

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

1. הורים לפני הכל:
2. מה זה להט"ב?
3. הבית והקהילה.
4. מה זה אומר עלינו?
5. התמודדות ומחשבות על טיפול.
6. מחשבות על מחר.

7
11
13
17
21

הבן שלכם בחר לשתף אתכם בחיים הפנימיים שלו, ולספר לכם על הנטייה המינית שלו. רוב הסיכויים שזה לא בדיוק מה שציפיתם לו, ועכשיו אתם עומדים לעבור מסע עם בנכם. יש מוקשים בדרך. אחרי שבנכם חשף בפניכם צד זה בחייו, ודאי יש לכם שאלות לשאול, דאגות לשתף, משפחה לנהל ובתוך כל זה, יש גם את הקשר עם הבן 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 ילד להט"ב.

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 תציע מונחים ונושאים שכדאי להכיר כדי להבין יותר טוב את מצבו של בנכם. היא תענה על שאלות נפוצות, תמליץ על דרכים לשתף את השאלות הנוספות שלכם, ותציע דרכים לגייס עזרה נוספת מבחוץ במידה ותרצו. לאורך החוברת תמצאו עצות ומידע מפי הורים אחרים, שלפני לא הרבה זמן היו בנקודה 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 בנכם. 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 לילדם. אנחנו מקווים שהחוברת הזו תקל על המסע, ואולי תעזור להשיב לב אבות על בנים, ולב בנים על אבותם.

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 שבנכם כבר מכיר את העולם הזה היטב, ומדבר על דברים שעדיין זרים לכם. ניתן לשוחח איתו במטרה להבין אותם מנקודת מבטו. בנוסף, הנה כמה מונחים בסיסיים: להט"ב אלו ראשי תיבות למילים לסבית, הומוסקסואל, טרנסג'נדר ו-ביסקסואל. 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 הומוסקסואל או ביסקסואל זו לא מחלה או התמכרות מינית. הנטייה המינית שלו אינה גורמת לאיבוד שליטה על ההתנהגות שלו, דבר שעלול לקרות אצל אנשים עם התמכרויות. בנכם נמשך לבני המגדר שלו כמו שאנשים אחרים נמשכים לבנות המגדר האחר. הוא לא נמשך בהכרח לכל הגברים, כמו שגבר הטרוסקסואל לא נמשך בהכרח לכל הנשים.

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 אחד בכל כיתה לאחד בכל מניין. 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 הומוסקסואל או ביסקסואל 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 הומואים וביסקסואלים שמאושרים מאוד בחייהם ולא חשים סבל בשל משיכתם המינית. לפעמים החיים קשים יותר כהומו או ביסקסואל, 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 שבחרים בו והוא לא נתון לשליטתנו. אי אפשר להשפיע על הנטייה המינית בעזרת גורמים חיצוניים. אנחנו יודעים בבירור שהיות בנכם להט"ב לא קשור לאיכות ההורות שלכם, לסביבה התרבותית שבה הוא גדל ונמצא, או לטיב הקשר שלו איתכם.

הבן שלי נורמלי?

הבן שלכם הוא בדיוק אותו אדם שהיה לפני שידעתם שהוא הומו או ביסקסואל. הוא בנכם! הוא תמיד יהיה הילד הכי מיוחד בעולם! יש שמבדילים בין להיות "נורמלי" ולהיות "נורמטיבי". להיות "נורמלי" זה להיות אדם מתפקד בעבודה, יוצר חיים חברתיים, ועושה חיים באופן כללי. להיות "נורמטיבי" זו אמירה סטטיסטית, לפיה מישהו נופל על המאפיין השכיח באוכלוסייה תחת קטגוריה מסוימת. במונחים האלה, כן, בנכם נורמלי. וכמו כל אדם אחר, בחלק מהתכונות שלו הוא נורמטיבי לחלוטין, ובתכונות אחרות – כמו המיניות שלו – הוא מיעוט באוכלוסייה. כמו ג'ינג'י, או ילד שכותב בידו השמאלית.

האם זה יעבור?

למרות שזה עלול להיות מפתה לחשוב ככה, רוב הסיכויים שהמשיכה לבני המגדר שלו היא לא שלב, ולא תעבור לו. לפני שהוא סיפר לכם על הנטייה המינית שלו, הוא דן עם עצמו בנושא במשך זמן רב. אם הוא לא היה בטוח שזה עניין אמיתי ומהותי, הוא לא היה מספר לכם. יש מקרים של אנשים ונשים שמצאו את המשיכות המיניות שלהם משתנות בגיל מבוגר יותר, אך המקרים האלה נדירים ביותר. כרגע, בחוויה של בנכם, המשיכה שיש לו עכשיו תשאר, ואין לו דרך אחרת לתכנן את עתידו או לחלום עליו.

