

מפגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא

**נוער לסבי, הומוסקסואלי, טרנסג'נדרי
וביסקסואלי (להט"ב): התבגרות, זהות וסיכון
בתוך חברה הטרוסקסואלית**

עורך-אורח: ד"ר גידי רובינשטיין

ההורים כבסיס בטוח למתבגר בתהליך ה"יציאה מהארון" בראי תאוריית ההתקשרות

אלינער פרדס, שירלי קובלסקי ואילה כץ

תקציר

מרבית המחקר על נוער להט"בי (לסביות, הומוסקסואלים, טרנסג'נדרים וביסקסואלים) התמקד עד כה בתהליכים שעוברים המתבגרים בתהליך גילוי הנטייה המינית, בגורמי פגיעות וסיכון לדיכאון ובקשיי הסתגלות אחרים, ועסק פחות בהשפעת התהליך על ההורים ועל היחסים במשפחה. סקירת הספרות המוצגת במאמר הנוכחי מצביעה על חשיבות התמיכה ההורית במיתון ההשלכות השליליות של חשיפת נוער להט"בי לתיוג שלילי, דיכוי או אפליה, ועל התפקיד של ביטחון בהתקשרות – אישיותי (dispositional) ונסיבתי (contextual) – כמקור חוסן, הן למתבגרים והן להורים. עיון בספרות דרך "עדשת" תאוריית ההתקשרות מעלה בפנינו את המחיר של חיים בסוד ושל דינמיקה היכולה להוביל לקרעים בהתקשרות. גיבשנו מודל קונצפטואלי למיפוי משאבים פנימיים וחיצוניים, המבוסס על אינטגרציה בין המחקר העדכני בתאוריית ההתקשרות והמחקר על הומוסקסואליות. לפי מודל זה, משתנים מתווכים הכוללים יסוד רגשי, אמפתיה ומסוגלות הורית, עשויים לתרום להפחתת הדחק ההורי ולהגביר את סיכויי המשפחה להיות בסיס בטוח (secure base) לבני המשפחה. הורים יכולים לגייס מודל זה בהתמודדותם עם לחצים המתעוררים בתהליך גילוי הנטייה המינית של ילדם. דנו במאמר בכיוונים למחקר עתידי, וחיברנו המלצות מעשיות לתכניות תמיכה וטיפול.

מילות מפתח: תאוריית ההתקשרות, התקשרות בטוחה, מערכת מתן טיפול, קרעים בהתקשרות

מבוא

מטרת המאמר היא לתרום להבנת התהליכים המתרחשים במערכת היחסים הורים-מתבגרים להט"בים (לסביות, הומוסקסואלים, טרנסג'נדרים וביסקסואלים), תוך התמקדות בתהליכים שעוברים ההורים, ולהמשיג תהליכים אלה מנקודת מבט של תאוריית ההתקשרות. נתמקד בקרעים בהתקשרות (attachment ruptures) היכולים להיווצר במשפחה תוך תהליך גילוי הנטייה המינית וה"יציאה מהארון", בגורמים שיכולים לתרום להיווצרות קרעים אלה ובתהליכי איחוי קרעים ושיקום התקשרות.

ראשית נערוך סקירה של מושגים רלוונטיים וממצאי מחקרים העוסקים בתפקיד ההורים כבסיס בטוח (secure base) ובקשר בין ביטחון בהתקשרות, ויסוד רגשי והתמודדות במצבי דחק. בהמשך נבחן מזווית הראייה של תאוריית ההתקשרות את ממצאי המחקרים העוסקים בתגובות הורים ל"יציאה מהארון" של ילדיהם ובחשיבות

התמיכה ההורית כמשאב מגן וכבולם זעזועים העשויים לתרום למיתון ההשלכות השליליות של חשיפה לגילויים של הומופוביה, הטרדה או אפליה. נדון בהשלכות השליליות של הומופוביה על מערכת היחסים במשפחה ובהצטברות הלחצים שעלולים להוביל לכך שהמשפחה, במקום להיחוות כבסיס בטוח במצבי דחק, נחוות כמוקד של איום ומצוקה. נסכם בהצגת מודל שיכול לכוון מחקר עתידי, ונדון בהשלכות המעשיות של המודל המוצג ובדרכים לשיקום ההתקשרות.

תאוריית ההתקשרות: מושגים והנחות יסוד

תאוריית ההתקשרות, שפיתח ג'ון בולבי (Bowlby, 1969, 1979) מדגישה את התפקיד המרכזי של איכות מערכות היחסים של הפרט לאורך חייו, "מן העריסה ועד הקבר" (Bowlby, 1979, עמ' 129), ואת תפקידם של אלה כמשאב מגן בעתות מצוקה. מסגרת מושגית זו תרמה תרומה משמעותית להבנת תהליכים מורכבים הקשורים לדינמיקה ביחסי הורים-ילדים (Mikulincer & Shaver, 2007) ולדרכי התמודדות עם חרדות המתעוררות, הן נוכח איומים קיומיים שונים והן נוכח איום של נטישה או אבדן של דמות התקשרות (attachment disruption). התובנות הנגזרות ממחקרים עדכניים בתחום תורמות, כפי שנראה בהמשך, למיפוי גורמי פגיעות וחוסן במשפחות הנמצאות בתהליך של גילוי נטייה מינית של בנה או בתה, ולהבנת השונות הרבה בתגובות. ברמה המעשית, "מפתחות" ההתבוננות האלה עשויים לאפשר לאיש המקצוע המלווה את המשפחה לנווט בתוך המורכבות של המפגש בין החרדות העלולות להתעורר אצל מתבגרים בתהליך זה לבין החרדות של הוריהם, ולהבין את תרומתן של אלה ליצירת קרעים בהתקשרות.

תפקיד ההורים כבסיס בטוח והתגבשות "מודלים פנימיים" של התקשרות

לפי בולבי, מערכת ההתקשרות היא מערכת פסיכו-אבולוציונית, שיעודה המקורי הוא הבטחת הגנה בעת מצוקה. התינוק האנושי נולד עם נטייה מולדת להתקשרות לדמויות המטפלות בו. לדמויות ההתקשרות יש שני תפקידים: (א) לשמש חוף מבטחים (safe haven), שאליו אפשר לפנות לקבלת תמיכה, נחמה והגנה בעתות מצוקה; (ב) להוות בסיס בטוח, בסיס ל"המראה", שממנו יכול הילד לצאת לחקירה וגילוי, הן של העולם החיצוני והן של העולם הפנימי.¹ ההתנסויות עם דמויות ההתקשרות והדרך שבה תופס הילד את תגובותיהן מופנמות בתהליך ההתפתחות כ"דגמי עבודה פנימיים" (internal working models) – סכמות קוגניטיביות-רגשיות הכוללות ציפיות בנוגע ל"אני" ול"אחר". מודלים אלה, ההופכים לחלק מאישיותו של היחיד, כוללים דפוסים של רגש, קוגניציה והתנהגות, המוכללים מהיחסים הראשוניים עם דמות ההתקשרות

1 בחרנו בכותרת של מאמר זה להשתמש במונח "בסיס בטוח", מונח שבו מתייחסים בספרות על תאוריית ההתקשרות, הן לתפקידו של ההורה כמקלט בעתות איום והן לתפקידו כמעניק את הביטחון הנחוץ לילד כדי שיעז לחקור מחוזות חדשים במציאות החיצונית ובמציאות הפנימית גם יחד (כולל שאלות של זהות).

המקורית אל מערכות יחסים אחרות במהלך החיים (Mikulincer & Shaver, 2007). הדגמים הפנימיים האלה הם מעין מפות ייחודיות, שבאמצעותן מפרש הפרט את התנהגות האחרים באירועים שונים, ולפיהן הוא פועל ומגיב. כשדמות ההתקשרות רגישה ונענית לצורך בקרבה, יש סיכוי להתגבשות ייצוגים פנימיים של ביטחון – להתפתחות ציפיות חיוביות על זמינות ה"אחר" בעת מצוקה ותפיסה חיובית של ה"אני" כבעל ערך, הראוי לקבלה ותמיכה (Hazan & Shaver, 1987).

מרבית המחקר בתחום תאוריית ההתקשרות התמקד אמנם בתינוקות ובילדים בשנות חייהם המוקדמות, אך גוף מחקרי הולך ומתרחב מדגיש את חשיבותה של מערכת ההתקשרות גם בשלבי חיים מאוחרים יותר, כולל בגיל ההתבגרות (Allen & Miga, 2007; Maysless & Scharf, 2010). בניגוד לדעה הרווחת, שלפיה בגיל ההתבגרות מתנתקים הילדים מהמסגרת המשפחתית ומגבשים את זהותם בעיקר דרך קשרים עם קבוצת השווים, מחקרים רבים מעידים כי ההתקשרות להורים מהווה גורם מכריע ומעצב בתהליך גיבוש הזהות בשנות ההתבגרות (Allen, 2008). מתבגרים המרגישים שהוריהם קשובים להם ותומכים בהם, מסתגלים נפשית טוב יותר ממתבגרים שהתמיכה ההורית בהם נמוכה. יכולתו של מתבגר ליצור קשר חם ואוהב עם הורה מניחה את היסודות לחקירה של סביבתו ושל עצמו. יחסי הורה-מתבגר המאופיינים בתמיכה, תקשורת פתוחה ועידוד אוטונומיה, מנבאים מסוגלות עצמית גבוהה יותר, פתיחות רבה יותר לחקירה עצמית וסביבתית ונכונות לחפש ולבחון אופציות שונות של מסלולי לימוד ושל קריירה (Allen, 2008). תמיכתם של הורים היא גורם חשוב, חי ומעצב, המשפיע על הבריאות הנפשית, ההסתגלות והרווחה גם בחיים הבוגרים (Mikulincer & Shaver, 2007).

