

קשרים אנושיים וסקס

טים ג'קנס, הרכז הבינלאומי של קהילות הייעוץ להערכה מחדש

פרזנט טיים Present Time, יולי 2010, עמ' 3

'Human Connections, and Sex', Tim Jackins, Present Time, July 2010 (page 3)

מתרגמות: טלי חכם, יעל גינוסר, סימה מנור, עופר ליאור ותמי שמיר.
עריכת תוכן ראשונית: נעמי רז.
עריכה לשונית: רמי בן משה ונעה רוזנפלדר.

הערה בעניין השימוש בשפה מגדרית בתרגום: בכתבת חומר של הייעוץ ההדדי בעברית, וכן בתרגומו משפות אחרות, אנו נוהגים לכתוב חלקים ממנו בלשון זכר וחלקים אחרים בלשון נקבה, כאשר הכוונה היא ברוב המקרים לשני המגדרים כאחד. המטרה היא לשמור על שוויוניות בין המינים ולסתור את המיננות (סקסיזם).

התמונה שיש לנו לגבי קשרים אנושיים

על סמך שנים של עבודה שעשינו בייעוץ הדדי, פיתחנו תפיסה עקבית לגבי השאלה כיצד יכול להיראות קשר טבעי בין בני אדם. המשפט הפשוט ביותר שלנו הוא שאהבה היא הדרך שבה שני בני אדם מרגישים זה כלפי זה באופן טבעי. הדבר נכון לגבי כל שני בני אדם שהם.

דומה שכל יילוד מגיע לעולם בציפייה שמישהו דומה לו יהיה שם, מחכה ליצור אתו קשר – באופן מודע, אינטליגנטי ומתחשב. ככל הנראה, כל אחת מאיתנו הגיעה לעולם עם אינטליגנציה שלמה ומתפקדת ועם הציפייה המלאה שתהיה שם אינטליגנציה נוספת עמה תוכל לתקשר.

המחסור שלנו בקשר

עקב חוסר בידע לגבי יילודים אנושיים, הגענו כמעט תמיד לעולם כשהמבוגרים סביבנו אינם מודעים לקיומה של האינטליגנציה שלנו. תנאי החיים של הורינו ושל המבוגרים האחרים סביבם, המצוקות שמהן סבלו ושלא יכלו לפרוק אותן, ובמיוחד החברה המדכאת שבה חיו – כל אלה גרמו לכך שכשנולדנו לא מצאנו אינטליגנציה שהייתה מסוגלת להישאר מודעת אלינו. כיוון שהיינו חסרי אונים ביותר מבחינה פיסית כשנולדנו, נזקקנו לבן אדם אינטליגנטי שיש ברשותו יותר מידע, שכבר התפתח ונעשה כשיר יותר, מבחינה פיסית, ושיוכל לחשוב עלינו, להיענות לצרכינו ובמיוחד לתמוך בנו לפרוק כל מצוקה שלנו. זה לא קרה. במקום זאת, הפרדה וחוסר מודעות היו לעיתים קרובות המאפיינים העיקריים של אותם ימים. ככל שהפרדה, חוסר המודעות, המצוקות שהופנו כלפינו והמחסור בתמיכה לפורקן, הלכו והצטברו בשנותינו המוקדמות, כך הלכנו ואיבדנו את התקווה שלנו להיות מחוברים וקשורים לאינטליגנציה אחרת.

הציפייה הראשונית שלנו להיות בקשר עם אינטליגנציה נוספת דומה לשלנו נתקלה באכזבות חוזרות ונשנות ככל שבגרנו, התפתחנו פיסית ולמדנו אודות העולם. דומה שבנקודה כלשהי בחיי כל אחת מאיתנו, המצוקות שהצטברו סביב המחסור בקשר הפכו כבדות עד כדי כך שפיתחנו דפוסי מצוקה כרוניים שגורמים לנו לחיות את חיינו בבידוד נפשי. לפיתתם של דפוסים אלה גורמת לנו להפסיק לנסות לתקשר את החשיבה שלנו, ואנחנו חדלות מלקוות למודעות רבה מצידם של אחרים. דבר זה נתפס כדבר עצוב לפעמים, כמסמל את סוף הילדות, אולם גם נתפס כנורמאלי, כאילו שאין בו שום דבר לא בסדר, ושהוא בלתי נמנע.

