

גיבוש הזהות הלסבית/הומוסקסואלית – המודל של CASS ערך ותרגום: גיא שילה

"מודל", הינו הצגה של משהו שמתרחש במציאות. המודל המוצג כאן, הנו פרי עבודתה הקלינית של הפסיכולוגית ויויאן קאס, והוא נבנה על סמך עבודתה הקלינית רבת השנים עם אוכלוסייה לסבית והומואית במערב אוסטרליה. חוקרים במדעי ההתנהגות ובפסיכותרפיה בארה"ב, אימצו את המודל אף הם, כמתאר בצורה טובה את התפתחות גיבוש הזהות העצמית של הומוסקסואלים ולסביות גם היום, למרות שהמודל נבנה בשנות ה - 70.

המודל מורכב משישה שלבים, המתחילים מהנקודה בה לאינדבידואל תפיסה עצמית שלו כהטרסקסואל. אם נאמר, לדוגמא, שאנו מדברים על גבר. הוא רואה עצמו כהטרסקסואל, את התנהגותו כהטרסקסואלית. בנקודה מסוימת בחייו, חל שינוי. הדבר יכול לקרות בילדות, בגיל ההתבגרות, בתחילת הבגרות, בגילאי הביניים, או אפילו בשלב מאוחר יותר של חייו. בכל שלב, נוקט האדם אסטרטגיות שונות. כאשר אסטרטגיות אלו מצליחות, סביר שהאדם יסיים את התפתחות זהותו המינית בשלב זה. כאשר האסטרטגיות אינן יעילות, או שנבקעים בהם חורים, סביר כי האדם יתקדם שלב התפתחותי.

שלב א': בלבול זהות

קורה כאשר ישנה התייחסות אישית מתמשכת לאינפורמציה הקשורה להומוסקסואליות.

השינוי מתחיל, כאשר ישנה הכרה מודעת לכך, שאינפורמציה בנושא ההומוסקסואלי, היא במידה זו או אחרת רלוונטית לי אישית. כאשר אין אפשרות להתעלם יותר מהכרה זו, הזהות הקשורה לנטייה המינית של האינדבידואל, הופכת למבולבלת, לא עקבית. תהליך גיבוש הזהות ההומוסקסואלית מתחיל.

עם עצמו, מתחיל האינדבידואל לתייג את התנהגותה/ו, מחשבותיה/ו, רגשותיו/ה כבעלי אפשרות להיות הומוסקסואליים. האינדבידואל ממשיך לתפוס עצמו כהטרסקסואל, וחווה את תפיסת האחרים אותו ככזה.

כהתמודדות עם בלבול זה, מאמץ האינדבידואל אחת או יותר מהאסטרטגיות הבאות:

1. אסטרטגיית האינהיביציה (עכבה) האדם מזהה את הגדרת התנהגותה/ו, מחשבותיה/ו, רגשותיה/ו כהומוסקסואליים בצורה נכונה, אך מגדיר אותם כלא רצויים או לא מקובלים. הפעולות הננקטות,

יכולות להיות אחת או יותר מהבאות. האדם:

- **מסרב** לקבל אינפורמציה הקשורה להומוסקסואליות "אני לא רוצה לשמוע, לקרוא, או לדעת על זה"
- **מדחיק** התנהגות "יכול להיות שזה נכון, אבל אני לא הולך לעשות שום דבר בנוגע לזה"
- **דוחה** את ההקשר האישי שלו לנושא ההומוסקסואליות "אין לזה שום קשר אלי"
- נעשה פעיל מאד מבחינה **מינית** הטרסקסואלית
- נעשה **לא פעיל מינית** כלל
- מחפש "תרופה"
- נעשה **לוחם כנגד הומוסקסואליות**

2. האסטרטגיה התמימה האדם דוחה את המשמעות, או את ההקשר של התנהגות ההומוסקסואלית, על מנת שלא תהיה שייכת לו. הוא/היא מגדירים מחדש את המשמעות או ההקשר של התנהגות.

