

ב-2004 יצא לאור ספר שהוקדש ל"תרבות ומגדר במפגש הטיפולי". אחד הפרקים בספר הזה מתמקד בסוגיות הנוגעות לטיפול בלהט"בים. הנקודות הבאות לקוחות מקטע בפרק זה, העוסק בתפקיד המכונן של השיח בעיצוב הזהות, בחשיבות ההכרה בהקשר החברתי-תרבותי בתוכו מרחשים תהליכי טיפול ובאופנים בהם יכולות הטיות כגון הומופוביה והטרנססקסיזם לחלחל למפגש הטיפולי.

### המציאות רבת הסיפורים

המציאות שלנו רבת סיפורים (multi-storied lives) (White, 2007). הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו אינם רק משקפים את המציאות, על פי הגישה הנרטיבית, כי אם מעצבים את הזהות שלנו ומשמשים כמפה המכוונת את דרכינו (Brunner, 1990). הזהויות שלנו מתפתחות תוך שיח מתמשך עם עצמנו ועם אחרים. זהויות אלה מורכבות ונתונות בתנועה מתמדת במעגלי השייכות השונים בהם אנחנו חיים.

### התפקיד המכונן של השיח בעיצוב הזהות

סיפורי חיים אינם מתגבשים בתוך ואקום, אלא בתוך הקשר חברתי מסוים. סיפורים אלה מושפעים מניסיון החיים שלנו, מהקודים בחברה בה אנחנו חיים ומהמשמעות שאנחנו מעניקים לקודים אלה. גם את הבנייתם של סיפורים של "יציאה מהארון" אין להבין במנותק מהסביבה ומההקשר התרבותי והאקלים החברתי המשתנים מתקופה לתקופה.

בכל תרבות קיימות ציפיות ונורמות, גלויות או סמויות, המכתיבות מה הם הסיפורים ה"מקובלים" וה"מוערכים" ומה הם הקולות המושקפים והסיפורים ש"מחוץ לתחום" השיח הגלוי. אי-התאמה לנורמה או ל"דגמים" הנחשבים "נורמטיביים", יכולה לגבות מחיר של בושג וגינוי עצמי. אנשים שאינם חשים עצמם תואמים לנורמות, יכולים להפנים מסקנות שליליות לגבי עצמם ולחיות בהרגשה מכאיבה של פגיונות. הם אף עלולים למצוא את עצמם "מגויסים" לתוך סיפורים שנכתבו על ידי אחרים ולמעגל של הסתרה ולאבד קשר עם עצמם ועם חיוניותם.

הפרק מתחקה ספציפית אחר גילויים של הומופוביה בגישת הממסד הפסיכיאטרי ובפסיכואנליזה ודן בנוק שבטיפולי המרה ודן בהקשר הסביבתי של דיכוי ואפליה בתוכו מתפתחים נרטיבים של "בושה". מצוקה המביאה אנשים לטיפול יכולה להיות מוזנת מתיוגים שליליים ומ"פתולוגיזציה" של היבטים שונים של החוויה האנושית (למשל, בכל הקשור למגדר, נטייה מינית, זוגיות, מיניות, "מהי משפחה?" וכו'). סיפורה של דפנה (שם בדוי), בת ה-28, המוצג בפרק ממחיש את הבדידות המתלווה להפנמה של תיוגים שליליים, ואת המחיר הכבד של מעגל ההסתרה גם שנים אחרי ה"יציאה מהארון".

## אתגרים העומדים בפנינו כמטפלים במציאות משתנה

המציאות המשתנה מחייבת אותנו – כמטפלות ומטפלים - להתמודד עם דילמות הקשורות למודלים על פיהם התחנכנו ולבחון כל פעם מחדש את המושגים בהם אנחנו משתמשים ואת הנחות היסוד המנחות אותנו בעבודותינו.

התרבות מטביעה בנו את חותמה באין-ספור דרכים. עלינו להיות מודעים לתפיסות לגבי אהבה, מיניות, זוגיות, הורות ומשפחה, אותן אנחנו מביאים למפגש הטיפולי ולקודים של התרבויות מהן באנו. חשוב שנהיה ערים לכך שמושגים וקודים אלה יכולים להיות שונים מהמושגים והקודים של אנשים אותם אנו מלווים. הפרק גם מדגים כיצד הנחות היסוד שלנו יכולות להשפיע על מה שנשאל ולא פחות חשוב על מה שלא נשאל בטיפול. המבוכה והניסיונות ל"תקינות פוליטית" יכולים אף הם לצמצם את המרחב לשיח חופשי ופתוח.

