

ראיון עם ד"ר סמדר גונן ומנשה כהן על ספרם המשותף "פתאום אביב בסתיו" שיצא לאור בשנת 2015 בהוצאת "כרמל"

ועם סמדר גונן עם צאת ספרה "חרדת האינטימיות"

שראה אור בשנת 2019 במסגרת "הסדרה לפסיכולוגיה" בהוצאת "רסלינג"

ראיינה: צילה טנא

מנשה כהן הוא פסיכולוג קליני בכיר, מומחה לפוסט-טראומה. ד"ר סמדר גונן מלמדת פילוסופיה במכללת אל-קאסמי. ספריה הקודמים: "לדעת רגש", "זברה הרואית טיפשה", "שחזור אינטימי" ו"אחריות לחינוך וחינוך לאחריות" עם ג'מאל אבו חסין. ספרם המשותף של סמדר ומנשה "פתאום אביב בסתיו" מדמה ריקוד זוגי שבו השניים, אנשים שחיו את רוב חייהם הרחק זה מזה, נעים בקצב הטנגו - שני צעדים קדימה ואחד לאחור - בניסיון להכיר זה את זה ולבחון את רגשותיהם זה כלפי זה. הספר מציג לפנינו את סיפור התקרבותם באמצעות מפגשים שהתקיימו ביניהם ותקשורת דיגיטלית שקיימו בין המפגשים.

להביא לעולם יצירה שעשויה להועיל לזוגות חדשים ושאינם חדשים בתהליך של ההיכרות, לספר על הקשיים ועל היופי והמורכבות שבהם. כמו כן, הספר מאפשר להביט דרכו אל בעיות כלליות של המפגש של האני והאחר ושל מהות האהבה. אין בו כמובן תשובות או עשרת דברות של עשה ואל תעשה, אלא התבוננות מעמיקה לתוך



מערכת יחסים. אולי אפילו כהיבט טיפולי של "עשה זאת בעצמך" שדורש מהאדם להתבונן בנבכי נפשו.

מנשה: אכן הדחף לכתוב ולשתף אחרים באתגר הזה של יצירת חברות וזוגיות בפרק גימל של חיינו היה בעיקר של סמדר. אני הצטרפתי לתהליך זה כתרגיל ללמוד לדבר על עצמי ולשתף בהגיגי ובעולמי הפנימי. חוץ מזה, הכתיבה עצמה הייתה חלק מעניין ומהותי של בניית הקשר, כמו שכתבנו בהקדמה: "הכתיבה עצמה הייתה חלק מיצירת החברות. המודעות והתודעה יכולים



כבר מן הפסקה הראשונה בספרכם "פתאום אביב בסתיו" נסחפים אל תוך עולמכם הרגשי וחשים כ"פולשים" לאינטימיות המאוד פרטית של כתיבתכם. אני סקרנית לגבי הצורך לשתף אותנו, ה"זרים", בחוויות כה אישיות, ומבקשת שתספרו לי על המניעים העומדים מאחורי פרסום הספר ועל קהל הקוראים שאליו הוא מכוון.

סמדר: הכתיבה הווידויית הפכה היום לגליטימית ונפוצה. היא כאילו חוסכת את התיווך של דמויות ורקע בדיוניים על מנת שסיפרו לנו אמת מצויה ומוכרת. לאחר שהספר יוצא לאור הוא גם יוצא מתחום הפרטיות האישית שלנו ומשתנה לאמירה כללית על מצב האישיות, או הזוגיות. מאחורי הכתיבה שלנו היו מפגשים והיכרות מעמיקה ושיחות נפש שאינם מובאים בספר. הספר משמש הצצה אל תוך החיים שמאחוריהם. הדחף שלי בעיקר ולא של מנשה הוא



סמדר: "פתאום אביב בסתיו" הוא ספר אותנטי, שמתאר את היחסים בהתהוותם. לעומתו, ב"חרדת האינטימיות" ישנו מבט הבוחן את האינטימיות באופן כללי יותר ומחבר בין התובנות שלי לתובנות של הוגים שונים, אף שהוא מביא גם את ההתנסויות שלי. זו כתיבה יותר עיונית שמערבת את העיסוק הפילוסופי שלי ברגשות בכלל ובאהבה ואינטימיות בפרט. היא גם לא נעשית תוך כדי החיים אלא בהתבוננות בהם מבחוץ.

