זוגות הומוסקסואליים ולסביים בטיפול: דגשים למטפל בן זמננו - סיכום מאמרם של Bepko & Johnson משנת 2000

19.06.12

פורסם על ידי צוות בטיפולנט

המאמר זוגות הומוסקסואליים ולסביים בטיפול: פרספקטיבה למטפל המשפחתי בן זמננו (Gay and lesbian couples in therapy: perspectives for the contemporary family therapist) שפורסם בשנת 2000 על ידי Bepko & Johnson, עוסק בגורמים המשפיעים על איכות הקשרים והקשיים בקרב זוגות הומו-לסביים. זאת ועוד, המחברים מציעים במאמר דגשים טיפוליים לתרפיה זוגית בטיפול בקהילה ההומו-לסבית.

זוגות הומוסקסואליים ולסביים אשר פונים לטיפול זוגי הם בדרך כלל זוגות החווים את מערכת יחסיהם כרצינית לא פחות מזוגות הטרוסקסואליים, אך לעיתים קרובות מתמודדים עם קשיים ייחודיים הנוצרים על רקע חיים בחברה שעדיין אינה מקבלת באופן שווה מערכות יחסים הומוסקסואליות. מאמר זה יסקור את הגורמים החיצוניים והפנימיים המשפיעים על איכות הקשרים והקשיים בקרב זוגות הומולסביים, ויתייחס למספר דגשים טיפוליים לתרפיה זוגית בטיפול בקהילה ההומו-לסבית.

גורמים חיצוניים

מספר היבטים "חיצוניים" משפיעים על תפקודם של זוגות הומו-לסביים:

**הומופוביה**- הומופוביה כתופעה חברתית מתועדת מזה שנים ארוכות, ולעיתים השפעותיה על הפרט טראומטיות עד כדי ויתור על זוגיות. כאשר מתקיימת זוגיות, לעיתים האיום מפני אלימות או פגיעה מביא את בני/בנות להמנע מלהפגין את רגשותיהם זה כלפי זה בציבור. כמו כן, זוגות אלו אינם נהנים מהטבות חוקיות מהם נהנים זוגות הטרוסקסואלים- מצב הגורם לא פעם לקשיים בתחום הכספי, התעסוקתי והחברתי.
**נורמות מגדריות**- תפיסות מגדריות הטרוסקסואליות מעצבות את תפיסתם של מרבית אנשי מקצוע ומביאות לציפיה שגויה לפיה הזוג יתפקד היטב רק כאשר יתאים את התנהלותו להתנהלות הכוללת חלוקה מגדרית ברורה בין תפקיד נשי לגברי- חלוקה אשר אינה מתפתחת באופן טבעי אצל זוגות הומו-לסביים רבים. הדיכוטומיה המאפיינת תפיסות מגדריות עשויה להוות מוקד מתח ומצוקה עבור זוגות הומו-לסביים אשר חווים אשמה ובושה כאשר הם חורגים מדיכוטומיה-מוסכמת-תרבותית זו.
**יציאה מהארון**- תהליך הההכרה בזהות ההומו/לסבית והיציאה מהארון בפני מעגלים חברתיים שונים נחשבת לתהליך מכונן ומשמעותי. קשיים העשויים להתעורר בזוגיות ההומו-לסבית סביב נושא זה נוגעים להתנגשות בין הזהות ההומו/לסבית להיבט אחר של הזהות (דת, גזע), להסתרת הזהות מפני הסביבה החברתית/משפחתית ולפערים ומחלוקות במקרה בו קיים פער בין בני/בנות הזוג במידת היציאה מהארון. יחד עם זאת, לטענת המחברים יש לקחת בחשבון כי יציאה מהארון בפני משפחת המקור אינו אידיאל שיש לקדם בכל מקרה מאחר ועבור חלק מהמטופלים מחיר היציאה מהארון עשוי להיות כבד ביותר.
**תמיכה חברתית**- תמיכה חברתית היא גורם בעל השפעה רבה על איכות הזוגיות ההומו-לסבית, כאשר זוגות רבים מתמודדים עם קשיים בתחום זה. שני היבטים מרכזיים בהם קשיים אלו מתבטאים הם היווצרות קונפליקט נאמנות בין משפחת המקור לבין הפרטנר/ית והיעדר זכויות חוקיות והטבות חברתיות. בהתאם, אחת המטרות המרכזיות בתרפיה של זוגות הומו-לסביים רבים היא הרחבת מערכת התמיכה ויצירת "משפחה אלטרנטיבית" של חברים וזוגות הומו-לסביים נוספים.