מחקרים מראים שמתבגרים בעלי ייצוגים פנימיים של ביטחון בהתקשרות מסתגלים טוב יותר למעברים, מסוגלים לשמור טוב יותר על רגשות חיוביים בשעת ניהול קונפליקטים ויוצרים קשרים מספקים יותר עם בני גילם, מאשר מתבגרים הבטוחים פחות בהתקשרות (Allen, 2008; Mikulincer & Selinger, 2001). לעומת זאת, למתבגרים בעלי ייצוגים פנימיים של חוסר ביטחון בהתקשרות יש סיכויים גבוהים יותר לפתח דיכאון, אבדנות ומצוקות אחרות (Allen, 2008; Kobak & Duemmler, 1994). ביטחון בהתקשרות מתבטא בפתיחות, הן במערכות יחסים קרובות והן כלפי מידע חדש, כולל מידע על ה"עצמי". בעלי הסגנון הבטוח מפגינים רמה גבוהה של פתיחות קוגניטיבית ונכונות לחקירה ומוכנות גבוהה יותר לעדכן את הידע שלהם ואף לשנותו משמעותית לנוכח ראיות חדשות (Mikulincer & Shaver, 2007).

אירועים משמעותיים במהלך חייו של אדם יכולים להוביל ל"עדכון" המודלים הפנימיים שלו (Bowlby, 1988). נוסף על חשיבות המודלים הפנימיים של ביטחון בהתקשרות (אישיותי), מודגשת בספרות חשיבותם של גורמים נסיבתיים התורמים לתחושת הביטחון בהתקשרות. מפגש ממשי זה או אחר עם הסביבה יכול להפעיל ייצוג של התקשרות בטוחה או לא בטוחה, בהתאם לאופיו של אותו מפגש וטיב הקשרים עם האדם שבו מדובר (Mikulincer et al., 2003).

התקשרות בטוחה וויסות רגשי

אחד מעמודי התווך של תאוריית ההתקשרות הוא ההכרה בתפקידו של הביטחון בהתקשרות בוויסות הרגשי במצבים של מצוקה. בזכות ביטחון זה יכול הפרט לווסת את רגשותיו, ביניהם: חרדות, כעסים ומקורות מצוקה אחרים (Fonagy, Gergely, 2007; Jurist & Target, 2002; Mikulincer & Shaver, 2007).

מחקרים רבים מעידים כי הבטוחים בהתקשרות פתוחים יותר לחוויות רגשיות ומסוגלים יותר לבטא רגשות קשים מבלי להיות מוצפים מחד גיסא או מנותקים מאידך גיסא. הם מסוגלים לחפש תמיכה רגשית ולהיעזר בעת מצוקה ונוטים לתפוס איומים כאתגרים (Collins & Feeney, 2000; Florian, Mikulincer & Bucholtz, 1995). חרדים מהתקשרות, לעומת זאת, נוטים לתפוס מצבים מאיימים בקיצוניות רבה יותר ולהגביר את תגובותיהם הרגשיות השליליות, כגון כעס. הם יכולים להיות אמביוולנטיים בחיפוש אחר עזרה; הם יכולים לרצות להיות אהובים ולזכות בתשומת לב, אך לחשוש מדחייה ומאי-היענות למשאלותיהם בעת מצוקה. לעומת הבטוחים בהתקשרות והחרדים ממנה, נמנעים מהתקשרות נוטים להפחית בהערכות של איומים וסכנות, מכחישים רגשות שליליים ופונים פחות לעזרה (Collins & Feeney, 2000; Mikulincer & Shaver, 2003).

כיצד פועל המנגנון ההתקשרותי של ויסות רגשות? מיקולינסר ושביר (Mikulincer & Shaver, 2003) הציעו מודל הפעלה של מערכת ההתקשרות במצבים של מפגש עם איום פנימי או עם איום חיצוני. תכליתה של הפעלת מערכת ההתקשרות היא לקרב דמות התקשרות מנחמת ומספקת ביטחון. בעוד בילדות המוקדמת התלות בדמות התקשרות חיצונית רבה יותר, הרי עם תהליך ההבשלה וההפנמה של הקשרים עם דמויות מיטיבות, העלאה סמלית של הייצוג הפנימי של דמות מיטיבה יכולה להיות מרגיעה כשלעצמה, גם ללא נוכחות פיזית של אותה דמות. לאחר שהופעלה מערכת ההתקשרות, מתקיימת הערכה באשר לשאלה, האם דמות ההתקשרות זמינה. אם דמות זו נתפסת כזמינה וכקשובה ורגישה לצורכי הפרט, מערכת ההתקשרות תפעל באופן מיטבי ובצורה המפחיתה את החרדה ומעלה את רמת ההסתגלות האישית והחברתית (Mikulincer & Shaver, 2003).

התקשרות בטוחה כמשאב מגן במצבי דחק וטראומה

ממצאי המחקרים מעניקים תמיכה אמפירית לטענה שהתקשרות בטוחה היא משאב מגן בהתמודדות ברבים ממצבי הלחץ (Mikulincer & Shaver, 2007) ואמצעי הגנה מרכזי במצבים שבהם חשיפה למצבי לחץ וטראומה עלולה להוביל לפסיכופתולוגיה (Mikulincer, Shaver & Horesh, 2006). בסדרה ארוכה של מחקרים הודגם כי לא רק מפגש ממשי עשוי להוביל לתפקוד טוב יותר בעת לחץ, כי אם גם העלאה לדמיון של ייצוגים פנימיים של דמות מופנמת מיטיבה כשלעצמה (Mikulincer & Shaver, 2007). זמינותם של ייצוגים מופנמים אלה מגבירה את רמת המודעות, ההקשבה והיכולת לנתח ולהבין תגובות רגשיות (של ה"עצמי" ושל ה"אחר") ומאפשרת

תגובה גמישה יותר במצבי לחץ (Fonagy et al., 2002). היכולת לגייס ייצוגים פנימיים של התקשרות בטוחה מעלה גם את הסיכוי שיחולו, עם הזמן, שינויים חיוביים בעקבות ההתמודדות עם מצבי משבר וטראומה, מה שמכונה בספרות "צמיחה פוסט-טראומטית" (Linley & Joseph, 2004).

מערכת ההתנהגות המעניקה טיפול והגנה (the caregiving behavioral system)

פרט לפעילות מערכת ההתקשרות, התאוריה של בולבי (Bowlby, 1969) מתייחסת גם למערכות התנהגות אחרות שיש להן זיקה אליה. אחת המערכות היא מערכת מתן הטיפול (caregiving), המניעה את האדם לפעול למען הקלה על סבלו של הילד וקידום רווחתו. מטרתה של מערכת מתן הטיפול היא לדאוג להגנה ולשמש כחוף מבטחים בעתות מצוקה וכן להעניק לאחר בסיס בטוח להמשך התפתחות, חקירה, גיבוש אוטונומיה וצמיחה (Bowlby, 1988). מערכת הטיפול והתמיכה מופעלת במצבים שונים שבהם ההורה קולט כי הילד מצוי בסכנה, פוטנציאלית או מוחשית (Bell & Richard, 2000). בעוד שמערכת ההתקשרות עוסקת בתחושת המוגנות של הפרט, מטרתה של מערכת מתן הטיפול היא להעניק הגנה (George & Solomon, 2009; Shaver, Mikulincer & Shemesh-Iron, 2008). ההורה החש כי לילדו נשקף איום יכול להגיב בעוררות פיזיולוגית, שאליה מתלווה דריכות רבה לגבי אותם גירויים חיצוניים הנתפסים כמקור לסכנה או למצוקה (Kunce & Shaver, 1994). לכל מערכת התנהגותית יש דפוס פעולה מיטבי לוויסות החרדה ודפוסי פעולה שאינם כאלה (Mikulincer & Shaver, 2003). כך גם במערכת מתן הטיפול. דפוס פעילות מיטבי של מערכת מתן הטיפול יאפשר להורה להעריך נכונה את המצב שלפניו, לבדוק מהן אפשרויות הפעולה העומדות לרשותו על מנת לספק הגנה נאותה לילד ולפעול על פיהן. השגת המטרה תוביל להפסקת פעילות המערכת ותאפשר להורה להתפנות לעיסוק בפעילויות בתחומים אחרים (George & Solomon, 2008). מערכת ההתקשרות ומערכת מתן הטיפול הן מערכות משלימות מבחינת תפקידיהן, אולם יש שנוצרת אצל הורה תחרות ביניהן (Bowlby, 1988). הפעלה של צורכי התקשרות לא מסופקים עלולה לעכב הפעלה של מערכות אחרות, לגרום להורה להיות ממוקד יותר בדאגה ובטיפול בעצמו, וכך להגביל את יכולתו להיות פנוי וזמין רגשית לילדו (Mikulincer & Shaver, 2005).

כאמור לעיל, תפקוד תקין של מערכת מתן הטיפול תלוי בין היתר בייצוגי ההתקשרות הפנימיים של ההורה עצמו. להורים בעלי ייצוגים חיוביים של ביטחון בהתקשרות יש סיכוי גבוה יותר להגיב בצורה תומכת, גמישה ומותאמת לצורכי ילדיהם. הורים אלה מעודדים אוטונומיה והתנהגות חקרנית, התורמות להתפתחות אישית. לעומת זאת, בקרב הורים בעלי ייצוגים לא בטוחים של מערכת ההתקשרות ההורית ניתן לראות דפוסים שונים של מתן טיפול לא בטוח (insecure caregiving), כגון התעלמות או התנתקות מחד גיסא (דה-אקטיבציה של מערכת מתן הטיפול וההגנה) או ניסיונות שליטה המאופיינים על ידי כפייתיות וחודרנות (היפר-אקטיבציה של מערכת מתן

הטיפול וההגנה) מאידך גיסא. שני הדפוסים גם יחד עלולים להוביל למעגל של פגיעה ביחסי ההתקשרות הורה-ילד המזין את עצמו – תגובות הילד לאסטרטגיות השונות שמפעיל ההורה כדי לווסת את חרדותיו עלולות להזין חוסר אונים הורי וחוזר חלילה (George & Solomon, 2008).