החברה מציעה סקס כהזדמנות האחרונה בשבילנו

אילו היה לנו מישהו שהיה לגמרי מודע אלינו מההתחלה, החיים שלנו היו שונים באופן ניכר. היינו ממשיכים לראות שקשרים אמיתיים עם בני אדם אחרים הם אפשריים, ולא היינו מוותרים על האפשרות להיות בקשר שכזה. ואם התמזל מזלנו שמי שטיפל בנו הרשה לנו להמשיך לפרוק את המצוקות שלנו, היינו נשארים מלאי תקווה וממשיכים להתעקש וליזום קשרים עם אנשים אחרים – לומדים תוך כדי כך המון על מערכות יחסים, ופורקים במקומות בהם היינו נתקלים בקושי.

אם כל זה היה קורה כך, או-אז היו עומדות לרשותנו לפחות עשר שנים של למידה ותרגול של מערכות יחסים בטרם פיתחנו את המיניות. אילו הייתה לנו, בנוסף על כך, גישה למידע כשגדלנו, הרי שבנקודה שבה הגענו לבגרות מינית היינו יכולים לחשוב על סקס ועל מה אנחנו רוצות לדעת ולנסות, ועם מי היינו רוצות לנסות את זה. אני חושב שהיינו מוצאים שסקס הוא מעניין, אך אני בספק אם הייתה לנו היקסמות¹ קפואה² בקשר אליו כפי שיש לרבים כל כך מאיתנו.

לרוע המזל, המציאות של כולנו הייתה שונה למדי. בנקודה בחיינו שבה פיתחנו את המיניות, היינו כבר אחרי מאבק שנמשך במשך שנים סביב הקשר שלנו עם בני אדם אחרים, והיה לנו קושי רב ביצירת מערכות יחסים טובות. לאורך שנים היינו מושא למצוקות של אנשים אחרים בנושא מין, לרבות התעללות מינית. היות ונשללה מאיתנו הגישה לפרוק, פיתחנו מצוקות רבות בקשר לסקס – הרבה פחדים ודחיות, הרבה צרכים קפואים³ והיקסמויות. מקומות רבים שבהם לא יכולנו לחשוב היטב אודות סקס.

מצוקות של המשפחות שלנו ושל הקבוצות שבהן אנו חיים דחקו אותנו להרגיש מאוד מבודדים ומופרדים מבני אדם אחרים, ובהקשר זה מציעה החברה את המין כהזדמנות האחרונה לקשר אנושי (בעיקר אם אנחנו בניס; לבנות מרשים לעיתים קרובות להיות קרובות יותר זו לזו, ולכן אינן פגיעות כל כך למניפולציה הזו). כאשר אנחנו מגיעים לנקודה זו בהתפתחות המינית שלנו, כמעט כולנו מרגישים כל כך מרוחקים מאנשים אחרים, עד כדי כך שאם מוצעת לנו ההזדמנות הזו להיות קרובים למישהו, כמעט כולנו רצים מהר ככל שנוכל כדי לראות אם קיים שם עוד

¹ היקסמות, תרגום של המילה Fascination, משיכה אל משהו שנראה לנו קוסם במיוחד (הערת העורך).

² קפואה, הכוונה היא שלא ניתן לספק אותה (הערת העורך).

³ צורך קפוא הוא מושג המשמש בייעוץ ההדדי במשמעות של פגיעה הנוצרת כתוצאה מכך שצורך רציונלי לא סופק בילדותו של אדם. הפגיעה מכריחה את האדם לנסות למלא את הצורך בהווה, אבל לא ניתן למלא צורך קפוא; ניתן רק לפרוק אותו.

סיכוי כלשהו לקשר אנושי אמיתי. עם זאת, כל כך הרבה מצוקות מיניות נערמו עלינו, כך שרק מעטים מאתנו מצליחים ליצור קשר טוב אחד עם השנייה בנקודה זו. בנוסף, המצוקות שיש לנו בקשר לקיום קשר אמיתי עם אנשים אחרים כבר התערבבו עם המצוקות שלנו לגבי סקס, ורבים מאיתנו, בעיקר אם אנחנו גברים, איננו מסוגלים לדמיין קשר קרוב, אכפתי ואינטימי עם מישהו אלא אם כן זה קשר מיני.