על מנת לפתח גישות רגישות תרבות ומגדר, עלינו להכיר במשחק גומלין המורכב בין גורמים רלבנטיים במישור התוך-אישי, הבין-אישי והחברתי-תרבותי. אנחנו נזקקים אמנם לכללים ולמושגי יסוד על מנת לעבוד. עם זאת, אל לנו להתפתות לפתרונות "קלים" ולתבניות חשיבה גורפות ומכלילות על חשבון של הקשבה, התכוונות והתאמה אישית בגיבוש הקו הטיפולי. שני סוגי השגיאות הנפוצות שעושים מטפלים בהקשר הלהט"בי הן התעלמות מההבדלים או התמקדות יתר בהם.

עלינו להיות מוכנים להביט פנימה ולהיות מוכנים לשאת את הבלבול, המבוכה והחרדות שיכולים להתעורר במפגש עם "אחרות". בפרק מושם דגש על עקרונות הגישה הנרטיבית ותרומתה לסלילת הדרך להקשבה מעמדה של אכפתיות (care-full listening) עם דגש על העיקרון של "אי ידיעה" ועל הענווה בלעדיה אין כלל אפשרות להקשבה זו.

## Unpacking Negative Identity Conclusions - השלכות לטיפול

במסגרת הפרק מתוארות בפרק דרכים למתן ביטוי (Giving voice) לקולות מושתקים והבניה משותפת של משמעויות (Making meanings together). התהליך הטיפולי המתואר ממחיש את הפירוק (דה-קונסטרוקציה) של "אמיתות" ומסקנות שליליות לגבי זהות (unpacking negative identity conclusions), מסקנות שנתגבשו על רקע של דחייה והפנמה של השתקפויות ש"נצבעו" על ידי סטיגמה. תהליך ההשתחררות מהתייגים השליליים פותח אפשרויות חדשות שהיו חסומות קודם לכן, והתבוננות אחרת על שאלות כגון "מי אני?" ו"איזה עתיד מחכה לי?".

סיפור חיים המאפשר צמיחה, הוא כזה המאפשר לאדם לבטא את עצמו, לעצב בעצמו את חייו ולחוש שהם מובנים לו: זהו הסיפור שלגביו חש אדם כי אכן "אני חי את הסיפור שלי" (בשונה מ"גיוס" לתוך סיפורים שהוכתבו על ידי אחרים). זהו גם סיפור שלגביו חש האדם כי "סיפורי הוא סיפור עם עתיד".

שילוב אומנויות ואמצעי הבעה מילוליים ולא מילוליים בתהליך זה, מכווין לסלול את הדרך לשיח פתוח יותר ומאפשר גם את הפיכת הבלתי נראה לנראה (Making the invisible visible). חווית ההשתתפות של דפנה בתיאטרון הקהילתי, המתוארת בפרק, ממחישה דרכים יצירתיות ל"צאת מהקופסה" ומ"הארון שבפנים" והזדמנות לחקור את המשמעויות האישיות והחברתיות של

ה"נראות". אומנות מהווה למעשה גשר בין המילולי והלא מילולי, בין הגלוי לסמוי, בין הפנימי והחיצוני, בין האישי לחברתי. המפתח לשינוי טמון בפתיחות ל"התנסות ב..." "לחוות את..." במקום רק "לדבר על..." או "להבין את...". פתיחות זאת יכולה להתאפשר רק במסגרת מפגש אותנטי המאפשר לאדם להביע את קולו, ולהגיע למודעות לרגשות שקודם לכן התעלם מהם, דחה ונמנע מלבוא איתם במגע. שינויים מתרחשים כאשר נוצר מרחב המאפשר לאדם להקשיב למה שבוקע מפנימיותו ולגלות דרכים חדשות לבטא את עצמו.

