

קרעים ואיחוי בתהליך ה"יציאה מהארון" - פרספקטיבה של תיאורית ההתקשרות

אלינער פרדס, שירלי קובלסקי ואילה כץ

חשיבות התמיכה ההורית בתהליך גילוי הנטייה המינית

מחקרים רבים מצביעים על החשיבות המכרעת של התמיכה ההורית בניבוי יכולת הויסות הרגשי והדימוי העצמי של מתבגרים, בכללם מתבגרים להט"בים (לסביות, הומוסקסואלים, ביסקסואלים וטרנסג'נדרים), (Savin-Williams, 2000; Ryan, Huebner, Diaz & Sanchez, 2009). בטחון בהתקשרות בקשר עם ההורים מפחית משמעותית את ההשלכות הנפשיות השליליות של חשיפה לדחק על רקע גילויים של תיוג שלילי, סטיגמה ואפליה (סקירה בפרדס, כץ וקובלסקי, 2011). בקרב נוער להט"בי הסובל מדחייה וניכור מצד ההורים נמצאו רמות גבוהות יותר של בדידות, דיכאון, ושימוש בסמים, בנוסף לשיעור גבוה יותר של קיום יחסי מין לא מוגנים (Savin-Williams, 1994; Ryan et al, 2009). לתמיכה ההורית גם השלכות משמעותיות על תפיסת המתבגר את עתידו. במחקר שנערך בארה"ב נמצא כי מעל ל-90% מהלהט"בים במשפחות תומכות הפגינו אופטימיות לגבי היכולת לחיות חיים מספקים בעתיד, לעומת 35% בלבד מהלהט"בים במשפחות בהם חווה המתבגר יחס של דחייה (Ryan et al, 2009) 69% מקרב הלהט"בים שזכו בתמיכה משפחתית הביעו עניין בהורות, לעומת 10% בלבד מקרב מי שחוו דחייה (שם). בנוסף נמצא, שככל שהורה מקבל את הבן או הבת מלכתחילה, רב הסיכוי שהילד/ה יקבל את נטייתו המינית בהשלמה רבה יותר (Savin-Williams, 2000).

עם זאת, מחקרים מראים כי ישנן משפחות אשר אינן נחוות כמקור תמיכה, בפרט בשלבים המוקדמים של תהליך גילוי הנטייה המינית (Green, 2011; Goldfried, & Goldfried, 2001). קיימת אמנם, עם השנים, ועם שינוי בעמדות כלפי הומוסקסואליות, מגמה של שינוי, הן מבחינת גיל היציאה מהארון והן בכיוון של רמה גבוהה של קבלה מצד הורים. ברם, הניסיון הקליני מלמד כי, במיוחד בשלבים הראשונים, מתעוררים רגשות עזים וקיים סיכון מוגבר להיווצרות קרעים במערכת היחסים במשפחה (למשל בין ההורים למתבגר, בין ההורים לבין עצמם). סקירה מורחבת של המחקר ומודל המבוסס על תיאורית ההתקשרות ניתן למצוא במאמר קודם (פרדס ושות', 2011). במאמר הנוכחי נתמקד בדינאמיקה שמאחורי קרעי התקשרות וננסה למפות - ולו חלקית - את מקורות הדחק שיכולים לתרום להיווצרות קרעים אלה, תוך התייחסות לאינטראקציה בין תהליכים מודעים ולא מודעים ולמשחק הגומלין המורכב בין גורמים תוך-אישיים, בין-אישיים וחברתיים-תרבותיים.

היווצרות קרעים בהתקשרות בתהליך היציאה מהארון

קיימת שונות רבה בתגובות במשפחה ליציאה מהארון וקצרה היריעה לדון במסגרת זאת בכל הגורמים לשונות זאת. ננסה בכל זאת, למפות חלק מהקונפליקטים המגבירים את הסיכון ליצירת קרעים ביחסים, תוך התייחסות למקורות דחק תוך אישיים ובין אישיים של המתבגר ושל ההורים - כמו גם קונפליקטים בין ההורים ובמשפחה המורחבת, ולהשפעותיהם השליליות של תיוג חברתי ואפליה על מערכת היחסים במשפחה.