ביטחון בהתקשרות ופתיחות וסובלנות כלפי ה"אחר"

ממצא מעניין נוסף שעולה מעיון בספרות המחקרית (Mikulincer & Shaver, 2007) מאיר את הקשר בין ביטחון בהתקשרות לבין פתיחות וסובלנות של הנבדקים כלפי אנשים שמשתייכים לקבוצות חברתיות שונות משלהם. סדרת מחקרים שערכו מיקולינסר ושבד (Mikulincer & Shaver, 2001) הדגימה כיצד העלאת ייצוגי התקשרות בטוחה על ידי העלאה לדמיון של דמות מעוררת ביטחון ("מישהו שאני מרגיש בטוח אתו") הובילה ליתר פתיחות ביחס ל"אחר" (Mikulincer et al., 2003; Mikulincer & Shaver, 2001; Mikulincer & Shaver, 2007).

חשיבותה של תמיכה הורית בתהליך גילוי הנטייה המינית: ממצאי מחקרים

מחקרים ממקומות שונים בעולם מראים שבהשוואה לאוכלוסייה הכללית, נוער להט"בי חשוף לשיעור גבוה יחסית של גורמי דחק שמקורם בהטרדות או אפליה בבית הספר ובמסגרות אחרות (Pachankis & Goldfried, 2010). תמיכה הורית היא אחד הגורמים הממתנים משמעותית את ההשלכות השליליות של חשיפה לאירועי דחק על רקע דיכוי, אפליה או גילויים אחרים של הומופוביה (D'Augelli, 2006; Goldfried & Goldfried, 2001). מחקרים מעלים כי השפעתה המיטיבה של התמיכה ההורית על רווחתו של מתבגר להט"בי באה לידי ביטוי בדרכים רבות, כולל: הפחתת דיכאון ואבדנות, שיפור הדימוי העצמי וקידום הסתגלות בתחומים נוספים (D'Augelli, 2002; Elizur & Ziv, 2001; Savin-Williams, 2005). לתמיכתם של הורים השפעה מיטיבה על איכות מערכות היחסים הזוגיות של להט"בים גם אחרי גיל ההתבגרות (Elizur & Mintzer, 2003; Mohr, 2008). יש לציין כי ממצאים אלה על תפקידה המרכזי של התמיכה ההורית הם בניגוד לדעות רווחות, שלפיהן בני נוער ובוגרים להט"בים מושפעים מהסביבה הבית ספרית, מחברת בני גילם או מהאווירה הכללית בחברה יותר מאשר מיחס ההורים (Ryan, Huebner, Diaz & Sanchez, 2009).

במקביל למחקרים שבדקו את השפעות התמיכה ההורית, נחקרו גם השפעות הדחייה ההורית והמשפחתית על נוער להט"בי. המחקרים איתרו רמות גבוהות יותר של בדידות, דיכאון ואבדנות בקרב נוער להט"בי שסובל מדחייה, ניכור והפניית עורף מצד ההורים (Hammelman, 1993; Savin-Williams, 1994). במחקר שנערך בארצות הברית (Ryan et al., 2009), בקרב 224 נשים וגברים גילאי 21–25 ממוצא לבן והיספני, נמצא מתאם גבוה בין דחיית המשפחה את המתבגר על רקע נטייתו המינית לבין התנהגויות של הרס עצמי, כמו: ניסיונות התאבדות, שימוש בסמים לא חוקיים וקיום יחסי מין ללא אמצעי הגנה. צעירים להט"בים שחוו דחייה בדרגה גבוהה מצד הוריהם,

נמצאו בסיכון גבוה פי שמונה וחצי לאבדנות מאשר ילדים ממשפחות תומכות או דוחות מעט. הסיכון לשימוש בסמים לא חוקיים בקרב צעירים אלו היה פי שלושה ויותר מאשר בקרב ילדים למשפחות תומכות יותר, וכך גם הסיכון לקיים יחסי מין ללא הגנה. מעל ל-90% מהלהט"בים במשפחות תומכות הפגינו אופטימיות בנוגע ליכולת לחיות חיים מספקים בעתיד, לעומת 35% בלבד מלהט"בים ממשפחות שהפגינו יחס של דחייה. 69% מקרב הלהט"בים שזכו בתמיכה משפחתית הביעו עניין בהורות, לעומת 10% בלבד מקרב מי שחוו דחייה (Ryan et al., 2009).

אף שהממצאים מדגישים את תרומתה המכרעת של המשפחה להסתגלותו של הילד, מחקרים רבים מראים כי משפחות רבות אינן נחוצות כמקור תמיכה עבור מתבגרים להט"בים, בפרט בשלבים המוקדמים של תהליך גילוי הנטייה המינית (Goldfried & Goldfried, 2001). בסקר רחב היקף שמובא בספר על סוגיות המיוחדות פסיכותרפיה ללהט"בים (Ritter & Terndrop, 2002), נמצא כי במדגם של 1749 הומוסקסואלים ולסביות, ההורים דורגו כמעניקי תמיכה נמוכה יותר במובהק יחסית לאוכלוסייה הכללית. מבין ההורים, אמהות נתפסו כתומכות יותר מאשר אבות. במחקרם של רדונסקי ובורדר (Radonsky & Border, 1995), נמצא כי מתוך מדגם של 407 לסביות, רק 7.8% שיתפו תחילה את הוריהן בתהליך ה"יציאה מהארון". לעתים קרובות, הן שיתפו את ההורים בשלב מאוחר יחסית. על פי הספרות, אחת הסיבות לכך היא החשש מתגובת ההורים והפחד שתגובה זו תוביל לתוצאות בלתי הפיכות (LaSala, 2007; Ritter & Terndrop, 2002). יש לציין כי אין בידינו נתונים מדויקים על אודות אחוזי התמיכה ההורית למתבגרים להט"בים בישראל בתחילת העשור השני של המאה העשרים ואחת, יחסית לתקופות קודמות. מנתונים סטטיסטיים הנמצאים בידי ארגון התמיכה להורים של להט"בים, תהל"ה, אמנם עולה כי משנה לשנה גדל מספר ההורים התומכים בילדיהם הלהט"בים, אך יש צורך בהמשך מחקר על מנת לעקוב אחרי מגמות בתחום.

על רקע הממצאים המצביעים על קשר בין תמיכה הורית בתהליך ה"יציאה מהארון" לבין רווחתו של המתבגר, מתחדדת השאלה: מהם הלחצים היכולים ליצור קרעים בהתקשרות ולפגוע ביכולתם של הורים להעניק תמיכה לילדם? ננסה לענות על שאלה זו מתוך עיון במחקרים על מקורות הדחק והקונפליקט במשפחה בתהליך גילוי הנטייה המינית. תחילה נתייחס למקורות הדחק של המתבגר, ובהמשך נעבור למקורות הדחק של ההורה ונתייחס לקרעים בהתקשרות שיכולים להיווצר במפגש שבין הפגיעות המוגברת של המתבגר בתקופה זו לבין פגיעותם של ההורים.

מוקדי דחק וקונפליקט במשפחה בתהליך ה"יציאה מהארון" מקורות הדחק של המתבגר

קונפליקטים סביב זהות ושייכות

תקופת ההתבגרות היא ממילא תקופה רבת משימות, והיא עלולה להיות מורכבת יותר עבור מתבגר להט"בי בשל גורמים, כגון: תחושת שונות, חוסר שייכות, בדידות, חשיפה

לתיוג חברתי שלילי וקושי ליצור מגע ישיר ובלתי מתווך עם להט"בים אחרים בסביבתו (Cohler & Hammack, 2007). בני הנוער יכולים לחוות מצוקה גם סביב התחושה שהם מאכזבים את הוריהם או עלולים לאכזבם, וזהו גורם מתח נוסף במערכת היחסים. יכול להתעורר גם חשש שמא חשיפת הזהות המינית תגרום לפגיעה בבריאות ההורים או לפגיעה אחרת שאינה הפיכה (D'Augelli, 2006; Savin-Williams & Dube, 1998).

החשיפה לדימויים שליליים, תיוגים שליליים וסטראוטיפים כמו גם לביטויים אחרים של הומופוביה בסביבה הקרובה ובתקשורת, עלולה לגרום להפנמת תחושות בדידות, בושה, אשמה ואף שנאה עצמית בקרב להט"בים (Mohr, 2008). הנער או הנערה יכולים להריץ שוב ושוב במוחם תסריטים הרי אסון המתארים "מה יקרה אם יגלו", שכוללים תגובות של דחייה והתנכרות מצד סביבתם (שילה, 2007). מחשבות אלו, שבהן הם מדמיינים עצמם מסולקים מהבית, מנוודים או מנותקים מיתר בני המשפחה, יכולות כשלעצמן להיות מקור לטראומטיזציה, גם אם הנער או הנערה אינם נחשפים בפועל לתגובות שליליות. במושגי תאוריית ההתקשרות, ההורה, שאמור לעזור בוויסות הפחדים, להרגיע ולנחם בעתות מצוקה, הופך להיות הדמות המפחידה. מצב זה יכול להוביל ל"תקיעות" שאינה ניתנת לפתרון, למצבי איום ומצוקה ולחוסר יכולת להיעזר באחרים (Mohr, 2008). מתבגרים שסופגים מצד הוריהם דחייה בפועל, עלולים להרגיש כאילו משהו משך את שטיח ההתקשרות מתחת לרגליהם (Tharinger & Wells, 2000). בסיס איתן קודם של יחסי התקשרות טובים עם ההורים עשוי אמנם לספק מקור של חוסן, לתפקד כבולם זעזועים ולמתן את התגובות ההרסניות של דחייה זו, בעיקר אם המתבגר נהנה מיחסים תומכים עם בני גילו ועם דמויות התקשרות משמעותיות אחרות (Tharinger & Wells, 2000). עם זאת, קיים סיכון להתערערות ייצוגים פנימיים קודמים של ביטחון בהתקשרות באופן שעלול ליצור אצל המתבגר פגיעות מוגברת בהתייחסותו כלפי עצמו וביחסיו עם אחרים בהמשך הדרך.