הגדרה מחדש של המשמעות - בחברה שלנו, יש מקרים בהם התנהגות הומוסקסואלית מתקבלת בהבנה (כגון משחקים מיניים בין ילדים, שהייה במקום בו אין נשים. (השינוי לכיוון הומוסקסואליות, קורה כאשר יש רגש המתלווה להתנהגות זו, או כאשר מספר המקרים של התנהגות הומוסקסואלית גדל, מה שמגביר את הסיכוי למעורבות רגשית. עבור נשים, הדבר הפוך: יש קבלה של מעורבות רגשית עמוקה בין נשים, אפילו בגילאים מבוגרים. השינוי לכיוון הומוסקסואליות, קורה כאשר יש מגע מיני בין איברי המין, המתלווה לרגש העז הקיים ביחסים. לכן, אינדבידואל בשלב א, המאמץ אסטרטגיה זו, יזהר וינהג כדלקמן:

גבר – ישמור על יחסים גופניים ללא מעורבות רגשית וימנע מקיום סקס שוב ושוב עם אותו פרטנר.

אשה – תשמור על היחסים עם הפרטנרית כלא מיניים, ללא קשר לעד כמה היחסים רגשיים.

הגדרה מחדש של ההקשר האדם משחרר עצמו מאחריות על התנהגותו ההומוסקסואלית, על ידי הגדרה מחדש של ההקשר בו התנהגות זו נעשית:

- "רק התנסיתי"
- "הייתי שיכורה/שיכור"
- "עשיתי את זה רק בשביל הכסף"
- "עשיתי את זה כטובה לחבר/ה"
- "זו הייתה טעות"
- "ניצלו אותי"

אם אסטרטגיית האינהיביציה, או ההגדרה מחדש מוצלחות, האדם אינו לוקח אחריות על התנהגותו/מחשבתו/רגשותיו ההומוסקסואליים. הצלחת מנגנונים אלו, תלויה ביכולתו של האדם להמנע מפרובוקציות, ולהשתמש ביעילות במנגנון ההגנה הפסיכולוגי של ההכחשה. יחד עם זאת, אי אפשר יהיה להימנע מחלומות אירוטיים, או מרגש שמתעורר כלפי מי שנמשכים אליו. במקרים כאלו, האסטרטגיות השונות יהיו יעילות רק בחלקן, וסביר שהאינדבידואל יחווה התחלה של רגש שלילי או דחייה עצמית של הזהות המינית.

אסטרטגיית חיפוש המידע

סביר שהאדם יאמץ אסטרטגיה זו, כאשר הוא מקבל במידה זו או אחרת את התנהגותו ההומוסקסואלית. הוא מחפש מידע נוסף – בספרות, בטיפול, בשיחה עם מי שיש לו מומחיות או נסיון בנושא. השאלה המרכזית של האדם היא "האם אני הומוסקסואל?" אסטרטגיה זו, מובילה את האדם לשלב השני.

שלב ב': השוואת זהויות

קורה, כאשר האינדבידואל מקבל/ת את האפשרות; שייטכן שהיא/הוא הומוסקסואל/ית.

האדם בוחן את ההשלכות של האפשרות שהוא הומוסקסואל.

בשלב א' המטרה הייתה להתמודד עם חוסר הקבלה העצמית של האינדבידואל כהומוסקסואל, בעוד בשלב ב, המטרה היא לבחון את חוסר הקבלה החברתית הנובעת מהרגשתי כשונה מחברי, מהמשפחה, ומהחברה ככלל.

האספקט הקשה ביותר בויתור על ההטרסקסואליות, הוא לוותר על כללי התנהגות ידועים, ועל הציפיות מהעתיד, הקשורות לקווי התנהגות אלו. אם נישואין והקמת משפחה אינם חלק מהעתיד, מה כן? מה יגדיר את מסגרת חיי? בויתור התפיסה שלי כהטרסקסואל, נפער חלל של אובדן. כמו עם כל אובדן, הדרך לעבור את שלב האבל, היא להכיר באובדן ולבטא אותו. לדבר עליו. אין זה מקובל בקהילה ההומוסבית לדבר על אובדן

תנאים מסוימים, יכולים להגביר את תחושת הניכור של האדם. לדוגמא, אם היא גרה במקום נידח, בו אין עוד נשים לסביות, או מידע בנושא, גדלה התחושה שאין עוד כמוני בעולם, שאני לבד. או אם אדם מגיע ממשפחה דתית, בה הומוסקסואליות נחשבת לחטא, תחושת הניתוק וההתרחקות מהמשפחה גדלה. כיצד מתמודדים אנשים עם תחושת ניכור זו?