האם הוא עלול להשפיע על אחיו ואחותיו?

הרבה אנשים דואגים שאם מדברים על הומוסקסואליות, או שילדים קטנים נחשפים להומואים או ביסקסואלים, גם הם יהיו ככה. אולי אתם דואגים שאם הוא יישאר בבית, המיניות שלו תשפיע על המיניות של האחים והאחיות שלו. 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 ילדים שלומדים בשיעורים של מורים הומוסקסואלים, ורובם יצאו הטרוסקסואלים. בימים אלה, רוב האנשים הדתיים שיוצאים מהארון לא הכירו אף אדם להט"ב עד שנכנסו לקהילה הלהט"בית. גם ילדים שגדלו במשפחות להט"ביות להורים מאותו המין לא בהכרח מזדהים בעצמם כלהט"בים, ולמעשה שיעור הלהט"בים

שגדלים במשפחות אלה זהה לשיעורם באוכלוסיה הכללית. בנכם יכול להישאר בבית והדבר היחיד שאחיו 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 מישהו 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 מישהו אומר שהוא הומוסקסואל או ביסקסואל – ככה הוא וככה הוא ישאר. לקריאה נוספת בנושא הכנסו ל: www.hamara.org.il

האם בנכם באמת יודע?

כמו שהמשיכה המינית שלכם ברורה לכם, והכרתם אותה גם בלי להתנסות אלא מתוך מקום פנימי ועמוק גם לבנכם הדבר ברור. לפני שבנכם הגיע אליכם, הוא כבר עבר בעצמו תהליך פנימי של בירור. כיום לספר על משיכה מינית דורש אומץ ונכונות להסתכן בדחייה מהאנשים הכי קרובים. במשך זמן רב בנכם העדיף להסתיר או להכחיש את המשיכה המינית שלו ולהתייחס אליה כדבר שהוא לא אמיתי. הוא עבר תהליך ארוך בפני עצמו כדי להשלים עם המציאות הקיימת. הגישה הכי פרקטית שלכם כהורים היא להניח שבנכם בטוח לגבי מה שהוא אומר לכם. אם הוא אומר שהוא הומו – אז הוא בטוח שהוא הומו. אם הוא אומר שהוא ביסקסואל – אז הוא בטוח שהוא ביסקסואל. אם הוא אומר שהוא שואל שאלות לגבי המיניות שלו – אז הוא בטוח שהשאלות האלה קיימות אצלו ורלוונטיות לחיים שלו. נסו להקשיב לבנכם, להבין איפה הוא נמצא כעת, להיות שם איתו, ולשמוח בכך שהוא מרגיש בטוח לשתף אתכם.

שאלות אפשריות לדין עם בנך:

מאיזה גיל הרגשת ככה?

מה זה אומר בשבילך?

במה אתה כן בטוח, ובמה לא?

שאלות שעדיף להימנע מהן:

איך אתה יודע?

אתה עדיין צעיר. אולי זה רק שלב?

האם בדקת את זה עם מטפל?

איך אתה יודע אם לא התנסית?

הבית והקהילה

יש אמירה נפוצה אצל הורים של להט"בים: "כשילד יוצא 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 רוצים לחבק את בנכם קרוב אליכם ובו בזמן להחביא אותו מהשכנים. אולי אתם כועסים או מרגישים לחץ לשנות את הערכים שלכם כדי להתאים את עצמכם לעולם שאינכם מזדהים איתו. אולי תופתעו לשמוע שדווקא בנכם יבין יותר מכל את תחושותיכם - הוא מכיר את הארון היטב. כלהט"ב בעצמו הוא מבין לעומק כמה קשה להסתיר חלק משמעותי מחייו מפני כל הסובבים אותו והקרובים אליו.

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 הבן שלכם, אתם חייבים להיות הורים בשבילו. תצטרכו לבדוק שהוא בסדר, ושיברור לו מעל לכל ספק שיש לו הורים שאוהבים אותו ותמיד יאהבו אותו. 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 ילד להט"ב שתשמעו עליו 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.

מה זה אומר עלינו?