המושג שצד את עיניי כבר בפתיחת ספרך הוא "שיחות בחושך".
אשמח אם תוכלי לספר על המשמעויות הטמונות בו.

סמדר: עד כמה אנחנו ממעטים לדבר באמת-באמת זה עם זה ללא הסחות דעת ובקשב מלא, יודעים כמעט כל בני זוג. רוב השיחות שאינן העברת מידע מתקיימות כאשר ישנה איזו הפרעה בשגרה, אם מתוך פגיעות או מתוך ציפיות ואי-מילוי תפקידים, ואז מביאים לתוך השיחה אלמנטים מהעבר ומהאישיות ולא מתוך מה שמתהווה בינינו. לכן המטפורה של "שיחות בחושך" משמשת לתיאור דיאלוג אינטימי המתרחש בין שניים, פסק זמן מכל מה שאנו נושאים עימנו ללא הרף, תפקידים, משימות והתנהלות יומיומית. השתהות של שניים עם עצמם במרחב משותף ובסביבה מוגנת ומבודדת, כדי שהדיאלוג יהיה חופשי, פתוח, עם הדהוד וחלחול אינטימיים ומלווה בניסיון להבין האחד את האחר לעומק וללמוד לקבלו ולדעת גם שלא הכול מתבהר ומסתדר ואפשר לחיות גם עם אי-הבנות ואי-הסכמות.

בספרך "חרדת האינטימיות" את מביאה הגדרה גמישה לאינטימיות: "אינטימיות היא קרבה רגשית בין אנשים, הנוצרת הן על ידי מגע פיזי והן על ידי דיאלוג מילולי. היא כוללת מעורבות, פתיחות ומתן רשות להיכנס האחד אל תוך עורו של האחר. היא אינה נמדדת במושגים של כאב או עונג, אלא במושגים של הרחבת המשמעות של הקשר עם הזולת והעשרתה" (חרדת האינטימיות, עמ' 12). עוד את כותבת: "מרכיב משמעותי ביחסים האינטימיים הוא היכולת להתבונן בהם ולדבר עליהם, ללא הנחות מוקדמות וללא דפוסים אוטומטיים. זו חווית חיים יחד עם הזולת, לחוות באופן כפול, מהצד שלי ומהצד שלו. במעין חלחול הדדי כחוויה נוספת על האירוע המשותף" (חרדת האינטימיות, עמ' 11). ובאותו הקשר: "אינטימיות היא היכולת לגלות את האני הפנימי שלנו ולהרגיש את התגובה של השותף כלפנו, הכוללת הבנה, דאגה וקבלה שמעשירות ומרחיבות את האני שלנו" (חרדת האינטימיות, עמ' 14).

אני קוראת בימים אלה את ספרה "חיים קטנים" של האניה יגיהארה, ובו למרות מה שנראה כקשרי אהבה עוצמתיים

להתפתח וללוות את החברות, להעצימה ולפתוח אותה לממדים אחרים שמעבר לקונכייה המקובלת" (פתאום אביב בסתיו, עמ' 5).

במהלך ההתכתבות ביניכם אתם משתפים זה את זה בחומרים אישיים שכתבתם ביומניכם, בשירים ובהגיגים שלכם או של סופרים ואנשי רוח שהשפיעו על חייכם. נראה שדרך השיתוף בחלקים מעברכם אתם "אורגים" בזהירות ובעדינות את הקשר החדש המתהווה ביניכם ואולי מנטיחים גם את הקשר שיאפיין את יחסיכם בעתיד.

אני שואלת לגבי אופיו של הקשר המתקיים ביניכם כיום, ועד כמה הוא נבנה אמנם על ההתכתבות שהתקיימה ביניכם ונחשפה בפנינו בספר זה. בעיקר מעניין אותי איך עוברים ליחסים של "שגרה" זוגית לאחר התחלה כה פואטית או לירית, כפי שהיא מצטיירת לי?