המודל של קאס מציע שלוש אפשרויות, שלרוב ננקטות:

1. האדם מגיב חיובית להיותו שונה, ומפחית את החשיבות שהוא נותן להטרוסקסואליות ולהטרוסקסואלים בחייו.

תגובה חיובית להיות האדם שונה, היא בגלל:

- האדם חש כל חייו כשונה בשל תחושות הומוסקסואליות, ועכשיו הוא חש הקלה לדעת שיש אחרים שהתנסו באותן חוויות, ושניתן לקבל תמיכה והבנה מהם.
- האדם היה תמיד לא קונפורמי בנוגע לנישואין ולהקמת משפחה/הולדת ילדים.
- האדם מוצא, שלהיות שונה זה מיוחד ומלהיב.
- הפחתת החשיבות של ההטרוסקסואליות, יכולה להתבצע כאשר האדם נמנע מהתעמתות עם הטרוסקסואלים בנוגע להומוסקסואליות שלו. במילים אחרות, האדם אמור להיות מסוגל "לעבור" (to pass) כהטרוסקסואל, או להעמיד פנים שהוא הטרוסקסואל. אסטרטגיה זו עובדת, אם האדם מסוגל:
 - o להימנע מסיטואציות מאיימות, כגון מפגשים חברתיים, בהן מצופה ממנו להגיע עם בת/בן זוג (או שיש לו "כיסוי")
 - o לשלוט על אינפורמציה הנוגעת לחייו האישיים, ולשלוט על סממנים חיצוניים שיכולים לתייג אותו כהומוסקסואל (ביגוד, התנהגות)
 - o להציג בצורה מכוונת "חזות" הטרוסקסואלית (הגבר המאצ'ו הטיפוסי, האשה האולטרה – נשית)
 - o להימנע מכל קשר לנושאים/אנשים/תחומי התעניינות הנחשבים הומוסקסואליים.

2. האדם מקבל את הגדרת התנהגותו/ה כהומוסקסואלית, אך דוחה את הגדרתו כהומוסקסואל, על מנת להרגיש פחות מאויים מהטרוסקסואלים משמעותיים בחייו.

כאן, מציגה קאס ארבע אסטרטגיות שהאדם יכול לנהוג בהן, על מנת לדחות את הגדרתו כהומוסקסואל, בעוד הוא ממשיך את התנהגותו ההומוסקסואלית:

- *מקרה מיוחד*. האדם מייחס את מה שקורה, לאדם הספציפי איתו מתקיימת ההתנהגות ההומוסקסואלית "לולא דותן – הייתי הטרוסקסואל".
- *ביסקסואליות*. האדם אומר/ת ש"אני יכול/ה לעשות את זה עם כל אחד" ללא קשר לאיזה מין ה"כל אחד" הזה שייך.
- *זהות זמנית*. האדם מתייחס לזהותו ההומוסקסואלית כזמנית "אני יכולה להיות הטרואית שוב, בכל זמן שארצה".
- *תמימות אישית*. האדם "מאשים" כל אחד, או כל דבר בהומוסקסואליות שלו – "לא יכולתי להמנע. פיתו אותי. דנה אשמה בזה שאני כזו".

באסטרטגיות שראינו עד עתה, האינדבידואל משתדל לשמור על המיניות שלו כנפרדת מתחומי חייו האחרים.

3. האדם מקבל את זהותו והתנהגותו ההומוסקסואלית, אך כה מפחד מהאחרים, שהתנהגות הומוסקסואלית מוחצנת מצומצמת, הטרוסקסואליות מקבלת משקל חיובי רב יותר כלפי חוץ, בעוד הומוסקסואליות מקבלת משקל שלילי.