מקורות דחק של המתבגר

מצוקתו של המתבגר יכולה להיות מועצמת בשל בדידות והעדר מודלים לחיקוי בסביבתו. הנער/נערה עלול לחשוש לאכזב את ההורים, להכאיב להם או לפגוע בהם. הוא יכול להריץ במוחו תסריטים קטסטרופאליים המתארים "מה יקרה אם יגלו", הכוללים תגובות של דחייה והתנכרות מצד סביבתו. תסריטים אלה, בהם המתבגר מדמיין עצמו מסולק מהבית, מנודה או מנותק מיתר בני המשפחה, יכולים לכשעצמם להיות מקור לטראומטיזציה. במושגים של תיאוריית ההתקשרות, ההורה, שאמור לעזור בויות הפחדים, להרגיע ולנחם בעתות מצוקה, הופך להיות הדמות המפחידה (Mohr, 2008). מתבגרים שחווים דחייה בפועל מצד הוריהם יכולים להרגיש כאילו מישו משך את שטיח ההתקשרות מתחת לרגליהם (Tharinger & Wells, 2000).

בסיס איתן קודם של התקשרות בטוחה עשוי אמנם לספק מקור של חוסן, לתפקד כ"בולם זעזועים" ולמתן את התגובות ההרסניות של החשיפה לדחייה, לתיוג שלילי וסטיגמה, בפרט כשלמתבגר יחסים תומכים עם בני גילו ועם דמויות התקשרות משמעותיות אחרות (פרדס ושות', 2011). עם זאת, גם במצבים אלה קיים סיכון להתערערות ייצוגים פנימיים קודמים של בטחון בהתקשרות באופן שעלול ליצור אצל היחיד פגיעות מוגברת בהתייחסותו כלפי עצמו וביחסיו עם אחרים בהמשך הדרך (פרדס ושות', 2011).

החשיפה לסטיגמות וסטריאוטיפים, ולביטויים אחרים של הומופוביה בסביבה הקרובה ובתקשורת, עלולה לגרום להפנמת תחושת בושה, אשמה ושנאה עצמית בקרב להט"בים (Mohr, 2008). מחקרים מוצאים קשר הדוק בין הומופוביה מופנמת (עמדות שליליות כלפי הומוסקסואליות המופנות כלפי העצמי) לבין התקשרות לא בטוחה (Mohr & Fassinger 2003; Sherry, 2007). להומופוביה מופנמת השלכות על מערכת היחסים במשפחה. ביכולתה לגרום לפגיעות מוגברת, הגנתיות, הסתגרות והימנעות משיתוף רגשי (Sherry, 2007).

מחיר ה"סוד"

במושגי תיאוריית ההתקשרות, ילדים מארגנים את התנהגותם על מנת לשמר את יחסי ההתקשרות שלהם. השמירה על ה"סוד" יכולה להיות דרך להגן על הקשר עם ההורים. הספרות מצביעה בדרכים שונות על המחיר שגובה הסתרת הנטייה המינית השונה, והפחד התמידי מפני גילוי הסוד. מתבגרים יכולים להימנע מלספר להוריהם על נטייתם המינית הן מפני הפחד מהתגובה, והן משום שאינם רוצים להעציבם, להכאיב להם ולאכזב אותם. אחד ממחירי ההסתרה הוא בדידות, ריחוק וחוסר יכולת לשתף במחשבות, רגשות וחוויות יום-יומיות. באופן פרדוקסלי, גם החשיפה יכולה לבטא רצון בשמירה על הקשר. מחקרים מראים שמרבית המתבגרים הלהט"בים מעוניינים בקשרים חמים וחזקים עם משפחותיהם (Goldfried & Goldfried, 2001). אחת המוטיבציות ליציאה מהארון היא הרצון לקרב את ההורים וליצור איתם תקשורת פתוחה יותר (Savin-Williams, 2000). הישארות בארון על מנת "להגן" על היחסים עלולה לגבות מחיר מהילד, מההורים ובמערכת היחסים המשפחתית (Savin-Williams, 2001).