אנחנו מיניים

בני אנוש הם יצורים מיניים. רבייה מינית הייתה צעד אבולוציוני חשוב, והיא הועברה אלינו דרך הענף האבולוציוני אליו אנו משתייכים. מין הוא חלק מהיותנו אנושיים, וכמו כל חלק אחר, הוא טוב. מין הוא אינסטינקט אנושי, וכמו כל אינסטינקט אחר הוא ניתן לשליטה על ידי האינטליגנציה, שהתפתחה הרבה יותר מאוחר. מין יכול להיות, ויהיה, חלק טוב, מעניין ומהנה מהיותנו אנושיים ומהיותנו יחד עם בני אנוש אחרים, אם נוכל לפרוק את המצוקות שמפריעות לכך לקרות.

אם לא נפרוק את המצוקות הללו ונסלק אותן מדרכנו, הן ימשיכו להפריע לנו להיות קרובות אחת לשנייה, ולאפשר לנו להיות מיניות אחת עם השנייה באופן מודע. פעמים רבות כאשר אנחנו בקרבה מינית, אפילו עם מי שאנו קרובות אליו ומחויבות אליו ביותר, אנחנו לא נמצאות בהווה עם האדם שאיתנו. במקום זאת, אנחנו נמשכות תחת גירוי מחדש לדימויים קפואים כלשהם מתוך מצוקותינו. כשזה קורה, אנחנו מנועות מהקרבה המינית האמתית אותה אנו מבקשות.

גברים

עקב הצורה המיוחדת שבה מתייחסים לגברים בחברה מילדותם, הם נוטים להיות בעלי דפוסים כבדים של בידוד וכן עם רגשות חזקים של היותם לבד. מצב זה משאיר אותם נואשים ובה-בעת חסרי תקווה לקשר עם אנשים אחרים, דבר שמשתלב ומתערבב עם מצוקות הקשורות למין. כבר זמן רב שהחברה פונה למצוקות של גברים הקשורות במין כדי לתמרן ולבלבל אותם (לאחרונה התחילה החברה לפנות לנשים בצורה דומה). אחת ההשלכות הנובעות מקיום מצוקות הקשורות במין, כאשר אין אפשרות לפרוק אותן, היא הרגשת המבוכה והבושה לגבי הכמיהות הקפואות והדפוסים הכפייתיים, אך בה-בעת אנחנו ממשיכים עדיין לחוש נואשות וכמיהה קפואה למין, שנראה כאפשרות היחידה לקשר אנושי. היותנו לכודים בהתנהגות מינית כפייתית, ובאותה עת גם נתונים תחת ביקורת על התנהגות זו, משאירים אותנו פעמים רבות במצב של הסתרת סוד והתגוננות.

נשים

מיננות (סקסיזם) מופעלת על נשים מראשית חייהן. נשים רבות מנוצלות מינית בגיל צעיר, וכמובן שדבר זה משפיע רבות על דפוסי המצוקה שלהן הקשורים למין וקרבה. בו בזמן, לבנות מרשים בדרך כלל הרבה יותר קרבה ומגע, לפחות אחת עם השנייה, מאשר לבנים, דבר שמאפשר להן להחזיק ברעיון של קרבה, באופן המתאפשר לבנים רק לעיתים רחוקות. מסיבה זו המצוקות של

נשים לגבי מין פחות מתערבבות ומסתבכות עם מצוקות לגבי קרבה, ולעיתים הרבה פחות נפוצות מין נתפס אצלן כאפשרות היחידה לקרבה. לעומת זאת יש סבירות גבוהה יותר שנשים נפגעו מכך שהן אולצו להתנהגות מינית כתנאי לקרבה.

זהויות

בין אם אנחנו משתפים פעולה עם המצוקות של החברה לגבי מין, ובין אם מורדים בהן, כמעט כולנו הופכים לבעלי זהות מינית כלשהי, על פי המצוקות לגבי קשרים אנושיים ומין, ופגיעותינו מדיכוי.