סמדר: כיום הצטברו מאחורינו תשע שנים, שמהן שש שנים של מגורים וניהול משק בית משותף. כמו לכל זוג, במיוחד בגילנו, זהו תהליך ממושך ולא פשוט של הסתגלות, של הבנה ושל השלמה, וגם של אי-הבנות ואי-הסכמות. מנשה עבר מאזור חייו והרגליו למקום שונה מהותית מהעיר שבה חי, כך שהסתגלותו הייתה הרבה יותר מורכבת. אבל הדיאלוג נמשך ומתפתח, מעט ממנו בכתב והרבה בשיחות, ולא מפסיקים ללמוד זה את זה ומשתדלים להיות קשובים לצורכי האחר ולמרחב המשותף שאנו מוסיפים לו עוד ועוד נדבכים.

מנשה: בעצם, גם חיי השגרה האישיים שלי לא היו מעולם "שגרה". הייתי עסוק באותם נושאים ביני לביני, רק שלא היה את מי לשתף, ו"השגרה החדשה" הפכה לאורח חיים שהרהור והשיתוף מלווים את חיי היומיום שלנו. זהו מעין "פיצוץ" על החסכים בחיינו הקודמים. בעיניי יש גם מטרה התפתחותית אישית, להתפתח יחד עם שותפה לחיים, וכך כתבנו: "עכשיו אנו חוברים יחדיו להאיר את דרכנו, כדי שנבין בעזרת החברות את חיינו יותר לעומק ואת עצמנו מעבר להיותנו פרטים נפרדים" (פתאום אביב בסתיו, עמ' 5).

המעבר מן הראיון של הזוג סמדר גונן ומנשה כהן אל הראיון של סמדר על ספרה "חרדת האינטימיות" שיצא לאור זה עתה רציף וטבעי מאוד אף על פי שארבע שנים תמימות מפרידות ביניהם. אין לי ספק שמי ששיתפה אותנו בסיפור התהוותו של קשר אהבה זוגי-בוגר יודעת דבר-מה על חקר האינטימיות.

האם תוכלי להשוות עבורנו בין חוויית הכתיבה הראשונה, כשאת כותבת את האינטימיות לבין חוויית הכתיבה החדשה, כשאת כותבת על האינטימיות?

בהמשך לזה - עד כמה היכולת לאינטימיות ביחסים הזוגיים והחברתיים שלנו קשורה בחוויות הילדות שלנו ובקשרים המשפחתיים הראשוניים שאותם חווינו?

סמדר: ב"חרדת האינטימיות" יש פרק על מקורות האינטימיות הנובעים מהקשר ההורי-ילדי, הבסיס הבטוח של ג'ון בולבי ותורת ההיקשרות. "הנחה רווחת היא שהצורך והמהות של יחסים אינטימיים נובעים מההתנסויות שלנו בראשית הילדות, מהקשר ההכרחי בין אם (וגם אב) לילד, והם גם מתווים את הדרך בה נחוה אינטימיות בהמשך, בחייו הבוגרים" (עמ' 17). דוגמה שהבאתי בהרחבה בספרי "שחזור אינטימי" היא של ילדי הלינה המשותפת בקיבוץ שגדלו בלא קרבה הורית מספקת ובחוסר אינטימיות שגרמו אצל חלקם לאי-יכולת ליצור אינטימיות בחייהם הבוגרים וגם לא להרגיש בחסרונה (זו הכללה לצורך הסבר ולא השלכה על כל בני הקיבוץ).

בעמוד 18 את מדגימה את מושג "מטפורת המגנטיס". בספרו "נשף הדמים של הרזנת מרגיט" כותב ששה בתיאני: "כשאני חושב על אבי ועל עצמי, עולה בי תמונה של אותם מגנטיס קטנים. כשמנסים להצמיד זה לזה שני מגנטיס, אחד בורח תמיד הצידה. יש ביניהם מרחק קטנטן, מילימטרים אחדים, נראה שזה רק אוויר ואין שום בעיה - ובכל זאת לא מצליחים לחבר את שני העצמים האלה זה לזה. כך זה ביני לבין אבי. הייתי רוצה שהמרחק בינינו ייעלם" (עמ' 67).