מקורות דחק עימם מתמודדים ההורים וקשת התגובות

סלצבורג (Salzburg, 2009) מדווחת על קשת רחבה של תגובות מצד הורים - מהבעת תמיכה חד משמעית ועד דחייה, אלימות וניתוק היחסים. נמצא שגם הורים המביעים תמיכה גלויה בפועל, יכולים לחוות מבוכה, דאגה עמוקה, עצב והאשמה עצמית. הורים רבים, כולל אלה שמדווחים שהרגישו מזה שנים כי נטיית ילדם חד מינית, מתארים את נקודת ה"חשיפה" כרגע מכונן בהתנסותם כהורים (Salzburg, 2004).

חרדות עלולות להתעורר, ביניהן חרדות לשלום הילד וחרדות של ההורה לגבי הצפוי לו עצמו, בתוך ומחוץ למשפחה. בדמיונם של הורים יכולים "להתרוצץ" תסריטים קטסטרופאליים 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 שפתאום הילד נתפס כזר להם, מ"זן אחר" ובעל צרכים לא מוכרים ובלתי ניתנים להבנה. יש הורים המגיבים בכעס, אליו יכולה להתלוות האמונה שהילד "בוחר" להיות הומוסקסואל ו"לא עושה מספיק" כדי לנסות לפתח יחסי זוגיות הטרוסקסואליים. הכעס יכול להיות קשור לפגיעה הנרציסטית, המתלווה לתפיסה על פיה הילד מתמרד בהוריו, ועושה להם "דווקא". מוקד טעון נוסף הוא רגשי האשמה ההוריים וסימני השאלה לגבי חלקם ב"גרימת" ההומוסקסואליות (LaSala, 2000, 2007).

הורים יכולים לחוות קושי בניסיון לגשר בין הדימויים השליליים אליהם נחשפו לגבי להט"בים, לבין המחשבות האוהבות והעמוקות שלהם לבנם/בתם. הייסורים הנגרמים בשל התהליך הרגשי, המערער

ויוצר דיסוננס עמוק, עלולים לגרום להורים להסתגר, להתרחק ואף לנתק עצמם ממחויבותם כהורים (Salzburg, 2009).

קונפליקטים בין ההורים

יש הורים שיכולים להעניק תמיכה אחד לשני בתהליך גילוי הנטייה המינית של ילדם ולחזק זה את זה בהתמודדות עם לחצים שונים בתוך ומחוץ למשפחה. עם זאת, יכולים להיווצר בין ההורים חיכוכים, הנובעים מהבדלי גישות ותפיסות, קצב וסגנון התמודדות שונה, ו"מדיניות" אחרת לגבי החשיפה לסביבה. לעיתים אחד ההורים הוא שותף לסוד, ומתבקש לא לספר להורה האחר. לעיתים ההורה שמגלה ראשון חושש בעצמו מתגובת בן הזוג, ואינו מעוניין שהילד יספר לו. הסוד לכשעצמו יכול לגרום ריחוק בין בני זוג. עם גילוי הסוד, ההורה שלא היה שותף לו עלול להרגיש דחוי, נטוש ונבגד על-ידי ילדו ועל ידי ההורה השני גם יחד (מזרחי, 2001). בהתאם לתובנות הנגזרות מתיאורית ההתקשרות, נסיבות המאיימות על קשריו של ההורה עם דמויות ההתקשרות המשמעותיות עבורו עלולות להקשות על הפניית משאבים לתמיכה באחרים (פרדס ושות', 2011).

מקורות דחק בסביבה ומסרים גלויים וסמויים של הומופוביה

היציאה מן הארון מתרחשת לרוב באופן הדרגתי, גם מול המשפחה הגרעינית. יש בני נוער ה"בוחנים" את הקבלה המשפחתית דרך אחים, והסודות במשפחה יוצרים 'משולשים' במערכת היחסים ופוגמים ביכולת לקיים יחסי גומלין אותנטיים עם אחרים (Imber-Black, 1998). כך בנקודת זמן נתונה, יכול כל אחד מבני המשפחה להיות בשלב שונה מבחינת החשיפה, מה שעשוי להגביר את הנתקים בתקשורת. הורים מתמודדים עם שאלות רבות: "האם לשתף בני משפחה אחרים ואיך?"; "האם לשתף גם אחים צעירים, מאיזה גיל?"; "איך זה ישפיע על האחים?". גם כשהמטרה היא להגן על בן המשפחה שאינו יודע, יש מחיר מבחינת תשתית התקשורת והאמון במשפחה (Salzburg, 2009).