הדבר הכי מדהים והכי נורא עם ילדים, זה שהם בדיוק כמונו ובו בזמן אנשים נפרדים ממנו לחלוטין. מתישהו, כל ילד הופך לעצמאי ובעל אישיות ורצונות משלו, בלי קשר להורים שלו. אולי תכננתם שהוא יהיה רופא, והוא יבחר להיות אדריכל. אולי רציתם שהוא יהיה ספורטאי, והוא העדיף להישאר בבית וללמוד. אולי רציתם שהוא יהיה הטרסקסואל (סטרייט). זה שדברים לא קרו כמו שתכננתם, לא עושה אתכם הורים רעים.

למעשה, טמונה פה הזדמנות לצמוח כהורים ולהיעשות טובים יותר. כשבנים מתכוננים לצאת מהארון מול ההורים שלהם, אחת מהשאלות שמטרידות אותם ביותר היא: "האם הם עדיין יאהבו אותי?" אפילו לילד שגדל בבית הכי חם, והכי אוהב, תמיד קיים הפחד ש"אולי הם לא אוהבים את האני האמיתי. אולי האהבה שלהם תלויה במשיכה המינית שלי" בנכם מאתגר אתכם להיות ההורים שאוהבים את בנם בכל תנאי, הורים שמסוגלים לומר שהם אוהבים את בנם, ומנסים לשמור על המקום שלו בבית, אפילו אם בנם לא בוחר לבנות בית שיראה בדיוק איך שההורים שלו תכננו.

מה קרה לילד הנפלא שלי?

הרבה הורים שילדיהם יצאו מהארון עוברים טלטלה מזעזעת וחשים שהם פתאום לא מכירים את הבן שלהם. ההיפך הוא הנכון. עכשיו אתם מכירים את הבן שלכם יותר! חשבו על התכונות של בנכם שאתם הכי מחבבים בו. אולי הוא מצחיק, אולי חכם במיוחד, אולי הוא חמוד וביישן. התכונות האלה עדיין שם. הוא אותו הילד הנפלא שלכם. הוא גם נמשך לגברים אחרים. הוא עדיין אותו הילד הביישן שלכם. ועכשיו אתם יודעים שהוא הילד עם המשיכה לגברים הביישן שלכם.

האם זה בגלל שהוא עבר 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 הומו או ביסקסואל היתה מושלמת. כמו ילדים הטרסקסואלים, יש ילדים להט"בים שעוברים דברים קשים. אבל דברים קשים לא הופכים ילדים ללהט"בים כמו שדברים קשים לא יהפכו אותם להטרסקסואלים.

אני לא מרגיש בנח לספר לאנשים. האם אני חייב?

ברור שבשלב זה אתם לא חייבים לעשות שום דבר שאתם לא רוצים! בנכם עבר תהליך כדי להגיע למקום שבו הוא מסוגל לשתף ולספר, והוא עדיין עובר 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 לילד להט"ב 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 בנכם איך הוא רוצה להציג את עצמו בשכונה, ואז בחנו יחד איתו את הרגשות שלכם בעניין זה. יתכן שבנכם כבר איבד את המסוגלות להישאר בארון. לכן כדאי להבין מה בנכם צריך 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 בנכם, זה יהיה סיפור. אם המסר שלכם יהיה רגוע יותר, עדיין יהיה סיפור - אבל הרבה פחות דרמטי.

שאלות לדיון עם בן:

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

האם אני אמא רעה שלא ידעתי קודם? האם אני אבא רע אם חשבתי על זה ולא עשיתי מספיק לתמוך בו?

זה לא הוגן לצפות מעצמכם לדעת על בנכם לפני שסיפר לכם בעצמו. להט"בים בארון משקיעים כוחות נפש ומאמצים רבים כדי למנוע מאנשים לגלות את סודם - והם משקיעים מאמץ מיוחד בהסתרה מפני האנשים החשובים להם ביותר. מלבד זאת, כרגע השאלה הזו לא רלוונטית. בנכם פתח פרק חדש בקשר שלכם, והזמין אתכם לקחת חלק בכתיבתו. בנכם רוצה לדעת מה אתם הולכים לעשות עכשיו. הוא רוצה לדעת אם עדיין תאהבו אותו, אם עדיין תקבלו אותו כבנכם.

למה בכלל לדבר על זה? ולמה להיות כל כך מוחצן עם זה?