במספר מחקרים על מדגמים שונים של הומוסקסואלים ולסביות, נמצא קשר הדוק בין הומופוביה מופנמת (עמדות שליליות כלפי הומוסקסואליות המופנות כלפי ה"עצמי") לבין התקשרות לא בטוחה (Sherry, 2007; Mohr & Fassinger, 2003). התקשרות חרדה נמצאה קשורה לרמות גבוהות יותר של בושה, אשמה ותפיסות שליליות של הנטייה המינית בקרב להט"בים (Wells, 2003; Wells & Hansen, 2003). להומופוביה מופנמת השלכות רבות על מערכת היחסים במשפחה, שכן זו יכולה לגרום להסתגרות ולהימנעות משיתוף רגשי גם במצבים שבהם בני משפחה אחרים מוכנים לשיח גלוי יותר ומעוניינים בו. הומופוביה מופנמת עלולה להוביל לתגובות הגנתיות מצד המתבגר, תגובות שתעמקנה את הקרע ואת תחושת הנתק במשפחה. מחיר נוסף של הומופוביה מופנמת הוא חוסר היכולת להיעזר במקורות תמיכה בקהילה הלהטב"ית (Sherry, 2007).

לחצים הנובעים מהחיים בסוד ומחיר ההסתרה

גרנץ וקימל (Garnetz & Kimmel, 1993) מתייחסים למחיר שגובים הסתרת הנטייה המינית השונה והפחד התמידי מפני גילוי הסוד. חלק מההשלכות הן בדידות

אישית, בידוד חברתי וניתוק ממערכות תמיכה. יש בני נוער ה"בוחנים" את הקבלה המשפחתית דרך שיתוף אחים בסודם, דבר היוצר מוקד נוסף של הסתרה וחיפוי מפני ההורים. סודות במשפחה יוצרים משולשים במערכת היחסים ופוגמים ביכולת לקיים יחסי גומלין אותנטיים עם אחרים (Imber-Black, 1998). בן ארי (Ben-Ari, 1995) מצאה במחקר, שבמרחב הזמן שבו נשמר הסוד על הנטייה המינית של הילדים, רמת האינטימיות בין ההורים לילדים יורדת ונוצרת תחושה של ריחוק ושל חוסר יכולת לשתף במחשבות, רגשות וחוויות יום יומיות אחרות. שיקולים רבים מעורבים בהכרעה בעד החשיפה או נגדה (Ben-Ari, 1995) על פי מושגי תאוריית ההתקשרות, ילדים מארגנים את התנהגותם על מנת לשמר את יחסי ההתקשרות שלהם. אחד מהשיקולים המשמעותיים הוא הקשר עם ההורים; הן השמירה על הסוד והן חשיפתו יכולות להיות דרכים להגנת הקשר עמם. מחקרים מראים שמרבית בני הנוער הלהט"בים מעוניינים בקשרים חמים וחזקים עם משפחותיהם (Goldfried, 2001; Savin-Williams, 2005). אחת המוטיבציות ל"יציאה מהארון" היא הרצון לקרב את ההורים וליצור אתם תקשורת פתוחה יותר (Savin-Williams, 2005). "הישארות בארון" על מנת להגן על היחסים עלולה לגבות הן מהילד והן מההורים, מחיר כבד, ברמה האישית ומבחינת מערכת היחסים במשפחה (Pachankis & Goldfried, 2010; Pardess, 2004).

מקורות הדחק של ההורה

הספרות המקצועית העוסקת בתגובת הדחק של ההורים בעקבות החשיפה לנטייה מינית של בנם או בתם מועטה ומבוססת בעיקר על סיפורים אישיים ועל דיווחים קליניים (מייק, 2009; Strommen, 2007; Salzburg, 1986; Griffin, Wirth & Wirth, 1993). הסיפורים שונים מאוד זה מזה: יש הורים שהבינו בכוחות עצמם, ויש הורים שתהליך החשיפה מתרחש אצלם בשלב מאוחר יותר, ולעתים על ידי גילוי עקיף, שלא ביזמת המתבגר. יש שמקבלים את ההומוסקסואליות בקלות יחסית, ואילו אצל אחרים מדובר במאבק קשה ומתמשך (מייק, 2009; Salzburg, 2007).

מקורות דחק שמקורם בתהליכים פנימיים שחווה ההורה:

חרדות ושאלות של זהות

סלצבורג (Salzburg, 2009) מדווחת על קשת רחבה של תגובות מצד הורים המתוודעים לראשונה לנטייה המינית של בנם או בתם – תגובות הנעות מהבעת תמיכה חד-משמעית ועד דחייה, אלימות וניתוק היחסים. נמצא שגם הורים המביעים בפועל תמיכה גלויה, יכולים לחוות מבוכה, דאגה עמוקה, עצב והאשמה עצמית. הורים רבים, כולל אלה שמדווחים שהרגישו כבר קודם כי נטיית ילדם שונה, מתארים את נקודת החשיפה כרגע מכונן בהתנסות שלהם כהורים, רגע המחלק את החיים שלהם ל"לפני" ו"אחרי" (Salzburg, 2004).

חרדות רבות ומגוונות יכולות להתעורר, ביניהן חרדות לשלום הילד וחרדות של ההורה בנוגע לצפוי לו עצמו, בתוך המשפחה ומחוצה לה. בדמיונם של הורים יכולים

לעלות תסריטים הרי אסון על כך שילדם יהיה בודד, יסבול ממצוקה מתמשכת, מגישה עוינת, מנידוי חברתי, יסולק מהמסגרת שאליה הוא משתייך או לא יוכל למצוא עבודה. חשש נוסף שהורים מבטאים נוגע לפחד ממחלת האיידס (Beeler & DiProva, 1999). חוקרים אחרים תיארו את תחושת ההורים שהילד הפך בפתאומיות להיות להם לזר, כאילו הוא מ"זן אחר" ובעל צרכים אחרים, לא מוכרים ובלתי ניתנים להבנה (Jones, 1978). יש הורים המגיבים בכעס, שאליו יכולה להתלוות האמונה שהילד בוחר להיות הומוסקסואל ואינו עושה מספיק כדי לנסות לפתח יחסי זוגיות עם המין השני. הכעס עלול להתקשר לפגיעה נרציסטית, שלפיה הילד מתמרד כלפי הוריו ועושה להם "דווקא" (LaSala, 2007). מתוך המחקרים עולה מוקד נוסף והוא רגשי האשמה של הורים וסימני השאלה באשר לחלקם בגרימת ההומוסקסואליות (שילה, 2007; LaSala, 2000).

הורים יכולים לחוות קושי בניסיון לגשר בין הדימויים השליליים של הומוסקסואלים ולסביות שאליהם נחשפו, לבין רגשות האהבה העמוקים שלהם לבנם או בתם (Salzburg, 2004). הייסורים הנגרמים בשל תהליך רגשי זה, המערער ויוצר דיסוננס עמוק, עלולים לגרום להורים להסתגר, להתרחק ואף לנתק את עצמם מהמחויבות שלהם כהורים. נתק זה יוצר תחושה עמוקה של מועקה. בעוד בדיווחים של הורים ללהט"בים בוגרים מודגשים רגשי האשם, כשמדובר בהורים למתבגרים, עצם הניתוק הרגשי הוא הגורם המרכזי לתחושת הכישלון ההורי (Salzburg, 2004).

קונפליקטים בין ההורים

אחד מתפקידי המשפחה הוא להעניק תמיכה לחבריה (Byng-Hall, 2008). יש בני זוג שאכן מצליחים להעניק תמיכה אחד לשני בתהליך גילוי הנטייה המינית של בנם או בתם ולחזק זה את זה בהתמודדות עם לחצים שונים בתוך המשפחה ומחוצה לה. עם זאת, מסיבות שונות יכולים להיווצר חיכוכים בין בני הזוג, כולל הבדלי גישות ותפיסות, קצב וסגנון התמודדות שונה, ו"מדיניות" אחרת באשר לחשיפה לסביבה. לעתים קרובות, אחד ההורים הוא שותף לסוד ומתבקש לא לספר להורה האחר. לעתים ההורה שמגלה ראשון חושש בעצמו מתגובת בן הזוג ואינו מעוניין שהילד יספר לו. הסוד כשלעצמו יכול לגרום ריחוק בין בני זוג. עם גילוי, ההורה שלא היה שותף לו עלול להרגיש דחוי, נטוש ונבגד על ידי ילדו ועל ידי ההורה השני גם יחד (מזרחי, 2001). בהתאם לתובנות הנגזרות מתאוריית ההתקשרות, נסיבות המאיימות על קשריו של ההורה עם דמויות ההתקשרות המשמעותיות עבורו עלולות להקשות, כפי שתואר לעיל, על הפניית משאבים לתמיכה באחרים, וליצור מצב של תחרות בין מערכת ההתקשרות למערכת מתן הטיפול.