משפחות המוצא של ההורים עלולות להתקשות לקבל את הילד/ה בשל נורמות משפחתיות, תרבותיות, אמונות דתיות או סטריאוטיפים שליליים. יש הורים הבוחרים שלא לשתף את הוריהם או את אחיהם גם במצוקות וגם בשמחות מתוך חשש להסגיר את הסוד (Salzburg, 2009).

הומופוביה אינה חושפת את עצמה בהכרח כהומופוביה. יכולים להיות לה ביטויים שאינם בהכרח גלויים לעין, אליהם חשופים גם בני המשפחה, כגון התעלמות, הימנעות והתרחקות מצד חברים ואחרים בסביבה. מסרים גלויים וסמויים המועברים כלפי ההורים מצד הסביבה, כולל לעיתים מאנשי מקצוע בתחום החינוך והטיפול, עלולים להזין רגשות של בושה ואשמה. מוקד אחר של שיפוטיות מצד

הסביבה, יכול להתרכז בחוסר קבלה הורית מספקת של ההומוסקסואליות. מבלי לקחת בחשבון את "קצב העיכול" השונה מהורה להורה. כידוע מהספרות המקצועית על חווית הורות (כהן, 2007), שיפוטיות, הפנית אצבע מאשימה והתעלמות מההורה כסובייקט, עלולים להחליש את ההורים ולפגוע בדרכים רבות באמונתם ביכולתם להיות עוגן לילדם.

קרעים בהתקשרות מפגש בין דינאמיקה תוך אישית ובין אישית

מערכת ההתקשרות, שייעודה הפסיכו-אבולוציוני להתמודד עם איומים וסכנות ע"י חיפוש קרבה ותמיכה מדמויות ההורים, יכולה להיות דרוכה במיוחד אצל מתבגר הנמצא בתהליך גילוי הנטייה המינית. במצב כזה מתעוררים צרכים סותרים: הצורך להתגונן מפני ההורים והצורך להגן עליהם ועל הקשר איתם. המקור שאמור לספק הרגעה והגנה הופך להיות מקור לאיום (Mohr, 2008).

התקשרות לא בטוחה וקונפליקטים תוך אישיים לא פתורים סביב נושאים של זהות מגדרית ומיניות, הופכים, הן את ההורים והן את המתבגרים לפגיעים יותר. הורים המרגישים שהם אינם "מגיעים" לילד, יכולים למצוא עצמם נתונים במערבולת רגשית של תסכול, כעס, פחד וחוסר אונים. מתוך המערבולת, הם יכולים להתקשות להפריד בין צרכיו לצרכיהם, ולהיות נגישים לו רגשית. חלקם עלולים לנתק מגע רגשי ואף לצמצם מגע פיזי עם ילדם, ולו זמנית, כדי לא לפגוש את תחושת הכישלון, הכאב ורגשי האשם שהמפגש מעורר.

הספרות מלמדת שגם מבין ההורים המגיבים תחילה ברתיעה או ריחוק, רבים מצליחים עם הזמן לגשר על פני הריחוק ולשקם הדרגתית את האמון. לעומת זאת, במצבים אחרים יש התבצרות בחומות שהולכות ומתעבות, כשהצדדים נאטמים כליל ואינם מסוגלים להקשבה והכרה הדדית. התנהגויות מרחיקות של ילדים יכולות להיות ביטוי לרצון הילד בקרבה וקבלה. בדומה, גם התנהגויות מרחיקות מצד הורים יכולות לשקף באופן פרדוקסאלי 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 של עיבוד פנימי (פרדס, כץ וקובלסקי, 2011). הספרות על מערכת ה-caregiving יכולה לתרום רבות להבנת חוסר האונים שיכול "לדחוף" הורים לתגובות קיצוניות במצבים בהם הם מרגישים כי אינם יכולים להגן על ילדיהם.