הרחיבי נא בהסבר "מטפורת המגנטיס" בהקשר של האינטימיות.
סמדר: המטפורה של המגנטיס מסבירה את התנועה המתמדת בחיפוש אחר האינטימיות, שנובעת מצד אחד מהנפרדות הנדרשת לאינטימיות ומצד שני מהצורך בקרבה הדדית. שני בני אדם שונים מבקשים ליצור מרחב משותף וכל אחד מהם מגיע עם מטען העבר והאישיות וצריך להתפשר ולהתאים עצמו זה לזה ולכן נוצרת תנועת משיכה ודחייה שגורמת לחרדה ואי-ודאות. מעין "מרחק התקרבות", כל אחד בתוך היחסים נמצא בתנועה בין התרחקות או התקרבות ונוצר בין השניים מרווח חסר מנוח. אחד מתרחק ומתקרב בהתאם לאישיותו, צרכיו ומסוגלותו, בלא לראות ולתאם עם התנועה של האחר. כך עלול להיווצר מצב שאחד השותפים אינו מעוניין או אינו מסוגל להתקרב או שהשונות בין השניים כה רבה עד שאין כל דבק או שפה שתחבר ביניהם, והם נותרים במרחק התקרבות קפוא.

עד כמה הקשר הגופני בכלל והמיני בפרט מושגים כמו "כימיה", "משיכה - דחייה" ואולי גם המושג "תאומות נפש" מהווים מרכיב מרכזי ביצירת האינטימיות, או שאולי הם תוצאה של אינטימיות

והתמסרות כמעט טוטאלית בין הגיבור ג'וד ובן זוגו ווילם, מתקשה ג'וד לשתף את ווילם בסודות אפלים וכואבים מעברו ומן הפגיעות הקשות שחווה. האם תוכלי להסביר קושי זה והאם דברייך על אודות הפריצה של כל המחסומים שהיא המאפשרת אינטימיות אמיתית יכולים להוות חלק מן התשובה? בהקשר זה, פרטי נא גם מה הם המחסומים העומדים בפני האינטימיות? האם היא מחייבת התמסרות מלאה, טוטאליות ואיבוד גבולות - או לאו דווקא?

סמדר: אהבה והתמסרות אינן אינטימיות בהכרח, ואכן אני גורסת שאינטימיות מחייבת גילוי לב, שאם לא כן, תמיד יעמוד בין השניים סוד שלא יאפשר קרבה עמוקה ופתיחות. יחד עם זאת, כרכתי את האינטימיות עם חרדה משום שהווידי והחשיפה המתנים אינטימיות מלווים גם בחרדה שמא הרסנו משהו בגלל שנחשפנו, ואי-הידיעה איך האחר יקבל אותנו, כשיגלה את עברנו, מעשינו או אישיותנו, כלומר, איך שהאחר תופס אותנו ומרגיש כלפינו, והאמון בינינו עלולים להשתנות ולפגוע באינטימיות. אם היחסים האינטימיים גמישים והגבולות בין השניים אינם חסומים ומקובעים הם גם מאפשרים התמסרות. על המחסומים בפני האינטימיות כתבו הרבה יותר מאשר על האינטימיות, אך אפשר לציין שהמהותיים ביותר זה שלא לימדו אותנו להתייחס ולסמוך על הרגשות וודאי שלא לדבר עליהם. אין לרובנו רצון וצורך ליצור יחסים כאלו ואנו מסתפקים בחיי חברה זוגיים ולא בהיכרות עמוקה של עצמנו ושל האחר. ובנוסף, חסרה לנו המיומנות ליצור יחסים כאלו. יש גם הבדל לא קטן (בהכללה) בין הנפש הגברית שזקוקה פחות לאינטימיות מהנפש הנשית.

האם ניתן להגדיר אנשים שונים ככשירים פחות או יותר לאינטימיות או כבעלי צורך שונה באינטימיות או שהאינטימיות בעצם היא תלוית קשר ולא תלוית אדם?