מקורות דחק הקשורים ליתר בני המשפחה הגרעינית

ה"ציאה מן הארון" מתרחשת לרוב בהדרגתיות, גם בפני המשפחה הגרעינית. לא תמיד הילד בוחר לשתף את כל בני המשפחה בו-זמנית. בנקודת זמן נתונה, ייתכן שכל אחד מבני המשפחה ימצא בשלב שונה מבחינת החשיפה, מה שיכול להגביר את

הנתקים בתקשורת. הורים מוצאים עצמם מתמודדים עם שאלות, כגון: האם לשתף בני משפחה אחרים, ואיך לעשות זאת? האם לשתף גם אחים צעירים? מאיזה גיל נכון לשתף את האחים? האם הדבר עלול להשפיע על נטייתם המינית של האחים? אם הורה אחד חולק את סודותיו עם אחד הילדים ולא עם האחרים, נוצרת מעין ברית עם אותו ילד. גם לבריתות שמטרתן להגן על בן המשפחה שעדיין אינו יודע את הסוד יש מחיר מבחינת תשתית התקשורת והאמון במשפחה (Saltzburg, 2007).

מקורות דחק הקשורים במשפחה המורחבת ובחברה הרחבה

כשבניהם נמצאים בתהליכים של "יציאה מהארון", הורים רבים מוצאים עצמם ניצבים בפני סוגיות הקשורות ל"ארון" שלהם עצמם (Ben-Ari, 1995; Savin-Williams & Dube, 1998): האם לשתף את הוריהם ואחיהם שלהם? כיצד לספר? לבטים אלה מלווים בחששות מהתגובות הצפויות מהסביבה. משפחות המוצא עלולות להתקשות לקבל את הבן או הבת המשתייכים לקהילה הלהט"בית בשל נורמות משפחתיות, אתניות ותרבותיות, אמונות דתיות או סטראוטיפים שליליים (Beeler & DiProva, 1999). סבים וסבתות, דודים ודודות עשויים אמנם להגיב בצורה חיובית ומקבלת, אך מבחינת ההורה, תהליך החשיפה בפניהם יכול להיות כרוך בפחדים רבים, והורים לא מעטים בוחרים שלא לשתף את הוריהם או את אחיהם גם במצוקות וגם בשמחות, מתוך חשש להסגיר את הסוד (Saltzburg, 2009).

מקור לחץ נוסף שעמו מתמודדים הורים רבים הוא דעות קדומות וסטראוטיפים בנוגע להורותם (עומר, 2000). הורים בחברה המודרנית בודדים בהורות יותר מאי-פעם, ובו-זמנית נתפסים יותר מתמיד כאחראים אישית על התפתחות ילדיהם (כהן, 2007). החיפושים אחר הסברים להומוסקסואליות, כמו גם לתופעות רבות אחרות, תלו את האשם בהורים והניבו את התפיסה שההורים הם האחראים לכל חריגה מהנורמה או אי-התאמה למוסכמות המקובלות (עומר, 2000). בעבר, פסיכולוגים וסוציולוגים האשימו הורים בנטיות ההומוסקסואליות של בניהם או בנוותיהם, ועד שנות השבעים של המאה העשרים האמינו כי למבנה משפחה מסוים, לדינמיקה בין הורים או בין ההורים לילד ולקונפליקטים לא פתורים של הורה עצמו סביב גבריות או מיניות, יכולה להיות השפעה מכריעה על נטייתם המינית של הילדים. אנשי חינוך ומטפלים, פסיכיאטרים, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים המבקשים להתמקד ב"מה לא בסדר" אצל ההורים, עלולים להזין רגשות אשם ולפגוע באמונת ההורים ביכולתם להיות לילדם עוגן וסוכני שינוי (עומר, 2000). מוקד אחר של שיפוטיות כלפי ההורים מתרכז בחוסר קבלה מספקת של ההומוסקסואליות, ושיפוטיות זו אינה לוקחת בחשבון את קצב העיכול השונה של כל הורה.

קרעים בהתקשרות

כאמור לעיל, תגובת ההורים לחשיפה תקבע במידה רבה את איכות היחסים לאחר החשיפה (Ben-Ari, 1995). לחוויות חוזרות ונשנות וממושכות של דחייה או ניכור, בעיקר בזמנים של הזדקקות לתמיכה, עלולות להיות השלכות שליליות מרחיקות לכת.

חוויות כגון אלו מעוררות תחושות מכאיבות ביותר של בדידות, בעיקר מפני שהן מלוות ממילא בתחושה חזקה של בושה, המהווה במקרים רבים מרכיב מרכזי בקרע (סיגל והארצל, 2004).

כמערכת שייעודה הפסיכו-אבולוציוני הוא להתמודד עם אימים וסכנות על ידי חיפוש קרבה ותמיכה מדמויות ההורים, מערכת ההתקשרות עלולה להיות דרוכה במיוחד אצל מתבגר הנמצא בתהליך של התלבטות בנוגע לנטייתו המינית. במצב כזה מתעוררים צרכים סותרים – הצורך להתגונן מפני ההורים והצורך להגן עליהם ועל הקשר אתם; המקור שאמור לספק הרגעה והגנה הופך להיות מקור לאיום (Mohr, 2008).

קונפליקטים לא פתורים של ההורים סביב זהות ושייכות הופכים את ההורים לפגיעים יותר. הורים המרגישים שהם אינם "מגיעים" אל הילד, עשויים למצוא עצמם נתונים במערבולת רגשית של תסכול, כעס, פחד וחוסר אונים. מתוך מערבולת רגשית זאת, הם מתקשים לראות את צורכי הילד ולהיות נגישים לו רגשית. הורים עלולים לנתק מגע רגשי ואף לצמצם מגע פיזי עם ילדם, ולו זמנית, כדי לא לפגוע את תחושת הכישלון ורגשי האשם שהמפגש מעורר. הספרות מלמדת, שמבין ההורים המגיבים תחילה ברתיעה או ריחוק, רבים מצליחים עם הזמן לגשר על פני הריחוק ולשקם הדרגתית את האמון. לעומת זאת, במצבים אחרים, יש התבצרות מאחורי חומות שהולכות ומתעבות, ושני הצדדים נאטמים כליל ואינם מסוגלים להקשיב זה לזה. התנהגויות מרחיקות של ילדים יכולות להיות ביטוי לרצון הילד בקרבה וקבלה. בדומה, גם התנהגויות מרחיקות מצד הורים יכולות לשקף באופן פרדוקסלי את רצונם לקרב את ילדיהם או להגן עליהם. לעתים המתבגר מפרש את ההלם הראשוני ואת הקושי של ההורה "לעכל" את המידע החדש כדחייה. לא תמיד הוא מבין שגם ההורה זקוק לזמן ומרחב לעבור תהליכים שהוא, המתבגר עצמו, כבר עבר קודם. כאמור לעיל, המחקרים מצביעים כי גם הורים המגיבים תחילה ברתיעה או דחייה, יכולים עם הזמן להתעשת ולעבור תהליך בכיוון של גישה תומכת ומבינה יותר. חסרים מחקרים מהארץ, אך מחקרים בארצות הברית מצביעים על כך שבערך מחצית ההורים מקבלים עם הזמן את הנטייה המינית של בנם או בתם (Cramer & Roach, 1988; Mrazek & Burnett, 1996; D'Augelli, 2006). ממצאים אלה עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקרה של מזרחי (2001), שערכה ראיונות עומק עם הורים וילדיהם בנקודות שונות על ציר הזמן מבחינת תהליך החשיפה. מזרחי מדגישה שתהליך האינטגרציה במשפחה אינו תהליך שלבי או לינארי הנע על פי שלבים מוגדרים מראש עד להשגת המטרה – הקבלה, אלא תהליך המתפרש על פני מרחב של זמן, מבלי שיש לו בהכרח נקודת סיום מסוימת.

ברמה המשפחתית, כל שלב ושלב במחזור חיי היחיד והמשפחה מוביל לשינוי בהומאוסטזיס ומחייב התארגנות מחדש מבחינת התפקידים, התקשורת והחוקים בבית; היות וכל מעבר מערער את שיווי המשקל הקיים, נקודות מעבר ואירועים משמעותיים בחיי המשפחה יכולים להיות טעונית רגשית, להעמיד במבחן את קשרי ההתקשרות ואף לעורר פצעי התקשרות ישנים (Dankoski, 2001). במשפחות שיש בהן בוגרים להט"בים יכולים להתנקז מתחים רבים לנקודות מעבר במעגל חיי

המשפחה, כגון חתונת אח או לידת אחיין, העשויות להעלות קונפליקטים לא פתורים משלבים קודמים (כגון גיל ההתבגרות), רגשות כואבים הנוגעים לצורך בהכרה ולצורכי התקשרות בלתי מסופקים ושאלות לא פתורות של זהות ושייכות.

דין

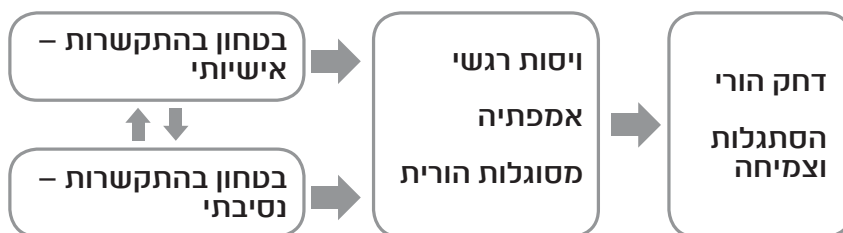
רובו המכריע של גוף המחקר על נוער להט"בי התמקד עד כה במצוקותיהם של בני הנוער האלה ובהיותם אוכלוסיית סיכון המועדת להתנהגות אבדנית, לדיכאון, לשימוש בחומרים ממכרים ועוד (D'augeli, 2006). מחקרים מעטים עוסקים ביחסי הגומלין שבין הורים לבין מתבגרים להט"בים ובהשפעת תהליך גילוי הנטייה המינית על מערכות היחסים במשפחה (Ben-Ari, 1995). במאמרנו ביקשנו לתרום לצמצום פער זה, תוך התייחסות לגורמים המגבירים דחק במשפחה ועלולים לפגוע ביכולת ההורים להוות בסיס בטוח לילדיהם.