הפרספקטיבה ההתפתחותית חשובה בהבנת התהליך של היווצרות קרעים במרקם ההתקשרות. אם עד כה עשוי היה להתקבל הרושם, שגילוי הנטייה המינית מתרחש תמיד כרעם ביום בהיר, ברצוננו להוסיף שחשוב שנבין כי קרעים בהתקשרות יכולים להתרחש בשלבים קודמים יותר, בין היתר סביב מפגשים

עם היבטים שונים של נטייה מינית וזהות מגדרית, כפי שגם אפשר ללמוד מתאוריות מעולם הפסיכואנליזה.

קיימת גם סיבה נוספת לחשיבות הפרספקטיבה ההתפתחותית, שמעניקה תיאורית ההתקשרות: המחקרים מעידים כי גם הורים המגיבים ברתיעה או דחייה, יכולים עם הזמן להתעשת ולעבור תהליך בכיוון של גישה תומכת ומבינה יותר. חסרים מחקרים מהארץ, אך בארה"ב מצביעים על כך שכמחצית ההורים מקבלים עם הזמן את הנטייה המינית של בנם/בתם (Green, 2011). הממצאים עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקרה של שמחה מזרחי (2001), שערכה ראיונות עומק עם הורים וילדיהם בנקודות שונות על ציר הזמן מבחינת תהליך החשיפה. מזרחי מדגישה שתהליך האינטגרציה במשפחה אינו תהליך ליניארי, הנע על פי שלבים מוגדרים מראש עד להשגת המטרה שהיא ה"קבלה", אלא מתפרש על פני מרחב של זמן, מבלי שיש לו בהכרח נקודת סיום ספציפית.

ברמה המשפחתית, כל שלב במחזור חיי היחיד והמשפחה מוביל לשינוי בהומיאוסטזיס ומחייב התארגנות מחדש מבחינת התפקידים והחוקים בבית. נקודות מעבר בחיי המשפחה יכולות להיות טעונות רגשית, ובהן יש סיכון מוגבר להתעוררות קונפליקטים קודמים ופתיחת פצעי התקשרות ישנים (Dankowski, 2001). גם מניסיוננו, נקודות מעבר ואירועים כחתונה או לידה במשפחה יכולים לעורר רגשות עזים הנוגעים לצרכי התקשרות לא מסופקים ולשאלות לא פתורות של זהות ושייכות. פצעי התקשרות יכולים להיפתח גם בחיי השגרה היום-יומית, כגון ארוחות אליהן בן/בת הזוג אינו מוזמן, סיטואציות של אפליה הערות עוקצניות ו/או התעלמות. לאורה בראון (2008) במאמר על טראומה ונטייה מינית מציעה לבחון את הטרואומטיזציה המצטברת ומתמשכת באמצעות מונחים הלקוחים מהספרות כגון *Insidious trauma* (Brown, 2008). פרספקטיבה נוספת, שמקורה מתחום הטרואומטולוגיה ואשר יכולה לסייע, לדעתה, להבנת הקשר בין טראומה ואוריינטציה מינית, הוא המודל של *Betrayal trauma* (Brown, 2008).

שיקום התקשרות - השלכות טיפוליות

בשנים האחרונות גובשו מספר מודלים המבקשים לתרגם את תיאורית ההתקשרות לשיטות התערבות בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי. אחת הגישות המבוססות על תיאורית ההתקשרות היא ה-EFT (Emotion Focused Therapy), הפותחת אפשרויות חדשות לטיפול בפצעי התקשרות (Attachment injuries) והמציעה מגוון של יישומים בפסיכותרפיה (Greenberg 2011). בטיפול כזה יכול להיווצר מרחב להעלאה ועיבוד של רגשות כגון בושה ואשמה הקשורים בחוויות של דיכוי והשפלה, כעס על פולשנות, הפרת גבולות ולחצים שהופעלו, או עצב על התמיכה והקבלה שלא היו שם בעת מצוקה. מודל נוסף של טיפול מבוסס-התקשרות (Attachment Based Family Therapy) פותח במקורו

לטיפול משפחתי במתבגרים דיכאוניים על ידי דיימונד ודיימונד (Diamond & Diamond, 2002). מודל זה, שיושם גם בטיפול במשפחות של בני נוער להט"בים, משלב שיחות עם ההורים, שיחה עם המתבגר ושיחה משותפת. הוא פותח מרחב להכלה של רגשות של כאב, פחדים וכעסים, ולהכרה במשאלות לקשר קרוב ותומך, המסתתרות לעיתים קרובות מאחורי הכעס. בשיחות ניתנת הזדמנות לעצב ולתרגל דפוסים אחרים של הקשבה ואמפתיה הזדית. הצעדים לשיקום התקשרות (re-attachment) המוצעים במודל, מכוונים לסלול את הדרך למצב שבו יוכל המתבגר לראות בהוריו עוגן, לפנות אליהם בשעת מצוקה ולחלוק איתם חוויות משמעותיות.