לכל אדם להט"ב יש את הסיבות שלו למה הוא בחר לדבר על זה. כדי להבין את הסיבות של בנכם, תצטרכו לשאול אותו. בנכם לא יצא מהארון כדי לפגוע בכם או להזיל את הערכים שלכם. בסופו של דבר, הוא סיפר לכם כי הוא סומך עליכם שתשמעו אותו, ורוצה להזמין אתכם לקחת חלק בכל החיים שלו. אפילו במצבים שהם יותר פגיעים עבורו. אם לא ברור לכם למה חשוב לו לספר לכם, אפשר להזמין אותו באופן כנה ופתוח להסביר לכם בעצמו.

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 שלו?

הורים דתיים של להט"בים 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 בנכם. בינתיים, כדאי לזכור שעכשיו הקשר שלכם עם בנכם נתון תחת סימני שאלה. המטרה הראשונה שלכם היא להבהיר לו שהוא ישאר בנכם האהוב בכל מצב. כשאתם מדברים איתו, זכרו שהוא בנכם ולא תופעה, בנכם ולא טור דעה, בנכם ולא נתון סטטיסטי, בנכם - ולא תנועה פוליטית. בנכם לא מצפה מכם להתפשר על הערכים שלכם, אבל הוא בהחלט זקוק לכם שתדברו איתו כילד 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 לדין עם בנך:

האם אתה בסדר?

האם אתה מרגיש שזה שאתה הומו/ביסקסואל 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 עליך?

אסור לך לדבר על זה

האם זה בגלל משהו שעשו לך?

בריאות נפש

התמודדות ומחשבות על טיפול

בסרטים הוליוודים, הכל מסתדר ברגע שבו מישהו כנה עם עצמו ויוצא מהארון. העולם שלנו הוא לא הוליווד. המסע של יציאה מהארון הוא קשה לכל הצדדים וכדאי מאוד לוודא שאתם מטפלים בעצמכם כמו שצריך. בנכם מסתגל לחיים חדשים, ויכול להיות שהוא מקבל תגובות שליליות מסביבתו וצריך ללמוד איך להתמודד איתן. זה לא סוד שבעקבות תגובות של הסביבה, להט"בים מתמודדים 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 בנכם יתחתן עם בחורה מוצלחת ויבנה משפחה לתפארת. עכשיו איבדתם את החלום הזה ותצטרכו לבנות חלום חדש. אובדן של חלום הוא אובדן אמיתי שראוי להתייחסות ואפילו לאבל.

האם הוא צריך טיפול?

יכול להיות שכן, אבל זה לא רק כי הוא הומו או ביסקסואל. 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 מישהו נכנס לטיפול מבחירתו, ומוצא מטפל שמוכן לעבוד איתו כדי להגשים את הרצונות הריאליים שלו, זה טיפול מיטיב. טיפול בעקבות לחצים חיצוניים (ברוב המקרים) שבו המטפל כופה את הדעות שלו על המטופל, זה טיפול לא מיטיב. באופן כללי, מטפלים נוהגים לומר שמישהו מתאים לטיפול כשהוא אומר שהוא מוכן, ולא רגע אחד לפני.

מה לגבי טיפולים שמנסים לשנות את המשיכה המינית שלו, 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 החרפו 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 להט"ב), 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 המטופל 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 המטופל גורמת לבעיות ולקשיים שלו, אלא התגובה של החברה כלפי המיניות שלו. שלישית, מטפל טוב מודע לדעות הקדומות שלו ובכל זאת משתדל לתת למטופל שלו לקבוע מה הוא רוצה. מטפל טוב צריך לאפשר למטופל לבחור את מה שטוב ונכון לו - לצאת מהארון או להישאר בפנים, לחפש זוגיות או להישאר רווק. טיפול הולם מפיק למטופל מרחב בטוח, מכיל ומאפשר. אם המטפל מסוגל לתת את זה, אז יש סיכוי טוב שזה מטפל מתאים לבנך.

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

מחקרים אפידימיולוגיים (על בריאות האוכלוסיה) מצאו שלהט"בים אכן מתמודדים עם יותר הפרעות לבריאות נפש. עד שנות השבעים, חשבו שזה נובע מהזהות הלהט"בית ושל להיות 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, אנשים לא נכנסים לדכאון בגלל שהם להט"בים. הם נכנסים לדכאון כשהם חושבים שאין להם עתיד והם מאבדים תקווה. אחד מהדברים שאתם יכולים לעשות כדי להימנע ממצבים של ייאוש המוביל לדכאון, זה לבנות מרחב בטוח לבנך שיחסן אותו כנגד הלחצים האלה. משפחה שמקבלת את בנם הלהט"ב ואפילו תומכת בו באופן אקטיבי, מורידה את הסיכוי שהוא יפתח הפרעה נפשית.