ביעוץ ההדדי הגענו להבנה כמה נפלאה ומיוחדת היא כל אחת, וכמה נפלא ומיוחד יכול להיות כל קשר בין שני בני אדם. מצוקות שלא נפרקו, כפי שאנו יודעים היטב, עלולות לגרום לנו להתנהג באופן בלתי גמיש, בלי להראות את האינטליגנציה המלאה, הגמישה והייחודית שלנו. כאשר מצטברת אצלנו מצוקה, אנחנו מתחילים לחשוב על עצמנו במושגים של הקבוצה שנפגעה על ידי אותה מצוקה באופן דומה לפגיעה שקרתה לנו. אנו חושבים על עצמנו כעל גברים, כעל בנות מעמד הפועלים, או כבעלי מורשת אפריקאית וכך הלאה, כאילו שהזהויות הללו מגדירות אותנו. בעוד שקבוצות אלו הן קבוצות שייכות שיש להתגאות בהן, וכל אחת מהן תרמה רבות לידע ולתרבות האנושית - אימוץ זהות אחת כזאת באופן פשטני וקבוע עלול להיות כרוך בקבלת נקודת מבט שעוצבה על ידי מצוקות שהופנו לקבוצת שייכות זו. דבר זה עלול ליצור תמונה מוגבלת של עצמנו.

ביעוץ ההדדי, פיתחנו תהליך בן שלושה צעדים לעבודה על זהות, תהליך המורכב מיעוץ ופורקן שמאפשרים לנו להכיר ולהיות גאים באנשים בעלי אותה זהות כשלנו, בלי להיות מוגבלים על ידי המצוקות שקשורות לזהות זו. הצעדים הם: (1) לתבוע בגאווה זהות זו, ולעשות ששנים בהם אנו גאים בקבוצת זהות זו בכל דרך בה אנו משייכים את עצמנו אליה, ועל הרגשות שעולים כאשר אנו מבקשים לעצמנו זהות זו; (2) לפרוק על הקשיים שיש לנו עם זהות זו ועל כל הדרכים בהן קבוצה זו גורמת לנו לגירוי מחדש; (3) להיפטר מההצמדות לזהות זו, ומכל דרך שבה אנו משייכים עצמנו לזהות זו ומגבילים את עצמנו על ידה. כך נמשיך לצמוח בדרך הייחודית לנו, בלי לאבד מהידע והיכולות שהרווחנו מכך שלקחנו על עצמנו את הזהות, ומהיחסים שלנו עם אנשים מהקבוצה.

זהויות מיניות

כולנו נדחפנו ע"י החברה לשייך לעצמנו זהות מינית. רובנו מזדהים כהטרסקסואלים. חלק מאיתנו מזדהים כהומוסקסואלים, לסביות, בי-סקסואליים או בזהות אחרת, שהחברה אינה מעודדת. אין זה משנה מהי הזהות שאליה שייכנו את עצמנו – בכל מקרה לא חמקנו ממצוקות לגבי מין או לגבי קשרים עם הזולת. כל הזהויות המיניות שלנו כוללות מצוקות רבות לגבי מין, מצוקות שמבלבלות אותנו ומקשות עלינו לחשוב על קירבה מינית בלי להיות מוצפים ברגשות של געגועים נואשים או פחד. בעצם, קשה לומר באיזו מידה של מחשבה ומודעות אנחנו מסוגלים לבחור זהות מינית כלשהי, אם מביאים בחשבון את כובד המצוקה הקשורה במין שנערמה עלינו.

בחירה בזהות שאינה זהות הטרוסקסואלית עשויה לאפשר לנו לתהות⁴ על המגבלות והבלבולים סביב קירבה ואכפתיות המהווים חלק מזהות הטרוסקסואלית. דחיית מגבלות אלו מאפשרת לאדם לפתח איכפתיות וקשר, שנחשבים על ידי החברה כ"חורגים מהגבולות". לעשות כך עשוי להיות מאוד חשוב ומאוד אנושי. קהילות המבוססות על זהויות לא-הטרוסקסואליות סיפקו לחברייהן מרחב ללא דחייה מצד החברה וללא התקפות, אלא מרחב אשר ניתן לשאוף בו ליצירת קשר אנושי. לכולנו הייתה יכולה להיות הזדמנות לפתח יותר איכפתיות וקשר עם כל אדם שאנו בוחרים, אילולא המצוקות סביב קשר ומין המהוות כיום חלק מהחברה.