הדגש המושם בתיאורית ההתקשרות על ויסות רגשי פותח, להערכתנו, כיוונים חדשים לבניית "ברית" (working alliance) עם הורים למתבגרים, ולגיוסם כשותפים פעילים בתהליכי שינוי ושיקום התקשרות (re-attachment). לאיחוי אחרי קרע, יכולים לתרום גם הכרה בפני הנער או הנערה על גילויים של חוסר רגישות בעבר כולל בדיחות או התבטאויות הומופוביות, נכונות להשתחרר מציפיות ומהנחות הטרוסקסואליות בקשר לעתיד הבן או הבת, והעברת מסר של תקשורת פתוחה, קבלה ונכונות להכיר את עולמו (Savin-Williams, 2001).

מפגש עם להט"בים אחרים והוריהם עשוי אף הוא לתרום לחיזוק החוסן מול גילויים של הומופוביה בסביבה, להפחתת תחושת הבדידות וליצירת אווירת קבלה ואמפתיה המקדמת תהליכי שינוי, ולהעניק הזדמנות להורה להתוודע לפרספקטיבה של זמן, החסרה לרוב בשלבים מוקדמים של התהליך (Saltzburg, 2009).

הצורך בהתעדכנות ופיתוח מודלים חדשים-

חשוב שמטפלים המלווים מתבגרים/בוגרים המתלבטים בשאלות הנוגעות לנטייה מינית או זהות מגדרית ו/או בני משפחה, יכירו את מקורות המידע והתמיכה הקיימים בקהילה, את הסוגיות הייחודיות בפסיכותרפיה בלהט"בים ובני משפחותיהם ואת הקודים האתיים הרלבנטיים. קיים צורך בפיתוח דפוסי חשיבה חדשים ושיטות טיפול ובהתאמת המודלים הקיימים לאפיונים הייחודיים של אוכלוסיות ספציפיות של להט"בים. עולה הצורך בהעמקת ההבנה לגבי סוגיות הנוגעות לפסיכותרפיה, לדינאמיקה הייחודית במשפחות של ביסקסואליים וטרנסג'נדרים, נושאים בהם לא עסקנו במסגרת המאמר הנוכחי, בשל מיעוט המחקר בתחום. בנוסף, יש צורך להעמיק את הידע לגבי הדינאמיקה הייחודית של קשרים של בנות-אבות בנות-אמהות וזו של בנים אבות ובנים - אמהות (Savin-William, 2001).

חשוב שנגביר את המודעות להכללות יתר, סטריאוטיפים ולביטויים של מה שמכונה "מיקרו-אגרסיה" (micro-aggressions) גם ביחסי מטפל מטופל. הטרוסקסיזם והומופוביה יכולים לבוא לביטוי במגוון צורות גלויות וסמויות ולפגוע גם במרחב הטיפולי (Kimber,S.& Delgado- Romero,2011). גם

הטיה בכיוון של "תקינות פוליטית" עלולה, להערכתנו, לצמצם את המרחב הטיפולי. התעלמות, זהירות יתר, והימנעות מהעלאת נושאים משמעותיים הם חלק מהדוגמאות שיכולים להוביל לכשלים באמפתיה.