הדוגמה הבולטת ביותר לאסטרטגיה זו, היא ההומוסקסואל שמתחתן, ומקיים את פעילותו המינית ההומוסקסואלית בחשאי. או הומוסקסואל העובר/ת לעיר או מדינה אחרת, ובכך מתרחק/ת מהטרוסקסואלים משמעותיים בחייה/ו.

כאשר אחת או יותר מהאסטרטגיות המצוינות על מנת להתמודד עם הניכור מהחברה מוכתרות בהצלחה, הזהות המינית ההומוסקסואלית נתגבש ותסתיים בשלב ב'. אם האסטרטגיות מוצלחות בחלקן, האדם אינו מרגיש זהות מינית שלמה – מתחילה "שנאה" פנימית בין זהויות מיניות מנוגדות: האדם מרגיש שהוא "לא פה, לא שם", לא מחפש אינפורמציה נוספת והתנסויות נוספות. סביר, שהאדם יעבור לשלב הבא, כאשר האסטרטגיות המצוינות בשלב ב' מתמוטטות.

שלב ג' - סובלנות בזהות

כאשר האדם מקבל את האפשרות שהוא/היא הומוסקסואל/ית ומכיר בצרכים המיניים/חברתיים/רגשיים הקשורים להיותו הומוסקסואל.

ככל שעולה המחויבות לזהות ההומוסקסואלית, האדם חופשי יותר מהתמודדות עם הבלבול והריצוי החברתי שהיו נחלת שלבי הזהות הקודמים. יש יותר אנרגיות וזמן להשקיע בצרכים חברתיים רגשיים ומיניים. אולם, בעשותו כן, נעשה בולט יותר השוני בינו לבין הטרוסקסואלים אף יותר ממקודם. בהתמודדותו עם השוני החברתי הזה, מחפש האדם חברתם של הומוסקסואלים אחרים, תרבות הומוסקסואלית. התקשרות לקהילה ההומוסקסואלית היא בעלת יתרונות בגיבוש זהות לסבית/הומואית חיובית. היא מאפשרת:

- קבוצת תמיכה מוכנה, המבינה ומתחלקת במעסיק את היחיד.
- הזדמנות להכיר פרטנר/ית
- אפשרות לפגוש מודלים להזדהות שהם לסביות/הומואים.
- הזדמנות להתנסות כיצד זה להרגיש יותר שלם עם הומוסקסואלים ולסביות אחרות/ים.

הצלחת האדם לעבור לשלבים מתקדמים יותר בגיבוש הזהות האישית ההומוסקסואלית, תלויה באיכות הקשרים שהוא/היא יוצר/ת בסביבה הומוסקסואלית זו.

אם קשרים אלו הם חיוביים, סביר שהאדם יפתח תפיסה חיובית של העצמי. אם קשרים אלו נחויים כשליליים, אזי סביר כי האדם יפתח גישה שלילית כלפי התרבות ההומואית/לסבית, ופחות ירוויח מהקשר עם תרבות וקהילה זו. תפיסה חיובית או שלילית, היא, כמובן, עניין סובייקטיבי. יתכן כי אדם אחד, יחווה את התרבות של המועדונים והבארים כמעוררת ומאתגרת, ואילו אחר, ימצא עצמו מאוים ממנה. אדם כזה, יתכן ובשל החוויה הקשה שהייתה לו במקומות בילוי, יתפוס את כל הקהילה ההומוסקסואלית, כולל מפגשים חברתיים, או קבוצות תמיכה, כמאיימים ושליליים.

קשרים חיוביים נעשים קשים יותר לביצוע, אם מתרחשים אחד או יותר מהבאים. האדם:

- בעל קישורים חברתיים נמוכים
- ביישן מאד
- בעל הערכה עצמית נמוכה
- מפחד מאד מחשיפת נטייתו המינית
- בעל חרדה מהלא ידוע

כלומר, אנשים שמרגישים לא נוח במפגשים חברתיים, פוחדים מגילוי היותם הומואים/לסביות, מפחדים מלנסות דברים חדשים, סביר שיצמצמו את קשריהם עם גורמים בקהילה ההומו/לסבית, וכך, הסיכויים להתנסויות חיוביות, יפחתו.