מצוקות אלו הן אחד מהמסדים של הדיכוי המופעל על כל אדם שאינו מזדהה כהטרוסקסואל. אנשים, שאינם מזוהים כהטרוסקסואלים מתמודדים עם דיכוי ברוטלי, הרסני וממית. לעתים, הדיכוי הוא מוכחש, עדין וסמוי. מכיוון שכולנו נושאות מצוקות חברתיות לגבי קירבה ומין, יש לנו קושי גדול לחשוב היטב על דיכוי זה. חלק מאתנו, מבצעות מתוך עיוורון ובאופן גלוי את תפקיד המדכא הקשור באותה מצוקה שהושתה עלינו. חלק מאיתנו מנסים להסתיר את השפעות המצוקה עלינו, אך חשיבתנו עדיין מעוותת ע"י המצוקה, ואנו פועלים באופן סמוי על בסיסה. חלק מאיתנו מנסות לעצור את השפעות המצוקה על החשיבה שלנו, פשוט על ידי כך שאנחנו מחליטות לקבל כל דבר שאנחנו מתקשות לחשוב עליו, וכך מאמצות עמדה ליברלית. איננו יכולות להשיג עמדה אינטליגנטית ויעילה באופן מעשי, בלי לפרוק באופן מלא על המצוקות שכולנו נושאות בתחום זה.

אף אחת לא אמורה להיות מדוכאת אי פעם על זהותה המינית. על כל אדם להתנגד לדיכוי כזה, תהיה אשר תהיה הזהות המינית שלו עצמו. התנגדות לדיכוי זה היא חלק מהאינטרס העצמי של כל אחת מאתנו, מכיוון שבה בעת שהוא מכוון כנגד קבוצות מסויימות, משתמשים בו גם כדי לדכא ולשפועל (לתמרן, להפעיל מניפולציה) כל אחד. זהו אינטרס של כולנו להתנגד באופן אקטיבי לדיכוי זה עכשיו, ולייעץ על הזהויות המיניות והבלבולים הנגרמים ע"י המצוקות שלנו, כך שנוכל לחשוב באופן בהיר יותר ולפעול ביעילות רבה יותר כנגד הדיכוי. זוהי העבודה שאנחנו, בקהילות יעוץ הדדי, התחייבנו לעשות.

עבודה לכל אחת

עבודה על מצוקות מיניות מועילה לכולנו. נקודות המבט והבחירות שלנו מתעוותות ע"י מצוקות אלו. עקב העובדה שהן כה ממושטות ומגורות מחדש לעתים כה קרובות, כל אחת מאתנו צריכה להטיל ספק בכל מה שאנו חושבים על מין, בכל דבר שאנו סבורים שאנו יודעים על מין, ובכל דבר שאנו מרגישים לגבי מין, נהיה מי שנהיה. אם אנחנו רוצים להיות משוחררים ממצוקה לגבי מין, או כל דבר אחר, עלינו להטיל ספק ולהשתמש בתהליך הפורקן לגבי כל דבר, ללא יוצא מהכלל. אנחנו צריכים להטיל ספק ולפרוק על הדברים בהם האמנו תמיד, הדברים שאנו מתגעגעים אליהם הכי הרבה והדברים שאנחנו מרגישים שאנחנו תלויים בהם באופן נואש. ניתן לפרוק כל פיסת מצוקה של דברים אלה, וכך נזכה בחיים טובים יותר.

⁴ במקור to question, שהמשמעות הסמויה שלו יכולה להיות לפקפק, לחקור, לתהות על נכונות של משהו.

עבודה חשובה

יעוץ ופורקן על כל המצוקות שלנו הקשורות למין, חשובים מכמה סיבות. הם חשובים לצורך השגת בהירות לגבי היבט זה של חיינו ולשחרור כללי ממצוקה. הם חשובים כדי שנלך ונשתפר באופן מתמיד כיועצים איש לרעהו בנושא של מצוקות מיניות, ובכלל זה - עבור אלה מאתנו המהווים מטרה לדיכוי של החברה בתחום זה. מכיוון שמצוקות אלו נובעות מפגיעות שהתרחשו בשלב כה מוקדם בחיינו, הן קשורות לתחומים רבים של חיינו, ופורקן עליהן מניב רווחים נרחבים במודעות, לעתים קרובות בתחומים שנראו לא קשורים לנושא זה.