סמדר: רבות נכתב על סוגי אישיות והפוטנציאל הרגשי שלהם (אנטוני סטור, קרל רוג'רס). בחברות קדומות, שבטיות או מסורתיות לא עוסקים ולא דנים באינטימיות, היא לא רלוונטית, זו המצאה מודרנית שתחילתה באינדיבידואל וביחסים עם היחיד ולא עם החברה (ההגדרה של מרטין בובר ל"אני - אתה" מול ה"לז"). לכן היא גם תלוית תרבות ובודאי שהיא תלוית האישיות הפסיכולוגית. ולצניעות דעתי גם ניתן להגדיר כשירות אינטימית, לא במבחנים אלא בסוג של הבנה והתבוננות, ועולה שאלה מהותית האם אפשר לפתח אינטימיות, ואין לי תשובה חד-משמעית ואני חושבת שדרושה נטייה וכשירות שאם אינן קיימות לא תפתח אינטימיות למרות כל המאמצים. צריך אדם לרצות ולראות באינטימיות רובד מהותי לחייו כדי להקדיש זמן ומאמץ לפתח אותה.



אמיתית בין בני זוג?

סמדר: רוב הסופרלטיבים של הכימיה והתאומות שייכים להתאהבות ולא לאהבה ואינטימיות (שוב, בהכללה). יש מרכיב כימי בהתאהבות ובמשיכה מינית שגורם לנו היקסמות והאדרה של בן הזוג, שעל פי רוב הן זמניות. יחד עם זאת, יחסי מין מכוננים אינטימיות. מתוך ספרי "שחזור אינטימי": "ההתמזגות המינית של אנשים מאפשרת תנועה של גל בתוך גל, של מגע רך ומתחשב. יחסי מין פתוחים, רגישים, קשובים ואינטימיים מגלמים בתוכם את הרגשות והקרבה שחשים בני הזוג זה כלפי זה. האינטימיות המינית היא מעין ויברציה בכל הגוף, בעודו חדיר לתנועות הזולת ולמגעו, כאילו קצות העצבים נחשפים ועתה הם גלויים למגע. לאחר מכן נעלמות הבושה וההסתרה, ונותר העירום הגלוי מתוך בחירה" (שחזור אינטימי, עמ' 129).

סימון דה בובאר כותבת ב"המין השני": "המודעות לאיחוד הגופים הנפרדים היא שמעניקה ליחסי המין את אופיים המרגש. והדבר מרגש הרבה יותר ככל ששני היצורים, אשר מבטלים יחדיו ומאשרים בלהט את גבולותיהם, הם דומים ובכל זאת שונים. השונות הזאת שלא פעם מפרידה ביניהם, נהפכת למקור ההתפעלות שלהם כשהם מתאחדים" (עמ' 192).

כלומר, מגע ויחסים פיזיים יכולים לבסס אינטימיות, לא רק ביחסי מין, אלא בכל מגע, כמו בין הורה לילד, שידוע מכבר שהוא הכרחי להתפתחות תקינה של הילד. כמו דיאלוג מילולי אינטימי, המגע גם הוא מהווה מדד לאיכות האינטימיות.

אינטימיות וחרדה (חרדת נטישה) - האם הן הולכות יחד או שלהפך, האחת מבטיחה אותנו מפני האחרת? ואם לא, מדוע בעצם לא מצליחה האינטימיות להוות חיסון בפני החרדה?

סמדר: על חרדה ופחד מאינטימיות קיימת ספרות ענפה. ואני סבורה שהאינטימיות עצמה כוללת חרדה משום שהיא נעה ללא רשת ביטחון. מתוך "חרדת האינטימיות": "ככל שאנו מונעים על ידי פחד מפגיעה, כן אנו נמנעים מאינטימיות, ונוצר קונפליקט בין הפגיעות לאינטימיות, אף שהיא מובנית בתוך האינטימיות" (עמ' 37), וכן, "לולא אהבנו כל כך לא היינו כה פגיעים, אך גם היינו חסרים את חוויית החיים. האהבה מהלכת על סף תהום, בלעדיה לא נחיה באופן מלא, בלעדיה לא נכיר במצוקות של האחר שעשויות לעורר בנו אהבה וחמלה לפגיעות האין סופית של יצורי אנוש. במקום הכי רגיש, בו אנו חשופים לביקורת והוא המקום הכי מושקע שלנו - האינטימיות, שם גם אנו נבחנים ומקבלים משובים, שם קשה להתעלם, לא להקשיב, להיות שווי נפש" (עמ' 36).