גורמים פנימיים: אינטימיות ונפרדות

בחלק זה יסקרו גורמים הנוגעים לאינטראקציות זוגיות הקשורות בגורמים אינטרא-פסיכיים.

עבור מרבית האוכלוסיה ההומו-לסבית יציאה מהארון משמעה אקט של נפרדות מאחרים משמעותיים (הורים הטרוסקסואליים), ואכן קשיים זוגיים רבים נוגעים לנושאים של נפרדות. זוגות הומולסביים לא רק נדרשים ליצור נפרדות בסביבה הדורשת קונפורמיות, אלא נדרשים להמציא באופן יצירתי דפוסי נפרדות וחלוקת תפקידים בהיעדר מודל ומפה חברתית המתאימה לזוגיות שאינה הטרוסקסואלית. אתגרים אלו נוגעים כמעט לכל היבט זוגי- החל מחלוקת המטלות בבית ועד דפוסי קבלת החלטות, אינטראציות מיניות, טיפול בילדים ובהורים מזדקנים וריטואלים זוגיים נוספים.

זוגות הומוסקסואליים

המיתוס השכיח לגבי זוגות הומוסקסואליים מתייחס אליהם כאל "אלרגיים" לאינטימיות ומדגיש את מספר הקשרים המונוגמיים הנמוך בקהילה, אך ממצאים אמפיריים לאו דווא תומכים במיתוס זה: חלקם מצביעים על רמת לכידות גבוהה יותר בקרב זוגות הומוסקסואליים ביחס להטרוסקסואלים וחלקם אינם מצביעים על הבדלים מהותיים ברמות הקרבה והסיפוק. עם זאת, מאחר ובוגרים הומוסקסואלים רבים מגיעים לזוגיות לאחר שהיו לאורך חייהם לא קונפורמיים לנורמות מגדריות, נושא זה עשוי להיות רגיש ולהשפיע על הזוגיות: חלק מהגברים דבקים בתפקידי מגדר באופן נוקשה ומפגינים התנהגויות כנסיגה, היעדר תקשורת רגשית, המנעות מתלות וכן הלאה. באופן דומה אך שונה, זוגות הומוסקואליים רבים מתארים קשיים על רקע פערים בעמדות הכוח, כאשרבן הזוג אשר מרוויח יותר הוא שמחזיק בעמדת הכוח בקשר.

זוגות לסביים

זוגות לסביים נחשבים באופן סטריאוטיפי לזוגות ממוזגים וחסרי נפרדות. חלק מהמחקרים קשרו נטייה זו ללחצים חברתיים חיצוניים אשר מאחדים ביתר שאת את הזוג, ולמיומנויות האמפתיה והתקשורת הגבוהות, יחסית, המאפיינות נשים לעומת גברים. גישה זו זכתה לביקורת מצד חוקרים ומטפלים שונים אשר טוענים כי תפיסה זו מבטאת תפיסת עולם הטרוסקסואלית ולמעשה, זוגות לסבים נהנים מרמות קרבה ואינטימיות גבוהות אשר מגבירות את רמות הסיפוק בקשר. עם זאת, בקרב זוגות לסביים המתמודדים עם קשיים ופונים לטיפול ניכרים קשיים סביב נפרדות אשר יכולים להתבטא בקונפליקטים אלימים או לחלופין- בהמנעות מקונפליקטים ומאסרטיביות באופן שמצמצם ופוגע בתקשורת הזוגית.

קשיים הנוגעים לנפרדות בקרב זוגות הומוסקסואליים ולסביים שכיחים במיוחד בקרב בני/בנות זוג בעלי היסטוריה של טראומה, שימוש בחומרים או רמות גבוהות של אשמה ובושה. בושה ביחס לסביבה החיצונית מגבירה את הנטייה להיתלות בבן/בת הזוג ולפנות אליו/ה לסיפוק הצרכים באופן שבא על חשבון פניות למערכות יחסים אחרות.

בשונה מקשיים הנוגעים לנפרדות, זוגות הומוסקסואלים ולסביים עשויים לחוות קשיים דווקא עקב קשיים הנוגעים למידת השונות ביניהם: עקב המבחר המצומצם יחסית של פרטנרים/ית בהשוואה למבחר באוכלווסיה ההטרוסקסואלית, לעיתים נוצרות מערכות יחסים בין פרטנרים/יות מרקע תרבותי, גזעי או סוציו אקונומי שונה מאוד אשר מביא לקשיים במערכת הזוגית. לדוגמא, פערים בתפיסות החינוכיות ופערים ברמת ההשכלה והיכולת הכלכלית עלולים להביא לחיכוכים וקונפליקטים חוזרים.