בנוסף, מכיוון שלחברה יש יותר ויותר קושי לתחזק את עצמה ואת המערכת הכלכלית הלא-רציונלית שלה, נעשים מאמצים רבים יותר ויותר לגירוי מחדש של כל אדם בחברה. מספר גדל והולך של מאמצים אלה מכוון לגירוי-מחדש של אנשים לגבי מין. המאמצים ממשיכים להיות רבים יותר, נואשים יותר ויותר מפורשים או בוטים. הקפיטליזם מתאמץ יותר ויותר למכור לנו מבחר הולך וגדל של מוצרים באמצעות קישורים עם גירוי מיני. פרסומות העושות שימוש במין בצורה בוטה עד כדי כך שלפני כמה שנים היו גורמות לתביעה משפטית, הן מקובלות כיום בתקשורת. אחת מהתוצאות היא כמובן המשך ההחפזה (אובייקטיפיקציה) של נשים והגברת הסקסיזם והבלבול לגבי קיומו. כמו כן, יש יותר ויותר החפזה של ילדים וגברים צעירים.

השיטפון המתמיד של גירוים מיניים משפיע על כולנו ומגרה מחדש את המצוקות המיניות שלנו פעמים רבות במשך היום. מצוקות מיניות אינן יותר גרועות או שונות באופן בסיסי מכל מצוקה אחרת, אבל השטף המתמיד של גירוי מחדש שהן יוצרות, יחד עם היעדר הזדמנות לפרוק את המצוקות האלה, מותירים את עקבותיהם. לא סביר שמספר הניסיונות לגרום לנו גירוי מחדש בתחום זה יפחת בעתיד הקרוב. אלה מאיתנו המשמשים כמטרה מצד החברה עקב זהותם המינית, היו הראשונים לעבוד על המצוקות הקשורות למין. כולנו צריכות לפתח דרכים להתחיל לפרוק בצורה עקבית על כל המצוקות האלה.

עבודה על מצוקות מיניות

זיכרונות מיניים מוקדמים

רבות מאתנו בייעוץ ההדדי הצליחו לעשות סשנים אפקטיביים בנוגע למצוקות הקשורות למין ולהפחית באופן משמעותי את השפעתן של מצוקות אלו על נקודת המבט וההתנהגות שלנו. קשה יותר היה לנו למצוא דרכים לעבוד על הנושא ביעילות ובהתמדה. דבר זה נכון מכיוון שהפגיעות המיניות שלנו הן לרוב מוקדמות וכבדות; מהסיבה שגם ליועצות שלנו יש מצוקות מיניות, עובדה המקשה עלינו לזכות במספיק משאבים בסשנים שלנו; וכן עקב המאמצים המתמשכים שהחברה עושה כדי לגרות מחדש את כולם בנושא של מין. כל הדברים הללו מאוד מקשים עלינו לפעול מתוך חשיבה, ומודעות ולהיות יועצות יעילות אישה לרעותה.

הקטע בתחום זה בעבודתנו שהיה עד עכשיו היעיל ביותר, היה פורקן על זיכרונות מיניים מוקדמים. אנשים ממשיכים לעשות צעדים חשובים בשחרור עצמם ממצוקות בכך שהם עושים

את העבודה הזאת. הרבה מהעבודה נעשית בכיתות של ייעוץ ובסדנאות. בעבודה הזו היועץ מעודד את הנועץ למצוא כל זיכרון מוקדם הקשור באופן כלשהו למין. גם במקרים שבהם הקשר אינו ידוע בתחילה, עצם העובדה שהזיכרון מופיע בתגובה לשאלה של היועץ בנוגע לזיכרונות מיניים, מספיקה כדי להחליט להתמיד בעיסוק בזיכרון זה, בכדי למצוא ולפרוק על כל מצוקה הקשורה בו.

העבודה הזו היא חשובה, מעצימה, מועילה והיא תמשיך להתפתח ותניב תוצאות טובות. קראו בבקשה את החוברת "תיאוריות רציונאליות בקשר למיניות", שנכתבה על ידי הרווי ג'נקינס ואת "ייעוץ על זיכרונות מיניים מוקדמים" שנכתבה על ידי ג'והן קארפ (Joan Karp).

גירויים-מחדש בזמן הווה

עקב הדרך שבה המצוקות המיניות שלנו משמשות בהתמדה כמטרה לגירוי מחדש, יועיל לנו גם אם יהיו לנו הזדמנויות לעבוד על הגירויים הטריים. לרובנו יש הקלטות מצוקה של מבוכה, בושה, וסודיות, הקשורות הן למיניות והן למצוקות המיניות שלנו, דבר המקשה עלינו לשקול לעבוד בתחום זה בסשנים. העובדה שלמרבית היועצות שלנו יש מצוקות דומות מאוד בנושא, הופכת את העניין לקשה עוד יותר.