הדבר תלוי גם במקומם של האנשים על רצף ההתפתחות שתואר כאן: אם האדם משתמש באסטרטגיות שנסקרו בשלבים א', ב', יצירת קשר עמם, סביר שתחושה כשלילית על ידם.

אם הקשרים החברתיים נחווים כחיוביים, סביר שהאסטרטגיות שפעלו בשלב ג' יפסיקו להיות משמעותיות, והאדם יעבור לשלב הבא. בכל מקרה, באם האדם עובר לשלב הבא או לא, בשלב ג', המחויבות שלו/ה לזהותו היא כזו, שהוא אומר לעצמו "אני הומוסקסואל/אני לסבית".

שלב ד' - קבלת הזהות

קורה כאשר האדם מקבל, יותר מאשר נעשה סובלני, להיותו הומוסקסואל/לסבית, ומרחיב את קשריו עם התרבות והקהילה ההומו/לסבית.

האדם מזדהה עם אחרים משמעותיים שהם הומוסקסואלים. השאלות ששאל עת עצמו בשלבים מוקדמים יותר ("מה אני?" "להיכן אני שייך?") נענו.

בשלב זה, משמעותי עבור האדם היחס של הסובבים אותו, ההומוסקסואלים והלסביות, כלפי נטייתם המינית. אם אחרים משמעותיים אלו תופסים את נטייתם המינית כלגיטימית בחלקה ("זה בסדר להיות לסבית/הומו בחיי הפרטיים, אבל אסור לי לחשוף זאת בחברה"), סביר שהאדם שנמצא בקשר אתם יאמץ לעצמו פילוסופיה חיים זו, ויחיה את חייו באמצע את אסטרטגיית ה"מעבר" (Passing). במטרה לצמצם את החשש מתגובות הומופוביות של החברה, יחיה האדם בסביבה שהיא רובה הומוסקסואלית, ובחיי החברה ה"אחרים" (עבודה, חברים סטרייטים) יציג עצמו כהטרסקסואל בהתבטאויות, התנהגות וכו'. יתכן ותהיה חשיפה מסוימת מול המשפחה, חברים אחדים, חברים ספציפיים בעבודה, אך הגישה הכללית היא "לא לעשות גלים". באם אסטרטגיה זו יעילה, סביר שהאדם יסיים את תהליך גיבוש זהותו בשלב זה.

אם, מצד שני, האדם נתקל באחרים משמעותיים התופסים את נטייתם המינית כלגיטימית לחלוטין (בחייהם הפרטיים ובציבור), סביר שזו הגישה שיאמץ לעצמו. האדם יתרחק מסביבה חברתית שהיא, עדיין, הומופובית, התייחסויות הומופוביות נחיות כמעליבות במיוחד. על מנת להתמודד עם הכעס כלפי החברה השוללת הומוסקסואליות, בשילוב עם התגבשות הנטייה המינית, האדם עובר לשלב ה'.

שלב ה' - גאווה בזהות

קורה כאשר, בקבלו את פילוסופיה החיים הרואה בנטייה המינית ההומוסקסואלית לגיטימית לחלוטין, האדם מתקרב יותר ויותר לקהילה ולתרבות ההומו/לסבית, ומוצא פחות עניין בחברה ההטרסקסואלית.

העולם מחולק עתה לשניים: אלו שהם הומוסקסואלים, ואלו שלא. כחלק מההתקרבות לקהילה ההומו/לסבית, מתעוררת גאווה על כל הישג שהקהילה משיגה. אולם, חיי היומיום מחייבים התמודדות יומיומית עם החברה ההטרסקסואלית, ועם חוויות הומופוביות. חוויות אלו, מגבירות את תחושת התסכול והניכור מחברה זו. הכעס והגאווה, מובילות את האדם להיות פעיל בשינויים חברתיים אותם הוא רואה לנכון לבצע.