ברצוננו להציע, על בסיס סקירת הספרות שהוצגה לעיל, מסגרת מושגית להסברת שונות בתגובות הורים בהתמודדות עם לחצים הכרוכים בתהליך ה"יציאה מהארון" של בן או בת, ולמיפוי המשאבים שיכולים לתרום להפחתת הדחק. המודל המוצע (ראו איור 1) מבוסס על הנחות הנגזרות מתאוריית ההתקשרות. המודל מניח כי ביטחון בהתקשרות (אישיותי ונסיבתי) של ההורה, בתיווך ויסות רגשי, אמפתיה ותפיסת מסוגלות הורית, עשוי להוביל להסתגלות טובה יותר ולסיכויי צמיחה גדולים יותר. מודל דומה הוצע במחקרים קודמים לניבוי השונות בתגובות של מטפלים (caregivers), המעניקים תמיכה לאנשים במצבי לחץ ומשבר מגוונים (פרדס, 2009; Mikulincer & Shaver, 2007).

מעבר לבדיקת תרומתם של האפיונים האישיותיים שמביא עמו מעניק הטיפול, ביקשנו במודל הנוכחי להדגיש גם את תרומתה של תחושת הביטחון הנסיבתי, הנשענת על תמיכה ממקורות שונים, כגון: תמיכה מההורה השני, מהמשפחה המורחבת או מחברים.

מחקרים מעידים על מצבים שבהם אדם הסובל מחוסר ביטחון אישיותי בהתקשרות, זוכה לתמיכה המגבירה את תחושת הביטחון שלו וגורמת לו להגיב בדומה לבעלי ביטחון בהתקשרות. סקירת הספרות המחקרית על תגובות דחק של הורים ומטפלים מספקת בסיס להנחת מחקר הטוענת שהידיעה שיש למי לפנות לקבלת תמיכה, עשויה להפחית את הסיכון שהורה יפתח תגובות של לחץ (פרדס, 2009).

איור 1: מודל לניבוי השונות בתגובות הורים ל"יציאה מהארון" של מתבגר



על פי המודל, שלושה משתנים מתווכים בין ביטחון בהתקשרות (אישיותי או נסיבתי) לבין התפתחות דחק הורי, או לחלופין – לבין הסתגלות וצמיחה מהמשבר: (א) הוויסות הרגשי של ההורה; (ב) האמפתיה; (ג) תפיסות של ההורה אשר למסוגלות ההורית שלו.

ויסות רגשי

כפי שהראינו, "יציאה מהארון" של מתבגר עלולה לטלטל רגשית את ההורה ולעורר טווח רחב של חרדות. מסקירת הספרות עולה כי ביטחון בהתקשרות, הן אישיותי (dispositional) והן נסיבתי (contextual), תורם ליכולת ויסות טובה יותר בזמן מצוקה ובעת התמודדות עם מצבי דחק (Mikulincer & Shaver, 2007). יש לשער שהורים בעלי מקורות פנימיים וחיצוניים של ביטחון בהתקשרות, יחושו ביטחון רב יותר ביכולתם להכיל את הרגשות השונים ואף הסותרים לעתים, המתעוררים תוך תהליך ה"יציאה מהארון". על סמך עדויות מחקריות, להורים אלה יכולת טובה יותר לפרש מצבים בין-אישיים וסיכויים גבוהים יותר לקבל את הילד כפרט נפרד וייחודי (Fonagy et al., 2002). ניתן להניח כי יכולת ויסות רגשי טובה של ההורה, הכוללת יכולת לשמור על רגשות חיוביים בשעת קונפליקטים, תאפשר לו לשמור על רוגע ואיזון גם לנוכח מצוקתם של בני משפחה אחרים. לפיכך, יישארו ברשותו משאבים פנויים לתמיכה בבנו או בתו ובבני משפחה אחרים, והוא יהיה סובלני יותר למרחב ולזמן ה"עיכול" הנדרש לכל אחד. לעומת זאת, יש להניח כי במקביל, היעדר יכולת להרגעה עצמית יגביר את הסיכון לעומס ולהצפה רגשית, שיובילו עם הזמן להידלדלות המשאבים ולתגובות של חוסר אונים הורי בהתמודדות עם לחצים (George & Solomon, 2008).

אמפתיה

ממחקרים רבים מתקבלת עדות אמפירית בדבר הקשר בין ביטחון בהתקשרות (אישיותי ונסיבתי) לבין היכולת להיות אמפתי כלפי ה"אחר" (Mikulincer & Shaver, 2005). הוכחות לקשר זה נמצאו במחקרים על יחסים בין בני זוג, על יחסי הורים-ילדים ועל יחסים מחוץ למשפחה. מסקירת הספרות עולה כי בהשוואה להורים בעלי ביטחון בהתקשרות, הורים חסרי ביטחון בהתקשרות נוטים להיות ממוקדים בעצמם ובמצוקתם ומונעים ממניעים הגנתיים יותר, כגון: הצורך באישור, קבלה חברתית וחיזוקים לערך עצמי. לפיכך, ניתן להניח כי הם יחוו תסכול בהיעדר מענה לציפיותיהם ויתקשו להתמודד ביעילות עם מצבים של התרחקות או חשש להתרחקות, מצד הילד ומצד אחרים. כאשר נשקף איום למערכת ההתקשרות של ההורה, בעיקר על רקע הפחד לאבד את מערכת התמיכה, יש סיכוי שיהיה שקוע יותר בעצמו ויתקשה להבחין בצרכיו של הילד ולהיענות באמפתיה לצרכים אלה. אשר לקשר המוצע במודל בין ביטחון נסיבתי לבין אמפתיה, הספרות מספקת בסיס נרחב להנחה כי הורים הזוכים לתמיכה ממקורות חיצוניים יהיו אמפתיים יותר ויתמודדו טוב יותר עם מצוקה שתעורר אצל ילדם נוכח חשיפה ללחצים חברתיים ותיוגים שליליים.

תחושת מסוגלות הורית

תפיסת המסוגלות העצמית של ההורה חשובה לניבוי יכולת ההורה להתמודד עם תסכולים, לחצים וקשיים הקשורים לילדים ומתבגרים (Coleman & Karraker, 1998). בתהליך ה"יציאה מהארון" של הבן או הבת, הורים עשויים למצוא את עצמם במצב של בלבול וחוסר אונים, ובעיקר – חסרי מודלים להכוונה (models role). הם עלולים לחוש כי אינם יודעים כיצד להגיב כלפי המתבגר הלהט"בי, כלפי שאר בני המשפחה וכלפי הסביבה שבה הם חיים. כל אחת ואחת מן התופעות הללו בפני עצמה מעוררת ספקות עצמיים ורגשי אשם המכרסמים בתחושת המסוגלות ההורית, גם בקרב הורים שהיו בטוחים קודם לכן בהתמודדותם כהורים.

יכולתו של ההורה להיות בסיס בטוח לילדו, להפעיל אמצעים לוויסות הרגשות המתעוררים בתהליך ההתמודדות ולהשתמש בהם בצורה מוצלחת, מושפעת גם מגורמים הקשורים לילד וגם ממערך הלחצים הפועלים על ההורה ועל מערכות התמיכה העומדות לרשותו (כהן, 2007). הסיכון למצוקה, כפי שניתן להניח מעיון בספרות, גדול יותר במשפחות שתפקודן כבסיס התקשרות היה בעייתי גם קודם לכן (Cohen, 2009). כמו כן יש בסיס לשער כי ככל שיש להורה מקורות תמיכה זמינים, כולל מערך של יחסים זוגיים, משפחתיים וקהילתיים המעניק לו תחושת ביטחון שיש למי לפנות ויש מי שיבין אותו, כך הוא יהיה פתוח יותר ללמידה, לחקירה ולתהליכים של גילוי עצמי, התפתחות וצמיחה (Saltzburg, 2009).

דחק, התאוששות וצמיחה

כמו במצבי משבר אחרים, במצבי משבר הקשורים ל"יציאה מהארון" של בן משפחה טמונים סיכון וסיכוי (Herdt & Koff, 2000). ניתן להסיק מהגוף ההולך ומתרחב של ספרות על צמיחה פוסט-טראומטית, כי תנאי הכרחי לצמיחה מתוך משבר הוא מתן הזדמנות להכרה בקושי, בחרדות ובכאב המתעוררים תוך כדי המשבר (Linley & Joseph, 2004). ניסיון לעקוף רגשות אלה, להתכחש אליהן או להאיץ בתהליכי העיבוד הרגשי וההסתגלות יכול לפגוע בסיכויים לצמיחה. רמת המוכנות של ההורה לפגוש בעצמו את הרגשות המתעוררים בתהליך החשיפה לנטייה מינית הומוסקסואלית של מתבגר, עשויה לתרום לא רק לחיזוק החוסן האישי, כי אם גם לחיזוק החוסן המשפחתי. תהליך החשיפה להומוסקסואליות עלול אמנם, כפי שראינו, לגרום לקרעים בהתקשרות, אך בחלק מהמשפחות יש גם סיכוי לאיחוי, חלקי לפחות, של קרעים אלה עם הזמן. ברמה האישית של המתבגר, יש סיכוי שתגובות קשות מצד ההורים בעקבות החשיפה יובילו להתערערות של ביטחון בהתקשרות שחוה קודם. לעומת זאת, כפי שמציין מור (Mohr, 2008), ייתכן גם שינוי לטובה, שכן בעקבות התנסות חיובית בשיתוף ההורים, ייתכן "תיקון" של ייצוגי התקשרות לא בטוחים לטובת תפיסת ההורים כתומכים יותר וזמינים רגשית. ברמה המשפחתית, יש לציין את הסיכוי שההתמודדות המשותפת עם שאלות נוקבות הקשורות לקבלה הורית, שאלות על זהות ושייכות ותובנות העולות מתוך המאבק, תחזק את המשפחה ותוביל

ליתר קרבה, אמון ופתיחות ביחסים. המפגש עם שאלות הנוגעות ליכולת הבחירה, לפערים בין "עצמי אמתי" ו"עצמי כוזב" ולאפשרות לקרוא תיגר על מוסכמות חברתיות מגבילות, עשוי להפגיש את ההורה עם שאלות זהות משל עצמו, עם שאיפות שלא התגשמו, עם מסלולים שלא נבחרו ועם חלומות שנזנחו, ובכך לפתוח גם עבורו כיוונים חדשים של צמיחה אישית.

