

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

כרך ל' • גיליון 54

תמוז תשפ"ב – יוני 2022

יוצא לאור על ידי:

אפשר
עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך



סקירות ספרים

בין בושא לגאווה: פסיכותרפיה חיובית בגברים הומואים וביסקסואלים

מאת: גידי רובינשטיין

הוצאת עם עובד, 2021 (301 עמודים)

שמעון שפיר

במהלך המאה העשרים השתנתה בארצות המערב הגישה להומוסקסואליות, מתפיסתה כחטא נגד האל וכעבירה פלילית, דרך הגדרתה כמחלה שניתנת לריפוי ועד להכרה בה כנטייה מינית לגיטימית. מבחינת האבחון הפסיכיאטרי, נקודת המפנה הייתה בשנת 1973, כאשר האיגוד הפסיכיאטרי האמריקני הוציא את ההומוסקסואליות ממדריך האבחנות שלו. עם זאת, השקפות שלכאורה אבד עליהן הכלח עדיין נפוצות בציבור, וגם טיפולי המרה עדיין לא חלפו מן העולם. ילדים ונערים בעלי נטייה הומוסקסואלית, ובמיוחד אלה שהתנהגותם אינה נחשבת ל"גברית", סובלים מהומופוביה גלויה וסמויה במשפחה, במערכת החינוך ובחברה.

פרופ' גידי רובינשטיין, שהתמחה בטיפול במצוקותיהם הנפשיות של גברים הומואים, טוען בספרו ששיעור גבוה יחסית של הפרעות נפשיות בקרבם נובע מהפנמת יחסה השלילי של חברת הרוב ההטרוסקסואלית שבה גדלו, כלפיהם. בהסתמך על ממצאי מחקרים, המחבר מגדיר תופעה זאת כ"הומופוביה מופנמת" ומצייין שהטיפול הפסיכותרפי אמור לסייע למטופל לחיות בשלום עם הנטייה המינית שלו ועם התנהלות שאינה נחשבת ל"גברית".

הקליניקה של פרופ' רובינשטיין והפורום שהוא מנהל באינטרנט הפגישו אותו עם מצוקות של גברים הומואים וביסקסואליים ושל בני משפחותיהם וגם של גברים הטרוסקסואליים שחוששים שמא הם הומואים. הספר, שמסכם ניסיון קליני רב-שנים, מבוסס על היכרות מעמיקה עם המחקר על התנהגות מינית ונטיות מיניות. המחבר אינו מתחייב לאסכולה מסוימת בפסיכותרפיה. הוא בוחן כל גישה טיפולית לאור הספרות הרלוונטית והניסיון הקליני שלו. בנושאים שונים הוא מסייג את מסקנותיו, מתוך הכרה בכך שהאוכלוסייה שפונה לקליניקה או לפורום אינטרנטי אינה מדגם מייצג של כלל ההומואים.

פרקים אחדים בספר מוקדשים לנושאים שלא תמיד זוכים לתשומת לב ראויה. הוא דן, למשל, בתופעה של גברים הטרוסקסואליים שסובלים ממחשבה כפייתית על כך שהם עלולים לפתח נטיות הומוסקסואליות. הוא מקדיש תשומת לב מיוחדת למצוקתם של גברים ביסקסואליים, אשר לכאורה נהנים מהטוב שבשני העולמות,

אך למעשה סובלים מחוסר הבהירות שבמצבם ומשילוב של תגובות הומופוביות מחד גיסא ומהיעדר קבלה מצד קהילת הלהט"ב מאידך גיסא.

המחבר אינו מתעלם מנושאים שעלולים לגרום אי-נוחות לחלק מהקוראים. כך, למשל, אחד הפרקים מוקדש למתח בין השאיפה של הומואים רבים לזוגיות יציבה לבין הצורך, שהוא לעתים בלתי נשלט, במפגשים מיניים קצרי מועד. הוא סוקר את הפתרונות השונים שזוגות הומואים מאמצים למתח זה, פתרונות שלעיתים כרוכים בסבל רב לאחד הצדדים. פרק נוסף מוקדש ל"יציאה מן הארון". המחבר מסתייג מהנטייה שקיימת בקרב הומואים להמליץ על "יציאה" בכל מחיר ומציע להתייחס אליה כאל סוגיה שמחייבת התחשבות ברקע המשפחתי של המטופל ובגורמים נוספים.

הדיון בהפרעות נפשיות ובטיפול בהן מעוגן בהבנת ההיסטוריה של ההומוסקסואליות ובהיכרות מעמיקה עם האסכולות העיקריות בתחום הפסיכותרפיה וגישתן לטיפול בהומואים. המחבר אמון על תפיסות פסיכודינמיות ומציע ניתוח מאלף של גישותיהם של פרויד וממשיכי דרכו לתופעת ההומוסקסואליות. פרויד ראה בהומוסקסואליות קיבעון בהתפתחות האישיות, אך לא האמין באפשרות להמירה בהטרסקסואליות וסבר שיש לסייע להומואים לקבל את עצמם כפי שהם. מאידך גיסא, מקצת ממשיכי דרכו האמינו בטיפולי המרה.

לאחר סקירה מפורטת של גישות פסיכודינמיות, קוגניטיביות-התנהגויות, אקזיסטנציאליסטיות והומניסטיות, המחבר מקדיש פרק לפסיכותרפיה חיובית – שיטת טיפול שהתפתחה מתוך הפסיכולוגיה החיובית ומדגישה במיוחד את החוזקות והחלקים הבריאים של המטופל. המחבר אינו מציע את הפסיכותרפיה החיובית כתחליף לסוגי הטיפול האחרים. הוא מכיר בתועלת ובתרומה הייחודית של כל אחת מהגישות שהוא סוקר, ומדגיש את החשיבות שיש לשליטתו של המטפל בגישות שונות וליכולתו לשלבן בהתאם לצורכי המטופל. עם זאת, הוא מדגיש את תרומתה הייחודית של הפסיכולוגיה החיובית לטיפול בקהילת הלהט"ב.

הספר רהוט ושיטתי. הוא מחולק לשערים, והשערים – לפרקים, כאשר ישנה הקדמה לספר, וכך גם לכל שער בנפרד. ריבוי הדוגמאות החיות מהקליניקה ומהפורום האינטרנטי מקל מאוד על הבנת טיעונו של המחבר. בסוף הספר יש אינדקס, שמקל על הניווט בו, ונוסף לו גם מילון מונחים. לטעמי, חסר פרק סיכום שיחזור ויצג את הטיעונים העיקריים.

מקצת התובנות שבספר עשויות להיות רלוונטיות גם לטיפול באוכלוסיות אחרות, שסובלות מהדרה, אפליה והתעללות על רקע של מוצא, צבע עור, משקל או מוגבלות כלשהי; זאת משום שגם מי שמשתייכים לאוכלוסיות אלה עלולים להפנים גישות שליליות שמופנות כלפיהם מילדותם.

הספר פונה לאנשי מקצוע שמטפלים בגברים הומואים, לאנשי קהילת הלהט"ב, לאנשי מקצועות טיפוליים שאינם מתמחים בלהט"ב וגם לקהל הרחב. הוא מאתגר תפיסות מקובלות בתחום הפסיכותרפיה, בהתייחסות החברה להומואים ובהתייחסותם לעצמם וראוי לדיון רציני בקרב מטפלים, פעילי הקהילה ואנשי מקצוע בתחומי החינוך, הבריאות והרווחה.