אלו הן מצוקות בלבד, ואנחנו יכולות לפרוק אותן במלואן, אבל מציאת תשומת הלב המודעת, שאנו זקוקים לה לצורך השימוש המלא בתהליך הפרוק, עלולה להיות מאתגרת. ההזדמנויות הבטוחות והיעילות ביותר נוצרות בקבוצות קטנות של יועצים מנוסים שמכירים זה את זה היטב. לעיתים קרובות נוכחות של יועץ טוב אחד בלבד אתנו בסשן לא מספיק לנו מספיק משאבים או בהירות שאנחנו זקוקים להם כדי לעבוד על החומר הזה. עבור רובנו, המצוקות שיש לנו בתחום זה הן כאלה הדורשות תשומת לב של יותר מאדם אחד כדי לאפשר לנו בביטחון לפרוק אותן.

כמעט לכולנו ישנן מצוקות כבדות הקשורות למין, ופרקן מתמשך על הפגיעות המוקדמות יהפוך את המצוקות האלו לנגישות יותר לפרוקן. בנוסף על כך, אני מציע שיועצים מנוסים ישקלו לעשות סשנים על המשיכה, העכבות, רגשות הדחייה, והתשוקות הקפואות המגורות מחדש, לעיתים תכופות, ולעשות זאת לא עם יועץ יחיד אלא עם לפחות שניים (ועדיף שלושה) יועצים אחרים בני או בנות אותו המין. (ככל שאנו פורקים יותר בתחום הזה, וזוכים ליותר שיקול דעת ופרספקטיבה, נוכל להיות גמישים יותר בבחירת היועצים שלנו, אך זה בשלב מאוחר יותר). כמו תמיד אנחנו מקווים להיות (ולמצוא) יועצות המסוגלות לייעץ בהתחשבות ומודעות.

בסשנים האלו חשוב שכל הצדדים יכירו בכך, ויאפשרו לאחרות לדעת, שלכולנו יש הרבה מצוקות הקשורות במין. זה לא אנחנו, וגם לא רק מישהו אחר. אף אדם הגדל בחברה כמו שלנו לא יכול להימלט מלהיפגע בתחום הזה. לכולנו יש אוסף של רגשות משלנו (כולל קהות חושים) שנגרמו כתוצאה מהמצוקות הקשורות למין. בסשנים האלה אני רוצה שכל אחת מאתנו תפסיק את החשאיות שלנו בנוגע לדרך בה המצוקות המיניות שלנו מבטאות את עצמן במוחותינו, וכיצד הן נעשות מגורות מחדש. אני רוצה שכולנו נשדר את זה לאחרות (כמו בכל סשן אחר אנחנו מחויבות

לסודיות). יהיה זה יעיל בסשנים הראשונים של קבוצה כזו להקפיד על כך שיהיו תורות של עשר עד שתיים עשרה דקות לכל יועצת.

דברים שניתן לדבר עליהם כוללים :

1. העובדה שיש לנו גוף, אברי גופנו, מה שגופנו עושה.
2. חמשת הדברים שאנחנו הכי מוקסמים מהם בנוגע למין ולגוף.
3. הדברים שהיינו רוצים לנסות מבחינה מינית.
4. הדברים שלא היינו רוצים לנסות מבחינה מינית.
5. הדברים שאנו מקווים שלעולם לא יבקשו מאיתנו לעשות מבחינה מינית.

כל אחת מאתנו יודעת שמרבית הדברים האלו קשורים במצוקות שלנו, אך לא ניתנה לנו הזדמנות לפרוק עליהם ולשחרר את עצמנו מהמשיכה שלהם. לגבי חלק מהם אנחנו עדיין לא מסוגלות לזהות שהם נובעים ממצוקה. כשאנחנו מצליחות לפרוק – המחשבות והפרספקטיבות שלנו ישתנו. רק כשנפרוק מספיק נוכל לחשוב מספיק ברור כדי להחליט איך אנחנו רוצים שהחיים שלנו יהיו בתחום של מין וקרבה.