האם אני צריך טיפול?

יש מצב, וזה בסדר! הבן שלך שיתף אתכם ונתן לכם חלק במסע שלו, ועכשיו גם אתם תעברו תהליך. אין טעם לעבור אותו לבד אם אתם לא מעוניינים בכך. יכול להיות שאתם ההורים הכי אוהבים ותומכים, אבל כשבנכם יוצא 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 בבנכם, ועכשיו על אחת כמה וכמה.

איך אפשר לדבר עם הילדים שלי על מקומות שבהם זה קשה לי?

זה לגיטימי לחלוטין לשתף את בנכם 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 הילד שלכם, וקבלו בהבנה כי הוא 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 מבריא ובונה.

האם לשתף את צוות בית הספר?

מה עושים עם התיכון/ישיבה? פנימיה, טיולים שנתיים, מסיבות פיג'מות... בהנחה שבנכם עדיין לומד במוסדות החינוך, נסו להבין מה המצב בבית הספר או בישיבה. האם הצוות מודע ומכבד? האם ישנם תלמידים שמציקים? והאם יש צורך לערב את יועצת בית הספר או את ראש הישיבה? זכרו שקריטי לא לפגוע באמון שבנכם נתן בכם כשיצא מהארון, ולקבל החלטות כאלה יחד איתו. יציאה מהארון היא תהליך עדין ומורכב, וזכותו לבחור בפני מי להיחשף ומתי.

שאלות לדיון עם בנך:

מה יעזור לך בתהליך?

איפה אתה מכיר חברים להט"בים?

האם אתה בזוגיות או מחפש זוגיות?

מחשבות על מחר

הורה "חדש" לילד הומו או ביסקסואל ער בלילה עם חששות לעתידו של בנו. האם הוא יהיה בריא ומאושר? האם תהיה לו קהילה שתקבל אותו? האם הוא יתחתן? האם הוא יצפה שנגיע לחתונה שלו? נהיה מוזמנים בכלל? האם יקים משפחה? אם כן איך היא תראה? ההורות תמיד כוללת התמודדות עם אי-ודאות, ולהיות הורה של בן להט"ב 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 בן שחשף את עצמו באופן אישי ופגיע. עתידו שייך למחר. היום, בנכם רוצה להיות אתכם, ולראות שאתם עדיין רוצים להיות איתו.

בהתחלה לא תמיד ברור מה ההתייחסות ה"נכונה" לעניין. הרבה הורים, לדוגמה, שואלים אם אפשר ליזום שיחות על מיניות עם בנם, או שצריך לחכות לו שיפתח אותן בעצמו. חשוב לזכור שבנכם רוצה להרגיש נורמלי ואהוב. "נורמלי" פירושו - כמו שאר האחים שלו. אם הוא רואה את אבא שלו יוצא לקפה עם אחיו, הוא יצפה שגם הוא יהיה עדיין מוזמן ליציאה משפחתית. אם הוא רואה את אמא שלו מדברת עם הילדים על זוגיות, הוא יצפה שיום אחד היא תהיה מסוגלת לדבר על זה גם איתו. "אהוב" פירושו שלפעמים הוא יהיה זקוק לחיזוק נוסף ליסודות, ותשומת לב מיוחדת לבסיס הבטחון שלו באהבתכם אליו. חשבו על זה כך: עד עכשיו, כל פעם שאמרתם לבנכם שאתם אוהבים אותו, והבית הזה הוא הבית שלו, הוא לא ידע למי התכוונתם. יכול להיות שהוא האמיתי הוא זה שראוי לאהבה ובית. יכול להיות שזו רק הגרסה ההטרסקסואלית שהוא הראה לכם עד עכשיו. זה חיוני במיוחד לחזור על דברים שאתם חושבים שהם מובנים מאלהים. תגידו לו שאתם אוהבים אותו, שאכפת לכם ממנו ומה שלומו, ושיש לו 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 לבנכם שהוא אהוב כמו שאר אחיו, וכמוהם, תמיד יש לו מקום בבית. ניתן לקרוא את השאלות הנפוצות למטה, ואולי תמצאו מענה לשאלות שכבר יש לכם בראש עכשיו.

האם בני יהיה 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 בנכם 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"בים – שכבר עברו את התהליך שאתם עוברים עכשיו. הם יתנו לכם אוזן קשבת ותקווה לעתיד.