שיקום התקשרות: המלצות לאנשי מקצוע בתחום הטיפול

בעשור האחרון גובשו מספר מודלים המבקשים לתרגם את תאוריית ההתקשרות לשיטות התערבות שונות, הן בטיפול פרטני והן בטיפול משפחתי. קצרה היריעה מלתאר במאמר זה את הגישות הטיפוליות המבוססות על גישת ההתקשרות, וביניהן גישות המתמקדות בתהליכים של ארגון מחדש ו"עדכון" של ייצוגי ההתקשרות הפנימיים. אחד מהמודלים המתמקד בשיקום התקשרות ושיושם גם בטיפול במשפחות של בני נוער להט"בים, הוא המודל של טיפול משפחתי מבוסס התקשרות (attachment based family therapy) לטיפול במתבגרים דיכאוניים, שפיתחו דיימונד ועמיתים (Diamond, Reis, Diamond, Siqueland & Isaacs, 2002). בשילובן של שיחה עם ההורים, שיחה נפרדת עם המתבגר ושיחה משותפת, הנערכות במסגרת מודל זה, נפתח מרחב להכלה של רגשות כאב, פחדים וכעסים ולהכרה במשאלות לקשר קרוב ותומך שמסתתרות לעתים קרובות מאחורי רגשות אלה. בשיחות ניתנת גם הזדמנות לעצב ולתרגל דפוסים אחרים של הקשבה, אמפתיה ותמיכה. אמנם יש עדיין צורך להתאים את המודלים הקיימים לאפיונים הייחודיים של אוכלוסיות מסוימות של להט"בים, תוך התייחסות לגורמים חברתיים ותרבותיים, להשפעת ההומופוביה על היחסים ולסוגיות הקשורות להורים המסרבים לשתף פעולה בטיפול, אך עם זאת, יש לציין שגישות אלה פותחות כיוונים חדשים לבניית "ברית" (working alliance) עם הורים למתבגרים ולגיוסם כשותפים פעילים בתהליכי שינוי. הצעדים לשיקום התקשרות (re-attachment) המוצעים במודל זה מכוונים לסלול את הדרך למצב שבו המתבגר יוכל לראות בהוריו עוגן בעת מצוקה, לפנות אליהם בשעת קושי ולחלוק אתם חוויות משמעותיות של שמחה ואהבה. נקודת המבט של תאוריית ההתקשרות מדגישה את תפקידם של תקשורת פתוחה במשפחה ושל מרחב המאפשר שונות וקבלה של הבדלים בסגנונות התמודדות, כמרכיבים חשובים ביכולת המשפחה להוות בסיס בטוח לחבריה (Byng-Hall, 2008).

בהמשך לסקירת הספרות המעידה על חשיבותם של מקורות תמיכה חיצוניים, על מטפל שמלווה הורים הנמצאים במשבר על רקע תהליכים הקשורים לגילוי הנטייה המינית השונה של ילדם, להכיר את מקורות המידע והתמיכה הרלוונטיים. כפי שעולה מהספרות המקצועית, מפגש עם הומוסקסואלים ולסביות אחרים והוריהם עשוי לתרום ליצירת אווירת קבלה ואמפתיה המקדמת תהליכי שינוי (Saltzburg, 2009). היכרות זו עשויה גם להעניק הזדמנות להורה להיחשף לנקודות מבט נוספות ולהסתכלות רחבה יותר על הלחצים שבהם הוא נתון, החסרה לרוב בשלבים

מוקדמים של התהליך. קבוצת הורים עשויה אף היא להיות מקור תמיכה חשוב, היכול לשמש כבסיס בטוח להורה ולסייע לו למלא טוב יותר את תפקידו כבסיס בטוח עבור ילדו.

המלצות למחקר נוסף

אינטגרציה בין ממצאי מחקר בתחומי ידע שונים פותחת אפשרויות חדשות לטיפול ולמחקר, כפי שהומחש במאמר זה. כאמור לעיל, המודל המוצע מניח תהליך לא לינארי. המודל מזמין מחקר אורך להבנת הדינמיקה בין מרכיביו השונים ולזיהוי גורמים שיקדמו את תהליך ההסתגלות והמעבר ממצב של קרע בהתקשרות לכיוון של שיקום התקשרות במשפחה. המאמר התמקד בתקופת ההתבגרות, ויש צורך להרחיב ולהעמיק את ההבנה באשר להשלכות גילוי הנטייה המינית על המשפחה בגילים שונים. נוסף על כך יש צורך להעמיק בהבנת יחסי הגומלין בין גורמים הקשורים להורה וגורמים הקשורים למתבגר (כולל השלב שבו נמצא המתבגר עצמו מבחינת גיבוש זהות ונטייה מינית), ובהבנת השפעתם על תהליך החשיפה והדינמיקה המשפחתית. מסקירת הספרות עולה הצורך במחקר על דרכים ליצירת ברית טיפולית עם הורים המסרבים ליצור קשר עם מקורות תמיכה וגורמים טיפוליים, אף שבנם או בתם סובלים מדיכאון או נטיות אבדנות. ידוע מעט יחסית על ההבדלים בתגובות בין גברים ונשים ועל התגובות של אחים. המחקר על מתן טיפול בתחום תאוריית ההתקשרות הוא חדש יחסית. מחקרים הבודקים את פעילותה של מערכת התנהגותית זו ומאירים גורמים היכולים לחסום את פעילותה, עשויים לחדד את הבנתנו באשר למערכת חשובה זו ולהוביל למסקנות יישומיות לטיפול במצבים של חוסר אונים הורי, ניכור ונתק.

במסגרת מאמר זה לא נגענו בסוגיות הייחודיות לזהות מגדרית ולהשלכות שלהן על מערכת היחסים במשפחה, נושא חשוב אשר חסרה התייחסות אליו בספרות המקצועית. מחקרים הממוקדים בתת-אוכלוסיות שונות, כגון משפחות לנוער טרנסג'נדר, עשויים לתת תמונה מעמיקה על תהליכי התמודדות הקשורים להיבטים נוספים של זהות מגדרית.

סיכום

סיפור ה"יציאה מהארון" לעולם אינו סיפור של יחיד, וכל סיפור שונה ממשנהו. במאמר זה בחרנו להתמקד בסיפורו של ההורה, זווית שהוזנחה עד כה יחסית בספרות המחקרית.

מרבית המחקר על הומוסקסואליות מתמקד בגורמי סיכון, פגיעות, כאב ואבדן. במאמרנו ביקשנו להתמקד במקורות חוסן ובמשאבים שבני המשפחה יכולים לגייס בתהליך ההתמודדות עם האתגרים הניצבים בפניהם, הן במישור התוך-אישי והן במישור של יחסיהם עם המשפחה המורחבת ועם חברים. בחנו את הדברים דרך "עדשת" תאוריית ההתקשרות, המדגישה את התפקיד של ביטחון בהתקשרות בהתמודדות בעתות מצוקה ואת התרומה של תמיכה הורית במיתון ההשלכות

השלליות של לחצים, כגון: דחייה, תיוג שלילי ואפליה, שאליהם נחשפים בני נוער להט"בים. ממצאי המחקרים מראים שבני נוער להט"בים הזוכים לתמיכה חזקה מצד הוריהם, מסתגלים נפשית טוב יותר, מרגישים מחויבות גדולה יותר לשמור על עצמם ונהנים מהערכה עצמית וממערכות יחסים מספקות יותר מאשר אלה החווים דחייה. ראינו שהכרה בקרעים בהתקשרות הנוצרים במשפחה, הבנה של השפעת ההומופוביה על מערכת היחסים וזיהוי של הלחצים השונים שתורמו לקרעים אלה, יכולים לסלול את הדרך לאיחוי הקרעים ושיקום האמון.

על בסיס סקירת הספרות, הוצעה מסגרת קונצפטואלית להבנת השונות בהתמודדות הורים עם גילוי הנטייה המינית של מתבגר או מתבגרת. מודל זה מדגיש את המשאבים הפנימיים והחיצוניים שהורים יכולים לגייס כדי להתמודד עם לחצים המתעוררים בתוך המשפחה ומחוצה לה. המשך פיתוח מודל זה עשוי לסלול שבילים למחקר עתידי ולבניית תכניות הסברה וטיפול מותאמות לאוכלוסיות שונות, שייקחו בחשבון גורמים כמו גיל וזהות מגדרית, לצד גורמים סביבתיים ותרבותיים ותהליכים ארוכי טווח, שלא נחקרו עד כה.