היבטים מיניים בזוגיות ההומ-לסבית

זוגות הומוסקסואלים נוטים למונוגמיה פחות מזוגות הטרוסקסואליים ולסביים, כאשר "החוזה המיני" בנוגע לקשרים חוץ-זוגיים משתנה בין הזוגות. עם זאת, מחקר אשר בחן את השפעת הקשר הלא מונוגמי על איכות הקשר הזוגי מצא כי מונוגמיה וסיפוק מהקשר הזוגי אינם תלויים זה בזה בהכרח באוכלוסיה ההומוסקסואלית, וכי חלק גדול מהזוגות אשר דיווחו על קשרים חוץ-זוגיים ועל ירידה במשיכה המינית ביניהם עדיין נהנו מרמת סיפוק גבוהה מהזוגיות.

בקשר הלסבי, לעומת זאת, מתקיימת לעיתים ירידה משמעותית בתשוקה ובפעילות המינית. תופעה זו יכולה להיות מוסברת דרך גורמים רבים כמושקעות הרבה בילדים והיעדר יכולת לבטא קונפליקטים באופן שמביא ליצירת מערכת יחסים בלתי כנה אשר פוגעת גם בתשוקה ובאפשרות לקיים קשר מיני אותנטי ואינטימי. תופעת הירידה בפעילות המינית כונתה "מיטת המוות הלסבית", אך ממצאים ממחקרים שנערכו בשנים האחרונות שנויים במחלוקת לגבי אמיתות התופעה. חלק מהמחקרים אכן מצביעים על פעילות מינית מופחתת בקרב זוגות לסביים וחלקם מצביעים על תדירות דומה לזו של זוגות הטרוסקסואליים. גורמים נוספים העשויים להביא לקשיים מיניים בקרב זוגות לסביים הם הומופוביה מופנמת והיסטוריה של טראומה מינית- נשים פגיעות יותר מגברים לטראומות מיניות, ובהתאם הסיכוי לכך שאחת הפרטנריות תהיה בעלת היסטוריה של פגיעה מינית גדול יותר.

טיפול זוגי בזוגות הומו-לסביים

טיפול זוגי בזוגות הומו-לסביים עשוי להיראות זהה לטיפול בזוגות הטרוסקסואלים, על פני השטח, וכמצריך שימוש באותם אמצעים טכניים. הנחה זו נכונה במובנים רבים הנוגעים לעיסוק של זוגות הומו והטרוסקסואלים בתימות של מיניות, ריחוק מול קרבה, מיניות, כוח, נפרדות ומשולשים. עם זאת, זוגות הומו-לסביים מחזיקים נורמות ותפיסות שונים לגבי נושאים ככסף, מין, מונוגמיה, יחסים עם משפחות המקור ועם משפחות אלטרנטיביות, קשרים עם אקסים/יות וכן הלאה.

בהתאם, גם כאשר המטפל מתבסס על מודלים טיפוליים הרלוונטיים גם לעבודתו עם זוגות הטרוסקסואליים עליו להתייחס ישירות לסוגיות אשר פעמים רבות מהוות תימות ייחודיות לקהילה ההומו-לסבית. לדוגמא, נושא המונוגמיה ובניית חוזה זוגי סביבו עשוי להוות מוקד משמעותי בטיפול. כמו כן, תימות של הומופוביה והומפוביה מופנמת והתמודדות עם סטיגמה וקשיים נוספים בהיבט החברתי צריכות לזכות לתשומת לב ולהיות נוכחות בתודעת המטפל גם כאשר אינן נידונות ישירות. כך, למשל, נושאים של אשמה ובושה יכולים להיות מובנים על רקע זה ולא רק על רקע גורמים רגשיים ספיציפיים למטופל.

מעבר לטכניקה הטיפולית, היבט משמעותי במיוחד בטיפול בזוגות הומו-לסביים נוגע לעמדת המטפל. על המטפל להמנע מפתולוגיזציה של תפיסות ועמדות אשר חורגים מהסטנדרטיים ההטרוסקסואליים וכמו כן, עליו להיות מודע לנטיות הומופוביות ולהנחות ותפיסות שלו המושפעות ממנה.

ביבליוגרפיה

Gay and lesbian couples in therapy: perspectives for the contemporary family therapist. Bepko, C. & Johnson, T.