לסיכום

ממצאי המחקרים שסקרנו במאמר זה מצביעים על התפקיד החשוב של מערכת ההתקשרות כמקור חוסן בהתמודדות עם לחצים היכולים להתעורר סביב תהליך גילוי הנטייה המינית. המחקר מראה שבני נוער ובוגרים להט"בים הזוכים לקבלה ותמיכה מצד הוריהם מסתגלים נפשית טוב יותר, נהנים מהערכה עצמית גבוהה, ממערכות יחסים מספקות יותר ותופסים בצורה חיובית יותר את עתידם בהשוואה לאלה החווים דחייה. ישנה שונות רבה בתגובות ובדינאמיקה, לה תורמים שלל גורמים תוך-אישיים, בין-אישיים וגורמים הקשריים, חברתיים-תרבותיים. קצב ה"עיכול" שונה מאדם לאדם ולא מדובר בהכרח בתהליך שלבי או ליניארי. חשוב שאנשי מקצוע יקחו בחשבון את הפרספקטיבה של הזמן ולא יוותרו, למשל, על הניסיון לגייס את שיתוף הפעולה של ההורים גם כשאלה מפגינים דחייה ועוינות קשה. המשבר של יציאה מהארון נושא בתוכו סיכון ליצירת קרעים בהתקשרות, ואף לפתיחה של פצעי התקשרות קודמים, אך גם הזדמנות לפריצת המעגל של בדידות והסתרה, וסיכוי להתקרבות מחודשת ובניית אמון. הבנה של השפעת ההומופוביה על מערכת היחסים, זיהוי של הלחצים השונים שתורמו לקרעים בהתקשרות, והכרה בפגיעות וברגשות העזים החבויים לעיתים מתחת לפני השטח, יכולים אף הם לתרום לאיחוי קרעים, ולסלול את הדרך לתקשורת פתוחה יותר, לאמון ולאמפתיה הדדית. בנימה אישית, אנו רואות חשיבות בהעלאת מודעות המטפלים לתהליכים אלה, יחד עם המלצה לבחינה חוזרת ונשנית של רגשותינו, עמדותינו והנחות היסוד שלנו ולהתעדכנות מתמדת.

ביבליוגרפיה

- כהן, א. (2007). *הוויית ההורות: יחסים התמודדויות והתפתחות*. הוצאת אה, קרית ביאליק.
מזרחי, ש. (2001). *משפחתו העצובה של העליז, חיבור לשם קבלת תואר דוקטור בפילוסופיה*, אוניברסיטת תל אביב
פרדס, כץ וקובלסקי (2011). ההורים כבסיס בטוח למתבגר בתהליך ה"יציאה מהארון" בראי תיאוריית ההתקשרות. *מפגש*, גיליון 3, 17-38

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.

Brown, L.S. (2008) *Cultural competence in trauma therapy: Beyond the flashback*. American Psychological Association.

- D'Augelli, A.R., Rendina, H.J., Sinclaire, K.O., & Grossman, A.H. (2007). Lesbian and gay youth's aspirations for marriage and raising children. *Journal of LGBT Issues in Counseling, 1*, 77-98.
- 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.
- Diamond, G.S., Reis, B.F., Diamond, G.M., Siqueland, L., Isaacs, L. Attachment-based family therapy for depressed adolescents: A treatment development study. *Journal of the Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 41*(10) . 2002:1190-1196
- 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.
- Green, R.-J (2011). Gay and lesbian family life: Risk, resilience, and rising expectations. In F. Walsh (Editor) .*Normal family processes: Diversity and complexity (4th Edition)*.
- Greenberg, L. (2011). *Emotion-Focused Therapy*. Washington D.C. APA,
- Imber-Black, E. (1998). *The secret life of families*. New York: Bantam Books.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 27*, 145–155.
- Kimber, S. & Delgado- Romero, E.A (2011) Sexual Orientation Microaggressions: The Experience of Lesbian, Gay, Bisexual, and Queer Clients in Psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology 58* (2) 210–221
- LaSala, M. C. (2007). Parental influence, gay youth, and safer sex. *Health and Social Work, 32*, 49-55
- LaSala, M. C. (2010). *Coming out, coming home: Helping families adjust to a gay or lesbian child*. New York: Colombia University Press
- 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.
- 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*, 346-352.
- 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

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. (2001). *Mom, dad, I'm gay: How families negotiate coming out*. 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.

Tharinger, D & Wells, G. (2000). An attachment perspective on the challenges of gay and lesbian adolescents: The need for continuity from family and schools. *School Psychology Review*, 29 (2), 152-172