מקורות

- כהן, א' (2007). **חווית ההורות: יחסים התמודדויות והתפתחות**. קריית ביאליק: אח. סיגל, ד' והארצל, מ' (2004). **הורות מן השורש ועד הלבנוב**. נתניה: אחיאסף.
- מזרחי, ש' (2001). **משפחתו העצובה של העלוי**. עבודת דוקטור, אוניברסיטת תל-אביב.
- מייק, ח' (2009). **פחד, אהבה: הומוסקסואלים, לסביות והוריהם מספרים על גילוי הנטייה המינית ותהליך ההתמודדות עמה**. תל אביב: מפגשים.
- עומר, ח' (2000). **שיקום הסמכות ההורית**. תל אביב: מודן.
- פרדס, א' (2009). **ביטחון בהתקשרות ותשישות קרבה בקרב מעניקי סיוע: פרספקטיבה של תיאוריית ההתקשרות**. עבודת דוקטור, אוניברסיטת בר-אילן.
- שילה, ג' (2007). **החיים בוורוד**. תל אביב: רסלינג.
- Allen, J. P. (2008). The attachment system in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 419–435). New York: Guilford.
- Allen, J. P. & Miga, E. G. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 181–190.
- Beeler, J., & DiProva, V. (1999). Family adjustment following disclosure of homosexuality by a member: Themes discerned in narrative accounts. *Journal of Marital & Family Therapy*, 25, 443–459.
- Bell, D. C., & Richard, A. J. (2000). The search for a caregiving motivation. *Psychological Inquiry*, 11(2), 124–128.
- Ben-Ari, A. (1995). The discovery that an offspring is gay: Parents', gay men's, and lesbians' perspectives. *Journal of Homosexuality*, 30(1), 89–112.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. Vol. I: *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

- Byng-Hall, J. (2008). The crucial roles of attachment in family therapy. *Journal of Family Therapy*, 30, 129–146.
- Cohen, E., (2009). Parenting in the throes of traumatic events: Risks and protection. In D. Brom, R. Pat-Horenczyk & J. D. Ford (Eds.), *Treating traumatized children, risk, resilience and recovery* (pp. 72–84). London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Cohler, B. J., & Hammack, P. L. (2007). The psychological world of the gay teenager: Social change, narrative, and “normality”. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 47–59.
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18, 47–85.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053–1073.
- Cramer, D. W., & Roach, A. J. (1988). Coming out to mom and dad: A study of gay males and their relationships with their parents. *Journal of Homosexuality*, 15(3–4), 79–91.
- Crosbie-Burnett, M., Foster, T. L., Murray, C. I., & Bowen, G. L. (1996). Gays' and lesbians' families-of-origin: A social-cognitive-behavioral model of adjustment. *Family Relations: Journal of Applied Family & Child Studies*, 45, 397–403.
- Dankoski, M. E. (2001). Pulling on the heart strings: An emotionally focused approach to family life cycle transitions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 177–187.
- D'Augelli, A. R. (2002). Mental health problems among lesbian, gay, and bisexual youths ages 14 to 21. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 7, 439–462.
- D'Augelli, A. R. (2006). Stress and adaptation among families of lesbian, gay, and bisexual youth: Research challenges. In J. J. Bigner (Ed.), *An introduction to GLBT family studies* (pp. 135–160). Binghamton, NY: Haworth Press.
- Diamond, G. S., Reis, B. F., Diamond, G. M., Siqueland, L., & Isaacs, L. (2002). Attachment-based family therapy for depressed adolescents: A treatment development study. *Journal of the Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(10), 1190–1196.
- Elizur, Y., & Mintzer, A. (2003). Gay males' intimate relationship quality: The roles of attachment security, gay identity, social support, and income. *Personal Relationships*, 10, 411–435.
- Elizur, Y., & Ziv, M. (2001). Family support and acceptance, gay male identity formation and psychological adjustment: A path model. *Family Process*, 2, 125–144.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 129, 665–676.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.
- Garnets, L. D., & Kimmel, D. C. (1993). Introduction: Lesbian and gay male dimensions in the psychological study of human diversity. In L. D. Garnets & D. C. Kimmel (Eds.), *Psychological perspectives on lesbian and gay male experiences* (pp. 1–51). New York: Columbia University Press.

- George, C., & Solomon, J. (2008). The caregiving system: A behavioral-system approach to parenting. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 833–856). New York: Guilford Press.
- Goldfried, M. R., & Goldfried, A. P. (2001). The importance of parental support in the lives of gay, lesbian, and bisexual individuals. *Journal of Clinical Psychology, 57*, 683–693.
- Griffin, C. W., Wirth, M. J., & Wirth, A. G. (1986). *Beyond acceptance: Parents of lesbians and gays talk about their experiences*. New York: St. Martin's Griffin.
- Hammelman, T. (1993). Gay and lesbian youth: Contributing factors to serious attempts or considerations of suicide. *Journal of Gay and Lesbian Psychotherapy, 2*, 77–89.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511–524.
- Herd, G. H., & Koff, B. (2000). *Something to tell you: The road families travel when a child is gay*. New York: Columbia University Press.
- Imber-Black, E. (1998). *The secret life of families*. New York: Bantam Books.
- Jones, C. (1978). *Understanding gay relatives and friends*. New York: Seabury.
- Kobak, R., & Duehmler, S. (1994). Attachment and conversation: A discourse analysis of goal-corrected partnerships. In D. Perlman & K. Bartholomew (Eds.), *Advances in the study of personal relationships* (Vol. V, pp. 121–149). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kunce, L. J., & Shaver, P. R. (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. V, pp. 205–237). London: Kingsley.
- LaSala, M. C. (2000). Lesbians, gay men, and their parents: Family therapy for the coming-out crisis. *Family Process, 39*, 67–81.
- LaSala, M. C. (2007). Parental influence, gay youth, and safer sex. *Health and Social Work, 32*, 49–55.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 11–21.
- Maysless, O., & Scharf, M. (2007). Adolescents' attachment representations and their capacity for intimacy in close relationships. *Journal of Research on Adolescence, 17*, 23–50.
- Mikulincer, M., Gillath, O., Sapir-Lavid, Y., Yaakobi, E., Arias, K., Tal-Aloni, L., & al. (2003). Attachment theory and concern for others' welfare: Evidence that activation of the sense of secure base promotes endorsement of self-transcendence values. *Basic and Applied Social Psychology, 25*, 299–312.
- Mikulincer, M., & Selinger, M. (2001). The interplay between attachment and affiliation systems in adolescents' same-sex friendships: The role of attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*, 81–106.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2001). Attachment theory and intergroup bias: Evidence that priming the secure base schema attenuates negative reactions to out-groups. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 97–115.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. XXXV, pp. 53–152). New York: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 34–38.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Horesh, N. (2006). Attachment bases of emotion regulation and posttraumatic adjustment. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 77–99). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mohr, J. J. (2008). Same-sex romantic attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 378–394). New York: Guilford Press.
- Mohr, J. J., & Fassinger, R. E. (2003). Self-acceptance and self-disclosure of sexual orientation in lesbian, gay and bisexual adults: An attachment perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 482–495.
- Pachankis, J. E. (2007). The psychological implications of concealing a stigma: A cognitive-affective-behavioral model. *Psychological Bulletin*, 133, 328–345.
- Pachankis, J. E., & Goldfried, M. R. (2010). Expressive writing for gay-related stress: Psychosocial benefits and mechanisms underlying improvement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 98–110.
- Pardess, E. (2004). Pride and prejudice in the helping encounter with gay and lesbian individuals: A narrative lens. In C. Rabin (Ed.), *Understanding gender and culture in the helping process* (pp. 191–216). New York: Brooks Cole Publishers.
- Radonsky, V. E., & Borders, L. D. (1995). Factors influencing lesbians' direct disclosure at their sexual orientation. *Journal of Gay and Lesbian Psychotherapy*, 2(3), 17–37.
- Ritter, K. Y., & Terndrop, A. I. (2002). *Handbook of affirmative psychotherapy with lesbians and gay men*. New York: Guilford Press.
- Ryan, C., Huebner, D., Diaz, R. M., & Sanchez, J. (2009). Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and Latino lesbian, gay and bisexual young adults. *Pediatrics*, 123(1), 346–352.
- Saltzburg, S. (2004). Learning that an adolescent child is gay or lesbian: The parent experience. *Social Work*, 49(1), 109–118.
- Saltzburg, S. (2007). Narrative therapy pathways for re-authoring with parents of adolescents coming-out as lesbian, gay, and bisexual. *Contemporary Family Therapy*, 29, 57–69.
- Saltzburg, S. (2009). Parents' experience of feeling socially supported as adolescents come out as lesbian and gay: A phenomenological study. *Journal of Family Social Work*, 12, 340–358.

- Savin-Williams, R. C (1994). Verbal and physical abuse as stressors in the lives of lesbian, gay male and bisexual youths: Associations with school problems, running away, substance abuse, prostitution, suicide. *Journal of Consulting and Clinical Practice*, 62, 261–269.
- Savin-Williams, R. C (2005). *The new gay teenager*. Cambridge, MA;Harvard University Press.
- Savin-Williams, R. C., & Dube, E. M. (1998). Parental reactions to their child's disclosure of a gay/lesbian identity. *Family Relations*, 47, 7–13.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., & Shemesh-Iron, M. (2009). A behavioral systems perspective on prosocial behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 73–92). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sherry, A. (2007). Internalized homophobia and adult attachment: Implications for clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, and Training*, 44, 219–225.
- Strommen, E. F. (1993). You're a what? Family member reactions to the disclosure of homosexuality. In L. D. Garnets & D. C. Kimmel (Eds.), *Psychological perspectives on lesbian and gay male experiences* (pp. 248–266). New York: Columbia University Press.
- Tharinger, D., & Wells, G. (2000). An attachment perspective on the challenges of gay and lesbian adolescents: The need for continuity of caregiving from family and schools. *School Psychology Review*, 29(2), 152–172.
- Wells, G. (2003). Lesbians in psychotherapy: Relationship of shame and attachment style. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 15, 101–116.
- Wells, G., & Hansen, N. D. (2003). Lesbian shame: Its relationship to identity integration and attachment. *Journal of Homosexuality*, 45, 93–110.