פעילות כזו, מחייבת את האדם לחשוף ברבים את נטייתו המינית, וכך, אסטרטגיות שהיו נחלת השלבים הקודמים (שמטרתן להסתיר נטייה זו), נזנחות. הנטייה המינית, לרוב, נחשפת למשפחה ולחברים (בעבודה, חברים הטרסקסואלים), מתוך גישה, ש"עדיף שישמעו זאת ממני, מאשר כשיראו אותי בטלוויזיה מפגין/ מתראיין".

תגובתם של האחרים המשמעותיים ההטרסקסואלים, חשובה. במידה ותגובה זו שלילית, היא מאששת את החששות שהיו לאדם, ומחזקת את ראיית העולם כמחולק לשנים: ההומוסקסואלים (שהם "בסדר") מול ההטרסקסואלים (שהם "לא בסדר"). במקרה כזה, התפתחות נטייתו המינית של האדם נעצרת בשלב זה.

במידה ותגובת האחרים המשמעותיים ההטרסקסואלים היא חיובית, ולא עולה בקנה אחד עם החששות של האדם מתגובתם השלילית, האדם נוטה לעבור לשלב ו'.

שלב ו' - סינטיזה בזהות

מתרחשת כאשר האדם מפתח מודעות לכך שפילוסופיה ה"הם ואנחנו", בה כל ההטרסקסואלים נחווים כשליליים, בעוד ההומוסקסואלים חיוביים, אינה מתיישבת עם המציאות.

האדם מקבל את העובדה, שקרובים לו הטרסקסואלים, יכולים להיות מקור תמיכה כמו חבריו ההומוסקסואלים. הכעס שאפיין את השלב הקודם, עדיין קיים, אך בעוצמה פחותה. קשרים עם הטרסקסואלים המספקים תמיכה מובילים לאמון רב יותר. אין יותר צורך לראות את העולם בצורה דיכוטומית, של הומואים מול הטרסקסואלים.

/לסבי, יכול לחיות באינטגרציה עם שאר מרכיבי הזהות. התפתחות הזהות העצמית, הקשורה לנטייה המינית – הסתיימה.

Cass, Vivienne C. "Homosexual Identity Formation: A Theoretical Model", journal of homosexuality, vol. 4(3), spring, 1979.

הערות:

¹ המושג 'שלב "בלבול זהות"' הוא מושג מבלבל. בתקשורת ולעיתים גם אצל אנשי מקצוע וחינוך מדברים לעיתים על "בלבול זהות" כשהכוונה היא שהנערה/נערה לא יודעים מה הם **מרגישים**, יש להם רגשות לא ברורים ולכן השפעה של הומואים ולסביות "עלולה" להטות את הכף ולהפוך אותם ללסביות/הומואים. הצגה כזאת של הבלבול משמשת כטיעון למניעת חשיפתם של בני נוער, שמטבעם הם "מבולבלים" בפני ה"פיתוי ההומוסקסואלי".

למעשה הרגשות, המחשבות והתחושות הם ברורים למתבגר/ת. היא יודעת למי היא מרגישה קירבה, הוא יודע למי הוא נמשך (גם אם לפעמים המשיכה היא לבנים ולפעמים לבנות, באותו הרגע, התחושות ברורות). עפ"י קאס, תחושת הבלבול נובעת מהפער בין הרגשות האוטנטיים של הנער/ה לבין מה שהוא **מצפה להרגיש** כהטרסקסואל. הקושי הוא לתת לרגשות הללו שם כולל ולתרגם אותם לזהות שהיא שונה מהזהות המצופה (איך יתכן שאני מרגיש רגשות הומוסקסואליים אם למעשה אני הטרסקסואל). הבעיה נובעת מההנחה האוטומטית לגבי ההטרסקסואליות של כולנו אשר בעימות עם רגשות שונים יוצרת בלבול, אני מה שחשבתי שאני (הטרסקסואל) או מה שאני מרגיש? (יואב.א)