מותר לשאול אותו על דייטים? על החיים האינטימיים שלו? על שידוכים פוטנציאליים?

כל משפחה היא שונה, וכל קשר הוא מיוחד. לכן כלל אצבע נכון הוא להתנהל מול בנכם בצורה מקבילה לשאר הילדים. הרבה הורים מדברים עם הילדים שלהם על דייטים. אם ככה המשפחה שלכם נראית, נכון לנסות לכלול בכך את בנכם הלהט"בי. מהצד השני, רוב ההורים לא משוחחים עם הילדים שלהם על אינטימיות פיזית. אם אתם מוצאים שאתם מדברים רק עם בנכם הלהט"בי על זה - זו בעיה. בנכם רוצה שתתייחסו אליו בצורה דומה למה שהיה לפני שהוא יצא מהארון, עם התייחסות נכונה יותר למי שהאהוב המיועד שלו יוכל להיות.

ומה עם איידס?

הרבה הורים, כשבנם יוצא מהארון, מיד רואים בעיני רוחם דמות של אדם שחולה באיידס. זה עוד יותר נפוץ אם אחד מההורים עובד בתחום הרפואה. קשה מאוד לחשוב על אפשרויות מבהילות כאלה ביחס לילד שלכם. חשוב לזכור שהעולם היום שונה לחלוטין מהעולם שעבר את מגפת האיידס בשיאה. אנחנו יודעים הרבה יותר על דרכים למנוע הידבקות ולעצור את התפשטות המחלה. עם ההתערבויות הרפואיות הקיימות כיום, אפילו הדבקה בווירוס HIV (חס ושלום) לא תוביל בהכרח למחלת איידס.

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 הילד 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 שבנכם לא ירגיש שאתם מנסים להסתיר אותו, מתביישים בו ברחוב, או כופים עליו התנהלות שתהיה יותר נוחה לכם. אולי הרבה דברים לא לגמרי ברורים לו עכשיו, אבל אם הוא יצא מהארון זה אומר שהוא כן יודע איך הוא רוצה להציג את עצמו 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 שלו? האם הוא יתחתן? האם הוא ישאר דתי?

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 לו לקבל החלטות ולשתף אתכם בתהליך. אמירות כגון "אין דבר כזה הומו דתי" עלולות להרחיק אותו מהדת.

האם אהיה סבא/סבתא?

הרבה הורים מניחים שאם בנם יוצא מהארון, זה אומר שהוא לא רוצה ילדים. במציאות, הרבה גברים בזוגיות חד-מינית – ובמיוחד כשהם מגיעים מרקע דתי – רוצים ילדים. למרות שזה קשה יותר מלזוגות הטרוסקסואלים, עדיין יש אופציות. יש גברים שמביאים ילדים בפונדקאות, או דרך הורות משותפת. הפתרונות האלה הם לא בהכרח סטנדרטיים, ולכל אחד יש יתרונות וחסרונות. אבל יותר ויותר זוגות חד-מיניים שוקלים את האפשרויות השונות שעומדות בפניהם כדי להקים משפחה.

מה אם יהיה לו בן 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 לבנם. אם בנכם ימצא בן זוג – או שהוא כבר מצא אותו – זו לא באמת תהיה אופציה מעשית לנסות להדיר את בן 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 בנכם מצא מישהו שעושה אותו מאושר, הוא ירצה לשתף את האושר הזה איתכם. אם תכירו את החלק הזה בחיים שלו, אז גם אתם תוכלו לראות את בנכם מאושר.

איך לספר לשאר המשפחה?

דבר ראשון, בדקו עם בנכם שאפשר לספר. כשבנכם יוצא מהארון, התדמית שלו בעיני אחרים משתנה ולעיתים קרובות גם היחסים שלו איתם. זוהי קודם כל זכותו לבחור איך ומתי הוא מעוניין ליצור את השינוי הזה. לפני שתתחילו לספר לאחרים נסו להיות מסונכרנים איתו. 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 בנכם יתקבל במשפחתו 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 בנכם לספר להורים שלכם, חשבו על זה כהזדמנות להבין יותר את בנכם כשהוא יצא 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"בים דתיים?

הקהילה הלהט"בית בארץ היא קהילה גדולה ומגוונת. למידה מעמיקה יותר על עולמו התרבותי של בנכם 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"בים דתיים. 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 בן זוג? מה שלומכם?
איך אפשר לעזור?
מה חשוב לך שאדע?