אנחנו יכולים להבהיר את החשיבה שלנו

כשאנו פורקים את המצוקות שלנו הקשורות למין, החשיבה שלנו משתנה ומתפתחת, המוחות שלנו פחות קפואים בהיקסמויות (fascinations) מצוקתיות, או פחות נדחים (נגעלים) מתוך פחד, ומה שאנו מאחלים לעצמנו בנוגע למין ולקרבה משתנה. כל אחת מאתנו יכולה לראות איך החשיבה משתנה וכל אחת יכולה להחליט בעצמה מה היא תעשה מבחינה מינית.

שינויים התחוללו בחיים של אנשים שהחליטו לעבוד באופן קבוע על ניקוי תחום זה בחייהם. אנשים שהמצוקות שלהם הותירו אותם מפוחדים ממין או נדחים ממין, הפכו למתעניינים במין, אך ללא היקסמות על ידי מין. אנשים שהיו מוקסמים באופן נואש מדברים הקשורים למין השתחררו מההיקסמויות שלהם. מין הפך בהדרגה לנושא שמעסיק את מוחנו הרבה פחות מאשר קודם לכן. נראה שרמה מסוימת של התעניינות במין עדיין נותרה, אך ההתעניינות במין עם אדם בן אותו המגדר נטתה להעלם. ההשתוקקות לפרטנר למין שייראה באופן מסוים, או ייצג סטראוטיפ מיני מסוים, נפרקה. כך קרה גם בנוגע לדחף לקיים יחסי מין עם אנשים רבים, דבר שהפך את האנשים למסוגלים לחשוב, ולבחור באופן מודע מה הם רוצים בקרבה מינית. אנשים נעשו מסוגלים לחשוב אודות מה נראה הגיוני עבורם ועבור השותף שלהם למין, והראו יכולת מתפתחת לחשוב על השותף שלהם ולהיות מחוברים אליו באופן מלא יותר במהלך פעילויות מיניות.

זהו הניסיון שלנו עד כה. חשוב שהמידע שצברנו מהעבודה בנושא הזה, כמו בכל הנושאים, יהיה ידוע. אולם, הידע הזה לא נועד להחליף את הייעוץ והחשיבה של כל אחד מאיתנו. המידע יעיל כאשר הוא מתקבל כאתגר לשחרר עצמנו ממצוקות כדי שכל אחד מאיתנו יוכל לנקות את החשיבה וההבנה בתחום הזה, כמו בכל תחומי המציאות.

אף אחת אינה נדרשת לקבל את הניסיון שלנו. כל אחת מאיתנו, כמו תמיד, יכולה לקבל את ההחלטות בעצמה, בין אם היא מסכימה ובין אם אינה מסכימה עם הניסיון. אולם, כמו בכל דבר שאנו עובדות עליו בייעוץ, אין היגיון בהתעלמות מהמידע שרכשנו, אלא להשתמש בו כדי להנחות ולאתגר את עצמנו כדי לראות אלו מצוקות יש לנו בתחומים אלו. שימושי להניח, בכל אחד מהשנים שלנו, ש"כמעט כל מה שכל אחד אומר בתחום של המיניות שלנו היא הקלטה של דפוסי מצוקה."⁵

באופן דומה יש להסתכל על כל הרגשה שלנו שטוענת כי משהו בביולוגיה המינית האינדודואלית שלנו פגום, כנובעת, ככל הנראה, ממצוקה.

נמשיך לפתח ולהטיל ספק בכל מה שגילינו מתוך העבודה שלנו, כשם שאנחנו צריכות להטיל ספק בכל נושא על מנת לחשוב עליו באופן מלא. אולם, האתגרים האמיתיים והשימושיים, אינם מגיעים מהדעות שלנו, אלא מהניסיון של הייעוץ ומהפורקן שמאפשר לכל אחת מאתנו לחשוב ביתר בהירות.

לזכות שוב בקשר שלנו

כולנו מעורבים במאמץ חשוב לסלק את השפעות המצוקה מחיינו ומחיי כל אדם. כשאנו עושים זאת, אנו משקמים את מלוא האינטליגנציה שלנו ומבקשים להחזיר לעצמנו את הקשר שיש לנו איש עם רעהו. פורקן של כל מצוקה המבלבלת אותנו אחד לגבי השני, או לגבי מה שאנחנו רוצים שיהיה לנו אחד עם השני, הינו חלק חשוב מתהליך זה.

סוף

⁵ Harvey Jackins, *A Rational Theory of Sexuality*, page 2, and *The Benign Reality*. Page 186 ראו.