים דתיים ומשפחתם מכירים עוד אנשים כמוהם יותר לעומק, הם מבינים שהכתבות האלה הן אמיתיות אבל לא מייצגות את כל החוויה של להיות להט"ב מבית דתי. עם הזמן, יש יותר ויותר להט"בים דתיים שמצליחים לשלב את כל התכונות השונות שלהם לתוך אדם אחד מתפקד ומאושר. אחד מהמקורות

של הפחד לגבי העתיד של בתכם הוא שהמודלים היחידים שיש לכם בראש הם מודלים שבנויים סביב כאב וקונפליקט. אם אתם מרגישים מוכנים לזה, כדאי מאוד לחפש אנשים אחרים כמוכם – הורים דתיים של להט"ביים – שכבר עברו את התהליך שאתם עוברים עכשיו. הם יתנו לכם אוזן קשבת ותקווה לעתיד.

מותר לשאול אותה על דייטים? על החיים האינטימיים שלה? על שידוכים פוטנציאליים?

כל משפחה היא שונה, וכל קשר הוא מיוחד. לכן כלל אצבע נכון הוא להתנהל מול בתכם בצורה מקבילה לשאר הילדים. הרבה הורים מדברים עם הילדים שלהם על דייטים. אם ככה המשפחה שלכם נראית, נכון לנסות לכלול בכך את בתכם הלהט"בית. מהצד השני, רוב ההורים לא משוחחים עם הילדים שלהם על אינטימיות פיזית. אם אתם מוצאים שאתם מדברים רק עם בתכם הלהט"בית על זה - זו בעיה. בתכם רוצה שתתייחסו אליה בצורה דומה למה שהיה לפני שהיא יצאה מהארון, עם התייחסות נכונה יותר למי שהאהובה המיועדת שלה תוכל להיות.

איך המשפחה שלי תשרוד את זה? האם נישאר בקשר?

משפחות עוברות תקופות שונות. רוב הזמן קל לאהוב אחד את השני, ולפעמים זה קשה. יכול להיות שעכשיו אתם מצויים בתקופה שבה זה קשה יותר. התקופה הזו היא הזדמנות בשבילכם כהורים לאהוב את הבת שלכם בכוונה מיוחדת, דווקא כי זה קשה ומורכב. האהבה שמתפתחת בתקופות המאתגרות בקשר שלכם מהווה תשתית ייחודית שתלווה אתכם בעתיד. יתכן שתצטרכו להציב גבולות ברורים לתקשורת ביניכם. יש לכבד זה את זה כאנשים, וחשוב להקפיד על כבוד הדדי לאורח החיים של כל אחד מכם, גם אם הפערים מרגישים גדולים. חשוב מאוד שבתכם לא תרגיש שאתם מנסים להסתיר אותה, מתביישים בה ברחוב, או כופים עליה התנהלות שתהיה יותר נוחה לכם. אולי הרבה דברים לא לגמרי ברורים לה עכשיו, אבל אם היא יצאה מהארון זה אומר שהיא כן יודעת איך היא רוצה להציג את עצמה לפחות בפניכם. יציאה מהארון עלולה להכניס הרבה מתחים לתוך המשפחה. התייחסות שנבנית על בסיס של כבוד ואהבה היא התחלה טובה לניווט המתח הזה.

מה לגבי העתיד שלה? האם היא תתחתן? האם הוא תישאר דתיה?

אי אפשר לדעת מה יקרה בעתיד. כמו עם כל ילד, כל אופציה על השולחן. כדאי לזכור שהרבה להט"בים דתיים כבר יצאו מהארון והגיעו לכל מיני מקומות. יש שהתחתנו, ויש שלא. יש שחזרו בשאלה, ויש שהתחזקו. תקשורת בריאה תוכל לעזור לה לקבל החלטות ולשתף אתכם בתהליך. אמירות כגון "אין דבר כזה לסבית דתיה" עלולות להרחיק אותה מהדת.

מה אם תהיה לה בת זוג?