בסוף הפרק מובא נספח עם תרגילים להתנסות ושאלות המזמינות להתבוננות לתוך עצמנו ובירור של הנחות היסוד המנחות אותנו בעבודתנו(העתק של הפרק ושל הנספחים יישלח לכל המעוניין). מטרת הטבלה הבאה, המוצגת שם, אף היא להזמין להתבוננות רפלקטיבית, באמצעות תיאור האפיונים של עמדה טיפולית מתקפת (affirmative) העשויה להרחיב את הטווח של ביטוי ומימוש עצמי לעומת עמדה טיפולית מוטה העלולה לצמצם את המרחב הפוטנציאלי בטיפול:

### Affirming vs. Biased Practices

המרחב בטיפול נפתח כאשר המטפל:	המרחב בטיפול מצטמצם כאשר המטפל:
רואה את הנטייה המינית כאחד ההיבטים של הסיפור האישי ולא כ"בעיה" שיש לטפל בה.	מתמקד יתר על המידה בנטייה המינית, על חשבון נושאים אחרים משמעותיים למטופל.
מעניק מרחב פתוח למגוון ה"קולות", הרגשות, המחשבות והלבטים סביב מגוון הנושאים העולים בטיפול.	מתעלם, עוקף ו/או נמנע מהתייחסויות לנושאים הקשורים לזוגיות, הורות ו/או מיניות חד-מינית.
מכבד את הקצב האישי במידת החשיפה האישית במפגש הטיפולי ומחוץ לטיפול.	מפעיל לחץ על מטופלים לצאת מהארון ולחילופין "דוחף" אותם חזרה לארון.
מכיר בקיומן של דעות קדומות, סטריאוטיפים ואפליה, ובהשפעתם האפשרית על תהליך עיצוב הזהות ועל מערכות היחסים שלנו.	מתעלם מהשפעתם של דעות קדומות וסטריאוטיפים, הומופוביה והטרוסקסיזם ומההשלכות ההקשר החברתי-תרבותי בנושאים שונים, כולל מגדר ומיניות.
מכיר באופי הרב-ממדי של החוויה ההומוסקסואלית ובשונות הבין-אישית והבין-תרבותית.	נאחז בתבניות מקובעות ומכלילות תוך יצירת הנחות סטריאוטיפיות.
פתוח לרפלקציה ומוכן לבחון כל פעם מחדש את רגשותיו ועמדותיו.	אינו פתוח להתבוננות פנימית ברגשות ועמדות שלו.

Pardess, E. (2004). Pride and Prejudice in the Helping Encounter with Gay and Lesbian Individuals. In C. Rabin (Ed). Understanding Gender and Culture in the Helping Process Brooke Cole Publishers. N.Y. , pp. 191-216

#### קריאה נוספת

מייק, ח. (2009). פחד, אהבה. הומוסקסואלים, לסביות והוריהם מספרים על גילוי הנטייה המינית ותהליך ההתמודדות איתה. הוצאת מפגשים.  
פרדס, כץ וקובלסקי (2011). ההורים כבסיס בטוח למתבגר בתהליך ה"יציאה מהארון" בראי תיאוריית ההתקשרות. **מפגש**, גיליון 3, 17-38

Aron, L. & Starr, K (2013). A Psychotherapy for the people: Toward a Progressive Psychoanalysis. Routledge.

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

Bruner, J. (1990). Acts of meaning. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Butler, J. (2004). Undoing gender. New York: Routledge

Hartwell, E., Serovich, J. M., Grafsky, E. L., & Kerr, Z. (2012). Coming out of the dark: Content analysis of articles pertaining to gay, lesbian, and bisexual issues in couple and family therapy journals. *Journal of Marital and Family Therapy*. 227–243

Nadal, Kevin L. , (2013). That's so gay! Microaggressions and the lesbian, gay, bisexual, and transgender community. Contemporary perspectives on lesbian, gay, and bisexual psychology., (pp. 39-49). Washington, DC, US: A.P.A. xiv, 220

Ryan, J. (2001). Can Psychoanalysis Understand Homophobia? Resistance in the Clinic. In: T. Din and C. Lane (Eds.), *Homosexuality and Psychoanalysis* (pp. 307-321). Chicago and London: University of Chicago Press.

White, M. (2007). Maps of narrative practice. New York / London: W. W. Norton.