מילן קונדרה כותב בספרו "אלמוות" (1990): "האם אפשר לתאר אהבה בלי החרדה שבה אנו עוקבים אחרי תמונתנו בעיני הנפש

האהובה? ברגע שאנו כבר לא שמים לב איך רואה אותנו אהובנו סימן שחדלנו לאהוב אותו" (עמ' 182).

האם אפשר להגדיר את הקשר הטיפולי כמגלם בתוכו אינטימיות?
סמדר: אין לי תשובה חד-משמעית בעניין, ורבים יחלקו על תשובתי. ברור שמבחינת המטופל הוא חווה יחס אינטימי, קשוב ואכפתי מצד המטפל, אך אם ההגדרה שלי לאינטימיות היא יחסים הדדיים שהם תכלית לשם עצמה ולא בתמורה, ולא כמטרה לשיפור החיים, הרי היא חסרה בטיפול הפסיכולוגי. מתוך "חרדת האינטימיות": "רוב חיינו מנוטים על ידי תהליכים יעילים להשגת מטרת שהצבנו או הציבו לנו בחברה, ולכל אחד מטרת אישיות משלו ששקד עליהם במהלך חייו. גם הרגשות מגויסים להשגת מטרה כמו זוגיות ומשפחה. אך אינטימיות היא יותר מכל, תהליך ספונטני ולפיכך אינו מוכתב על ידי מטרה מלבד האינטימיות כשלעצמה" (עמ' 85). יחד עם זאת אני מודעת מקרוב (בעזרת בן זוגי הפסיכולוג) להשפעה של הטיפול על המטפל והשתנותו שלו בעקבות מטופליו והיחס והחום ההדדי שקיים בטיפול, לכן תשובתי אינה חד-משמעית.

בחרתי לסיים את הראיון בציטוט מתוך הפרק האחרון בספרך "שיחות בחושך" המגלם את תמצית תפיסתך אודות אינטימיות ביחסים הבין-אישיים ואינו משאיר שאלות רבות לגבי משמעותה עבורך ובחייך האישיים:

"עבורי, גולת הכותרת של האינטימיות היא הדיאלוג, דיאלוג בנוסח של אני-אתה, עם מודעות מלאה להיותנו מודעים בכל רגע ורגע לנוכחות שלנו ולנוכחות של האתה. הוא פעולה של אהבה ושל אחריות מלאה שלא ליפול לתגובה אוטומטית שאנו נוהגים בה בחיי היום-יום, לסלק לגמרי את האוטומט המילולי וההתנהגותי מתוכנו. כדי להתאמן בדיאלוג כזה עלינו להתכוון אליו, להקצות לו פנאי ולפתח את הכישרון שלנו; לשבת זה מול זה בלוויית מבט עיניים שאינו בורח למקום אחר ויחד עם זאת אינו חש מאוים, ופשוט - עד כמה שזה נשמע פשוט וכלל אינו כך - לדבר ולהקשיב זה עם זה, עם כל העצמויות האמיתיות והממשיות שלנו. התוצאה מפליאה, היא ממלאת אותנו אהבה ואמון שיש פוטנציאל כה רב ולא די מפותח. אפשר להשקיע חיים שלמים רק בתהודה בינינו ולגלות את נפלאות האחר, השונה והבן זוגי.

... האינטימיות מלווה בסקרנות ובהתפעלות שיכולות להעמיק ולנסוק. רמת הסקרנות לאהוב עשויה להיות מדד לאהבה. זו אש שעלינו להתמיד בה ולהזין אותה. התלהבות היא סקרנות בלתי נדלית ומתן חשיבות עצומה לאישיות של האהוב המהלך קסם. ההיקסמות היא חוויה של הליכה והתמזגות עם משהו שנראה גדול מאיתנו, השואב אותנו אל תוכו." (עמ' 171-172)