אם תחפשו הורים דתיים אחרים של להט"בים, תראו עד כמה כל משפחה היא שונה בנושא הזה. יש הורים שהם לחוצי חתונה בלי קשר למגדר של הזוג, ויש הורים שבשבילם זה ממש קשה לדמיין זוגיות חד מינית לביתם. אם בתכם תמצא בת זוג – או שהיא כבר מצאה אותה – זו לא באמת תהיה אופציה מעשית לנסות להדיר את בת הזוג מהמשפחה. נסו לחשוב ולתאר לעצמכם איך הייתם מרגישים אם היו מבקשים מכם שלא להביא את בן או בת זוגכם הביתה למשפחה. מן הסתם הייתם נפגעים מאוד - ובצדק. יתכן כי בקשה זו היתה גורמת לקרע מהותי ביחסים המשפחתיים. לכן כדאי להתייעץ על זה עם הורים אחרים כמוכם כדי לראות מה הם עשו, ואיך אתם תוכלו לעשות את שלום הבית שלכם במשפחה. בסופו של דבר, אם בתכם מצאה מישהי שעושה אותה מאושרת, היא תרצה לשתף את האושר הזה איתכם. אם תכירו את החלק הזה בחיים שלה, אז גם אתם תוכלו לראות את בתכם מאושרת.

איך לספר לשאר המשפחה?

דבר ראשון, בדקו עם בתכם שאפשר לספר. כשבתכם יוצאת מהארון, התדמית שלה בעיני אחרים משתנה ולעיתים קרובות גם היחסים שלה איתם. זוהי קודם כל זכותה לבחור איך ומתי היא מעוניינת ליצור את השינוי הזה. לפני שתתחילו לספר לאחרים נסו להיות מסונכרנים איתה. כשמגיע הזמן לספר לשאר המשפחה, כדאי לזכור שאנשים יקשיבו לא רק לתוכן של מה שאתם אומרים, אלא גם למסר שתשדרו בין המילים. אם תדברו על זה כאסון, או מצב חירום, גם הם יגיבו ככה. אם תדברו על זה כדבר נורמלי, או כמשהו שמקשה על הקשר שלכם אבל ניתן להתמודד איתו, אז גם הם יהיו יותר רגועים. אף אחד לא מצפה מכם לזייף את התנהגותכם או עמדתכם, וברור שלא הכל ילך חלק בזמן הקרוב. מה שחשוב הוא להיות מודעים לתפקידכם כמנהיגי המשפחה שלכם. האופן שבו בתכם תתקבל במשפחתה מתחיל מלמעלה, ועליכם להיות מודל לחיקוי לשאר המשפחה.

איך לספר לסבא וסבתא?

בהרבה משפחות קיים מתח רציני סביב השאלה איך סבא וסבתא יגיבו. הרבה פעמים (אך לא תמיד!) דווקא הסבים והסבתות מפתיעים אותנו ומתגלים כהכי מכילים. אי אפשר לדעת עד שתנסו. אם תחליטו יחד עם בתכם לספר להורים שלכם, חשבו על זה כהזדמנות להבין יותר את בתכם כשהיא יצאה מהארון מולכם. הגיוני מאוד שהשיחה הזו מאיימת עליכם. אם תרגישו מוכנים לזה, ובטוחים במסר שאתם רוצים לשדר, גם את זה תעברו יחד כמשפחה.

איך אפשר ללמוד יותר על הקהילה הלהט"בית ועל להט"ביות דתיות?
הקהילה הלהט"בית בארץ היא קהילה גדולה ומגוונת. למידה מעמיקה יותר על עולמה התרבותי של בתכם יכולה להיות הרפתקה מעצימה ומרתקת, ואם תהיו מעוניינים בכך תוכלו אפילו למצוא את השיוך והמקום שלכם בקהילה. להרבה ערים גדולות (חיפה, ירושלים, באר שבע, תל אביב, וכו') יש מרכז גאה או בית פתוח. יש גם קבוצות תמיכה של תהל"ה (תמיכה להורים של להט"בים) שפועלות בכל הארץ. יש להם גם קבוצות דתיות. בנוסף, יש כמה ארגונים שפונים במיוחד לקהל של להט"ביות דתיות. למשל לארגון איגי (Israel Gay Youth) או ל"בית הפתוח בירושלים" יש קבוצות דתיות לנוער ומבוגרים צעירים. יש ארגונים להט"בים דתיים: "חברותא" ללהט"בים דתיים ואת "בת קול" ללהט"ביות דתיות, "כרצונו" לטרנס* דתיים, וארגון "שב"ל - שהכל ברא לכבודו" שמתעסק בחינוך ומתאים את התכנים האלה לסביבות דתיות. חיפוש גוגל פשוט יוביל אתכם לכל הארגונים האלה ויותר.

שאלות לדיון:
האם יש לך בת זוג? מה שלומכן?
איך אפשר לעזור?
מה חשוב לך שאדע?